

Галина Марковна Артемьева
Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире
мужчин

Галина
Артемьева

Зрелой
женщине
принадлежит мир

Как быть
счастливой
в мире мужчин

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40 ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.
И ПОСЛЕ 50... И ПОСЛЕ 70!..
НЕ ПРОВОРОНЬТЕ СОБСТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ И УДАЧУ!**

Галина Артемьева

Зрелой женщине принадлежит мир. Как быть счастливой в мире мужчин

Время нашей жизни

Поговорим о неизбежном. О течении времени.

О жизни в целом и отдельных ее этапах.

Кто-то сказал: «Всем хочется жить очень долго, но никому не хочется стареть». Думаю я над этой фразой... Поначалу, конечно, соглашаюсь. Да! Вот жить бы себе лет сто, скажем, и все сто лет быть примерно двадцатипятилетней. То есть не такой уж полной смутного ожидания глупышкой, как в пятнадцать лет, и не – о ужас! – сорокалетней старушкой без всяких перспектив. Быть умной, сильной, прекрасной, стройной и молодой. И так сто лет наслаждаться бы молодостью, а потом... Ну, как в сказке: «Ваше время истекло! Ваше время истекло!»

Примерила на себя эти сто лет. Представила. И что-то мне не захотелось. Скучно почему-то стало. А как же мои тридцать пять, когда я почувствовала, что только сейчас начинаю понимать что-то про любовь? Как же мои сорок пять, когда я осознала, что могу в своей профессии всё-всё? Могу, понимаю, ставлю перед собой новые задачи... Как же ощущение особой яркости окружающего мира и радости от каждого прожитого дня, приходящее после пятидесяти? И доброта, и сочувствие ко всему живому, и мудрость, и – особая красота... И много чего еще...

У нас в стране особое отношение к возрасту. Порой пугающее своей дикостью. Когда-то Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо?» описал встречу с крестьянкой. Шли, мол, страннички, видят, в поле старуха работает, окликнули... Ну, слово за слово... А потом оказалось – старухе тридцать восемь лет! Ой, мамочки!

Много в нашей литературе XIX века примеров, когда пятидесятилетнюю женщину считают уже полной старицей. Просто уже ничего, кроме смертного одра, ей в ближайшее время не светит. (Это я сейчас о маме Наташи Ростовской вспомнила из «Войны и мира» Л.Н. Толстого.)

Сейчас как-то все сместилось! На все мы смотрим несколько иначе.

Вот, например, постоянно повторяем: «Бальзаковский возраст, бальзаковский возраст»... Тут о нашей Примадонне написали недавно, что «женщина бальзаковского возраста вышла замуж за тридцатипятилетнего». И я очень долго смеялась. Потому что, знаете, сколько это – бальзаковский возраст? Тридцать лет! Роман такой есть у Бальзака – «Тридцатилетняя женщина». Вот после выхода этого романа и стали деликатно называть женщин тридцати лет «дамами бальзаковского возраста».

А теперь так называют шестидесятилетних! И кстати, это положительная тенденция. Потому что тридцатилетние сейчас считаются молодыми, даже юными. У которых всё-всё впереди. И можно особо не спешить.

Молодость продлилась. Это радует. Но есть и другие тенденции. Вот читаю чей-то отзыв о моем романе «Новый дом с сиреневыми ставнями». И там написано, что главная героиня, женщина средних лет, с которой происходят всякие не очень приятные, скажем так, приключения. И я не знаю, смеяться мне или огорчаться. Потому что главной героине моего романа, Татьяне, тридцать пять лет. И кто-то всерьез назовет этот возраст средним? По-моему, это молодость. Вполне осознанная, качественная, классная молодость. Чтоб нам всем подольше оставаться в таком «среднем возрасте»!

Я вот недавно спросила одну двадцатилетнюю девушку, как она себе представляет свою жизнь после сорока. Та задумалась. На лице ее отразились страх и смущение. После некоторого молчания она промолвила:

– Я даже представить себе **такое** не могу. Мне страшно!

Ей и впрямь было страшно! А мне почему-то смешно. Ведь это история болезни. Вот как она до нас добралась, эта болезнь – в виде очередного мучительного страха. Пустого, замечу, глупого, разрушающего. Который – обратите внимание, это очень важно! – чрезвычайно выгоден!

Кому? О! Вы же умные люди и сами прекрасно понимаете.

Что будет, если женщина примет себя, полюбит именно такой, какая она есть? Пластическим хирургам точно придется туго! И многим им подобным тоже.

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Есть замечательная поговорка: «В старости чувствуется, кто не берег себя в молодости». И еще говорят: «Твой сегодняшний образ жизни настигнет тебя через двадцать лет». То есть если бережешь себя сегодня, то и через двадцать лет будешь в отличной форме. Прожигаешь жизнь – через двадцать лет станешь развалиной.

Об этом мы еще поговорим. И о зрелости человеческой, о ее силе. Хочется мне на многих примерах доказать вам, что жизнь после сорока – существует! И представьте – даже после пятидесяти! И – не побоюсь этих слов – после шестидесяти тоже. И после семидесяти, и восьмидесяти...

...

Я убеждена в необходимости следить за собой, за состоянием своего тела, лица. Но не меньше я уверена, что делать это надо не из страха постареть и перестать нравиться, а из уважения к собственной жизни. Из понимания, что жизнь предстоит долгая! И долгую эту жизнь можно наполнить глубоким смыслом и красотой, а можно и растратить на пустяки...

Примеров тому много.

Жизнь у каждого одна. И если относиться к ней бережно, ценить ее, то с чего бы это человек начнет думать, что в шестнадцать лет жизнь прекрасна, а в семьдесят ужасна.

Тут не в возрасте дело, а в чем-то другом. В чем же? Об этом поговорим.

* * *

Несколько лет назад купила я в одном швейцарском курортном городке очаровательную открытку начала XX века. На ней изображена прелестная женщина. Надпись над изображением гласит: «Десять прекраснейших лет женщины находятся между 39 и 59». Обнадеживает, верно? Видите, европейцы уже сто лет назад пришли к такому выводу. А сейчас границы счастливого возраста и для мужчин, и для женщин значительно расширились.

Вот, например, прочитала недавно, что японские ученые определили возраст от 50 до 75 лет как самый творчески продуктивный. До этого накапливался опыт, знания, а после пятидесяти приходит понимание, наступает иной этап проявления возможностей человека. Ведь это прекрасная новость, правда?

Какая же правда, возразят мне, когда у нас люди в среднем и до шестидесяти не доживают! Да, это так. И на то есть много объективных причин. Но кроме них, есть причины субъективные. Вот они-то влияют на продолжительность жизни роковым и страшным образом больше всего.

У нас не принято учить радоваться жизни. Не принято ее ценить. Человек ощущает пренебрежение окружающих к его собственной жизни при первом же столкновении с социумом. А воспитание построено на том, чтобы привить человеку чувство страха, вырастить из него жертву, всегда готовую к подчинению. Допускаю, что никто этого специально не хочет. Но все наши традиции формируют именно такой подход к воспитанию, к человеку, к его жизни и старости. В детях не воспитывается уважение к собственному телу, к его здоровью и поддержанию физической формы. Нет настроения на

долгую жизнь. Не культивируется мысль: «Если сделаю сейчас что-то вредное, разрушающее организм, что потом со мной будет, когда пройдут годы?»

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Это – одна из тем нашего разговора.

Давайте поговорим о нас, женщинах, о наших силе и слабости, огромных возможностях и страхах, проблемах и путях их преодоления. И сделаем это честно, глядя в глаза правде. Себе врать зачем? (Хотя мы предпочитаем врать сами себе, но от других требуем правды и только правды.)

...

Надо учить детей ценить свою жизнь и разумно относиться к ней. Выстраивать приоритеты. Размышлять. Ставить цели. И цели эти должны быть прежде всего духовными. Именно сила духа и ум делают человека прекрасным и позволяют ему прожить долгую насыщенную и творческую жизнь.

Мы не всегда задумываемся о своем поведении, а потом удивляемся, почему в нашей жизни происходят неприятности.

Кто мы?

Что мы можем?

В чем наше предназначение?

Когда-то женщина была объектом поклонения. В ее честь слагали стихи и песни. А что сейчас? Нам уже не нужны посвященные нам стихи? Мы и сами их пишем... Когда-то, если женщина входила в комнату, присутствующие мужчины вставали. Даже я это застала. Мой научный руководитель, знаменитый профессор, вставал, когда я приходила к нему на консультацию. Ох, как же мне было от этого неудобно! Но приходилось терпеть. Было время, когда нам подавали пальто и совершенно автоматически оказывали мелкие знаки внимания, как бы давая понять, что мы заслуживаем особого отношения. Только потому что мы женщины!

Но эти знаки внимания скрывали также и полное отсутствие равных прав с мужчиной, и в некоторой степени подчеркивали дамское бессилие.

Теперь многое изменилось. И мы в основном рады этим переменам. У нас появилась возможность распоряжаться собственной жизнью. И это замечательно!

Но мы остались женщинами. И нам хочется любви, нежности, верности... И порой мы сами не знаем, как найти любовь, как удержать ее, и что мы иногда делаем не так... А еще – когда же наступает тот возраст, после которого женского счастья ждать уже не имеет смысла?

Вот сколько вопросов!

Что ж, начнем...

Зрелая женщина

Итак, мир принадлежит женщине зрелой (как, впрочем, и зрелому мужчине тоже). Давайте вместе подумаем, что мы будем понимать под зрелостью. Определенный возраст? Опыт? Способ мышления? Поступки? Поведение? Умение ставить цели и добиваться их? Знания?

Вопрос этот вовсе не праздный. Ведь понятие «зрелость» очень растяжимо. Как и понятие «возраст», которое также весьма относительно.

Каждому человеку дано изначально прожить определенное количество лет. Кем дано? На этот вопрос можно отвечать по-разному. Богом. Судьбой. Природой. Нашими генетическими особенностями.

Мы даже (хоть и весьма приблизительно) можем рассуждать о среднестатистическом возрасте человека. Ну, скажем, нам всем кажется вполне нормальным, если человек живет до 85 лет. И мы понимаем, что и до 95 дожить – тоже вполне в пределах нормы.

А вот 100 лет и больше – это уже особенный возраст, некое весьма обнадеживающее отклонение в сторону продления жизненного пути человека. Или, допустим, смерть в 35 – тоже отклонение. Мы сокрушаемся, понимая, что человек прожил слишком мало.

Сейчас мы поведем речь об относительности восприятия длины человеческой жизни и того, какой период в ней отведен непосредственно старости.

Ведь человек, проживший, скажем, 100 лет, в 70 – еще не старик! Иначе не проживет он еще 30 лет, понимаете? У него же еще и физического и духовного, и социального ресурса должно хватить на целых 30 лет!

Что это значит? Что для человека-долгожителя 70 и даже 80 лет – это зрелость, но не старость!

А зрелость – время плодотворное!

Если вспомнить о тех, кто прожил короткую жизнь, то открываются не менее удивительные вещи. У этих людей, несмотря на их ранний уход, были периоды и юности, и молодости, и зрелости, и старости, если под старостью понимать усталость от жизни, слабость, отсутствие интереса, смирение со смертью или вялое (а порой и дерзкое) заигрывание со смертью.

Вот некоторые всем знакомые имена тех, кто рано ушел.

Пушкин. Его настроение уже за несколько лет до кончины: «Пора, мой друг, пора, Покоя сердце просит...»

Лермонтов: «Я мало жил, и жил в плену. Таких две жизни за одну, Но только полную тревог, Я променял бы, если б мог...» («Мцыри»). Показателен и эпиграф к поэме: «Вкушая, вкусих мало меда, и се аз умираю» («Вкушая, вкусил мало меда, и вот я умираю», Первая Книга Царств). Отметим, что поэму эту поэт написал в 24 года (в 1839 году), по нынешним меркам – в юности.

Но мысли о кончине, уверенность в том, что жизнь его будет непродолжительной, высказаны поэтом гораздо раньше, еще в 1832 году, когда юноше было 17 лет!

Нет, я не Байрон, я другой,
Еще неведомый избранник,
Как он, гонимый ветром странник,
Но только с русскою душой.
Я раньше начал, кончу ране,
Мой ум немного совершит;
В душе моей, как в океане,
Надежд разбитых груз лежит.

Чехов: «Очевидно, есть прекрасное, вечное, но оно вне жизни; надо не жить, слиться с остальным, потом в тихом покое равнодушно смотреть...»

«Господи, даже в человеческом счастье есть что-то грустное!»

«Мне хочется, чтобы на том свете я мог думать про эту жизнь так: то были прекрасные видения».

Высоцкий: «Эх, что за кони мне попались, Привередливые, Мне дожить не успеть, так хотя бы допеть...»

Творцы, ушедшие слишком рано, обычно знают свой срок. Это факт. Но проживают свои недолгие жизни с теми же (только сильно укороченными) фазами: детство-отрочество-юность-молодость-зрелость-старость.

Понимаете, о чем я? Об относительности измерения жизни человека временными мерками. Вывод из этого следует очень утешающий. Если человек запрограммирован на долгожительство, для него возраст в 70, 80 и даже более лет старостью не является. Отметим это, запоем и учтем.

И вот о чем я еще в связи с этим подумала.

Да, приблизительный возраст человеческой жизни определен. Помните, у Пушкина: «Я знаю, век уж мой измерен, Но чтоб продлилась жизнь моя...»

Век наш измерен. Но мне кажется, что отмерен он гораздо более щедро, чем мы себе представляем. Мы сами укорачиваем время своей жизни. Причем по всем фронтам, начиная с отроческих лет.

К намеренному, бездумному и преступному растрачиванию собственной жизни (причем тупо и задешево) можно отнести курение в отрочестве (чтобы казаться старше), выпивку, употребление наркотиков и ранние половые связи.

Знали бы девочки (намеренно не пишу «девушки», так как в 11–14 лет они еще девочки, дети), так вот: знали бы эти глупышки, какой вред наносят сами себе этими «поисками любви», насколько состаривают себя ранними абортами, родами, гинекологическими и венерическими болезнями...

Зачем? И почему они ищут **такой** любви? Кто внушил им, что любовь – это половая близость? Почему в поисках тепла и ласки бросаются в объятия мужчин, наплевательски к ним относящихся? Почему не берегут себя, свое тело, свое здоровье, свое будущее?

Это значит, в семье не получают нежности? Не ценят себя и свои жизни? Не думают о будущем – совсем. Никто с ними об их будущем не говорит, не мечтает. Увы, у нас есть давняя, застарелая и очень серьезная проблема. У нас не учат жить! То есть всякие наставления конечно же дают. Но стратегии жизни, бережного отношения к себе **сейчас** ради **потом** – этого нет и в помине.

Дети не видят смысла ни в хождении в школу, ни в чтении, ни во многих других видах интеллектуальной деятельности. Они просто не понимают – зачем. Их никто с детства не научил радоваться. Например, радоваться выученному стиху, прочитанному вместе с папой на прогулке в такт своим шагам...

Радоваться всему, что вокруг... Ведь радость жизни – это искусство! Его надо освоить, если хочешь жить счастливо. Счастье само к вам не явится. Оно приходит к людям, умеющим улыбаться, способным замечать и ценить мир, подаренный нам.

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

А теперь вернемся к теме зрелости. Каждого ли человека после 40 можно назвать зрелым? С точки зрения физиологии каждый нормально развивавшийся человек достигает зрелости гораздо раньше, чем в 40 лет.

...

Что же делать? Самим постигать это искусство всеми возможными способами! Читать книги. Думать. Знакомиться с жизнью других и перенимать их опыт. Дружить с людьми. Не предавать. Беречь других, как себя. И – двигаться, давая возможность телу и духу жить, а не существовать.

Но вот личностно зрелыми становятся далеко не все. Мне знакомы очень много людей преклонного возраста, которые так никогда и не достигли состояния достойной уважения зрелости. Приведу примеры.

Мама одной моей близкой подруги всю жизнь благополучно жила с мужем, который ее баловал, исполнял все ее желания и целиком ей подчинялся. Она же капризничала, своевольничала. Ей все всегда были должны. Так и повелось. И вот ее дочь, моя подруга, каждые выходные ездила к родителям, чтобы приготовить им обед на неделю, забрать тюк грязного белья в стирку, а взамен привезти чистое и выглаженное.

При этом дочь сделала блестящую карьеру, работа ее требовала много сил и времени. И она вполне могла бы, например, нанять домработницу для своих стариков. Или купить им стиральную машинку. Но мама отказывалась напрочь и от домработницы («не хочу в доме чужого человека»), и от техники. Почему машинку нельзя было установить – это для меня так и осталось тайной.

А моя подруга, вместо того чтобы хоть как-то восстановить силы в выходные, ползла к родителям через всю Москву с тюком белья и продуктами. Она – замечательная дочь. А ее мать вела себя всю жизнь как капризный избалованный ребенок. Она была уверена, что ее родные ей должны, и все тут!

А вот другой пример. Собираюсь лететь в Москву. Моя бывшая ученица, а сейчас уже младшая подруга, спрашивает меня:

– Кто вас будет встречать?

– Никто, – отвечаю я.

Она приходит в ужас и патетически восклицает:

– Как?! Неужели некому? Неужели дети не в состоянии?

Дети в состоянии. Но зачем? Просто чтобы гордиться собой? Я вполне в состоянии сама добраться до дома. Зачем кого-то затруднять?

Одно из главных качеств зрелого человека – это умение взять на себя ответственность (прежде всего за себя самого) и не затруднять никого мелочами.

Мне не нужны ритуальные пляски вокруг меня. Не они говорят об уважении и взаимопонимании. Я, например, хочу жить долго, не будучи при этом никому обузой. То есть жить активно, деятельно, радостно, независимо.

Мне кажется, это и есть одна из сторон зрелого отношения к жизни.

Зрелость – это прежде всего ответственность. За себя. Прежде всего!

Это понимание своего места в этом мире – уникального, потому что каждый из нас неповторим.

Это внимательное отношение к своему здоровью и настроению.

Это желание не быть кому-то обузой.

Это тяга к творчеству – в любом из его проявлений.

Это ощущение полноты жизни, которое мы испытываем, открывая каждый день что-то новое и прекрасное.

Это и смирение.

И кротость.

И желание быть не тяжелой ношей для тех, кто рядом, а поддержкой им.

Зрелость проявляется в стремлении отдавать, радовать, счастье дарить...

Зрелость прекрасна. И она действительно обладает огромной силой и возможностями. Главное – увидеть их и верить в себя!

Возрастная дискриминация

К сожалению, наше общество проявляет себя всесторонне жестоко по отношению к тем, кому всего-навсего за 50.

Вспоминаю рассказ одной прекрасной дамы, которая в 55 лет пошла оформлять пенсию. Ей велели в заявлении написать, что она просит назначить ей пенсию «по старости». Это надо же было до такого додуматься: красивая, полная сил и энергии женщина должна собственноручно расписываться в собственной старости! Что за бессмысленная жестокость?! Словно государство плюет гражданину в лицо. Слышала, что собираются эту формулировку изменить – давно пора! Но эта бедная женщина, вернувшись домой, горько плакала весь вечер.

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

...

Сейчас и у нас разные журналы любят составлять рейтинги: 100 самых красивых людей Москвы, например. Постарайтесь вспомнить: а видели ли вы в этих подборках персонаж старше 35 лет? Нет! В современном обществе это исключено. У нас красоту связывают с молодостью – и только.

Это неразумно, несправедливо, не соответствует действительности и главное – не дает людям возможность извлекать положительный урок из чьей-то замечательно и достойно прожитой жизни.

Как говорит пословица: «Где нет хороших стариков, там нет хорошей молодежи». И это совершенно естественно! Так почему же у нас тема красоты людей после 50, ведущих активный и достойный примера образ жизни, является своего рода табу?

Вот сейчас я держу в руках швейцарский журнал *Gluecks Post* за декабрь 2011 года. Тема номера: «100 самых красивых швейцарцев»: 50 женщин, 50 мужчин. Специально стала искать возраст самых красивых людей Швейцарии. И что же? Картина, полностью противоположная нашей! Всех, конечно, не перечислю, но назову некоторые имена: Катя Штаубер – 49, Даниела Лагер – 47, Шарлотта Шваб – 59 и (только представьте!): Лиз Ассия – 86 лет! Подпись под фото 86-летней певицы, поражающей своей сияющей красотой, гласит: «Невероятно! Вот это энергия!»

Должна сказать, что среди швейцарских красавиц много и двадцатилетних, и тридцатилетних – все справедливо. И главное: создает ощущение радости и непрерывности жизни. Такой подход как бы внушает: ты можешь оставаться красивой и привлекательной всю свою жизнь. Следуй примерам!

Такое же возрастное разнообразие и среди 50 самых красивых мужчин-швейцарцев. О чем это говорит? Об уважении к жизни как таковой. Не потому что кто-то молод, а потому что человек!

Кстати, в красоте молодости никакой заслуги нет. А вот в красоте пожилого возраста (после 70 и старше) отражается вся прожитая жизнь. И это всегда интереснее!

Из всех благ жизни долголетие – высшее благо

В качестве заголовка для этой части я взяла замечательную японскую пословицу. Как же она противоречит нашей, постоянно, кстати, нами же произносимой по любому поводу: «Старость – не радость»! Так говорим мы, если почувствуем усталость. И слышать это приходится не от древних аксакалов, а от вполне молодых людей, которым едва за тридцать.

Это кокетство ничего хорошего в себе не несет. Ведь любое слово обладает силой. Повторяя эту сентенцию, мы программируем себя на страх перед старостью и возрастом. Нагнетанию подобных страхов способствует и общественное мнение о пожилых людях (большинство окружающих

отзываются о них с усмешкой, а порой и с издевкой), и отсутствие положительных и достойных примеров прекрасно прожитых долгих жизней.

Примеров того, насколько привлекательной женщина может быть в ранней молодости, тысячи тысяч. Они повсюду: на страницах журналов, на экранах ТВ, в рекламе... Но как же мало (особенно у нас) примеров привлекательных, деятельных, востребованных женщин (да и мужчин) после 70, 80 и более лет!

Это происходит совсем не потому, что таких примеров не существует. Такие примеры есть. И их немало. Но люди, боящиеся старости, не стремятся даже вникнуть в эти примеры.

Надо сказать, что в Европе, Японии и Америке я видела много рекламных плакатов и клипов, журнальных фотосессий именно с людьми преклонного возраста. Их герои прекрасны. Глаза у них полны мудрости. Лица излучают свет светом. И красота их несомненна!

В западных журналах постоянно публикуют советы для женщин разных возрастных категорий. И я очень люблю читать эти советы, разглядывая фото: кому за 20, кому за 30, за 40, за 50, за 60, за 70, за 80, за 90... Да-да! Такие рубрики дают огромный стимул жить долго, достойно, оставаясь красивой и привлекательной.

Такие рубрики делают великое дело – они утверждают право женщины в любом возрасте оставаться женственной, способной нравиться, радовать собой окружающих, учат бережно относиться к своей внешности, ухаживать за собой и ценить собственную жизнь.

Примеры вдохновляют. Им хочется следовать. Поэтому расскажу несколько историй женщин, которые в преклонном (и даже весьма преклонном) возрасте оставались активными, деятельными, энергичными, вызывающими у окружающих неизменное восхищение.

Бабушка Мозес

Так называют знаменитую американскую художницу, одну из главных представителей американского живописного примитивизма. История ее поражает. Анна Мэри Мозес родилась 7 сентября 1860 года, а умерла 13 декабря 1961 года. То есть прожила 101 год и 3 месяца.

Она любила рисовать еще ребенком, но вышла замуж за фермера. Трудилась много и тяжело. Родила пятерых детей. Возможности заниматься рисованием у нее не было, и о своем увлечении ей пришлось забыть. Свою тягу к творчеству она компенсировала вышиванием, но ближе к 70 Анну стал мучить артрит, поэтому вышивание пришлось оставить.

В 1927 году, когда Анне Мозес было 67, умер ее муж. После его смерти она вернулась к своей детской мечте и занялась рисованием.

Прошло одиннадцать лет. Ей уже 78. (Я рассказываю эту историю с неизменными восторгом и изумлением. Вот это пример!!! Но слушайте дальше!) Некий коллекционер из Нью-Йорка заметил в витрине аптеки маленького провинциального городка Хузик-Фоллис рисунок Анны. В течение следующего года ее рисунки благодаря появлению их в нью-йоркской галерее Сент-Этьен привлекли к себе всеобщее внимание как коллекционеров, так и любителей живописи. Выставки ее рисунков прошли во многих европейских городах и в Японии.

В 1941 году Анна получила государственную премию штата Нью-Йорк. В 1949 году президент США Гарри Трумэн лично вручил ей премию Национального американского женского пресс-клуба.

В 1952 году была издана автобиография Анны Мозес.

Обратите внимание: ей к этому времени было всего только 92 года! После этого она прожила еще 9 лет.

В 1960 году, к столетию бабушки Мозес, ее портрет, сделанный известным фоторепортером Корнеллом Капой, был помещен на обложке журнала *Life*.

Она – звезда!

Вот поразительный урок жизни, прекрасно иллюстрирующий то, о чем я писала выше.

Ведь начать карьеру художницы и завоевать мировую славу Анне Мозес было суждено в 70 лет от роду! И это было только начало. Известность пришла после восьмидесяти.

Можно ли назвать ее семьдесят лет старостью? А восемьдесят? А девяносто? Старой она стала после ста. В последний год своей долгой и славной жизни. Она честно ее прожила, работала, растила детей и лелеяла в сердце свою мечту, что когда-нибудь, когда она отдаст долги жизни (а замужество и воспитание детей – это серьезный долг), когда-нибудь она займется любимым делом.

Анна Мозес занялась живописью не ради денег, не ради славы. Это было ее призвание, ведь она всю жизнь помнила о своей детской любви. И результат оказался просто блестящим! Мне кажется, это один из самых замечательных примеров для подражания. Но он, к счастью, не единственный.

Лени Рифеншталь

Еще одна удивительная жизнь, несомненно достойная того, чтобы быть примером.

Лени Рифеншталь родилась 22 августа 1902 года, умерла 8 сентября 2003 года. Ее земной путь длился 101 год и две недели.

Рифеншталь происходила из обеспеченной семьи, получила всестороннее образование, занималась танцами, гимнастикой, плаванием, живописью, музыкой и иностранными языками. Став взрослой, она была танцовщицей и актрисой, серьезно изучала живопись.

С именем Лени Рифеншталь связан большой вопрос об отношении художника и власти. Дело в том, что она, став известным кинорежиссером, в период господства нацизма в Германии снимала фильмы, прославлявшие могущество Третьего рейха и его вождей. Талант ее был ярким, фильмы запоминались, сильнейшим образом воздействовали на зрителя. Однако после падения фашистской Германии сотрудничество с нацистами не лучшим образом сказалось на общественном отношении к Лени.

Но сейчас речь идет о другом. О поразительной активности Рифеншталь и умении в любой ситуации найти приложение своему таланту. Она обладала особым, поразительным жизнелюбием и жизнестойкостью. К середине 1950-х годов Лени вынуждена была прекратить снимать кино, так как не получала необходимого финансирования. И она занялась фотографией. В возрасте 53 лет она впервые совершила поездку в Африку. Между 62 и 77 годами не раз пересекала Нубийскую пустыню, запечатлевая на пленку жизнь нубийских племен. По сути дела Лени Рифеншталь открыла нубийские племена Центрального Судана широкой публике. И открытие это привлекло интерес и специалистов: этнографов и географов. Отчеты о своих путешествиях она публиковала в многочисленных ведущих изданиях различных стран. По материалам африканских путешествий изданы ее фотоальбомы.

В 1974 году, когда Лени Рифеншталь было почти 72 года, на Мальдивах она впервые для себя погрузилась в Индийский океан с аквалангом и камерой для подводных съемок. За последующие 30 лет своей жизни она совершила более двух тысяч погружений.

Съемки подводного мира стали новым интереснейшим этапом в творчестве Лени Рифеншталь. Результатами съемок подводного мира стали прекрасные фотоальбомы Лени и документальный фильм «Коралловый рай». И начался этот этап после 70! Можно ли назвать семидесятилетнюю Рифеншталь старой, слабой, дряхлой и доживающей свой век? Ей предстояло прожить еще долгих 30 лет! И каких интересных!

Что было определяющим фактором столь продолжительной жизни? Конечно же настрой! Жажда жизни! И желание заниматься творчеством каждый день отпущенного ей срока на земле! И вера в собственные силы! В августе 1987 года вышли воспоминания Рифеншталь, которые были изданы в 13 странах и везде стали бестселлерами.

...

Что было определяющим фактором столь продолжительной жизни? Конечно же настрой! Жажда жизни! И желание заниматься творчеством каждый день отпущенного ей срока на земле! И вера в собственные силы! В августе 1987 года вышли воспоминания Рифеншталь, которые были изданы в 13 странах и везде стали бестселлерами.

Она много и активно путешествовала. В 2001 году, в возрасте 99 лет (только представьте себе!), Лени Рифеншталь впервые посетила Россию.

У Лени, в отличие от первой нашей героини, Анны Мозес, детей не было, о чем она сожалела. У каждого своя судьба. Столетний юбилей Лени праздновала в кругу друзей и поклонников. А 8 сентября 2003 года, через две недели после своего 101 дня рождения Лени Рифеншталь скончалась в своем доме на Штарнбергском озере.

Ее спутник жизни, 61-летний кинооператор Хорст Кеттнер до самого последнего мига не отходил от ее постели.

Я начала с удивительных биографий иностранных долгожителей. Но это совсем не значит, что у нас нет собственных примеров поражающего воображение активного долгожительства. Коротко перечислю не только женщин, но и мужчин как доказательство, что долгожительство от пола не зависит.

Изабелла Юрьева, наша знаменитая эстрадная певица, родилась 7 сентября 1899 года, умерла 20 января 2000 года. В 1992 году за большие заслуги в области музыкального искусства ей присвоили звание народной артистки России.

Борис Ефимов – настоящая легенда долголетия. Этот знаменитый художник-карикатурист родился 28 сентября 1900 года, а умер 1 октября 2008 года. 108 лет активной, полной событий жизни! Причем в 107–108 лет Борис Ефимов работал главным художником газеты «Известия».

К своему 100-летнему юбилею он написал такие стихи:

Не мыслил я на свете столько лет прожить.

Своим сам озадачен долголетьем...

(... все) принимал стоически,

И, как умел, философически,

А главное – оптимистически...

В 2003 году Борису Ефимову была присуждена премия «Легенда века».

Интересный факт: каждое утро Борис Ефимов делал 450 приседаний. Просыпался около шести утра. Еще в постели делал упражнение «велосипед» – 12 раз по шесть оборотов.

Он обладал блестящей памятью (которая вырабатывается тренировками). Например, на свое 105-летие он зачитал наизусть огромную балладу Твардовского. Этот юбилей художник отметил в кругу друзей в Российской академии художеств. Сразу после празднования он отправился в Чехию на открытие своей персональной выставки.

Игорь Моисеев, знаменитый хореограф, создатель уникального и прославленного ансамбля народного танца, родился 21 января 1906 года, умер 2 ноября 2007 года, прожив 101 год и 10 месяцев.

В интервью, посвященном 100-летнему юбилею Моисеева, его жена Ирина Алексеевна ответила журналистам на вопрос о секрете долголетия супруга так:

– Он много ходил, делал гимнастику, вникал во все дела ансамбля. Никогда не пил, не курил, жил в душевной гармонии, в согласии с собой, отличался необыкновенной силой духа.

Марина Семенова, великая балерина, балетмейстер, народная артистка СССР, родилась 12 июня 1908 года, умерла 9 июня 2010 года, 3 дня не дожив до 102 лет. Вся ее жизнь – пример активного творчества сначала на сцене, потом во время педагогической деятельности. Семенова воспитала целую плеяду талантливых учеников, среди которых Майя Плисецкая, Надежда Павлова, Людмила Семеняка, Николай Цискаридзе. С 1997 года Марина Семенова была профессором ГИТИСа.

Галина Семенченко, актриса оперетты, заслуженная артистка РСФСР, родилась 6 октября 1909 года, умерла 12 января 2011. Срок ее жизни – 101 год и 3 месяца. В детстве и юности Галина Павловна училась балету. Она была ученицей знаменитой Агриппины Вагановой и соученицей Галины Улановой. На выпускном вечере во время исполнения танца она упала в обморок. Врачи поставили диагноз – порок сердца – и запретили танцевать. Она занималась также пением и выбрала путь актрисы оперетты.

Несмотря на неутешительный диагноз, прожила она жизнь долгую и красивую. Все, кто ее знал, отмечали удивительное жизнелюбие, оптимизм, отзывчивость, добросердечие, сострадание. Она всегда старалась помочь, причем не только людям, но и брошенным, искалеченным собакам, кошкам, птицам.

В интервью, приуроченном к 100-летию юбилею, она рассказала: «За все сто лет никому не завидовала». А еще: «Никогда не пила и не курила».

Антонина Пирожкова – инженер-метростровец. Родилась 1 июля 1909 года в Сибири, умерла 12 сентября 2010 года во Флориде, США. Прожила 101 год и 2 месяца. Антонина Николаевна была женой выдающегося писателя Исаака Бабеля. После его ареста она осталась одна с ребенком.

Надеялась на то, что муж жив и вернется... Потом одной из первых добилась посмертной реабилитации Бабеля, возвращения его рукописей из архивов НКВД. Замуж она больше не вышла. Занималась наследием Бабеля, оставила прекрасные воспоминания о муже. Кроме того, Пирожкова – автор учебника по метрополитенам, неоднократно издававшегося в нашей стране.

В 87 лет она уехала из России в США. Ее уговаривали не рисковать, не покидать привычные места, в столь преклонном возрасте отправляясь на чужбину. Литературный критик Александр Жолковский спросил, чем же она будет заниматься.

– У меня есть дело. Я буду писать мемуары, – ответила Антонина Николаевна.

– О Бабеле?

– Нет. С Бабелем у меня все закончено. Я прожила свою интересную жизнь.

И действительно: она сумела начать новую жизнь в чужих краях. И воспоминания написала... Жизнь не пугала ее, ей было, что делать.

Сергей Никольский, математик, академик Российской академии наук. Родился он 30 апреля 1905 года. В 2012 году ему исполняется 107 лет! Сергею Никольскому, как и Борису Ефимову, присвоено звание «Легенда века». Сейчас он главный научный сотрудник МИАНа, профессор МФТИ и мехмата МГУ. Интересно, что никто из близких Сергея Михайловича не отличался долголетием, сам он в детстве постоянно болел ангинами, а в студенческие годы заболел полиартритом.

В своем интервью, данном в возрасте 102 лет, Никольский рассказал, как мучился из-за тяжелого заболевания суставов. В 60 лет колени болели так, что невозможно было спускаться по лестнице. Врач сказала: «Лет через 20 пройдет». Так и произошло.

Так что получается: трудно только первые 80 лет.

Вот слова самого Сергея Михайловича: «Самый интересный факт, который не знаю, как объяснить, заключается в том, что я долго живу. Почему? Ведь все предварительные данные были против. В молодости курил, и мне было довольно трудно бросить это. Правда, выпивал мало. Большого

интереса к еде у меня тоже не было. Были времена, что приходилось и голодать. А потом оказалось, что это полезно. В студенчестве много времени проводил на Днепре. Со мной всегда была лодка, я целыми днями греб – и по течению, и против. Мне нравилось грести, я не уставал».

– Вам интересно жить? – спросила академика Никольского корреспондент.

– Да, интересно. Я хотел бы одну математическую задачу решить. И я ее решаю. Мне кажется, что она верна, и я хотел бы ее оставить.

Такие люди – гордость своей страны. Многая лета Сергею Михайловичу!

Теперь речь пойдет о людях, которые прожили чуть меньше ста лет.

Начнем с **Аллы Баяновой**. Замечательная певица родилась в Бессарабии, большую часть жизни прожила на чужбине и мечтала о России, как о земле обетованной.

Она родилась 18 мая 1914 года, умерла 30 августа 2011 года. Если судить по дате рождения, записанной в документах, прожила она 97 лет и 3 месяца. Ее близкая подруга Татьяна Стародумова сообщала, что на самом деле певица была на три года старше, чем указано в официальных документах. Так что, если эти сведения верны, Алла Баянова прожила 100 лет.

В 1989 году певица получила советское гражданство. К этому времени ей было 75 (или 78!) лет. Она начала активно концерттировать по России. В 1993 году ей присвоили звание заслуженной артистки России, а в 1999 – народной артистки России.

В 2002 году Алла Баянова пела на презентации книги стихов молодой поэтессы Ольги Артемьевой, моей дочки. Публика находилась под огромным впечатлением от силы голоса и мощи темперамента певицы, которую никто не смог бы назвать старой, настолько она была полна энергии. Пела Баянова на русском и на французском (песни из репертуара Эдит Пиаф). Песня «Нет, ни о чем не жалею» в ее исполнении произвела грандиозный фурор. Ей к тому времени исполнилось 88 лет (или 91!). Баянова держалась прямо, выглядела прекрасно. Даже в мыслях не было назвать ее старухой. После концерта мы говорили о ее творческих планах и пожеланиях самой себе.

– Я мечтаю много выступать. Я хочу записать серию дисков, – сказала тогда певица.

Это было главное ее пожелание самой себе. И действительно, даже в последние годы жизни она иногда давала концерты.

Вера Стравинская (Судейкина). Жена композитора Игоря Стравинского, художница, Вера Артуровна родилась 25 декабря 1888 года, умерла 17 сентября 1982 года в Нью-Йорке, прожив 94 года.

Она писала картины, устраивала выставки, путешествовала, удивляя всех своей неиссякаемой энергией.

Приведу в пример лишь один эпизод. В 1978 году ей было 88 лет. Толпа журналистов и фотографов собралась в лондонском аэропорту Хитроу, чтобы встретить художницу, прилетающую из Нью-Йорка в Лондон на открытие своей выставки. Конечно, все ожидали увидеть слабую старушку (еще бы – такие годы!). Но к ним вышла стройная дама, полная сил и жизненной энергии. Когда пораженные журналисты спросили, в чем же секрет ее поразительной витальной силы, Стравинская ответила:

– Это очень просто: работать, путешествовать, ничего не бояться и получать удовольствие от красивых вещей.

Имеет смысл запомнить эту формулу!

Ну что ж, давайте обобщим. Жалко расставаться с нашими героями. И еще много поразительных примеров долгих и прекрасных жизней хранит история человечества. Но и приведенных историй вполне достаточно, чтобы попытаться сделать какие-то выводы о природе долголетия.

– Была ли жизнь наших героев безоблачной, лишенной проблем и испытаний? – Нет, совсем наоборот. Испытания были и еще какие!

– Отличались ли все они могучим здоровьем? – Далеко не всегда.

– Были ли их предки долгожителями? – Отнюдь не у всех.

– Есть ли что-то общее в их образе жизни? – Да! Все они много и плодотворно трудились. Вели активный образ жизни. Ставили перед собой задачи, не ограничивая себя мыслями о возрасте. Они были живыми, пока живы. И любили узнавать новое.

И конечно же: движение, физическая активность! А главное – интерес к жизни, к тому, что еще предстоит. Помните формулу Веры Стравинской? Работать, путешествовать, ничего не бояться! Вот она – формула жизни.

...

Работать, путешествовать, ничего не бояться! Вот она – формула жизни.

Размышления о жизни, ее течении, о том, что мы успели, к чему пришли за прожитые годы, необходимы. Задумываться об итогах имеет смысл даже в десять лет, а в двадцать – тем более. Человек, умеющий анализировать, делать выводы, внутренне растет, становится более сильным, внутренне зрелым и при этом сохраняет молодость и силу долгие годы.

Вот небольшой пример рассуждения хоть и молодой, но талантливой, яркой, уже состоявшейся актрисы театра Вахтангова **Евгении Крегжде**. О возрасте, о тревогах, поиске. И тут важны даже не выводы – они с годами меняются, открывается второе, третье дыхание... Важно то, как человек мыслит, внимательно вглядываясь в свой путь:

Десятилетний юбилей встречала радостью!

Двадцатилетие будоражило меня...

А тридцатку жду с испугом!

И вроде бы все ничего, и даже более чем! Выгляжу я сейчас, в свои 29, гораздо лучше, чем десять лет назад – уже научилась прикрывать изъянчики и выявлять прекрасности!

Я уже не плыву беспорядочно по жизни, принимая все и всех безоговорочно, просто по факту некой необходимости! «Не хочу, чтобы этот человек присутствовал в моей жизни», «Делать я это не буду, потому что это противоречит моим убеждениям» или «Извините, но эта работа мне не интересна» – оперирую я такими словами, уже понимая необходимость быть верным себе, своему пути, чести.

Я познакомилась со своей совестью и поняла, что любой компромисс с ней оборачивается впоследствии большими потерями! Только приближаясь к тридцатилетию, я для себя четко определила, какие качества мне действительно важны в мужчине, с которым «даже смерть не разлучит нас»!

Раньше двигалась в потемках, без ясности, на ощупь, приближая тех, кто по сути не был мне близким! В 20 лет я доверяла ярким и страстным чувствам, на которых, как оказалось, всегда печать быстротечности! Они быстро сгорают, сжигая все вокруг. Да, остаются хорошие воспоминания, но в результате ты тратишь огромные усилия на то, чтобы ликвидировать неизбежные в данном случае разрушения, постепенно приобретая опыт смирения.

Сейчас же открыла для себя понятие «тихой любви», как ни странно будет звучать – разумной! И пусть она кому-то покажется тлеющей, для меня она – созидательна!

Я стала профессиональной театральной актрисой, и пусть что-то у меня порой не получается, но есть то, что отличает меня от актрис, которые только начинают свой путь – опыт! В том числе опыт борьбы с «не получается»...

А еще я научилась считать до десяти в тех случаях, когда готова взорваться... И вышивать крестиком... И много еще всего я приобрела за

предыдущую десятилетку... Общие слова – опыт, мудрость... Но есть то, что года у меня забрали, и именно это меня пугает! И речь конечно же не о молодости... В двадцать лет я рассуждала так: «У меня все впереди! Я безусловно добьюсь всех своих желаний! Я стану великой... Я покорю мир... Я докажу, что...» В этом не было и малой толики сомнения, только огромная энергия движения, свершений! Сейчас же, подходя к тридцати, я, к большому сожалению для себя самой, стала допускать мысль, что всего этого может и не произойти!»

Давно, в юности прочитала я стихи Андрея Вознесенского, которые хочу здесь привести. Они мне часто помогали в жизни. Просто бывает: вспомню, повторю про себя – и силы появляются. И – улыбка. И вера в то, что ничто никогда не поздно.

Стихи так и называются – «Сначала» (я привожу только отрывок):

Достигли ли почестей постных,

Рука ли гашетку нажала

в любое мгновение не поздно,

начните сначала!

Двенадцать часы ваши пробили,

Но новые есть обороты.

Ваш поезд разбился. Попробуйте

летать самолетом!

Пожалуйста, помните, верьте – вы же только что прочитали про потрясающие жизненные дороги – верьте, что, пока мы живы, «новые есть обороты».

Всегда.

Любите жизнь.

За ее непредсказуемость и сюрпризы в том числе.

«Мне уже 31, а я все еще жива!»

Странно видеть такой заголовок после предыдущей главы, правда? Мы с вами видели такие примеры, после которых 80 лет кажутся юношеским возрастом.

А тут вообще про какой-то младенческий период – годик после тридцати.

И все же... Это этап.

Я попросила написать о своем восприятии возраста мою бывшую ученицу, замечательную пианистку **Ксению Башмет**. И она пообещала, заключив свое обещание именно этими словами: «Мне уже 31, а я все еще жива!»

У Ксюши все предпосылки для того, чтобы и в 101 год оптимистично и радостно произнести эту самую фразу. Она работает много и упорно, она доброжелательна, у нее великолепное чувство юмора и позитивный взгляд на жизнь. Именно поэтому мне так приятно приводить ее рассуждения о возрасте после тридцати:

Недавно я поняла, почему нас всех, и девочек, и мальчиков, «пугает» возраст 30.

Потому что наши родители в большинстве случаев рожали нас в двадцать с чем-то, а когда мы дорастали до момента, чтобы поинтересоваться, сколько лет маме и папе, оказывалось, что им уже тридцать с чем-то.

То есть в нашем понимании 30 – это возраст РОДИТЕЛЕЙ!

А мы-то сами еще дети!

Ну и что, что у меня сыну 5 лет, а у Ани Кривцовой сын уже выше нее ростом и носит 43-й размер ботинок!

Мы-то – ДЕТИ!

Своего тридцатилетия я боялась... Боялась именно цифры!

И еще было страшно неудобно перед родителями, что ИХ ДОЧКЕ 30 ЛЕТ!!! Не двадцать с чем-то, а тридцать!!!

К слову сказать, делать их бабушкой и дедом мне вовсе не было неудобно...

И в день моего тридцатилетия мне реально омрачила картину мигающая надпись в «Одноклассниках»: «Ксения Башмет, 30 лет».

Именно с этого дня я и мой возраст разделились. Если раньше я всегда чувствовала, сколько мне лет, иногда не сразу в день рождения, а через несколько недель, но чувствовала и осознавала, то теперь этого чувства нет.

Я отдельно – цифра отдельно, как-то так...

То есть я знаю, что мне уже 31, но это как бы не со мной, это просто ответ на вопрос: «Сколько вам лет?»

Весь год, с 30 до 31, был у меня непростым в психологическом и эмоциональном плане... До депрессии не дошло, но некоторое уныние, апатия и одиночество окрашивали почти весь год.

А потом вдруг появился Эдик. С самой неожиданной стороны, как приятель того, кто вверх меня в эту апатию.

«И началась тогда в селе каком-то там совсем другая жизнь!» Я нашла своего человечка, а он нашел своего. В мае познакомились, а послезавтра женимся! Кстати, ему тоже было 30, и он был в том же замороженном состоянии, говорит, что я выдернула его обратно в жизнь! А на 30-летие мне подарили визит к астрологу. Это который рисует в специальных компьютерных программах всякие графики планет. Так вот: какой-то там Нептун, или Сатурн, или Юпитер имеет орбиту примерно от 29 до 32 лет. То есть он совершает полный оборот вокруг Солнца за этот период, зависит от того, где он стоял в момент нашего рождения. Отсюда «кризис 30 лет» и «кризис старения» в районе 60–65.

Наверное, в 40 я опять буду бояться самой цифры, что родителям будет уж вообще неловко, но пока об этом трудно говорить, еще дожить надо!

Меня немного беспокоит, что когда-то я все-таки начну стареть и увядать, но я рассчитываю на мою прекрасную наследственность с маминой стороны и на чудеса косметологии!

Пока что косметологи меня хвалят!

...

Родительский пример очень важен.

Как ведет себя мать (по отношению к семье, мужу, самой себе), так потом ведет себя и дочь. Учтите это, милые мамы! Будьте достойным примером для своих дочерей!

Прекрасный прогноз у моей дорогой Ксюши! И очень жизнерадостный. Помимо всего прочего, обращаю ваше внимание на одну очень важную деталь. Думая о своем будущем, она обращает внимание на пример собственной мамы. А мама ее – образец элегантности, умения себя вести, ухоженности и хорошего вкуса. Родительский пример очень важен. Как ведет себя мать (по отношению к семье, мужу, самой себе), так потом ведет себя и дочь. Учтите это, милые мамы! Будьте достойным примером для своих дочерей!

Мозг не стареет?

Привожу высказывание Святослава Медведева, директора Института мозга человека:

«На самом деле с годами стареет не сам мозг, а сосуды. Нейроны же при этом могут оставаться вполне молодыми. Это достаточно частое явление. Я видел его сам: по результатам магнитно-резонансной томографии у моей матери, Натальи Петровны Бехтеревой [1], мозг был, как у молодой женщины, хотя до исследования у нее случались и инсульты.

Дряхлеет ли мозг вместе с телом?

И да, и нет.

С возрастом, как правило, нарушается кровоснабжение мозга, ухудшается питание его клеток. Возможны и нейродегенеративные заболевания – старческое слабоумие, болезни Альцгеймера, Паркинсона и т. п. Но мозг пожилого человека, у которого всего этого нет, может избежать старения. Проблема в другом: люди ряда профессий способны работать гениально только в период молодости.

Например, математики, физики-теоретики – до 35–40 лет.

А у медиков, юристов, писателей все наоборот. Это зависит и от дерзости мысли, и от жизненного опыта» [2].

Многие жизненные примеры доказывают: человек способен долго и интенсивно заниматься умственным трудом, если он постоянно тренирует память, если бережет собственный организм (помните, что важно беречь? Сосуды!), если подвижен. А молодость мозга дает возможность дольше и плодотворнее жить.

Вечные слова

Открыла книжку со словами Оптинских старцев и захотелось поделиться. Вдруг кому-то эти слова помогут именно сейчас, подскажут нужный путь?

Преподобный Амвросий: «Каждому из нас более должно заботиться о себе самом, о своей душе и о собственной пользе душевной, потому что, по слову апостола, каждый из нас сам по себе воздаст слово Богу. У нас же путаница оттого и происходит, что мы все более склонны к вразумлению других и стараемся не только убедить, но и разубедить и доказать многими различными аргументами».

Преподобный Анатолий Старший: «Будь и скромн, т. е. не возносись, ничем не пренебрегай, будь осмотрителен, осторожен, знай, что одно слово иногда может разрушить счастье». «Мы обязаны всех любить, но чтоб нас любили, мы не смеем требовать».

Преподобный Иосиф: «Старайся не быть без дела. Потому что безделие – мать всякого порока, в том числе уныния и отчаяния».

Задайте себе несколько вопросов

Может быть, вы ведете дневник. Если нет, это не обязательное условие. Возьмите тетрадку и ответьте честно и подробно на те вопросы, которые увидите ниже.

Возвращайтесь к этим вопросам каждый год. Посмотрите, как будут меняться ответы. Лет через 15–20 вы сможете сделать некое философское обобщение, касающееся вашей жизни и в целом жизни каждого человека.

Мы – меняемся. То, что когда-то пугало, сейчас кажется смешным. И наоборот. Важен анализ собственного опыта. Он поможет понять многое.



...

Итак:

- 1. Ваши детские мечты. Что сбылось? А что – нет, но вы до сих пор мечтаете, чтобы сбылось (из детства)?*
- 2. Ваша первая любовь. (Самое ли это сильное чувство любви в вашей жизни?)*
- 3. Ваша вера.*
- 4. Ваша семья. (Родители, супруги, дети. Отношения в семье. Что вы хотели бы изменить.)*
- 5. Ваш большой страх.*
- 6. Ваши потребности (вещи в вашей жизни).*
- 7. Ваши проколы (слабые места, недостатки).*
- 8. Ваши надежды.*
- 9. Ваше будущее. Пожелания самой себе.*
- 10. Ваши поиски и открытия.*

Мне очень помогает такой анализ. Например, видя в числе страхов (в 15 лет) контрольную по физике, я улыбаюсь. Этого страха нет. Исчезли и многие-многие другие страхи. И я понимаю, насколько глупо и бессмысленно вообще чего-то бояться.

Попробуйте! Выводы вас вдохновят.

«Я слишком старая для этого»

В каком возрасте о красоте и здоровье лучше забыть? Как принято говорить, в отношении этого вопроса у меня есть для вас две новости – хорошая и плохая. Выбирайте, которая из них какая по собственному желанию.



...

Итак, новость № 1.

О красоте и здоровье можно забыть в любом возрасте, если вы:

- а) регулярно переедаете;*
- б) злоупотребляете алкоголем и (или) наркотиками;*
- в) не соблюдаете режим сна и бодрствования (регулярно не высыпаетесь);*

- г) ведете малоподвижный образ жизни;
- д) не соблюдаете правила гигиены;
- е) курите;
- ж) не развиваете постоянно и неуклонно свой мозг, не тренируете память;
- з) не любите и не уважаете себя;
- и) не уважаете окружающих;
- к) даете волю гневу и раздражению; л) завидуете; м) ленитесь;
- н) предаетесь унынию и страху;
- о) позволяете себе осуждать других;
- п) ненавидите и проклинаете кого-то;
- р) не встречаете с терпением и достоинством посылаемые жизнью испытания.

Этот список можно продолжить до конца алфавита, но, думаю, и так все понятно. Любое злоупотребление вредит, будь то злоупотребление пищей, напитками, химическими веществами или пренебрежение к себе и окружающим в психическо-ментальном плане. Все злое, сделанное вами вольно или невольно, направленное против себя или ближних (т. е. всех других живых существ), обязательно и закономерно отражается на вашем здоровье и вашей внешности. Вы художник. И от вас зависит, какой автопортрет вы создадите. Штришок за штришком, день за днем. Вглядитесь в созданную вами картину. Довольны? Тогда вас можно поздравить. Нет? Никогда не поздно изменить картину. Пока мы живы. Вот только это бы и успеть...

Тут мы и подошли к **новости № 2**. Возраст, в котором о красоте и здоровье можно забыть, не существует. Пока живем, мы обязаны сохранять достоинство. Мы должны быть примером для окружающих, ибо только так, подбадривая и поддерживая друг друга на жизненном пути, могут существовать уважающие себя члены общества. Если мы не случайно собравшаяся гигантская шайка маргиналов, а уважающий себя народ, нам жизненно необходимо это осознать.

...

Возраст, в котором о красоте и здоровье можно забыть, не существует. Пока живем, мы обязаны сохранять достоинство. Мы должны быть примером для окружающих, ибо только так, подбадривая и поддерживая друг друга на жизненном пути, могут существовать уважающие себя члены общества. Если мы не случайно собравшаяся гигантская шайка маргиналов, а уважающий себя народ, нам жизненно необходимо это осознать.

Ну, хорошо, скажете вы, здоровье – полезная вещь. А красота-то зачем? И разве она не от рождения дается? А с возрастом все равно исчезает.

Это ложное представление. Ведь молодость – это всего лишь **обещание**. Это только путь к самим себе. Если в юности и молодости вы не запрограммируете себя на добро, пользу обществу, познание, служение долгу (да-да, у нас у всех от самого рождения существует долг, но в чем он состоит и какова его величина, уяснить сам для себя должен каждый живущий), вам долго придется брести впотьмах. И все моральные уродства, полученные после такого путешествия, отпечатаются на лице и теле. Не только лицо, а весь внешний облик – зеркало вашей души и поступков по отношению к самим себе и окружающим.

Мы смотрим на молоденькое деревце и мечтаем, каким могучим, великолепным станет оно в старости. Нет ничего прекраснее старых деревьев с неохватным стволом, пышной кроной. Но если мы, мечтая о сильном дереве, станем при этом обильно поливать его ядом, не совместимым с его существованием, время от времени подпиливать его корни и обдирать кору, нашим мечтам не суждено будет реализоваться. Если дерево и вырастет, то после такой «заботы» оно станет жалким,

чахлым уродцем. Как же часто мы неразумны по отношению к себе, отравляя себя чрезмерной и нездоровой едой, обездвигивая себя, забывая о насущных нуждах собственной единственной и неповторимой души, а потом сетуем на болезни, на неблагоприятное окружение.

Как и старые могучие деревья, люди сильные и прекрасные духом к старости становятся лишь привлекательнее.

Вспоминаю своего Учителя, великого русского философа Алексея Федоровича Лосева. Ему было почти 90 лет, когда мы, молодые аспиранты, приходили к нему на занятия в его квартиру на Арбате. Он был настолько интересной, притягательной личностью, что при его появлении в комнате, где мы собирались, возникал обособленный мир, необъятный, бесконечный! Телесная слабость и возраст земной жизни абсолютно переставали приниматься в расчет.

То же могу сказать и об Азе Алибековне Тахо-Годи, вдове Алексея Федоровича Лосева. 26 октября 2012 года ей исполнится 90 лет. С каждым годом она становится все прекрасней, а ее красота – все более утонченной. И при этом ее прекрасный тонкий профиль, лучистые живые глаза, седые волосы, уложенные в пучок, словом, весь ее незабываемый, поразительно притягательный внешний облик лишь оттеняет красоту, силу, величие ее духа и интеллекта. Она продолжает много и плодотворно работать, издает книги, занимается с учениками. Она образец, носитель знаний и культуры. И как же тянутся к ней люди!

Когда мы видели выступления академика Дмитрия Лихачева, невозможно было не залюбоваться его красотой, благообразием, манерами, интонациями. Мысли о возрасте этого великого человека отступали, вернее, возникнув, заставляли гордиться потенциальными возрастными возможностями каждого из нас.

А ведь ни у одного из этих трех замечательных, глубокоуважаемых ученых жизнь не была легкой. Тюрьмы, лагеря, потери близких, нужда, лишения, невозможность заниматься любимым делом, наконец, гонения, болезни – ничто их не миновало. **Выдержали силой духа!** Сохранили достоинство! Не прекращали стараний и интеллектуальных усилий, что бы ни преподносила судьба! Осознавали свой долг и ответственность перед собственной душой и перед душой народа в целом. И это – не пустые слова. Это завет всем нам. Давайте же ему следовать.

12 июня 2008 года американские СМИ сообщили о том, что 90-летний житель Детройта Джон Локер (John Locher) получил диплом высшей школы.

– Вот зачем Господь дал мне дожить до этих лет, – сказал в телевизионном интервью гордый выпускник.

Семьдесят лет назад Джон вынужден был оставить занятия в университете, так как должен был работать, семья его требовала поддержки. Великая Депрессия, потом Вторая мировая война. Джон Локер женился, вырастил восьмерых детей, много и успешно работал (его последняя должность – старший дизайн-инженер в компании «Дженерал Моторе»). Ему было чем гордиться и довольствоваться: 19 внуков и 11 правнуков, любящие дети. Но оставался долг перед самим собой. Его дочери поняли устремления отца. Они договорились в высшей школе о его занятиях. И вот в 90 лет гордый выпускник в университетской шапочке и мантии улыбается телекамерам. Счастливые его дети и внуки! Такой пример достойной жизни! Такая реализация своего человеческого потенциала!

Я с юных лет размышляю о старости человека. Мне всегда казалось, что вся наша жизнь и есть подготовка к старости, как к подвигу, как к экзамену. Экзамен зачастую – лотерея, кто знает, какой билет вытянешь, какой жребий уготован тебе судьбой. Но это совсем не значит, что мы не должны к экзамену готовиться. Честно и серьезно. Как люди. Не врать. Не пытаться схитрить, извернуться (тут – не удастся). Я запоминала и цепко держала поражавшие меня примеры личного мужества людей, не позволивших возрасту себя обездолить.

Я училась в 9 классе и записалась на госкурсы иняза для занятий испанским языком. Вся жизнь была впереди, я жадно впитывала все впечатления от открывающегося передо мной мира. В группе я впервые оказалась не среди одногодков, а в компании очень разновозрастных людей, среди которых была самой младшей (чего я, надо сказать, очень стеснялась).

Самой старшей сокурснице было 70 лет! Она была поразительная! Ей, по всем законам и представлениям того времени, положено было быть классической бабушкой и сидеть в лучшем случае на лавке у подъезда. Она же шла своим курсом, никому ничего не доказывая, не делая заявлений и не подавая нот протеста. Я старалась подобраться к ней поближе, чтоб рассмотреть и расспросить, чтоб научиться и понять. Мне все в ней нравилось – и возраст, и отсутствие стереотипов, и явная, но не демонстративная внутренняя свобода. Возраст (ее и мой) был мне не помехой.

Она и выглядела необыкновенно (особенно для того времени). Тоже не напоказ, но совершенно по-своему Во-первых, ее волосы были подстрижены ежиком очень-очень коротким. Седой короткий ежик – это всегда стильно! Это – ух ты! Она объяснила – так удобно. Гигиенично. Очень дешево. У нее был жестко спланирован бюджет, до копейки, грамотно. Она, как оказалось, летом вообще сбрасывала волосы наголо, а потом они отрастали потихоньку, как могли. Но к лету – опять. Ходила в собственноручно связанных платьях (черном, пестром – черно-белом – и синем), прямых, до середины икры. Никакого макияжа, подведенных глаз, губной помады (какое счастье!). Лишь подпудривала нос и щеки (видимо, привычка юных лет). Весь этот минимализм был ей необыкновенно к лицу На все времена и случаи жизни. Это была такая захватывающая дух элегантность – глаз не оторвешь!

Она жила одна. После войны лишилась всех, новую семью заводить не стала. Сумела выстоять и научилась жить сама по себе. Дисциплина у нее была внутренняя, боюсь, сейчас таких не сыщешь! В 60 лет ушла на пенсию, решив, что начинает совсем новую жизнь. Пенсия была по тем временам неплохая – 90 рублей. Она могла платить за квартиру, строго питаться, учиться и откладывать на путешествия.

Курсы испанского были третьими по счету. До этого она овладела английским и французским (немецкий знала с детских лет). Была она лучшей ученицей в группе. Память – поразительная, в день она запоминала до 1 00 слов! Такую норму определила себе сама. Поддерживала уже выученные языки тем, что по утрам ходила в Библиотеку иностранной литературы и читала там английских и французских классиков. Покупала пластинки с песнями на выученных языках, подпевала, танцевала. Обязательно каждый день выходила в люди – на курсы, в гости (друзей было много), звала к себе. Летом ездила по стране (других возможностей тогда не было), но страна-то у нас какая! Она побывала в Средней Азии, на Дальнем Востоке, на Байкале... Набиралась сил от новых впечатлений. В Москве еженедельно ходила в баню. Почти всюду старалась ходить пешком.

Она дожила до глубокой старости, постоянно будучи занятой и требовательной к себе. Умерла на 98-м году жизни не болея. Просто тихо ушла.

В продолжение каждой литургии в храмах верующие молят о «христианской кончине живота своего: безболезненной, непостыдной, мирной».

Такая кончина – награда за земные старания, за уважение к жизни и кроткое претерпевание ее тягот.

Мне в наследство остался дневник этой необыкновенной женщины. Он объяснил многое. Но это тема отдельная, а сейчас – вывод: человек долго остается на плаву, если не сдастся и не дает себе поблажки!

Вот ради чего я рассказала эту историю.

Дружба со старшими достойными людьми – это великое благо и счастье. Она очень многое может дать обеим сторонам – и старому, и молодому другу.

...

Проживший долгие годы человек с удовольствием делится своим опытом. А юный – набирается этого опыта. И вдруг осознает, что человек, которого он первоначально считал старым, в глубине своей души молод...

Проживший долгие годы человек с удовольствием делится своим опытом.

А юный – набирается этого опыта. И вдруг осознает, что человек, которого он первоначально считал старым, в глубине своей души молод...

Об этом и кое о чем еще написала мне, словно услышав мои мысли, очень дорогой мне человек, **Ольга Юлиановна Семенова**, журналист, автор многих книг и дочь нашего выдающегося и всеми любимого писателя Юлиана Семенова.

Вот ее рассуждения:

Чтобы не зарекомендовать себя сытой стареющей дамой, гламурно рассуждающей о морщинках, разговор поведу о тех, чья судьба не волнует лишь самого равнодушного – о наших пенсионерах. В 60-е годы прошлого века в США возникло движение «Серые пантеры». Еще девчонкой вычитав о нем в глянцевого по виду, но серьезного по содержанию журнале «Америка», я подивилась тогда напору заокеанских бабушек – хрупких созданий с аккуратными сиреневатыми кудельками, устраивавших манифестации, «выбивавших» льготы, социальную помощь, увеличение пенсии и заставлявших политиков с короткой памятью думать о старшем поколении не только в период предвыборной компании, а постоянно. Позднее партия с таким названием была основана и успешно действовала в Германии, а несколько лет назад подобное движение появилось в России. Уровень цивилизованности общества определяется его отношением к детям и старикам, и тут нам позавидовать сложно: беспризорников не меньше, чем после революции, десятки и сотни тысяч нищих стариков и старушек. Более половины российских пенсионеров живет за чертой бедности, остальные пожилые люди хоть и сводят концы с концами, но из-за маленьких пенсий не могут позволить себе ничего лишнего. Хотя может ли человек, проработавший всю жизнь, считать для себя «лишним» отдых в санатории, путешествие, покупку модной одежды или просто поход в оперный театр?! Ответ сам напрашивается. Так что такое движение в нашей стране необходимо и хочется пожелать сил, терпения, успехов и долголетия как и лидерам движения, так и тем, чьи интересы оно защищает...

Отчетливо помню события тридцатилетней давности, когда в 15 лет загремела в больницу с какой-то несущественной хворью. Моей соседкой по палате оказалась сухонькая приветливая арбатская старушка с тоненьким дребезжащим голоском. Проникнувшись симпатией к малолетней соседке, старушка беседовала со мной о школе, расспрашивала об учителях, рассказывала о своей молодости, а при моей выписке протянула листочек с номером своего телефона и вовсе не дребезжащим, а звонким, юным голосом сказала: «Звоните обязательно, приводите подружек, мы будем пить чай, играть на пианино, танцевать и веселиться!» Время в ту секунду будто остановилось, а потом стремительно понеслось вспять. Десятилетия свернулись засохшими листиками из гербария и передо мной стояла не старушка с личиком-печеным яблочком, а моя ровесница, только чуть иначе одетая и причесанная – розовоцекая стройная гимназистка с аккуратными косичками и в накрахмаленной школьной форме дореволюционного образца. Мы понимали друг друга с полуслова, смеялись тем же шуткам, плакали над теми же книгами, мечтали об одном и том же смелом и добром мальчишке, я обязательно позвонила бы к ней в ближайшие выходные и мы бы встретились на бульваре и, погуляв под притихшими деревьями, пошли бы к ней домой – пить чай с нашими общими подружками, кружиться под мелодии Штрауса и веселиться, мы стали бы самыми лучшими друзьями на свете, мы... Но волшебство продлилось всего несколько мгновений, гимназистка исчезла, я так никогда и не позвонила той милой старушке, предпочтя чаепитию и вальсированию под звуки пианино кока-колу и просмотр видео с моими одногодками и осваивание сложных па событийного тогда танца Майкла Джексона в образе вампира на кладбище. Но, странное дело, с годами я все чаще вспоминаю ту старушку. Иногда с нежностью, иногда с грустью, порой с чувством вины. Недавно я рассказала о ней моему шестнадцатилетнему сыну Юлиану. Он слушал внимательно, серьезно, а в конце рассказа у него, играющего на пианино и специально исполняющего вальсы под Новый год, чтобы папа с мамой потанцевали, предательски заблестели глаза и он выдохнул: «Бедная, мне ее жалко, почему ты ей не позвонила?» С тех пор Юлиан иногда, с легким укором в голосе, повторяет, имитируя интонацию той безымянной старушки: «Приходите, мы будем пить чай, играть на пианино, танцевать и веселиться» – и мы оба грустно улыбаемся.

В бумагах одной старой ирландской дамы после смерти обнаружили стихи. Не буду говорить

об их литературном достоинстве, есть, конечно, стихи получше, но наивный рифмованный рассказ о долгой жизни, о выросших детях и внуках и о скончавшемся муже заканчивался словами, которые меня тронули, напомнив «мою» арбатскую старушку:

Я та же. Я ничуть не изменилась.

Пусть в теле нет ни ловкости, ни силы,

На месте сердца пусть в груди тяжелый камень,

Но в прошлое гляжу я прежними глазами.

В старухе древней девушка жива,

Я помню радости и добрые слова,

Я помню беды и минувшие печали,

Как годы жизни быстро пробежали!

Роптать бессмысленно, я старость принимаю,

«Ничто не вечно под луной» – давно я это знаю,

Но ты, что за старухой ходишь дряхлой,

Вглядись в ворчунью, не сердясь напрасно,

Ее увидишь ты и юной и прекрасной!

Один мудрец утверждал, что в любом человеке живет ребенок, за которого он несет ответственность. По аналогии можно сказать, что в каждом старике, в каждой увядшей пожилой женщине обитают красивый юноша или девушка, с горечью наблюдающие за пренебрежительным к ним отношением и не понимающие его причин. Желая нашим политикам, с недалекновидной беспечностью игнорирующих интересы пожилых людей, воспринимающих их лишь как докучливых просителей, не спешащих умереть, встретить «свою» арбатскую старушку, разглядеть ее прелестное молодое лицо и понять, наконец, простейшую истину: все старики – бывшие молодые, а они сами – будущие старики, и игнорирование, в масштабах страны, интересов пожилых сегодня, означает отрицание самих себя завтра, потому что никакие деньги, никакие связи и никакие скоростные машины с мигалками и охранниками не способны защитить нас от самого строгого и неподкупного судьбы по имени Время.

Есть ли жизнь после 45? Реальная история одной жизни, рассказанная замечательной женщиной

Мы подружились с Еленой благодаря моему блогу. Можно как угодно относиться ко всем благам и ужасам Интернета, но блог подарил мне несколько потрясающих знакомств. Одно из них переросло в симпатию и дружбу. И – обратите внимание – это ведь тоже великое счастье и расширение границ общения людей.

История жизни **Елены Ваниной** (она, не сомневаясь, разрешила опубликовать свой рассказ под собственным именем) потрясла меня. И тем, что ей пришлось испытать. И тем, как она выдержала эти испытания. И наградой!

Но все по порядку. Слово Елене:

Чем пахнет счастье? Солнцем, морем, летним балтийским бризом, песком, который, согревая и лаская, рассыпается под нашими ногами... Счастье – это его глаза, его взгляд, от которого я «пропадаю», забывая о времени, и слова «Улыбайся, Леночка! Тебе так идет твоя улыбка»...

Это сейчас. А раньше?! Раньше были боль и беда.

Но всё по порядку. В свой сороковой день рождения я находилась в коме, в реанимации Ожогового центра Военно-медицинской академии. Ни одна другая больница Санкт-Петербурга меня не приняла. Слишком тяжелыми были поражения и отравление угарным газом. Состояние крайне тяжелое, но стабильное. Так в течение 21 дня отвечали в справочном моим родным, которые каждое утро с замирающим сердцем справлялись о моем здоровье. Предупредили сразу – «не ждите»... Но надо надеяться и верить. Чудеса случаются.

Что произошло со мной? Отвечу, что несчастный случай. Об истинных причинах возгорания нашей квартиры говорить не хочу, да и, если честно, до конца всего не знаю. Версия следствия – загорелась петарда в открытую форточку кухонного окна. В новогоднюю ночь, под утро, загорелась сначала кухня, потом гостиная. Я пыталась тушить, но потеряла сознание. Вот так и случились больница и реанимация.

И, вопреки всем прогнозам, – чудо: я пришла в сознание и на двадцать второй день пребывания в больнице начинала свою жизнь заново, даже не представляя, насколько все по-другому будет в моей жизни. Это были адский труд и сумасшедшая боль. Боль от сильно обгоревшего тела... И труд, потому что я все училась делать заново. Сначала руки. Невероятных усилий стоило донести свои ладони до лица (чтобы убедиться – там всё цело!). На это простейшее движение мне понадобилась пара часов... Потом перевернуться – сначала на один бок, потом на другой! Через день еще одна победа – села в кровати! Через несколько дней упорных тренировок я уже встала. Подолгу училась просто стоять на месте, затем ходить. Сначала шаг за шагом – длинный больничный коридор, потом упорно осваивала лестницу. Училась держать ложку. Училась говорить, потому что и это я разучилась делать... Ведь голос тоже исчез, я могла только шептать... Папа, мама, сыночек – они поддерживали меня, и когда им разрешили, приходили ежедневно. Дочка тогда была еще слишком мала, многого не понимала. Но когда ее привели ко мне, она меня не узнала, испугалась, отстранилась, заплакала. Я накрыла ее голову своей ладонью, она затихла, подняла на меня глаза: «Мама!» Узнала...

Знаете, думалось мне тогда, что все самое страшное позади, что мы справились и все у нас будет хорошо. Так, как раньше, лет пять назад, мы снова будем большой дружной семьей...

У меня был муж. Любимый и родной человек. Мы познакомились в институте, и это была любовь с первого взгляда. Мы были молоды и счастливы.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что в нашей семье многое держалось на мне. Не хочу говорить плохие слова, тем более что я не ангел и наверняка далека от идеала жены. Бывали ссоры, слезы, упреки. Муж любил шумные компании, праздники, погуливал. Я это знала и прощала, думая, что если не уходит, старается скрыть свои похождения – значит, это несерьезно, что все-таки любит меня и дорожит семьей. Невыносимо стало в последний год перед пожаром. Мы ссорились почти каждый день. Он приходил за полночь, я отлично понимала, где он был... Но попытки вызвать его на откровенный разговор и мои слова «я не держу тебя, сделай выбор» ни к чему не приводили.

В новогоднюю ночь мы поссорились, после полуночи он ушел праздновать к друзьям, я осталась дома с дочкой. Так все и произошло. Дочь выбежала, когда мы почувствовали запах дыма, я осталась...

Он приходил ко мне в больницу, но вел себя как совершенно чужой человек... Из больницы отвез меня в съемную квартиру, привез туда же детей. Я, глупая, наивная, удивлялась: почему он купил три подушки и три одеяла? Нас же четверо... После недельного ожидания его возвращения из «командировки» я дозвонилась до мужа и прошептала: «Ты где? Почему не приходишь к нам?» И услышала ответ: «Я никогда не буду с вами, буду жить отдельно, семейная жизнь не для меня, я – волк-одиночка».

Он с первого же дня моей болезни жил со своей любовницей, и в командировку никакую не уезжал. И детей после пожара забрал к себе не он, папа, а наши друзья.

Опять повторяюсь, плохо говорить о нем не буду. Но до сих пор не могу понять почему?

Я спрашиваю сейчас: «Почему мы не поговорили с тобой ни разу (я же пыталась, но ты не хотел), почему ты ни разу честно не сказал мне о том, что разлюбил меня?! Я бы поняла. Да, было бы больно. Но хотя бы честно.

Почему ты бросил детей в тот момент, когда я умирала?

Почему ты подумал, что твое счастье и любовь важнее наших детей?»

Он просто исчез. Несколько месяцев мы не знали о нем ничего.

Я была раздавлена. И морально, и физически. Та боль, которую я испытывала в больнице, – ничто по сравнению с тем, как было больно душе, как нестерпимо ныла она от обиды, от горя, от отчаяния.

Три года я не могла прийти в себя. Три года просто вычеркнуты из моей жизни. Это была не я. Не могу понять, как позволила себе долгих три года слабости и безволия. Было многое – и карниз открытого окна на 8-м этаже съемной квартиры, и пустая бутылка из-под коньяка, и слезы, и звонки по телефону с унижительными просьбами вернуться...

Но спасали дети, родители – их потребность во мне. Очень нужны были деньги. Потому вместо санатория и оформления инвалидности, вместо пустых переживаний я вернулась на работу. И был Бог. Молитва и церковь помогали мне всегда, а в это время особенно. И еще книги и музыка.

Прошло семь лет. Вопреки всему мы – семья. Мой сын, моя дочь и я. И еще есть мои замечательные родители, есть друзья.

Я работаю, ко мне вернулся голос, кстати, в день рождения дочки. Мои нынешние коллеги даже не догадываются, что мне пришлось пережить. Чуть хриплый голос и шрам на шее, вот и все, что сейчас напоминает о трагедии.

Мне хватило ума и сил наладить общение с бывшим мужем. Ради детей. Он их отец, и они должны общаться и видеться.

Время прошло, боль стихла... Но гложет одиночество. Особенно когда дети разъезжаются по своим делам или на отдых, ведь они уже совсем-совсем взрослые... Опять молюсь: о детях, о родителях, о себе... «Боже, дай мне силы простить!» И в конце молитв: «Мне хотелось бы встретить хорошего человека!»

Я много думаю и вспоминаю. Анализирую. Вспоминаю свою юность, свою первую влюбленность. И мальчика-одноклассника по имени Саша. Вспомнились его последние слова ко мне: «Никто и никогда не будет любить тебя так сильно, как люблю тебя я!» Я тогда не приняла всерьез, рассмеялась... А теперь вот вспомнилось!

*В прошлом году он нашел меня в социальной сети. Стали переписываться. Удивительно, но и у него не сложилась семейная жизнь. Он один воспитал двух девочек, своих дочек. Также одинок. Представляете, как много общего вдруг оказалось у нас? Сколько общих мыслей и переживаний! Почти год шла ежедневная очень интересная переписка. А потом – лето, июль и мой отпуск. Он встречал меня на вокзале. Я выходила из вагона и первое, что увидела – его глаза. И поняла сразу, как током ударило: **люблю!** Так сильно, что перехватило дыхание, до слез, до головокружения.*

Это огромное счастье и награда – любить и быть любимой. Невероятно важно при этом доверять. Знать, что тебя принимают любя. Какое наслаждение растворяться во взгляде любящих глаз и чувствовать себя семнадцатилетней девчонкой... Легкой, смешливой, беззаботной!

Мы идем по моему родному городу, взявшись за руки, и от нашего неожиданно-долгожданного счастья светлеют лица прохожих, нам улыбаются вслед...

Наверно, совсем неважно, сколько тебе лет, не важен среднегодовой доход, а также ваш рост и злополучный вес...

Можно быть старой и несчастной и в 20 лет, а можно быть молодой и счастливой почти в 50!

Важно знать и помнить – каждая из нас достойна счастья... Надо только очень сильно этого захотеть... Жить с добром и верить в чудо!

Запомним же слова прекрасного и мудрого человека, настоящей женщины Елены Ваниной: «Важно знать и помнить – каждая из нас достойна счастья... Надо только очень сильно этого захотеть... Жить с добром и верить в чудо!» Верить! Надеяться! Жить с добром! Прекрасная формула!

Так на что можно надеяться после 45?

Я тут вспомнила одну историю. В свое время она меня поразила. Была я тогда совсем молоденькая, правда, двое деток уже появились на свет. Но о жизни после тридцати не имела ни малейшего представления. И даже желания думать о ней не возникало. Я преподавала в вузе русский язык иностранцам. Это был замечательный опыт. Научишь человека говорить по-русски, а потом тебе такие истории рассказывают о жизни в разных неведомых и недостижимых странах, что даже не верится. Поехать в те годы куда-то за границу могли лишь избранные. Даже в Болгарию... Такие комиссии приходилось проходить! А тут учатся у меня дети разных народов из такого далекого далека, что и представить можешь с трудом.

Дали мне учить двух аспирантов из Алжира. Звали их Бахи и Тайеб. Алжир когда-то был французской колонией, поэтому у ребят было два родных языка – арабский и французский. И русский давался им легко. Мы вскоре подружились. И вот однажды Бахи пришел на занятия сам не свой. Очень был расстроен, буквально со слезами на глазах. К тому времени он уже хорошо говорил по-русски.

– Что случилось, Бахи? Как дела? – спросила я.

– Моя мама очень плохо себя чувствует. Я переживаю за нее.

– Ничего, она поправится, не волнуйтесь так, пожалуйста, – пыталась утешать я.

Бахи было двадцать семь лет. Сколько могло быть его маме? Страна мусульманская, замуж выдают лет в пятнадцать... Ну, вполне еще молодая женщина его мама – так думала я. Однако Бахи очень волновался. И даже отпросился в институте и полетел на родину, чтобы как-то помочь маме.

Вернулся он довольно скоро. Радостный – все в порядке, маме полегчало, и она поправилась. Жизнь продолжается!

– Вы так любите свою маму! – восхитилась я.

– Да! Мы с мамой не можем друг без друга. Я ее четырнадцатый ребенок. Последний.

– Вот это да! – позавидовала я. – Четырнадцать детей!

– Я – самый маленький, – продолжал Бахи. – Мама родила меня в 56 лет.

Я не поверила своим ушам! Разве можно рожать в таком возрасте? И сколько же ей теперь? Неужели?..

– Ей сейчас восемьдесят три года, – словно услышав мои мысли, проговорил Бахи. – Она в последнее время устает. Бывает, болеет. А я так люблю свою маму...

– Она вас так поздно родила, – только и смогла протянуть я.

– Да, – согласился Бахи, – поздно. И больше не хотела рожать. А мы мусульмане, у нас нельзя применять контрацептивы.

– Значит, больше не получалось, да?

– Чтобы не забеременеть, наши женщины стараются как можно дольше кормить своих детей грудью. Пока кормят – не беременеют.

Об этом я, кстати, знала. Хотя этот прием иногда дает сбои, но в большинстве случаев так и было... Защитная функция, подаренная женщинам самой природой, дающей возможность сначала вскормить младенца, а потом уже заводить следующего. Однако Бахи продолжал:

– Мама кормила меня до шести лет. Я уже ходил в первый класс лицея, а все никак не мог обойтись без маминого молока. Прибегал домой, бросал ранец, бежал к маме, чтобы приникнуть к груди...

Вот это да! Мама Бахи кормила его грудью до 62 лет! Все дети в их семье, кстати, тоже подолгу вскармливались грудным молоком. Иначе было бы их не четырнадцать, а... Даже и не представляю, сколько! Ведь их маму выдали замуж в 16! За сорок лет супружеской жизни можно незнамо сколько родить... Или погибнуть... Но природа все устроила мудро.

Четырнадцать детей... Все успешные. Кто врач, кто адвокат, кто инженер. Бахи вот учится в аспирантуре... Всё хорошо. Только мама после восьмидесяти иногда неважно себя чувствует. Наша женская жизнь может длиться гораздо больше лет, чем нам внушают. Главное, чтобы все шло естественным путем...

Радует меня эта история до сих пор. Многими ее составляющими. Счастливая у Бахи мама! Ведь правда?

...

Так на что же можно надеяться после сорока пяти? Мне кажется, на то же, на что надеются и до этого возраста.

Если вы одиноки, можно встретить свою любовь. Может быть, даже впервые – настоящую (вы же теперь сумеете разобраться).

Если у вас нет ребенка, он может родиться. Как высший дар, как чудо.

Так на что же можно надеяться после сорока пяти? Мне кажется, на то же, на что надеются и до этого возраста.

Если вы одиноки, можно встретить свою любовь. Может быть, даже впервые – настоящую (вы же теперь сумеете разобраться).

Если у вас нет ребенка, он может родиться. Как высший дар, как чудо. Вот лишь несколько имен тех счастливых женщин, кому довелось стать мамами после 45:

Сьюзан Сарандон – родила в 45 третьего ребенка;

Хелен Моррис (жена режиссера Мартина Скорцезе) – родила в 52 года;

Марсия Кросс (звезда сериала «Отчаянные домохозяйки») – родила близнецов Саванну и Иден за месяц до своего 45-летия;

Холли Хантер – родила первенцев-близнецов в 47 лет;

Людмила Белявская (супруга известного актера Александра Белявского) – родила первенца, дочку Сашу, в 52 года;

Илзе Лиепа, наша выдающаяся танцовщица, родила дочь Надежду в 46 лет.

Замечательная актриса **Ольга Дроздова** долго не могла забеременеть, и – чудо! – в 42 года у нее родился прекрасный сыночек Елисей. (Привела в качестве примера Ольгу Дроздову, хотя специально подбирала тех, кто стал мамой после 45, так как история ее беременности кажется именно прекрасным чудом.)

Кроме любви и деторождения, есть другие прекрасные шансы.

Если вы много работали, учились, набирались опыта, вас ждет профессиональный успех.

Если вы захотели сменить род деятельности, попробовать себя в другой области, самое время начать. У вас появляется уверенность в себе и четкое понимание того, что именно вы хотите.

А если вы родили деток сразу после двадцати, у вас есть прекрасный шанс стать молодой прекрасной бабушкой.

Главное – любить жизнь. Любовь к ней не обманет!

А что вы скажете насчет жизни в 60?

Сейчас я познакомлю вас с рассуждениями о возрасте замечательной, выдающейся женщины.

Лариса Дядькова, оперная певица (меццо-сопрано), солистка оперы Мариинского театра, народная артистка России. Она родилась 9 марта 1952 года. Удостоена премии «Золотой софит» за лучшую работу оперного артиста. Выступает в спектаклях крупнейших оперных театров мира. Я счастлива, что жизнь подарила мне знакомство и дружбу с этим необыкновенным человеком. И благодарна Ларисе за то, что она нашла время, чтобы ответить на мои вопросы о том, как она чувствует себя в своем возрасте.

Вот ее письмо:

Голенько, прости что задержалась и не суди строго. А то я в отместку попрошу тебя спеть со мной дуэтом.

Как я воспринимаю свой возраст?

Жизнь так интенсивна, что задумываться о возрасте, право, пока некогда. И никакого лукавства в моих словах нет.

Но обстоятельства и окружение напоминают порой мне об этом.

Как-то в Амстердаме после концерта зашел ко мне в гримерную концертмейстер оркестра, с которым я выступала в этот вечер, поздравил меня, сказал много теплых слов и вспомнил, что, когда он был ребенком, первый оперный спектакль, на который его привела мама, был «Руслан и Людмила», в котором я пела партию Ратмира, и что он хорошо помнит этот спектакль и зашел меня еще и за это поблагодарить.

Ну что же, благодарить, право, есть за что, если у мальчика не отбило желание заниматься музыкой и читать Пушкина после нашего спектакля.

Вот это, пожалуй, был первый раз, когда я задумалась о возрасте.

Уже новое поколение выросло, пока я кружила по миру.

Жизнь быстротечна, и надо еще и пожить успеть, и испытать не только радость творчества, но радости, которые не менее, а, пожалуй, более важны для человека. У каждого они могут быть разными, но важно дать себе возможность испытать это.

Все знают и соглашаются с мудрыми высказываниями, но редко следуют им. Одно из них, которое я часто перечитываю, когда мне бывает трудно сделать выбор, потому что я нахожусь в болезненной зависимости от профессии, от того дела, без которого ты себя уже и не мыслишь: «Человек – вначале он жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил». Это сказал Далай Лама.

Каждый день я ищу эту золотую середину, чтоб и делом любимым заняться, но при этом не превратиться в того, который совсем и не Живет. Ох, как это непросто...

Никогда я не думала о карьере. Как и многие, кому Бог дал голос. Они конечно же поют, а дальше у всех по-разному. У меня это стало моей профессией. Все складывалось в моей жизни так, что и нельзя пожаловаться. В театр Мариинки (тогда Кировский) меня приняли сразу после окончания консерватории, входила постепенно в репертуар, влюбилась, получила предложение выйти замуж, но то, о чем мечтает каждый солдат, не сбывалось, да и замуж выйти не получилось. Все это пришло, когда мне мне было за 30.

Наша дочка Полина родилась, когда мне было 36 лет, а ее папе 40. В свои 39 я впервые была приглашена на индивидуальный контракт – мне предложили ставить оперу Чайковского «Мазепа» на фестивале в городе Брегенц (Австрия).

И тут-то понеслось...

Однажды мой импресарио сказал мне: «Лариса, тебе предлагают работу, но я заглянул в твой гастрольный график, если мы примем это предложение, у тебя полгода не будет возможности побывать дома».

Встает выбор и совсем не между деньгами и здоровьем, а между тем, о чем всю жизнь мечтает солдат, и тем бесценным, чем является для каждой женщины: ее ребенок и семья. Но выхода нет лишь для тех, кто его не ищет.

Мой муж согласился оставить работу, и наша семья решила переехать в Европу, из Мариинки к тому времени я уже ушла на творческую пенсию и работала по контракту (что продолжаю делать и по сей день). Это давало мне свободу, необходимую для моей интернациональной карьеры.

Так, когда мне было 49, а мужу 53, мы стали осваивать новые для нас европейские ценности. Что нам давал этот шаг? Да просто у нашей семьи появилась возможность видеться хотя бы по субботам и воскресеньям, когда дочка была свободна от школы или же я мчалась к моим дорогим людям между спектаклями. Европейские расстояния так невелики, а дороги и сообщение между странами так удобны, что жизнь наша потекла по-другому, может, неидеальному, но приемлемому руслу.

В 56 лет обстоятельства заставили меня сесть за руль, права у меня лежали в кармане к тому времени уже лет 18, получив несколько индивидуальных уроков, изучив с инструктором маршрут, я решилась и теперь поругиваю себя за то, что не делала этого раньше. Но ведь сделала! Наверное, все-таки зря поругиваю.

Делюсь я с вами этим всем, находясь в Париже на постановке «Пиковой дамы» в Опера Бастиль. На следующий сезон у меня уже есть приглашение от этого театра на роль Марфы в опере «Хованщина», а еще через один сезон на оперу «Русалка».

Эпилог. Мой возраст и его плюсы.

Жить очень интересно, и сил жить на полную катушку хватает. А еще немаловажная деталь, – есть для этого и финансовая стабильность. Конечно, я помню, сколько мне лет, но возраст не являлся никогда предметом моих переживаний. Для меня возраст – это не реальное число лет, а образ жизни.

Так не хочется повторов и топтаний – я болезненно переживаю. И сейчас мою душу будоражит сомнение в правильности моего теперешнего пути. Да, услышав мудрые слова и проникнувшие в их смысл, бывает так трудно сделать выбор. Но мне кажется, я готова расставить приоритеты.

Смелее!

Ведь тебе только...»

Ах, как жаль... Жаль, что не спеть мне дуэтом с дорогой прекрасной Ларочкой. Такого дара у меня нет. Зато есть счастье слушать ее дивное мощное пение. Пусть оно продлится как можно дольше!

Многая лета, Ларочка!

Бодрости, радости, жизненных сил и творческих побед!

75 – отличное время!

Несколько месяцев назад в моей жизни случилось счастье. Я купила удивительную книгу неизвестного мне автора. На обложке серьезная девочка с умным лицом. Автор – Нина Шнирман. «Счастливая девочка» – так называется книга, сделавшая счастливой меня.

Книга делает человека счастливым, если она написана талантливо, если дарит читателю тепло и глубокие мысли, если после прочтения хочется читать ее вновь и вновь. «Счастливая девочка» – именно такая книга. Я ее перечитала несколько раз подряд. Было чувство, что написана она очень молодым, веселым, сильным и добрым человеком.

Мне очень захотелось познакомиться с ее автором. Хорошо, что сейчас есть Интернет. Хорошо, что можно набрать в поиске имя... И вот уже ссылка на ее живой журнал... Вот я пишу. Наконец прилетаю в Москву и встречаюсь с автором любимой книги. Я уже знаю (но это и не тайна), что родилась моя счастливая девочка Ниночка 20 ноября 1936 года. Значит, ей скоро исполнится 75! А книга – молодая. И голос, который я услышала в телефонной трубке – молодой. Когда передо мной ее глаза, я вижу в них глубокий интерес к жизни, любовь к людям. Это глаза молодого человека с горячим сердцем, доброй душой.

Книга Нины Шнирман «Счастливая девочка» вышла, когда автору было 74 года. До этого были выпущены две детские книжки, книжка эстрадных миниатюр, написанные в соавторстве с мужем. Но до книги такого масштаба, как «Счастливая девочка», надо было дожить. Сейчас она пишет продолжение. И я с нетерпением жду его. Жду наших следующих встреч, разговоров.

Какой прекрасный возраст – 75!

И как много еще надо успеть...

Но мы же с вами уже знаем такие примеры! Пусть впереди у Нины Шнирман будет еще много-много счастливых дней. Это нужно всем нам.

Страх потерять красоту

Мне крупно повезло в жизни. Пишу это совершенно серьезно, без капли иронии. Никогда в детстве и юности я не слышала дома разговоров о красоте. Никто меня не называл красивой. То есть такой оценочной шкалы вообще в нашем обиходе не существовало.

В начале нового тысячелетия я получила от жены моего папы пачечку фото – мое наследство. Там было несколько моих фотографий в возрасте 10 лет. Я удивилась: красивая! Почему же никто и никогда?... Какое счастье, что никто и никогда!

Мне объясняли, в чем счастье. Я перечислю. Не удивляйтесь.

Счастье – быть полезной людям.

Счастье – много знать и уметь.

Счастье ни от кого не зависит в своей взрослой жизни.

Счастье – это когда нет войны.

...

Счастье – быть полезной людям.

Счастье – много знать и уметь.

Счастье ни от кого не зависит в своей взрослой жизни.

Счастье – это когда нет войны.

Вот примерно так. И ни слова о красоте! Напротив: иной раз даже произносили: «Не родись красивой, а родись счастливой». И даже: «Красота – это проклятие».

– А почему? – спрашивала я.

– Зависть, – отвечали. – И к красивым обычно тянутся грязные руки.

Такие слова... Я о красоте и не мечтала. Мне требовалось много знать – в этом была моя программа. Но еще мне была чрезвычайно интересна природа человека, его возможности, мне хотелось понять (кроме всего прочего) причины старения...

Красоты вокруг не хватало. Мир был серым. Мир без любви... Ведь свободы творчества не было. А именно в нем и проявляется подлинная красота.

Так вот благодаря именно такому воспитанию я не боялась утратить «красоту». Как можно бояться утратить то, чего нет, и без чего ты вполне комфортно себя чувствуешь? Что-то в этом есть, а? Во всяком случае – нервы в сохранности и фобий не наблюдается.

Сейчас все поменялось. Сейчас в двадцать лет девчонки панически боятся «старости», в семнадцать – бегут за помощью к пластическим хирургам... Купились на настойчивую рекламу. Жаль! Ведь красота не в этом. Привлекательность – не в гладкой коже. Что притягивает к нам людей? Неужели безупречный макияж? Тогда чем мы отличаемся от надувных кукол? Ах, да! Тем, что можем в нужный момент проворковать:

– Я люблю тебя, дорогой!

И застонать от страсти...

И все-таки мы – люди. Рано или поздно такая роль утомит. И вас, и вашего партнера. Что-то должно быть внутри... Особенное, ваше...

Впрочем – дам слово тем, кто понимал и понимает толк в красоте.

Грета Гарбо : «Когда я была ребенком, на меня все показывали пальцем, потому что я была слишком крупной». Актриса привыкла в детстве считать себя нелепой и некрасивой. Но умела ставить перед собой цель, умела идти к ней. Для ряда поколений она – эталон красоты.

Одри Хепберн не раз высказывала мудрые мысли о внешности женщины: «Красота женщины становится ярче с ее годами». Ее рецепт красоты – универсальная формула: «Для красоты глаз излучайте добро; чтобы губы стали соблазнительными, произносите только добрые слова; чтобы фигура была стройной, делитесь едой с голодными, а для уверенности живите с осознанием того, что вы не одна».

...

Для красоты глаз излучайте добро; чтобы губы стали соблазнительными, произносите только добрые слова; чтобы фигура была стройной, делитесь едой с голодными, а для уверенности живите с осознанием того, что вы не одна.

А вот выдержки из интервью с **Марией Мироновой** :

«Вопрос: А возраст вас не пугает?

Ответ: Внутренний свет не зависит от возраста. Есть женщины, которые с годами становятся даже интереснее – как Шарлотта Ремплинг. У юности свои плюсы, у зрелого возраста – свои. Надо искать плюсы. А когда начинается остервенелая гонка за молодостью... Подтяжки-перетяжки... Без внутренней энергии все это будет выглядеть страшно.

Вопрос: И где вы эту энергию черпаете?

Ответ: В позитивном отношении к жизни. В радости и благодарности за все, что есть. В чувствах, которые вызывают энергетический подъем. Плохое настроение, скука, зависть его убивают. Нужно заниматься очищением своей души. Ну и тела тоже – меньше есть, больше спать» [3].

Хочется процитировать слова, написанные **Риммой Казаковой** в письме к Н.П. Кончаловской в 1968 году: «Вы – великая женщина. Сделанное Вами – неопределимо. Сейчас люди обречены на загадочное одиночество, создать и сохранить семью куда труднее. Вы это сумели. И о возрасте своем забудьте! У Вас на лице годы красивой и деятельной жизни».

Да! Душа человека отражается в его глазах, улыбке, общем облике. И красивая деятельная жизнь не уродует – украшает. Прекрасно сказал Уильям Фолкнер: «Жизнь – это не имущество, которое надо защищать, а дар, который нужно разделить с другими людьми». И красота – не имущество, которое надо сберечь, ежеминутно боясь любого изменения.

Привожу размышления на эту тему потрясающего, прекрасного, удивительного человека – **Ирины Михайловской**. Прислушайтесь к ее словам: она много лет занята именно тем, что нас сейчас интересует – женской красотой, местом женщины в современном мире, ее поисками счастья, ее профессиональными достижениями. А кроме того,

Ирина счастливая мать дочки Анечки и маленького Пашеньки, который родился совсем недавно, когда Ирине исполнилось 44.

Если я скажу, что после 40 чувствую себя лучше, красивей, уверенней, сексуальней, прости Господи, чем в 25 – меня заподозрят в лукавстве. И совершенно справедливо: я сама раздражаюсь от подобных заявлений поп-див и прочих персонажей (так сказать, активных и самостоятельных женщин) на ТВ и в женских журналах. В декларации «40+, мол, гораздо лучше, чем 25» есть, согласитесь, какая-то истерическая нотка, эпатаж, желание переспорить и перецеголять природу. Но молодость есть молодость: она прекрасна даже тогда, когда трудна, бедна и глупа – этого никто и никогда не отменит. Поэтому не хочется вступать в странное соревнование и доказывать, что 40+ это круче, чем 25. Это не круче, это просто совсем другая категория, другое измерение, другой спрос с себя и с окружающих.

И в этой возрастной категории можно и нужно научиться (если само собой не получается) чувствовать себя великолепно. А прежде всего, спокойно принять тот простой факт, что годы идут и мы меняемся согласно законам природы. Можно утешаться тем, что это происходит не только с нами лично, но и со всеми окружающими.

Известное научно-популярное наблюдение: человек ощущает себя в среднем на 6–7 лет моложе паспортного возраста. Оценки со стороны нередко с этим совпадают, и это тоже приятно. Но не более. Не стоит слишком всерьез говорить или думать: «Я выгляжу гораздо моложе своих лет» – рано или поздно можно больно уколоться. Уж тем более не стоит ставить собеседников в неловкое положение, отвечая на вопрос о возрасте (уместен ли подобный вопрос – это отдельный разговор) кокетливым «А на сколько выгляжу?» или «Л сколько дадите?» Ответ из известного анекдота «Столько не живут!» – еще лучший вариант! Гораздо неприятней услышать цифру, совпадающую с вашим возрастом, понимая при этом, что собеседник в уме сбросил вам пяток лет, чтобы не обидеть!

Мое собственное отношение к возрасту меняется вместе со мной: когда в 30 с лишним мне давали 25–26, а ближе к 40–32–33 – это было приятно, не скрою. Но чем старше мы становимся, тем прозрачней возрастные границы. Вот сейчас мне 44, не исключая, что некоторые добрые люди искренне оценивают меня, допустим, на 38.

Но поверьте, для меня это сегодня не имеет значения. По той простой причине, что 38 в моем сознании примерно то же самое, что 44. Из одной категории. Которая начинается где-то как раз после 37 и не является «молодостью», как ни крути.

Назовем эту категорию средним возрастом. Это на самом деле интересная тема – потому что категория «взрослости», «зрелости», «среднего возраста» в последние десятилетия ушла из общественного сознания, как что-то постыдное. Массовая культура потребления и

обслуживающие ее отрасли – реклама, глянец – внушают: жизнь принадлежит молодым и только молодым. Поэтому нужно из кожи вон лезть и, «задрав штаны, бежать за комсомолом». Намажься кремом, сделай зарядку, съешь йогурт, купи мини-юбку – и будешь так же молода, как 19-летняя модель или актриса, которая это рекламирует.

Я излагаю очень грубо и схематично но мысль ясна: все это бизнес, индустрия, огромные деньги – и мы становимся заложниками такой схемы. Причем первыми заложниками становятся именно молодые! Никогда раньше я не слышала от 20-25-летних столько слов о том, как они панически боятся и не желают стареть (читай – взрослеть). Мы в последнее время не раз обсуждали это с подругами-ровесницами: когда нам было по 20–25 мы вообще не думали о возрасте, старении, морщинах, пластических операциях и совсем не боялись «страшного» 30-летнего, допустим, рубежа! А сегодня мысль о том, что ты жив и нужен кому-то, только пока юн, упруг и свеж, отравляет существование очень и очень многим юным существам. Молодым нынче положено считаться до старости – и это странно и смешно. А «взрослый» – стыдливо говорят про тех, чей возраст приближается к семидесяти.

Не буду развивать тему, которой посвящены десятки статей: про «кидалтов» – не желающих взрослеть вечных подростков, про комплекс Питера Пэна и т. д.

Просто еще раз повторю, что в категории так называемого «среднего возраста» нет ничего страшного и унижительного! Унижительно другое – в 50 делать вид, что тебе 25. Да, всегда найдутся льстецы или глупцы, которые будут кричать, что это возможно и что вам или какой-то там другой женщине это удастся... Не верьте – это не так. Я знаю, о чем говорю: я полтора десятка лет проработала в гляцевых журналах, много писала о косметике и процедурах, знаю индустрию красоты близко и подробно, видела вблизи всех отечественных и многих зарубежных светских и звездных персонажей.

Так вот: женщина за 40 с хорошо сделанной подтяжкой (уколами, лазерной шлифовкой) выглядит как женщина около 40 с хорошо сделанной подтяжкой (уколами, шлифовкой).

Если все те же процедуры сделаны плохо, то женщина за 40 выглядит после них как дама за 60: вы ясно видите, что на ее лице и теле нет живого места, что она оттюнинговала себе все, что можно, но не понимаете, как все выглядело «до», и предполагаете худшее (в плане ее возраста).

Особенно обидно за красивых женщин – им есть, что портить, и ненужные манипуляции в погоне за более гладкой кожей часто лишают их того неуловимого очарования, что было изюминкой их красоты.

Поймите правильно – я не против процедур и ухода за собой. Просто нужно разделить понятия «стать моложе» и «выглядеть хорошо». Первое – невозможно. Второе – возможно и обязательно к применению. И залог этого – чувство комфорта в своей возрастной категории.

А теперь скажу непополиткорректную вещь: я считаю, что для этого женщине нужно выполнить некую социальную программу. Попросту говоря быть – или по крайней мере побывать – замужем, стать матерью. (Я сейчас говорю усредненно и не имею в виду тех, для кого нежелание создавать семью или рожать детей является сознательным принципом – их все же значительно меньше, чем тех женщин, для кого это так же важно, как было испокон веков.) И замужество – любое: счастливое или несчастное, удачное или поспешно-глупое, по любви или по расчету – в данном случае важно именно как факт, как галочка в определенной графе. Отсутствие этой галочки, увы, мешает повзрослеть.

А взрослеть надо, чтобы не терять связь с реальностью и сохранять достоинство. И считать годы не нужно – быть хорошо выглядящей женщиной «среднего возраста» можно как минимум следующие лет двадцать. А потом спокойно и с достоинством перейти в иную возрастную категорию. Если вы чувствуете себя женщиной – это от вас никуда не денется. Любовь, увлечение, нечаянная радость возможны в самом разном возрасте. Когда моя бабушка в 80 с лишним отказалась встречаться с бывшим сослуживцем, вдовцом-ровесником, она рассказывала мне об

этом так: «Ну, Ира, было бы мне хотя бы лет 65!» Прекрасный пример вневозрастного женского кокетства.

Спасение – в доброй самоиронии. Которая не позволит вам, например, сражаться с молодой соперницей ее же оружием – свежестью румянца, тонкостью талии, пухлостью губ и стройностью ног. Оставьте это юным. У вас есть опыт, юмор, снисходительность, умение прощать, умение держать удар и сохранять лицо, умение ценить каждый прожитый час, каждого умного собеседника, каждый красивый и широкий жест, каждую искреннюю улыбку – вы уже знаете, что все это редкость. Да мало ли что еще у вас есть! Право поучать и ворчать, давать советы и называть окружающих «деточкой»! Право излучать доброту и покой. Потому что вы, скорее всего, уже знаете, что такое горе.

Ну а если вдруг в этом самом среднем возрасте вы неожиданно получаете не «радости скупые телеграммы», а настоящие волшебные подарки судьбы – настоящую любовь, новую радость материнства, то не надо думать, что это вам за хорошее поведение! Просто так бывает».

Человек и окружающая среда

Бытовое наблюдение. Вчера у меня рулон бумажных полотенец упал в тазик с водой. И тут же его пропитался. И перестал быть рулоном полотенец. Он стал чем-то другим... Ни на что не годным. Увы... Потеря это небольшая – о ней можно просто забыть и все. А мне вспомнилось мое детство. И как меня все учили: дружи с хорошими, воспитанными, приличными людьми. От них наберешься хорошего. Я фыркала. Почему это я наберусь? Как я могу набраться? Я – сама по себе. Умная и начитанная. Ни от кого я ничему не наберусь...

Сейчас понимаю, насколько правильно меня учили. Это же закон природы. И никуда от него не денешься. Губка, попав в воду, впитает ее. Ну, и так далее. А человек? Вот древнегреческий философ Плотин (не путайте с Платоном) сказал примерно следующее: «На что душа смотрит, тем она и становится». Это именно так. Душу обезображивают сцены жестокости, агрессии, грубости, насилия, разрухи... Душа впитывает... Что происходит с детьми, которые смотрят эти нескончаемые мордобои и убийства по ТВ? Да даже если и не о душе. А о внешнем облике. Я по себе знаю, как меняешься внешне в зависимости от места, в котором находишься. Среди красот природы, в тишине, в гармонии – напитываешься этой красотой и чистотой. В городской сумятице лица искажаются. «С кем поведешься, оттого наберешься» – это правда. Человек та еще губка. И очень сильным, волевым, крепким, гранитно-крепким должен быть человек, чтобы остаться собой в чужеродной, враждебной среде. А это уже вопрос личности и воспитания характера. Пока же учите детей отличать благоприятную среду от неблагоприятной. Это – вопрос жизни, самое главное искусство.

Скажите, а как вы выбираете друзей? Как отказываетесь от общения, если чувствуете, что оно вам во вред? Как оберегаете своих детей оттого, чтобы они не впитали «ядовитые пары» жизни? Как спасаете себя? Чем?

У каждого свой путь. Главное – задуматься над его выбором.

Игра в зато

Ехала как-то в Швейцарию из Берлина. Целый день заняло путешествие! На трех поездах! С двумя пересадками! Пятница, вечер... Все куда-то едут... Ладно. Зато я тоже еду. Зато – на свежий воздух. Зато – недолго еще терпеть осталось. Это я так себя всегда успокаиваю. Устану, конечно... Ничего: зато!.. И дальше надо придумать эти «зато» – все, что угодно... Такая игра получается. Она очень выручает.

Иногда «зато» бывают абсурдные и очень веселят! Например: «Ухты, ёпрст! Ну, сегодня и погода! Снег с дождем! А мне на работу... Зато! Зато у меня сапоги протекают! Зато у меня голова болит!» О как! Найдешь повод для хвастовства, и почему-то делается смешно. И настроение поднимается, хотя «зато» какие-то не очень утешительные. А если без абсурда, то всегда находятся вполне реальные «зато» – надо только оглянуться и найти повод для радости, вот.

Смотрю в свое окно. Мои изумрудные холмы стали желтовато-серыми. А меня всего десять дней не было... Зато! Зато воздух уже пахнет снегом! Скоро ляжет первый снег, и все вокруг станет как в детских книжках: уютным и белым-белым! Давайте поиграем в «зато»! Присоединяйтесь! Потренируемся, посмеемся! Это бывает весело. И очень утешает. Во всяком случае мне этот прием (или игра – не важно) – очень помогает сохранять отличное настроение.

Что значит: думать о будущем – наш главный капитал

Только незрелый человек, думая о будущем, мечтает исключительно о материальных благах. Деньги сами по себе никого еще счастливыми не делали. К тому же, доставаясь по случаю человеку неразумному, деньги принесут скорее вред, чем пользу и быстро испарятся, как дым, или просочатся, как вода, между пальцами.

Думаю, мало кто будет спорить с тем, что главное все-таки здоровье человека. Здоровый человек может добиться очень многого. При определенных условиях. При том что к здоровью приложены разум и умение им пользоваться.

Необходимо разрабатывать стратегию собственной жизни, бережное отношение к ней. Необходимо чувство собственного достоинства, собственной ценности и нужности в этом мире, стремление понять, что же есть человек.

Когда человек в юности наносит вред своему здоровью невинными, на его взгляд, делишками – курением, выпивкой (надо ли продолжать?), не мешало бы задуматься хоть на минутку, какой след это оставит в его жизни? Что даст его уму, душе, организму?

Как часто юные люди отвечают на призыв поберечь себя фразой:

– Это моя жизнь! Я распоряжаюсь ею как хочу!

Ложь!

Каждый человек получает жизнь не сам по себе. Каждая жизнь – звено в цепочке предыдущих жизней. И – великий дар. Проматывать этот дар по пустякам – преступление.

...

– Принимаясь за что-то сомнительное, спросите себя серьезно: что мне принесет это в будущем? Подумайте над этим.

Принимаясь за что-то сомнительное, спросите себя серьезно: что мне принесет это в будущем? Подумайте над этим.

Очень хочу коротко рассказать вам об ученом, чьи труды, поиски, идеи повлияли на круг моих интересов. И произошло это, к счастью, тоже в юности. Я говорю «к счастью», потому что вовремя прониклась ведущей мыслью этого исследователя, и вся жизнь моя стала своеобразным опытом, проверяющим изложенные им идеи.

Речь идет об Илье Ильиче Мечникове (1845–1916), втором российском лауреате Нобелевской премии (1908), много и плодотворно занимавшемся вопросами старения. Он наблюдал за образом жизни и питанием большого числа долгожителей во Франции и Швейцарии. Результаты всесторонних исследований привели его к выводу, что старость и смерть людей нашего времени (речь идет о недалеком от нас XX веке) наступают преждевременно, как следствие самоотравления организма микробными и иными ядами.

Огромное значение Мечников придавал кишечной флоре. Он разработал комплекс профилактических и гигиенических средств борьбы с самоотравлением организма (стерилизация пищи, ограничения потребления мяса, питание молочнокислыми продуктами).

Человеку положено жить значительно более ста лет, доказывал ученый. Теме преждевременного старения и вопросам борьбы с ним посвящены его труды «Этюды о природе человека» (1904) и «Этюды оптимизма» (1907).

В «Этюдах оптимизма» Мечников приходит к следующему выводу: «Человеческая природа, способная к изменениям точно так же, как и природа организмов вообще, должна быть видоизменена сообразно определенному идеалу. (...) Мы все же вправе составить себе идеал человеческой природы, к которому бы человечеству следовало бы стремиться.

Я думаю, что идеал этот заключается в ортобиозе, то есть в развитии человека с целью достичь долгой, деятельной и бодрой старости, приводящей в конечном периоде к развитию чувства насыщения жизнью и к желанию смерти.

Дело вовсе не только в том, чтобы как можно более продлить жизнь, как думает Герберт Спенсер. (...)

... идеал нравственного поведения требует разнообразного и глубокого знания.

Для этого недостаточно знать строение и функции человеческой машины: надо еще иметь точные сведения об общественной жизни человека.

Научное образование так необходимо для нравственного поведения, что невежество следует отнести к наиболее безнравственным явлениям.

Мать, по невежеству воспитывающая своего ребенка против правил гигиены, ведет себя безнравственно относительно своего потомства, несмотря на свои чувства симпатии.

То же самое можно сказать относительно правительства, игнорирующего законы, которые управляют жизнью человека и общества.

(...)

Если бы когда-нибудь люди стали жить по правилам ортобиоза, то пришлось бы ввести значительные видоизменения в деятельность людей различных возрастов.

Старость была бы настолько отодвинута, что шестидесяти- и семидесятилетние люди сохранили бы еще полнейшую бодрость и не были бы вынуждены прибегать к чужой помощи, как мы это видим во многих странах.

С другой стороны, молодые люди, достигшие двадцати одного года, не считались бы зрелыми...»

Дальше Мечников описывает программу образования в обществе, готовом жить по правилам ортобиоза, то есть в обществе, стремящемся к воспитанию долгожителей, способных плодотворно трудиться и радоваться жизни в возрасте, который в начале XX века считался более чем преклонным (70 и более лет).

Эта программа, которая, будь она осуществлена, и в самом деле способствовала бы качественным изменениям жизни людей и ее продолжительности. Вчитаемся:

«Вполне очевидно, что мать должна получить соответственное образование, для того чтобы поведение ее было нравственным по отношению к ребенку. Вместо изучения мифологии или подробностей сравнительной литературы, она должна будет изучить гигиену и все, относящееся к воспитанию детей.

(...) Невежественная мать будет очень плохой воспитательницей, несмотря на всю свою добрую волю и любовь. Врач, преисполненный величайшей симпатией к больным, но без необходимых знаний, может принести им огромное зло. Безупречные с нравственной стороны политические деятели тем не менее по невежеству часто проводят вреднейшую политику. С успехом знаний нравственное поведение будет все более и более отождествляться с полезным поведением.

Меня укоряли, что в моей системе гигиена тела занимает слишком крупное место. Но это и не может быть иначе, потому что здоровье играет преобладающую роль в жизни».

Возьмем на вооружение слова великого ученого Ильи Ильича Мечникова: «Старость наша есть болезнь, которую надо лечить, как всякую другую». В самом организме человека заложены возможности, позволяющие успешно бороться с ненормальной, патологической старостью за продление жизни.

Вот напутствие нам, его потомкам, которое заключено в последних фразах его «Этюд оптимизма»: «...человек способен на великие дела; вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу и превратил ее дисгармонии в гармонии. Одна только воля человека может достичь этого идеала» [4] .

Да, наша воля, наше желание жить долгой и здоровой жизнью способны творить чудеса! И давайте же будем отныне писать не историю своей болезни, а историю своего здоровья!!! Это очень и очень зависит от нас самих.

Подумайте на досуге: чему вы научились от своих деда и бабушки? В чем и как помог их пример вашей жизни? Что бы из их жизни вы ни за что не хотели бы повторить? Подумайте о себе: какой пример подадите младшим членам семьи вы? Пока мы живы, никогда не поздно совершить чудо, изменив свою жизнь к лучшему!!!

Сделайте это! Станьте легендой для всех последующих поколений вашей семьи!

Условия полноценной жизни в пожилом возрасте

Главное условие полноценной жизни в пожилом возрасте – это глубокое и серьезное осознание ценности собственной жизни и личной ответственности каждого как перед самим собой, так и перед окружающими. Дело не в календарном количестве прожитых лет!



...

Дело в собственном настрое каждого на:

- *интерес к жизни;*
- *радость;*
- *красоту;*
- *вечное познание мира;*
- *самосовершенствование;*
- *духовное очищение и возвышение.*

Для этого нужно научиться следующему.

Восстанавливать энергетические запасы организма с помощью четкого и неукоснительного соблюдения режима, правильного питания, физических упражнений, общения с позитивно настроенными людьми, водных процедур, массажа, контакта с природой, регулярной смены обстановки.

Поддерживать свой ум живым и ясным, постоянно расширять кругозор и тренировать память. Многократно доказано, что в старости человек прекрасно может продолжать учиться и повышать коэффициент своего умственного развития.

Укреплять силу духа, не мучить себя страхами, развивать умение мыслить позитивно.

Дисциплинированно и планомерно употреблять в пищу здоровые продукты в небольшом количестве. Правильно и в достаточных количествах потреблять воду и полезные для организма жидкости, например свежевыжатые соки.

Не допускать появления лишнего веса!

Контролировать кровяное давление.

Постоянно и неуклонно ухаживать за кожей, научиться ее очищать и питать.

Сохранять кости крепкими, принимая меры по предотвращению остеопороза (остеопороз – потеря костной массы, в результате чего кости становятся хрупкими, его можно и нужно избегать, прибегая к регулярным физическим упражнениям и пополняя запасы кальция в организме).

Укреплять мышцы.

Заботиться о своем сердце, предотвращая атеросклероз, следить за уровнем холестерина в крови.

Отказаться от вредных привычек (например, курения).

Победить себя. Не замыкаться на себе и своих проблемах. Иметь круг общения, приносить пользу окружающим – своими знаниями, своим позитивным настроением, своим примером достойной жизни.

Пожалуйста, не думайте, что тема эта относится только к людям пожилым. Чем раньше вы начнете жить здоровой жизнью (а под здоровой жизнью я понимаю гармонию био-, психо- и социо-), тем дольше вы будете оставаться молодыми, притягательными, радостными и счастливыми.

Витамины счастья – в нас самих!

Лучший возраст женщины

Помните, я уже писала про открытку с надписью про десять самых прекрасных лет женщины.

Очень мне эта открытка понравилась, ношу ее всегда с собой в записной книжке и время от времени с улыбкой разглядываю для поднятия жизненного тонуса. Хотя не очень с этим утверждением согласна. Меня вполне устраивает словосочетание «самых прекрасных лет», но вот временной промежуток... Его вполне можно расширить. Давайте попробуем. Пройдемся по нашим возрастам, разобравшись в плюсах и минусах каждого.

15 лет

Ожидание.

«Ну, когда же, когда?»

«Я могу кому-то понравиться?»

«Это Он?»

Замечательный возраст! Любая девушка в нем восхитительна. Каждого привлекает их юность, свежесть, непосредственность.

Но все это сочетается с перепадами настроения, тревожностью, неуверенностью в себе. Перепады – дело естественное. Организм формируется, растет. С виду уже взрослая девушка еще ни физиологически, ни психологически, ни социально не готова к роли женщины. Ей еще рано быть женой и матерью.

Есть замечательная, очень тонкая, романтическая итальянская песня, известная и в русском переводе. У нас она, кажется, называлась «Дай помечтать» или «Не торопи»:

Светят в окно, светят в окно

Звезды ясные,
И над рекой фонтаны
Замерли вновь.
Пусть не пришла, я не пришла
На свидание,
Ты не грусти, не торопи
Мою любовь.
Дай помечтать мне,
Не сердись на девчонку ты,
Пусть уносят,
Уносят из детства
Эти мечты...

Ни одно время жизни не повторить. Ничто не возвращается. Ваша юность может остаться в памяти чистым и нежным воспоминанием о собственных грезах, влюбленности в идеал, когда хочется смотреть, не отрывая глаз, на того, кто нравится. Смотреть... И это уже счастье.

Но бывают и страшные воспоминания, и необдуманные поступки, способные испортить, сломать все последующие годы.

Ловушка этого непростого возраста крайне коварна. Психологический закон: в подростковом периоде мы стремимся оторваться от родителей. Это природа так готовит нас к самостоятельной жизни. Установлено, что меньше всего люди этого возраста доверяют родителям, а больше всего – чужим взрослым. В этом-то и ужас ситуации. Вы пока не понимаете, что на всем белом свете постоянно и бескорыстно любят вас именно родители. Но вам хочется доказать им: «Я уже большая. Я все понимаю не хуже вас. У меня своя жизнь». У нынешнего мира свои жестокие законы. Если рядом с вами оказался чужой взрослый человек, с которым, как вам кажется, очень хорошо, легко, просто, – увы! Это может оказаться всего лишь иллюзией. Доверяясь чужому, вы рискуете. Причем рискуете крупно, возможно пожизненно. Вас могут очень ласково и нежно (да и то не всегда) использовать. Последствия хорошо известны: физические и психические травмы, бесплодие, хронические болезни...

Постарайтесь понять одно: недоверие к родителям – злая шутка природы. Оно пройдет, причем очень быстро, через несколько лет. От родителей требуется большое терпение и любовь. От вас – понимание, что они желают вам только добра. Они и сами проходили через все это.

Что важно?

15 лет – прекрасный возраст, когда надо заложить прочный фундамент собственного будущего. Сейчас ужасно хочется выглядеть старше, быть принятой всерьез. Всего через каких-то 3–4 года желание казаться старше пропадет навсегда. Главное – не приобретать вредных привычек, от которых потом будет очень трудно отказаться. Сигареты, выпивка – да, они сделают вас старше. Намного. Только рады ли вы будете этому – большой вопрос.

Учитесь, читайте, мечтайте. Мечты действительно сбываются. Выбирайте то, чем хотелось бы в будущем заниматься. Ходите на всевозможные дополнительные занятия, поверьте, они пригодятся. Пишу, исходя из собственного опыта: все, чем я занималась в юности в кружках, впоследствии очень и очень пригодилось.

...

15 лет – прекрасный возраст, когда надо заложить прочный фундамент собственного будущего. Сейчас ужасно хочется выглядеть старше, быть принятой всерьез. Всего через каких-то 3–4 года желание казаться старше пропадет навсегда. Главное – не приобретать вредных привычек, от которых потом будет очень трудно отказаться. Сигареты, выпивка – да, они сделают вас старше. Намного. Только рады ли вы будете этому – большой вопрос.

Обязательно занимайтесь физическими упражнениями. Спорт – удел немногих. Но умение поддерживать себя в хорошей физической форме очень пригодится вам впоследствии. Плавайте, танцуйте, пойте, пишите стихи, открывайте в себе то, что заложено природой. И тогда ваша юная красота будет расцветать с годами. Иначе – что ж... Цветение длится недолго...

Выбор за вами.

20–30 лет

Учеба, карьера, личная жизнь, дети – все на одну бедную голову.

Ах, какое замечательное время: столько всего надо успеть! Вы вполне готовы стать мамочкой, а вокруг одни соблазны и сплошные необходимости: надо получить образование, найти хорошую работу, завоевать авторитет, встретить того самого, единственного, и не ошибиться.

А самая огромная наша радость – детки, к тому же еще и огромная пожизненная ответственность.

Что важно?

Умение определить приоритеты.

Понимание ответственности момента: не откладывайте деток на потом, сейчас – самое время. Вы сейчас полны сил. Вы все сможете и преодолете.

Умение организовать каждую минуту своего времени.

Умение толково использовать досуг.

Дисциплина.

Бережное отношение к собственному здоровью.

30–40 лет

Бег по кругу. А что это было-то?

Эти годы на Западе принято считать началом молодости. Все, что было до этого, лишь подготовка к подлинному расцвету жизни. У нас все не так! Приготовьтесь услышать фразочки: «В твоём-то возрасте!» или «Тебе это уже поздно». Это совершенно неоправданное отношение к тем, кто прекрасен, полон сил и наконец-то что-то понимает в жизни. Советую не обращать внимание на подобное проявление нашей «утонченной вежливости» и обходить стороной тех, кто подобное изрекает, как мы обходим навозные кучки. Просто знайте и помните: у вас настало прекраснейшее время жизни. Наслаждайтесь каждым днем, каждым часом. Цените то, что уже есть у вас. Не переставайте мечтать о том, чего еще не добились.

Что важно?

Не утонуть в повседневных заботах.

Уважать тех, кто рядом, не срывать на них свою усталость.

Научиться вовлекать всех членов семьи в решение общих проблем. Пусть проблемы станут не обузой, а игрой.

Не обращать внимания на мелочи.

Обязательно иметь свое собственное, только ваше и ничье больше время суток, хотя бы час в день. И за это время вам надо успеть не только проделать комплекс упражнений для сохранения фигуры, не только полежать с питательной маской на лице, но и оглянуться вокруг: какое, собственно, время года на дворе?

Умейте радоваться каждому дню.

40–50 лет

Кажется, я что-то начинаю понимать!

Да-да! Только сейчас вы чувствуете, насколько вы сильны и на профессиональном поприще, и своей женской красотой. Ваши дети подросли, но теперь требуется больше хлопот и нервов, чтобы ладить с ними, чтобы уберечь их от глупостей. В это прекрасное, но непростое время нас подстерегают неожиданности. При желании вы еще успеете родить младенца себе на радость, однако организм медленно начинает меняться. Мы переживаем, как в юности, периоды напряжений, эмоциональных всплесков. К тому же наши спутники жизни тоже испытывают некий дискомфорт от целого комплекса мыслей, связанных с некоторыми итогами прожитых лет. Будьте к ним внимательны и добры, если дорожите вашими отношениями.

Что важно?

Внимательно относиться к своему здоровью.

Регулярно проверяться у специалистов.

Не делать трагедии ни из чего.

Осознавать, что все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Не сдаваться.

С удвоенной силой заботиться о себе.

50–60 лет А ведь жизнь только начинается, девчонки!

Ваши дети выросли. Вы полны сил, знаний, очарования. Если б вы знали, сколько у меня накопилось историй о том, как именно в этом возрасте женщины встречаются со своей настоящей любовью. Некоторые начинают совершенно новое дело, о котором раньше не могли мечтать, потому что были заняты детьми. У вас теперь есть и уверенность в своих силах, и умение не огорчаться по пустякам, и понимание, что терпением, спокойствием, трудом и настойчивостью можно добиться многого.

И представьте – у вас столько всего впереди! Вас ждут путешествия, встречи с новыми людьми, много радостей и приятных неожиданностей.

Зрелой женщине по праву принадлежит мир!

Что важно?

Вести активный образ жизни.

Заниматься физической культурой (дома или в группе).

Посещать бассейн.

Путешествовать.

Настраиваться только на позитив.

Улыбаться окружающим и самой себе.

Знать, что еще очень многое может и должно состояться.

60–70 лет

Продлись, продлись, очарованье!

Вот сейчас вы наконец-то по-настоящему оценили, как прекрасна жизнь. Это время больших возможностей. Если вся ваша предыдущая жизнь была прожита в труде, в совершенствовании своих умений, знаний, вы вполне можете пожинать ее плоды. Вы наконец умеете радоваться мелочам, вы понимаете, что для счастья человеку важны совсем не вещи. И теперь вы знаете, что именно.

Что важно?

Оставаться в хорошей физической форме.

Рационально и правильно питаться.

Обязательно заниматься делом.

Совершенствовать память.

Иметь друзей всех возрастов.

Помогать тем, кто нуждается в вашей поддержке.

Находить удовольствие даже в мелочах.

70–90 лет

Я сильнее вас всех вместе взятых!

Я тут не буду писать обобщенно. После главы, в которой рассказывается о долгожителях, перешагнувших столетний рубеж, восьмидесятилетние активные люди даже не очень удивляют. Я перечислю здесь тех прекрасных дам, которые меня восхищают, которые достойны преклонения, удивления и равнения на них. Все они великолепны, деятельны, активны, интересны, востребованы. Привожу только несколько имен, которые должны вас вдохновить на подвиги в отношении собственной жизни. Убеждена: их пример должен быть нам наукой.

Майя Михайловна Плисецкая – великая балерина, родилась 20 ноября 1925 года.

Галина Павловна Вишневская – знаменитая оперная певица, родилась 25 октября 1926 года.

Элина Авраамовна Быстрицкая – замечательная актриса, родилась 4 апреля 1928 года.

Лидия Владимировна Вертинская – актриса, художница, родилась 14 апреля 1923 года.

Аза Алибековна Тахо-Годи – профессор МГУ, классический филолог, родилась 26 октября 1922 года.

Белла Михайловна Давидович – известная пианистка и педагог, родилась 16 июля 1928 года.

Только не думайте, пожалуйста, что жизнь этих великолепных, сильных, прекрасных женщин была устлана розовыми лепестками и золотыми блестками. Напротив! Они прошли через особые испытания. Они все познали горечь непоправимых утрат. Им всем ставили преграды. Но они преодолевали и преодолевают их!

Берите с них пример!

Так какой же возраст лучший? Мне кажется, тот, который нам еще предстоит. Назад надо оглядываться, вспоминая только хорошее. Плохое – вычеркиваем. Вперед смотреть – с надеждой. И не давать спуску себе, трудиться, совершенствоваться. Пусть мир благодаря нашим усилиям станет чуточку лучше. Это хорошая, достойная цель. И осуществлять ее мы должны в любом возрасте.

Проблемы поведения

Поговорим о том, что сокращает нашу жизнь, отнимает у нас улыбку, веру в себя и радость. Надо сказать, что ни в одной стране, пожалуй, эта проблема не стоит сейчас так остро, как у нас. Это –

проблема поведения. Я бы назвала ее нашей главной национальной проблемой сегодня. (Мы сейчас говорим о проблемах в сфере межличностных отношений.)

Каждому, кто впервые попадает в нашу страну, в глаза бросается немотивированная агрессия наших людей порой по самым пустячным поводам. То, что происходит у нас на дорогах, яркая иллюстрация этому. Какие слова произносит водитель, какие знаки делает руками, что написано на его лице, если что-то не по нему – даже описать не берусь.

Выплеск злости больно ударяет того, на кого он направлен, но это еще не все. Он бумерангом возвращается к тому, кто не умеет сдерживать свои реакции.

...

Выплеск злости больно ударяет того, на кого он направлен, но это еще не все. Он бумерангом возвращается к тому, кто не умеет сдерживать свои реакции.

Почему-то некоторые люди считают, что дом – это самое подходящее место для разрядки накопившегося за день негатива. Скандалы, крики, оскорбления... В чей адрес? В адрес самых близких людей. Вот это и есть самое страшное.

Жаль, что поведению у нас практически не учат. Учат математике, географии, иностранному языку. А вот как человеку поладить с человеком, как выстроить отношения... Это ведь сложная наука, требующая терпения, кропотливого труда, причем всю жизнь.

В школе жизни конца урокам нет. И если их, эти уроки, игнорировать, проиграешь по всем статьям.

Разговариваю с одним своим другом. Он только что пережил семейный кризис. А произошло вот что. Они с женой прожили вместе одиннадцать лет. Есть сын. И вот – повстречалась на пути мужа женщина. Возникли отношения, очень похожие на любовь. Он вновь почувствовал себя влюбленным, потерявшим голову мальчишкой, готовым на любые авантюры ради любимой. Будто ему не тридцать восемь, а восемнадцать. Любовница его через некоторое время стала настаивать на том, чтобы он ушел из семьи. Она не могла больше терпеть эту ложь, не хотела мириться с тем, что в выходные он не с ней... Муж метался... Он честно сказал мне, что стал вести себя дома попросту гадко. Говорил жене обидные вещи, был невнимателен, язвил, придирился к любой мелочи.

Он надеялся, что в итоге жена не вытерпит его выпадов, затеет скандал, выяснение отношений и на волне ссоры он уйдет, хлопнув дверью. В этом случае виноватой была бы она, жена, а не он. Сама довела, сама создала невыносимые условия. Пусть сама и расхлебывает теперь.

Так он планировал. Потому что ему нечего было предъявить жене – она была надежной спутницей жизни, замечательной мамой их общего сына... И что он еще прекрасно понимал, глупо бросать такую, как его жена: верную, работающую, честную. Тогда мой друг решил все пустить на самотек. Он, мол, будет провоцировать. А дальше – вопрос ее терпения.

Так длилось полгода. Он приходил домой от любовницы после жарких ласк, после любви, страсти... А дома был покой, уют, красота. Заботливая жена, радующийся его приходу сын. Придраться было не к чему! Как он ни старался – придраться он никогда не мог ни к чему! Жена вела себя очень спокойно. На его замечания реагировала кротко – тут же все исправляла, что ему не нравилось...

А любовница тем временем начала закатывать скандалы. Раз за разом. С оскорблениями, с битьем посуды, с угрозами... Любовь от этих сцен пошла на убыль. Он поймал себя на мысли, что домой стремится с большим удовольствием, чем к объекту своей новой любви. И наконец, когда во время очередного выяснения отношений любовница стала вопить, что пусть он убирается к своей клуше, что с нее хватит, он радостно ушел, хлопнув дверью. Он вернулся в семью. Душой вернулся, так как формально из семьи и не уходил. Вот и отметьте его слова: «Ушел бы, но придраться не к чему!»

От поведения жены, от ее реакции на агрессивные выпады мужа зависело – быть семье или нет. Она вела себя очень мудро. И в результате семья их стала крепче. Вот так бывает.

Но чаще происходит иначе. Прочитайте историю любви одной прекрасной женщины. Она написала ее по моей просьбе для тех, кому еще не поздно что-то изменить в своем поведении... Имя ее я не назову. Да это и не важно. Таких историй слишком много в наши дни.

Встреча с ним стала самым значительным событием моей жизни. Поначалу я и не догадывалась, кем для меня станет этот человек. Я любовалась им, но в моем сознании мы не соединились.

А потом нас притянуло друг к другу стремительно и необратимо, словно в обрыв или в водоворот.

Я сказала:

– Поцелуй меня.

Он подхватил меня на руки и...

Все... Мы прилипли друг к другу. Самое главное мы знали точно: нам, чтобы жить, надо было быть рядом, не расставаться, сидеть в обнимку, говорить, наслаждаться, чувствовать, что мы есть друг у друга.

Чувства вели нас. Мы срастались. Стали близки. И для меня, и для него это было впервые. Я далеко не загадывала. Просто хотела быть с ним, и все.

Я осознавала, что мы с ним очень разные. Он позволял мне верховодить. Он был спокойным, мягким, заботливым. Порой даже казался мне слишком положительным. Я же была резкой, импульсивной, нервной.

Я не собиралась меняться. Я – такая.

Да, мы разные.

Именно поэтому я и сама не знала, сколько продлятся наши отношения. И не собиралась заглядывать далеко. Но здесь и сейчас – нам было хорошо. И с ним было спокойно и надежно.

Мы сыграли свадьбу. Совсем юные. Все как во сне. Платье, фата...

Потом я уехала в Москву поступать в институт и легко поступила. А его не взяли. И он остался в нашем городе, у моих родителей. Писал мне нежные теплые письма, работал, при первой возможности приезжал ко мне.

Еще в самом начале мы обменялись часами. Я надела его большие, мужские, а он мои, поменьше, с тонким кожаным ремешком, на котором он тщательно вывел слова: «Люби меня, как я тебя».

Я ведь натура импульсивная, часто взбрыкивала, диктовала: так делать можно, а так нельзя... Бывало, гнала: «Отстань, уйди... Вернись, люблю, нужен, не нужен...»

А он: «Ты держись за меня! Прорвемся!»

Он поступил с третьего раза. Мы оказались близко, рядом. Он никогда на меня не давил. Он действительно был рядом. И любил. И заботился. Его тепло, надежность, верность меня питали, грели.

Мы поженились совсем юными. Десять лет нам было не до детей. А потом мне очень захотелось ребенка. Чтоб был мальчик, чтоб был он похож на мужа. Во всем.

И вот родился наш сынок. Наш первенец.

Мы его растили вместе, деля все хлопоты. Муж стал прекрасным отцом: купал, гулял, таскал на руках, укачивал. Все, как всегда, надежно. Он окутал меня своей надежностью.

Купили квартиру, машину... Я часто нервничала, истерила, а он всегда говорил о любви, о том, что все у нас будет хорошо... И плохое улетучивалось.

Нашему сыну было восемь, когда родился его младший братик. Назвали мы его именем отца.

К этому времени муж стал человеком известным, успешным. Я чувствовала, что он стал меняться. Вернее, не он, а его отношение ко мне. Я жила по заведенному с нашей юности порядку: я и дети – главная семейная забота. Все должно быть, как я хочу, как считаю нужным. Я всегда права.

Я очень любила своего мужа. Очень! Но позволяла себе командовать, орать, даже если сильно накручивала себя, кричала матом при детях.

Квартира стала нашей семье мала. Мужу негде было заниматься. Его профессия требует много работать и дома. Я об этом не думала. Мне главное, чтобы детям было удобно. Я вся погрузилась в них.

Однажды муж сказал:

– А где же мне заниматься? В ванной?

Я пропустила эти слова мимо ушей.

Он стал язвительным, холодным... Меня это обижало. Мне хотелось, чтобы все шло так, как я привыкла. Я чувствовала себя несправедливо обиженной. И вот однажды во время ссоры, которую я же и начала, сказала:

– Ты уходи. Поживи без нас. Поймешь, как тебе будет плохо. Уходи.

Я думала, что он опять скажет о том, как любит нас, о том, что все будет хорошо, примется успокаивать, показывать свою любовь. Я мечтала снова оказаться в коконе его любви, окруженная его заботой, нежностью, много получая и мало давая взамен. А что давать взамен? Разве не видно, что я его люблю? Вот – родила двоих детей. Забочусь о них самозабвенно. А то, что кричу, злюсь... Ну, устаю...

Да, я ждала уверений в любви.

А он собрался и ушел. Словно только и ждал от меня этого слова: «Уходи».

Он снял квартиру. У него разные женщины. Каждая убеждена, что она и есть его единственная любовь... Но это уже не моя жизнь...

Он сказал, что не вернется. Передает деньги, помогает. Детями не занимается, видит их редко. Занят. Видимо, он давно готов был обрубить то, что нас связывало. Ждал повода, узнав меня за двадцать лет лучше, чем я сама себя знала.

Я понимаю сейчас, в чем виновата сама.

Я не обеспечивала его тыл, не давала покоя, так необходимого ему дома. Я могла позволить себе любую грубость, не понимая, как грубые слова и резкое поведение могут оттолкнуть. Я не считала, что это что-то важное. Я же – люблю. Что еще надо?

Сейчас, страдая, тоскуя по нему, я понимаю: чтобы родник любви не оскудел, его должны питать двое. Он и она. Иначе конец отношений неизбежен.

За годы жизни вместе я уверилась, что он мой навсегда.

Разваливались семьи, дети оставались без отцов, страдали жены... Я была уверена, что это не про меня. Со мной такого случиться не могло. Он мой. И зачем чего-то бояться, как-то меняться, выстраивать линию поведения?

Я перестала видеть реальную картину вещей и событий. Меня интересовал только мой мирок. Муж рядом. Все хорошо.

А я и не видела, что ему со мной плохо. А потом уже даже и не плохо – просто никак.

Он ушел, как отрезал.

Мне больно. Мне не хватает воздуха. Я тоскую, скучаю... И понимаю, что должна была раньше думать, предполагать такую возможность, меняться, расти внутренне... Я всю жизнь вела себя как капризная девчонка... А он рос, мужал. Ему необходимо было другое. Я проглядела.

Теперь не вернуть...

Тут мало что можно добавить. Наша героиня сейчас понимает, что к своим сорока не достигла мудрости и зрелости, не научилась понимать своего мужа или хотя бы наблюдать за тем, как он меняется. Она смутно понимала, что что-то происходит, но что?

Ей бы создать мужу покой, вести себя безукоризненно... И уж совсем последнее дело – гнать ради проверки чувств.

Спросить бы себя:

– А что ты хочешь, дорогая?

И честно ответить:

– Хочу его любви. Хочу крепкой семьи. Хочу радости в детских глазах. Хочу всю жизнь пройти с ним рука об руку.

Следующий вопрос:

– Он что-то делает не так?

– Нет, он ведет себя достойно. Только исчезла нежность. А в остальном... Много работает. Не пьет. Заботится...

А теперь самый главный вопрос к себе:

– А что я делаю не так?

И не отворачивайтесь от этого вопроса. Честно себе отвечайте, что вам самой хотелось бы изменить в своем отношении к мужу, пока это еще не поздно.

Ответы не замедлят посыпаться, как из рога изобилия:

– Прекратить хамить, истерить, материться. Доказывать свою любовь внимательным отношением, созданием мужу достойных условий для работы дома...

Беда, когда муж начинает чувствовать в построенном собственными руками доме, как нужная в домашнем хозяйстве вещь. Беда, когда не спрашивают его мнения, когда не находят нужным считаться...

Зная эту женщину, любя ее, видя в ней много достоинств, я горюю вместе с ней. И понимаю: в ее случае именно такое поведение разрушило ее мир. Ей сейчас очень трудно. Я знаю: пройдет время. То, что она оказалась способной на рассказ о своих отношениях, на трезвый взгляд, говорит о ее уме, способности анализировать. И о том, что вот сейчас, именно сейчас она становится зрелой, сильной, мудрой. И кто знает...

Главное – набраться сил и терпения.

Бытовое хамство

Сейчас хочу написать о том, что для нас является – увы – нормой! Это все о том же: о проблемах поведения. Сколько раз наблюдала: на людях человек выглядит очень даже приличным, цивилизованным, воспитанным. А дома... Дома расслабляется. Так это теперь у нас называется. То

есть дома человек (пол в данном случае не важен) становится самим собой, убежденно считая, что это его (ее) право. Дома можно сказать жене, если она не сразу отозвалась на твой зов:

– Ты что, оглохла?

И мужу:

– Да сколько можно тебе повторять, чтобы ты...

Дочери:

– Ишь, вырядилась! Что ты на себя напялила?

Или кому-то из близких:

– Заткнись!

«Тебя не спрашивают...» «Не твое дело» (вариант «Не твое собачье дело»), «зараза», «убоище», «чмо», «козел», «Какого... вы тут понаставили...», «Ну что уставилась, как коза на новые ворота»... Есть ли смысл продолжать дальше? Всем известны реплики и фразочки подобного толка.

Однажды в храме после службы я сидела на скамеечке, а рядом молодая мама одевала сына лет четырех. И он, видимо, уставший, не очень быстро руку в курточку засунул. На это мать сказала: «Шевелись, давай, быстрее, иначе получишь по жопе!»

А мы все только что причастились. Я обычно никогда не встречаю. Не мое это дело. А тут прямо ахнула:

– Что же вы? Как же вы?

И она меня совершенно не поняла! Сказала, что это не мат. И что она – любя. Все! Говорить дальше смысла не имело. Человек меня не слышал, не понимал и понимать не собирался. Она ничего плохого в своих словах не находила. Жаль. Вот оно, бытовое хамство в чистом виде.

Распушенность в быту. Значит, соблюдение приличий на людях – это маска? А за ней... не человеческое лицо. Рожка. И дома маска срывается (жмет, надо отдых себе дать – и где, как не дома?). Вот человек и остается дома с рожкой. Это касается и домашнего внешнего облика, и манеры есть (чавкая, сморкаясь за столом, беря руками еду, залезая своей ложкой в общее блюдо...), и поведения... А как это отвращает – не передать! Можно тысячи раз говорить о приличном поведении, но ребенок в такой семье все равно вырастет хамом – ибо самое главное: пример. Бытовое хамство разъедает душу, даже если домашним кажется, что они к такому привыкли.

Слово – мощное оружие! Визуальный ряд (выражения родительских лиц, их домашние наряды, позы и т. п.) оказывает сильнейшее воздействие на ребенка. И если они негативные, то и вырастает человек с отвращением к жизни и людям.

Мы все тянемся к красоте. И хотим заработать много денег, чтобы устроить дом красивым». Вензеля, загогулины, хоромы... Но поверьте, ничего этого не видишь и не замечаешь, если рядом с тобой хам. Потому что душа скукоживается. И вензеля ей никак не помогают.

Я всегда говорю: самые главные люди в нашей жизни – это те, кто составляет нашу семью. Почему же именно на них должно изливаться хамство? Хотите разрядиться после трудного дня? Выпустить пар на мужа, детей? Так спросите себя хотя бы: чего вы добиваетесь? Вы же подтачиваете собственный мир! Вы уничтожаете добро и покой. Собственным поведением, на пустом месте...

Разряжаться нужно. Но не такими способами. Устали, раздражены, злы? Под душ! Попрыгайте (сто прыжков со скакалкой). Поднимитесь несколько раз по лестнице дома (с первого на пятый, шестой, седьмой этаж...). Физическая нагрузка отлично выгоняет стресс. Я называю сейчас самые доступные способы снятия напряжения для горожанина. А есть еще бассейн, пешая прогулка, бег трусцой и т. д. Раздражение в процессе движения уходит. Появляются новые силы.

И кроме того, помните о вежливости. У нас почему-то забыли это слово. А без него никуда!

Невежливый человек выглядит пещерным хамом. Вежливость – это и выражение лица, и обороты речи, уважительные с кем бы вы ни общались, и интонации (от них зависит многое)... Вежливость – это отнюдь не слабость. Наоборот: сила! Это контроль над своими эмоциями, над собственным неумением себя вести... Над тем, как ты выглядишь, даже если тебе сейчас плохо...

...

И кроме того, помните о вежливости. У нас почему-то забыли это слово. А без него никуда!

Невежливый человек выглядит пещерным хамом. Вежливость – это и выражение лица, и обороты речи, уважительные с кем бы вы ни общались, и интонации (от них зависит многое)... Вежливость – это отнюдь не слабость. Наоборот: сила! Это контроль над своими эмоциями, над собственным неумением себя вести... Над тем, как ты выглядишь, даже если тебе сейчас плохо...

Приведу цитату из книги Ариэлы Сеф «Рожденная в гетто»:

«Приехав как-то к родителям в гости, я ждала людей с посылкой для их родственников и вышла не слишком прибранной. Мама стала меня пилить, а я:

– Подумаешь, кто они такие, что я перед ними должна наряжаться?

– Какая разница, кто они! Важно, кто ты».

Вот! Именно так! Очень легко заметить недостатки поведения и внешнего облика у посторонних. А вот взглянуться в себя... Свое достоинство надо соблюсти!

Понимать и помнить эти слова: «Какая разница, кто они! Важно, кто ты».

Учиться никогда не поздно. Шаг за шагом. Вы увидите, как изменится обстановка в вашей семье. Потому что вежливость – одно из проявлений любви к ближнему. А любовь творит чудеса. Сами знаете!

Когда я разместила в своем блоге пост о бытовом хамстве, на него тут же пошли отклики, полные печали. Да! Именно так! Да – сталкиваемся! Да – душа скукоживается. И что делать? И можно ли что-то сделать? Отвечаю: попробовать можно, даже если все и очень запущено.

Хотя, если вы прожили вместе с партнером несколько лет, терпя его хамство, изменить сложившуюся модель отношений подчас бывает очень трудно. Тут или изначально нужно дать понять, что вас не устраивает определенный тон, некоторые обороты речи, или... И главное – со своей стороны всегда быть предельно вежливым и достойным человеком. И все-таки повторю: попробовать можно. Но от вас потребуются **строжайший** самоконтроль и терпение. Умение достигать целей: вот поставили задачу перед собой – и не сворачиваем.

Так что же делать-то? Орать? Плакать? Обижаться? Хамить в ответ еще сильнее? Подчиняться и глотать обиду? Или попросту бросить все и уйти? Вообще тема бросить и уйти кажется многим самой легкой и простой. Хотя на самом деле речь-то идет об убийстве. Убийство семьи, убийство отношений – вот почему-то то, что нам, не умеющим многого (жаль, но факт), кажется самым легким.

Смотрите – вот ситуация (абсурдный пример – не пугайтесь): ваш друг говорит обидные вещи. Ну – не самые обидные, обычно-привычно-хамские. И вы в ответ просто убиваете его. Все. Нет человека – нет проблемы. Жуть!!! Но мы ведь часто настроены именно убивать. В переносном смысле, конечно. Просто мы устраним человека из своей жизни. Убиваем отношения. И еще зло помним при этом.

А если не убивать? То есть настроиться на сохранение отношений? Вот в этом случае имеет смысл поступить следующим образом (тут-то и потребуется терпение):

1. Вы никак не реагируете на хамские вопросы, выходки и т. д. Просто этого не замечаете совсем.

2. На хорошее, на позитивное реагируете лаской и теплом.

3. Сами ведете себя безукоризненно!!! При этом не требуя от партнера, чтобы он вам соответствовал. Но он, попросту видя ваше систематическое изумительное поведение, станет себя неуютно чувствовать в роли хама (но чтобы понять это, ему потребуется время!).

Пример.

– Ты что, оглохла?

Молчание. Раз думает, что оглохла, – стало быть, оглохла.

– Ты оглохла, я тебя спрашиваю?

Молчание. Он подходит. Вы:

– Ты что-то спросил, дорогой? Я тебя не слышала.

Если он изменит форму вопроса, вы очень мягко и любовно ему отвечаете. Ну, и так далее. Просто на хамскую интонацию, слова и т. д. не должно быть никакой реакции. Уважительное поведение всячески поощряете. И сами подавайте нужный пример. Попробуйте. Это трудно, но у многих получается, хотя и не сразу. Помните: собственная вежливость, улыбка и достойное поведение творят чудеса. Это проверено многократным опытом!

А написала я тут об этой серьезной проблеме потому, что в семье, где царит бытовое хамство, зрелых, добрых, надежных отношений не построить. Это – закон. Грубость разрушает. И отношения, и здоровье, и красоту, и надежду на лучшее. Не хотите, чтобы вас растоптали? Не имейте дело с хамами. Как бы невинно поначалу вам ни хамили, поверьте, это перерастет в нечто большее, когда хам почувствует свою власть над вами.

Чего и сколько человеку надо? Потребности и потребление

Подумалось: вот сегодня суббота. Где народ с утра? «Я вам не скажу за всю Одессу», но знаю, что суббота – время магазинное... «Ашан» и прочие торговые центры, ужас нашей жизни. И не думаю никого обижать. Естественно, сама делаю покупки в «Ашане», когда нахожусь в Москве. Но всегда, с облегчением подходя к кассе, думаю, что побывала в стране кошмаров. Огромные телеги, полные всякой всячины, многое взято по тому лишь случаю, что сегодня это на рубль дешевле...

Неужели все это можно съесть, слопать, сожрать, поглотить за неделю? Или у всех семьи из двадцати человек? Или все эти субботние толпы готовятся к свадьбе? Или... Одно из первых моих американских впечатлений почти пятнадцатилетней давности: гигантские телеги в супермаркете, которые толкают огромные люди, люди-слоны в крайней степени ожирения. Не старые, но погребенные под собственными жирами. Жуткое впечатление как символ общества потребления. И не хотелось радоваться и восхищаться тому, что все есть.

Это что – главная цель и счастье жизни, ее смысл, чтобы было 20 полок с зубными щетками? 50 полок с зубной пастой. И прочее, и прочее, и прочее... Этого мы добились. Осуществили. Нам упорно навязывали и навязали смысл жизни индивида в обществе потребления. Смысл простой и понятный. **Ты живешь, чтобы покупать**. Ты рождаешься, чтобы тебе покупали (далее следует перечень...) Ты растешь и перечень вещей растет вместе с тобой... Ты учишься – чудесно, перечень прибавляется. И вот ты уже почти сформировался. Тебе нужно и поесть, и одеться (не хуже других), и машина (определенной марки), и комп, и мобильник, и... Как хорошо, что ты есть! Ведь столько торговых центров и корпораций нуждается в тебе, человек!

Ты должен угробить свою жизнь на гонку за шмотками, жратвой, престижными марками того, что там угодно сделать престижным тем, кто дергает за ниточки твоих желаний. Не нужно, чтоб ты был думающим, читающим, рассуждающим. Ты зря потратишь время, отпущенное тебе на зарабатывание денег, которые ты обязан потом потратить на товары. Потребить. В одно отверстие впустить, из другого выпустить. Наконец-то смысл жизни обозначился во всей его простоте. Человека надо

воспитать так, чтоб у него сформировались потребности потреблять как можно больше!!! И заметьте: ведь со всех сторон стараются сделать из людей примитивных жвачных животных.

Я смотрю на фото моих тетей, которые меня вырастили. Прекрасные лица. Умные глаза... Они многого были лишены. Выходные проводили за чтением или прогулками по парку. Были в нашей жизни выставки, театры, картинные галереи, речные трамвайчики на Москва-реке, кино... Много чего вспоминается. Но попыталась вспомнить походы по магазинам. Так, чтоб на целый день. Чтоб кошмарить по полной. Не было этого никогда. Представляете? Не было никогда, чтоб они шли в магазин просто так. Провести время. Посмотреть... Развлечься... За хлебом я бегала и за молоком. С первого класса. Что потяжелее, приносили взрослые – между делом... Приходилось и в очередях стоять, было такое. Но это считалось ужасом и недостатком жизни. По своей воле в магазине никто день не проводил! Помню, как мне пальто зимнее купили в пятом классе. Пришли, выбрали и купили. Шли за пальто, выбрали и ушли. Точка.

Времени было жаль. Столько радостей и удовольствий вокруг! И радости эти совсем не требовали жутких вложений и закабаления. Прогулка – радость. Лекции в университете, прочитанные лучшими профессорами за бесплатно – приходи, посещай... Музеи... Как легко мы дали себя загнать в рабство вещей! Поймите, я не за то, чтоб все ходили, уродливо и бесцветно одетыми. Я не за то, чтобы люди питались непонятно чем. Я против нищеты и скудности. Но я за то, чтобы люди, оглянувшись вокруг, искали другие ориентиры. За то, что единственную нашу жизнь стоит посвятить не потреблению ради потребления, а поискам **потребностей**, то есть настоящего смысла человеческой жизни.

...

Я не за то, чтобы люди питались непонятно чем. Я против нищеты и скудности. Но я за то, чтобы люди, оглянувшись вокруг, искали другие ориентиры. За то, что единственную нашу жизнь стоит посвятить не потреблению ради потребления, а поискам потребностей, то есть настоящего смысла человеческой жизни.

И снова пример из книги Ариелы Сеф «Рожденная в гетто».

Родители ее до войны жили богато: отец был известным врачом, маме досталось огромное наследство. Но вот в Литву пришли немцы. «Пока отец сидел в тюрьме, в квартиру ворвались немцы в сопровождении литовцев. (...) Приехали на двух грузовиках со списком. Список был у них достаточно точный. У мамы было что взять: все имущество, оставленное бабушкой, – картины, серебро, бриллиантовые ожерелья, купленные на каких-то выставках в путешествиях по Европе. Все семейные ценности достались ей. (...)

Беременной маме какой-то немец или литовец приставил пистолет к животу и требовал передать все по списку. Мама не сопротивлялась. Все было открыто, не заперто. Вот и взяли все, буквально все, включая мебель. Грузовики уехали, набитые доверху (...)

После войны мама стала совершенно безразлична к вещам. Полностью пропал интерес. Она не покупала дорогой мебели, платьев, украшений, хотя возможности у нее появились. (...) У нее было всего два или три платья».

Я не раз замечала, что люди, прошедшие через серьезные испытания, как бы очищаются от тяги к вещам. Они видят и понимают в жизни другие ценности. Их так много, что вещи в этом списке становятся совершенно лишними.

Искать эти ценности имеет смысл и тогда, когда жизнь, к счастью, складывается благополучно...

Без чего мы не можем и не имеем права обойтись?

Любовь к себе

Говорить о любви к себе стало в последние годы популярно. Идея как таковая теоретически очень всем близка. Но как ее воплотить в жизнь и в чем, собственно, должна эта любовь выразиться?

На отдыхе в прекрасном средиземноморском отеле моя соотечественница набирает у буфетной стойки завтрак: рыба, колбаса, ветчина, сыр, булочки всех видов, йогурт, салаты, пирожки, пирожные...

– Себя надо любить! – объясняет она мне. – Побалую себя, любимую.

А вот еще картинка. Таксист рассуждает со мной на экзистенциальные темы:

– Главное – любить себя, – заявляет молодой человек. – Это основа основ.

И в этот самый момент он высовывается из окна машины и отборным матом покрывает участника дорожного движения, с чьими действиями на дороге он не может смириться.

– А как же любовь к себе? – пытаюсь выяснить я.

– При чем здесь любовь? Это к теме не относится, – недоумевает водитель.

– Ну как же! Если вы кого-то любите, то охраняете. Стараетесь быть бережным, деликатным... И вам хочется, чтобы о любимом не только вы, но и все окружающие с уважением говорили, чтобы любимый человек себя ничем не опорочил в чужих глазах. А что ж вы себя, любимого, в моих глазах так опустили?

– А ведь и правда! – после некоторого молчания удивляется шофер. – Как-то я так поглубже не вдавался в тему!

... Вот-вот. Как-то не вдавался...

Возлюби ближнего своего как самого себя

Великое Евангельское наставление.

И в нем содержится идеал человеческого миропорядка. Любовь к ближнему должна рождаться ровно в той мере, как и любовь к себе. Любое нарушение этого баланса ведет к трагической диспропорции.

Будешь любить себя и не любить ближних? И как тогда сможешь существовать среди нелюбимых? На твою голову обрушится сплошной негатив, от которого и любовь к себе моментально зачахнет.

Будешь любить ближних, забывая о себе? Ох, и тяжела же будет ближним твоя любовь! Ибо любовь несчастного человека всегда жестока, требовательна и деспотична.

Тысячелетия назад об этом уже было сказано. И не раз повторено. Жаль, что не всеми услышано:

Если не я за себя, то кто за меня? Но если я только за себя, то зачем я?

В каждом из нас живет маленький ребенок. Мы растем, расцветаем, старимся. А ребенок остается собой. Если мы забываем о нем заботиться, он становится жестоким и озлобленным, вечно испуганным и от этого агрессивным.

Чтобы чувствовать себя счастливыми, мы должны заботиться о своем внутреннем ребенке, как заботились бы о младенце, которого произвели на свет.



...

Мы правильно (по часам и в соответствии с показаниями его здоровья) кормим его.

Мы придерживаемся распорядка дня.

Мы радуем его, учим, развлекаем.

Мы старательно воспитываем его.

Мы бываем строги, но никогда не жестоки.

Мы обучаем его жизни среди других людей.

Мы никогда не пугаем его.

Настоящая любовь всегда базируется на уважении. Уважающий себя человек не позволит самому себе низко пасть в собственных глазах. Он и наедине с собой такой же, как и на глазах многих. Оказавшись в чужом доме в гостях, он не станет рыться в чужих ящиках, уважая именно себя.

Он не возьмет чужого, уважая себя. Он не примет участия в обсуждении и осуждении других, уважая себя. Он также не станет предаваться обжорству и лени, помня, что его единственная жизнь не может быть растрчена так бестолково и бездумно.

Да, мы выросли в непростом, недобром мире. Начиная с детского сада, мы сталкивались с неуважением к нашей личности, бесцеремонностью. По малейшему поводу в нас возвращали комплекс вины. Нас запугивали наказаниями и описанием возможных последствий. И теперь мы просто не понимаем, как начать себя любить. В нас такая программа попросту не заложена.

Самое время ее создать!

Любя себя, я:

1) Принимаю свои проблемы и несовершенства. Я такая (или такой), какая есть! Неповторимая, единственная. В чем-то непохожая на остальных. Но от этого я не хуже и не лучше.

2) Я мыслю позитивно. Я добиваюсь поставленных целей. Мои слова: **хочу – могу – делаю** .

Когда находишься в группе желающих избавиться от лишнего веса дам, сразу видишь, у кого это получится достаточно легко, а кто вряд ли добьется успеха. Первые настроены на успех. Шутят, улыбаются, делятся опытом. Глаза вторых излучают недоверие. Они ждут подвоха. Они заранее готовы к отрицательному результату. Они требуют, чтоб их убеждали, но все равно остаются при своем мнении. У них действительно ничего не получается! Они попросту твердо и незыблемо настроены именно на это.

3) Я не позволяю себе гнева, раздражения, зависти. Ведь все это закономерно оборачивается против меня.

4) Я отказываюсь от излишеств в еде.

5) Я не убиваю свое здоровье праздностью, негой, бездействием, ленью.

6) Я спокойно воспринимаю жизненные невзгоды, не пугая себя.

7) Я мягкая, терпимая, добрая (мягкий, терпимый, добрый) с собой.

8) Я во всем ищу хорошие стороны.

9) Я не ругаю себя.

10) Я стараюсь держать слово, данное себе. Если по какой-то причине это не получается, я спокойно анализирую причину нарушения обещания. Я могу мягко укорить себя. Но никогда не буду мысленно груба (груб) с собой.

Жизнь каждого человека – это его собственная жизнь

Мы обязаны отвечать за свою жизнь. Мы не можем позволить себе пренебрегать своими интересами. Когда-то давным-давно я выписала жесткую фразу психолога Фрица Перлза: «Я живу в этом мире не для того, чтобы оправдать твои ожидания. А ты живешь в этом мире не для того, чтобы оправдать

мои». Не будем ждать от других всевозможных послаблений, благ, глубокого понимания. Давайте сами себе создавать такую жизнь, к какой стремимся. Если кто-то кому-то и должен в этом мире, то это мы сами – самим себе.

Мы хотим изменить что-то в себе или в своей жизни.

Мысленно изменяем ситуацию.

Каждая наша мысль влияет на состояние каждой клетки тела. Мысля негативно, вы можете усугубить свою болезнь, загнать себя в тупик скорби и страданий. Напротив, позитивные мысли укрепят и оздоровят вас. Давайте же всю силу нашего духа направим к лучшему!

1. Мы постарались взглянуть на себя со стороны. Реальный взгляд продиктовал необходимость перемен.



...

2. Мы определили цель.

3. Мы осознали, что мешает нам в достижении цели.

4. Мы выбрали средства для достижения цели.

5. Мы составили план действий.

6. Мы действуем. Мы идем к цели, пока не достигнем ее.

Ниже приводятся установочные фразы-убеждения, настраивающие вас на серьезный, длительный процесс возвращения к самой себе. Выпишите эти убеждения. Пусть они будут всегда под рукой. Читайте их несколько раз в день.

Мой позитивный настрой делает меня здоровой и счастливой.

Я абсолютно сознательно питаюсь правильно и в нужном мне объеме.

Каждое утро я просыпаюсь в хорошем настроении и радостно встречаю новый день.

Я с удовольствием иду к своей цели.

Я уверенно освобождаюсь от того, что приносит вред моему здоровью и хорошему настроению.

Я независима и свободна.

Я красивая и стройная.

Установочные фразы вы можете сформулировать и сами. Помните только важное правило: убеждения должны быть составлены в настоящем, а не в будущем времени (мы же помним – «хочу – могу – делаю» сейчас, а не завтра). Кроме того, в предложении не должно быть отрицания, то есть частицы «не» или слова «нет». Наше подсознание не обращает на них внимания, поэтому результат может оказаться противоположным. Например, «Я не ем много» – неправильно составленная фраза. Правильная установка: «Я ем мало».

Наш счастливый долгий день

1. Доброе утро!

Утро – залог радостного и успешного дня. Но радость и успех не прольются на вас, как долгожданный дождь в засуху. Именно утром необходимо проделать ряд процедур, которые тело и душа примут с благодарностью.

Ночью, во время сна, наше кровообращение значительно замедляется, температура тела падает, кровяное давление понижается. Чтобы перевести деятельность тела в полноценный дневной режим, надо поработать. Даже животные, домашние и дикие, знают об этом: потягиваются, энергично встряхиваются, прохаживаются. И нам не стоит забывать о простейших законах природы.

Чаще всего утренние гигиенические мероприятия сводятся к чистке зубов и принятию душа. Зубы мы чистим «на автомате». Вряд ли кому-то придет в голову сказать: «На это у меня нет времени». Мы знаем: не примем душ, не выполощем рот – будем противно пахнуть, станем неприятны окружающим. То есть даже эти сами собой разумеющиеся действия производятся нами с учетом общественного восприятия нашей персоны.

Почему же в таком случае мы не стесняемся выходить в люди с таким выражением лица, как будто нас только что на короткое время извлекли из выгребной ямы и очередное погружение в нее же не за горами? Мы тратим время на утренний макияж (вот уж наша национальная особенность: ни шагу из дому без боевой раскраски), но не умеем держать под контролем свои негативные эмоции, позволяем себе раздражаться на каждом шагу и удивляемся, почему все вокруг такие мрачные, почему такой дефицит добра вокруг?

Начнем же с себя!

Чистка зубов, душ, макияж – бесспорно, великие достижения в утреннем уходе за собой. Но этого катастрофически мало. Если вы действительно хотите бодро себя чувствовать, ощущать радость жизни, выглядеть жизнерадостной и красивой, излучать хорошее настроение, приготовьтесь уделить себе по утрам немного больше времени. 15–20 лишних минут. Ежедневно и неуклонно. Без отговорок на нужды домашних и нехватку сна.

Пусть на столике у вашей кровати всегда будут влажные салфетки и баночка (тубик) с питательным кремом, маской. Проснувшись, оботрите лицо влажной салфеткой и нанесите на него тонкий слой крема или маски. В качестве маски можно использовать сметану, майонез. Главное, с вечера продумать утреннюю маску и не забыть поставить ее у изголовья. (Рецепты своих любимых масок я привожу ниже.) Стоит несколько минут полежать, потягиваясь, потихоньку просыпаясь. Маска уже будет работать с вашим лицом! Этой пары минут в постели вполне хватит, чтобы подумать о запланированных на сегодня приятных минутах. Повторите несколько раз фразы: «Спасибо новому дню! Мне интересно все, что произойдет. Я радуюсь всему хорошему и спокойно воспринимаю все события наступающего дня. Все – к лучшему. Я излучаю радость и делюсь этой радостью с миром». Вы можете красиво оформить и повесить эти утверждения на видное место в спальне, чтобы они сразу бросались в глаза, как только вы просыпаетесь.

Очень полезно, не вставая, сделать самомассаж.

Вот его основные приемы. Не ленитесь, как бы сначала тяжело вам ни было (хотя тяжело совершенно не должно быть, если представим, что мы таким образом сами себе желаем доброго утра и дня после пробуждения и дарим своему телу хороший тонус).

Делаем массаж обеими руками. Начинаем с головы: от макушки по темени к вискам. Важно: кожу не трем, а сдвигаем по отношению к кости круговыми движениями. От висков снова двигаемся к макушке, потом массируем затылок и шею, далее кожу за ушами, потом поглаживаем сверху вниз боковые поверхности шеи.

Переходим к плечевым суставам.

После этого тщательно, поглаживающими движениями массируются руки, начиная от кончиков пальцев к плечевым суставам. Очень полезно старательно проработать круговыми движениями 10–12 раз каждый сустав пальцев, далее запястье, локтевой и плечевые суставы. (На всякий случай уточню: правой рукой массируем левую руку и наоборот.)

Потом массируем ноги от пальцев к тазобедренным суставам, каждую ногу двумя руками, обхватывающими поглаживаниями.

Погладьте живот круговыми движениями обеих рук по часовой стрелке.

Спину и ягодицы массируем кулачками, от позвоночника по бокам к животу.

Массажные движения делаем 1–2 раза.

После массажа надо немножко отдохнуть лежа.

Самое хорошее время для самомассажа – утром перед зарядкой.

Но если вы работаете сидя, неплохо помассировать себя во время перерыва или вернувшись с работы домой.

А встав, не забудьте об утренней гимнастике (какой комплекс упражнений выбрать – это уже вам решать).

Проделав упражнения, выпиваем стакан воды. И идем принимать душ.

Вода – вот источник многих удовольствий и радостей жизни. Вода способна зарядить нас огромным количеством энергии, устранить негативные внешние влияния и оздоровить.

Во время гимнастики маска была у нас на лице. Принимая душ, массируем сильной струей воды лицо, шею, живот, ноги, руки. Маску смываем прохладной водой.

Растираемся жесткой рукавичкой.

Можно два раза в неделю сделать пилинг тела. Эта процедура освободит поры и даст возможность полноценно дышать коже. Средство для пилинга тела можно купить в любом супермаркете, аптеке или парфюмерном магазине. Но есть и старые народные средства, преимущество которых заключается в том, что вы точно знаете, из чего состоит ваша пилинговая маска, поскольку готовили ее сами. Времени это потребует не больше, чем открыть банку с покупным средством.

Вот два простейших средства для пилинга.

1. Смешайте около 500 г крупной соли со сливками (или сметаной), чтобы получилась густая масса. Нанесите ее на вымытое тело, тщательно промассируйте себя. Смойте сильной струей воды.

2. В качестве замечательного тонизирующего пилинга используйте кофейную гущу. Если вы не пьете кофе, заварите его специально: 2 столовые ложки кофе залейте двумя стаканами кипящей воды, дождитесь, когда кофейная гуща осядет. Массируем себя кофейной гущей, потом смываем.

Кожа станет шелковистой, нежной и гладкой.

Очень эффективное средство – контрастный душ. Он стимулирует обменные процессы, повышает тонус сосудов, улучшает кровообращение и лимфообращение.

Контрастный душ начинаем с горячей воды, разогреваемся 1–2 минуты. Потом на 5-10 секунд включаем очень холодную воду. Так повторяем 3 раза. Завершаем холодным душем. Потом тщательно растираемся махровым полотенцем.

Моя любимая утренняя процедура – обливание холодной водой. Я не могу рекомендовать ее всем. Возможно, она не подойдет людям с повышенной нервной возбудимостью. Или тем, кто страдает ревматизмом или радикулитом. Но во многих случаях это целительное мероприятие, кстати, и эффективно помогающее в деле похудения. (Обливаясь холодной водой, мы теряем ощутимое количество калорий.)

Наполним таз или ведро холодной водой. (До этого можно принять теплый душ, чтобы разогреться, но это на усмотрение каждого.)

Перед обливанием делаем дыхательную гимнастику:

1) наклон – выдох;

выпрямление – вдох;

поднимаем лицо, руки вверх, произносим просьбу о здоровье себе (составьте сами эту короткую просьбу);

2) наклон – выдох;

выпрямление – вдох;

лицо, руки вверх, произносим просьбу о здоровье своим близким;

3) наклон-выдох;

выпрямление – вдох;

лицо, руки вверх, просим здоровья всем людям на земле.

Вдох – и на выдохе выливаем воду из таза (ведра) на голову. Главное, чтобы основной поток воды шел над лбом, по лицу, груди, спине.

Не вытираясь, укутываемся в халат. Можно натянуть шерстяные носочки.

Эту процедуру можно проделывать не только дома в ванной. Прекрасно обливаться холодной колодезной водой на даче, стоя босиком на травке.

Обливание рекомендуют совершать не только по утрам, но и по вечерам. У него магическое свойство: утром оно бодрит, вечером – успокаивает.

После утренних водных процедур наносим на тело лосьон или крем или опрыскиваемся специальными спреями, смягчающими кожу.

Очень освежает протирание лица и области декольте льдом. Вы порозовеете, разругаясь.

На лицо наносим дневной крем, соответствующий вашему типу кожи.

Не забывайте: кожа век и под глазами требует особого ухода. Об этом мы поговорим отдельно.

Все утренние водные процедуры ускоряют обмен веществ, делают кожу эластичной и упругой, продлевая тем самым ее молодость. После полноценных утренних занятий собой вы долго будете ощущать себя бодрой и радостной.

Рецепты масок для лица

Как правило, каждая из нас знает, какой у нее тип кожи:

нормальная – имеющая чистый матовый тон, малозаметные поры без черных точек, с умеренной жировой смазкой;

сухая – нежная, тонкая, матовая, с незаметными порами, такая кожа прекрасно выглядит в молодые годы, но доставляет много хлопот, поскольку остро негативно реагирует на влияние солнца, смену температур, неправильный или недостаточный косметический уход; обладательницы такого типа кожи страдают от раннего появления морщин, этот тип кожи требует особого и неустанного ухода на протяжении всей жизни;

жирная – толще и грубее остальных типов кожи, склонная к появлению угревой сыпи, с выраженными порами, часто покрытыми черными точками, подверженная загрязнению, всегда блестящая из-за чрезмерно выделяемой жировой смазки;

смешанная (комбинированная), когда на разных участках лица проявляются свойства разных типов кожи.

В любом случае стоит проконсультироваться у врача-косметолога, и такие консультации по уходу за кожей должны быть регулярными – не реже раза в год.

Те рецепты масок, которые я приведу здесь, были в разное время рекомендованы мне врачами-специалистами из «Института красоты», который я посещала с ранней юности. Если я получала какой-то новый рецепт, всегда стремилась обсудить его со специалистом-косметологом.

Надеюсь, эти рецепты пригодятся и вам.

Маску можно наносить двумя способами.

1. Руками или специальной кисточкой наносим на очищенную кожу свежеприготовленную маску.
2. Покупаем в аптеке марлю. Из кусочка марли размером 30 x 30 см вырезаем отверстия для глаз, носа и рта. Смачиваем в приготовленной маске, чуть отжимаем, если маска жидкая, расправляем, наложив на лицо и шею. С такой маской лучше полежать, расслабившись и закрыв глаза.

Оптимальное время, отводимое на принятие этой процедуры, – 20 минут.

Для начала даю рецепты плодово-овощных масок. Они безотказно действуют, тонизируя и освежая кожу.

1. Три огуречные маски (для увядающей или просто уставшей кожи):

- а) просто кладем на лицо кожуру свежего огурца с мякотью;
- б) натираем огурец, кашицу кладем на марлю, марлей прикрываем лицо;
- в) взбиваем белок одного яйца, смешиваем с 2 ложками свежего огуречного сока, наносим на лицо.

2. Морковная маска (для жирной, бледной, увядающей кожи): натираем морковку на мелкой терке, кашицу наносим на лицо.

3. Морковно-яблочная (увлажняющая): натираем морковку, яблочко, смешиваем, наносим кашицу на лицо.

4. Банановая (освежающая, питающая кожу, вяжущая): половину банана размять, нанести тонким слоем на лицо.

5. Клюквенная (великолепный тоник, ее стоит проделать курсом, 10 клюквенных масок через день): размять горсть клюквы, нанести на лицо.

6. Помидорная (для жирной кожи землистого цвета с крупными порами): кладем на лицо дольки помидора или его мякоть.

7. Из зеленого горошка (хорошо разглаживает и освежает кожу): надо растолочь несколько вареных горошин и размешать их с 2 ложечками сливок, после чего нанести на лицо и шею.

8. Из красной и белой смородины (для жирной кожи, сужает поры): несколько белых и красных ягод смородины размешиваем с 1 ложкой картофельной муки, наносим на лицо.

9. Баклажанная маска (отбеливает, выводит пигментные пятна): наносим кашицу свежего баклажана на лицо, делаем ежедневно.

10. Из редьки (очищает, освежает, отбеливает): натираем на мелкой терке редьку, наносим на лицо.

11. Клубничная или земляничная маска (тонизирует, освежает): разминаем несколько ягод, наносим на лицо.

12. Из айвы, хурмы, рябины, то есть из вяжущих фруктов (для увядающей кожи): спелые плоды растираем в кашицу, наносим на лицо.

Фруктово-ягодные и овощные маски содержат витамины, углеводы, железо, глюкозу и много воды. Все они благотворно влияют на состояние кожи. Маски эти смываем водой, в которую можно добавить сок рябины, лимона, клюквы или уксус (1 чайную ложку на стакан воды), промокаем лицо, после чего на кожу наносим питательный крем, соответствующий типу кожи. Фруктово-ягодные и овощные маски можно применять 2–3 раза в неделю и даже ежедневно.

И вот еще несколько отличных рецептов: 1) сметанная или майонезная маска (для сухой увядающей кожи);

2) для сухой стареющей, морщинистой кожи очень полезна следующая смесь: желток смешиваем с 10 г растительного масла и 15 г кипяченой воды, в которую добавлено 5 капель лимонного сока;

3) очень эффективна дрожжевая маска, причем ее можно применять для всех типов кожи:

– если четверть палочки дрожжей развести 3 %-ной перекисью водорода, применяем эту смесь для жирной кожи,

– если дрожжи разводим растительным маслом, получается маска для сухой увядающей кожи,

– если дрожжи разводим молоком, полученная маска годится для нормальной и сухой кожи;

4) при жирной, пористой, при стареющей коже с расширенными порами полезны белково-лимонная, белково-столетниковая, белково-камфарная, белково-фруктовая, овощная или ягодная: к одному взбитому белку по каплям добавляем чайную ложку сока или кашицы растений; эти маски тонизируют, смягчают и подсушивают кожу;

5) очень хороши для сухой кожи маски из молочнокислых продуктов: простокваши, творога, которые наносят на лицо на 15 минут;

6) творожно-солевая маска оказывает тонизирующее и смягчающее действие. Она содержит витамины (А, Е, F, С) и молочную кислоту: 1 столовую ложку творога растирают с 2 столовыми ложками кефира или простокваши и добавляют неполную чайную ложку соли. Эту смесь наносят на лицо (без тканевой маски). Через 12–15 минут смывают теплой, потом холодной водой.

Способы очищения кожи

Очищение кожи – это один из основных принципов ухода за ней. Ни одна косметическая процедура, ни одна маска, нанесение крема или декоративной косметики немислимы без предварительного очищения кожи.

К подбору очистительных средств надо подойти ответственно. Лучше всего для начала проконсультироваться с косметологом, который определит ваш тип кожи и даст соответствующие рекомендации.

Если же вы точно знаете, к какому типу относится ваша кожа, можете воспользоваться приводимыми ниже рецептами:

а) лосьон для очищения нормальной и склонной к сухости кожи. Яичный желток растираем с растительным (кукурузным, подсолнечным, оливковым) маслом, постепенно добавляем 250 г сливок или молока. Сок 2 лимонов смешиваем с настоем из лимонных корок (корки мелко нарезать, залить стаканом крутого кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, охладить) и 1 столовой ложкой меда. Добавляем лимонно-медовую смесь в яично-масляно-сливочную, тщательно растирая. Затем по капле вливаем 1 50 г камфарного спирта. Полученную смесь хорошо процеживаем, добавляем 250 г холодной кипяченой воды, взбалтываем. Хранить полученный лосьон следует в темном прохладном месте;

б) сухую кожу рекомендуется очищать жидким кремом: разотрите яичный желток, добавьте стакан сливок или сметаны, снова тщательно разотрите, постепенно добавьте сок 1 лимона, полстакана водки и стакан кипяченой воды. Тщательно взболтайте, храните в прохладном месте;

в) при сухой коже, склонной к раздражению, рекомендуются протирания из настоя мяты: столовую ложку листьев мяты залить стаканом кипятка, настоять в закрытом сосуде 30 минут и процедить;

г) при жирной пористой коже для очищения можно употреблять соль или питьевую соду. Сначала надо нанести на лицо маску из сметаны или простокваши. Затем ватный тампон смочить в воде и посыпать солью или содой. Легкими круговыми движениями потрите пористые участки, после чего умойтесь теплой, потом холодной водой. После этого кожу надо протереть раствором 1 чайной ложки глицерина, 1 чайной ложки столового уксуса, 3 чайных ложек воды;

д) для сужения пор хорошо по утрам умываться холодным настоем ромашки, шалфея, полыни;

е) жирную пористую кожу вечерами рекомендуется протирать огуречным рассолом или хлебным квасом. Можно также протирать пористую кожу чистым соком лимона, апельсина, молочной сывороткой.

Для более глубокого очищения применяется косметическая процедура, которая так и называется – чистка лица. Делать ее следует регулярно, проводится она в косметических салонах.

Вечерние заботы Как восстановить себя после рабочего дня и для вечерних полноценных часов жизни

Как часто бывает: мы возвращаемся вечером домой с одной мыслью – быстро, в утешение себе, нахвататься чего-нибудь вкусного и залечь перед телевизором. Нам нужен отдых, говорим мы себе, мы его заслужили. Имеем же мы право провести остаток дня так, как нам хочется!

Это работает сила сложившегося стереотипа! Наша лень и инертность, не более того. Неужели вам действительно хочется большинство вечеров своей единственной и неповторимой жизни проводить в позе объевшегося удава, глядя в светящийся ящик и переваривая то, чем поспешно и необдуманно набили желудок?

– А на другое сил не остается! – скажете вы.

Конечно, рабочий день отнимает много сил.

Но их можно и нужно восстановить. И проживать каждый свободный вечер своей жизни как праздник, который всегда с тобой. Чтобы было о чем вспомнить. Чтобы мысль о радостях грядущего вечера грела нам душу во время нелегкого дня.

Для того чтобы провести полноценно рабочий день, нужен определенный настрой, это мы уже знаем.

Такой же настрой нужен и для интересного и приятного вечера. Вот как мы будем этот настрой создавать.

1. Заполненность вечеров должны обеспечить мы сами. Они должны быть разнообразны и неповторимы. Не стоит два дня подряд ходить в театр (если только вы не посещаете целенаправленно театральный фестиваль).

Понедельник, как известно, день тяжелый. Стоит посвятить вечер понедельника приятной встрече с друзьями, прогулке, беседам. Никаких эмоциональных перегрузок и встрясок. Запланируйте вместе с подругой посещение косметического салона, парикмахерской, сделайте педикюр, пообщайтесь всласть.

Вторник, среду, четверг отведите для посещения театра, кино, концерта, любых увеселительных мероприятий.

Самым бурным обычно бывает пятничный вечер, если только вы не отбываете сразу после рабочей пятницы в другие края для проведения уик-энда вне дома.

2. Если после работы вам удастся зайти домой перед вечерними развлечениями, это идеальный вариант. Именно дома у нас есть все возможности восстановиться полностью.

Остановитесь у подъезда, у порога своего дома. Не спешите открывать дверь. Вам нужно несколько минут. Посмотрите на небо. На деревья вокруг. Вдохните несколько раз глубоко. Скажите себе: «Я прожил(а) часть дня в трудах. Наступает мое время. Я готов(а) радостно и с удовольствием провести свой вечер, какие бы заботы ни принесли мне мои близкие». Представьте себе, что с высоты на вас изливается очистительный поток. Он несет вам силы и бодрость. А все негативное, накопленное за день, смывается этим незримым потоком и уходит навсегда под землю. Не забывайте делать это перед каждым возвращением домой.

3. Мы все привыкли, вернувшись домой, первым делом мыть руки. И это очень правильно. Не надо даже объяснять почему. Давайте несколько изменим эту привычку. Рекомендую первым делом по возвращении немедленно встать под душ. Вода смывает не только накопившуюся за день грязь, но и заботы, печали, стрессы. Вместо них вода подарит бодрость и силу – проверено. Стоя несколько коротких минут под душем, повторяйте про себя:

«Вода смывает мою усталость.

Вода дарит мне бодрость.

Я готов(а) приятно провести свой вечер.

Мои силы восстанавливаются».

Переключите на секунду воду на совсем холодную, обдайтесь бодрящей струей. Укутайтесь в махровый халат.

Лягте на пол (или на кровать, если у вас достаточно жесткий матрас), никакой подушки под голову. Вытянитесь. Полежите бездумно 2–3 минуты.

После этого можно заниматься приготовлениями к вечеру.

4. Какая бы у вас ни была большая семья, проводите вечера интересно, организуйте совместные прогулки, походы в гости, домашние игры. Не сводите все вечернее время к страданиям по поводу невыполненных вашими детьми домашних заданий и беспорядка в доме. Если дети будут готовиться к вечерним радостям, у них появится стимул выполнять школьные задания до вашего возвращения. Не будем, конечно, идеализировать, но появление стимула – вещь сама по себе замечательная.

5. Избегайте нытья и проявления недовольства вечерами. Будьте для своих домашних маленьким праздником. Образцом позитивного подхода к жизни. Относитесь к проблемам и мелочам жизни легко, плюйте на все! Вечер – ваш! Не дайте дурацким мелочам сломать ваш настрой.

6. Если вы проводите свой вечер дома, позаботьтесь о том, чтобы он принес вам ощущение полноценной и радостной жизни. Обязательно переоденьтесь в красивое и удобное платье. Подправьте прическу, смените макияж, обуйтесь в туфли на каблуках (где, как не дома, можно походить на высоченных каблуках, порадовав саму себя стройностью ножек). Зажгите свечи, почитайте стихи, послушайте любимые песни, уютно устроившись на диване в обнимку с домашними – детям такие вечера запоминаются на всю жизнь. Это и есть незабываемая атмосфера дома, где все надежно, красиво, уютно, где тепло и спокойно.

7. И не закливайтесь на вечерней еде, на готовке. Еда – совсем не главное. Она должна быть легкой, не отягощающей, не перегружающей организм. Главное – добрый, приятный дух дома, чувство семейной общности и радости от того, что все собралось наконец-то вместе.

Ухаживаем за ногами

На наши бедные ножки возложена такая ответственность! Они носят всю тяжесть нашего тела (плюс зачастую сумки с продуктами, которые впоследствии увеличат исходную массу тела). Ноги не всегда справляются с тем, что мы им предлагаем тащить на себе. И отвечают отечностью, застоем крови,

расширением вен. А ведь они должны привлекать к себе взгляды, выглядеть красиво и, главное, не ныть в самые ответственные моменты.

Что же нужно делать, чтобы порадовать свои ножки?

1. Отлично снимает усталость и боль в ногах теплая ножная ванночка из морской соли, хвойного экстракта или настоя трав. После ванночки обязательно слегка помассируйте ноги специальным кремом.

2. Ногам полезен свет, воздух. Старайтесь побольше ходить босиком. Дома – по полу, по ковру. Вне дома – по земле, по травке. Очень полезны для ног пешие прогулки и плавание.

3. Если ноги потеют, это создает целый ряд проблем. Дело в том, что на стопах находится огромное количество потовых желез, а пот в сочетании с бактериями дает неприятный запах. Рекомендации по устранению этой проблемы не сложны. Главное – постоянно выполнять их.

Лучший способ дезодорировать ноги – мыть их с мылом. После мытья тщательно вытрите стопы, особенно между пальцами. Помогают ванночки из отвара дубовой коры (50-100 г на 1 л воды кипятить полчаса на малом огне, остудить до 38 °С).

Обмывайте ноги содовой водой утром и вечером: 1 чайная ложка соды на стакан теплой воды. Промыв и обтерев ноги, положите намоченную в содовом растворе ватку между пальцами ног. Если будет чесаться и саднить, надо потерпеть.

Меняйте обувь. Старайтесь не ходить целый день в одной и той же паре обуви, желательно сменить как минимум две-три пары. В обувь можно положить стельки из бересты.

Два раза в день переключайте стопы и пальцы свежими березовыми листьями.

Возьмите немного дубовой коры, измельчите ее в порошок, обильно посыпьте в носки или чулки перед тем, как их надеть. Если делать это ежедневно, потение ног уменьшится.

Обязательно применяйте специальные дезодоранты для ног.

4. Красивые и здоровые ноги – это результат правильного и систематического ухода за ними. Не забывайте о специальных упражнениях для ног. Их можно и нужно делать несколько раз в день.

а) Поднимитесь на носках, несколько секунд задержитесь в этом положении, медленно опуститесь на пятки. Старайтесь выполнять это упражнение с предельным напряжением во всех членах, потягиваясь всем телом при подъеме на носочки. Повторите 10 раз, постепенно доведите до 30–50 раз. По нагрузке на ноги это будет то же, что пробежать в медленном темпе три километра.

б) Подняв ногу, сделайте 3–4 круговых движения ступней по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

в) Ходим, становясь сначала на пятку, затем плавно перенося тяжесть тела на носок.

г) А теперь – наоборот: сначала становимся на носок, переносим тяжесть тела на пятку.

д) Ходим только на пятках, сначала становясь на их внутреннюю часть, затем на наружную.

е) Лягте на коврик (или на кровать). Расслабьтесь. Медленно поднимите ноги как можно выше. Без напряжения их опустите. Выполняйте это упражнение как можно дольше. Можно делать небольшие перерывы, во время которых постарайтесь расслабиться. Это упражнение прекрасно снимает усталость ног.

Спокойной ночи!

Крепкий глубокий сон – величайшая благодать. Он смягчает боль пережитого, приносит успокоение, возвращает силы. Примерно треть жизни человек проводит в состоянии сна. Что из этого следует? А

то, что эту бессознательную часть жизни мы должны проводить, тщательно подготовившись, обеспечив себе максимум комфорта.

В спальне не должно быть ничего лишнего. Чем больше пространства для свежего воздуха, тем крепче и благотворнее сон.

Старайтесь как можно чаще менять постельное белье. В хороших отелях белье меняют ежедневно. Отметим этот факт для себя. И постараемся следовать золотому правилу: на свежем, хорошо проглаженном белье спится глубоко и спокойно.

Кровать должна быть удобной, просторной, с хорошим ортопедическим матрасом.

Постельное белье выбирайте тщательно. Пусть оно радует вас.

Ночная рубашка или пижамка должны быть не только удобными, не стесняющими движения, но и красивыми. Переодеваясь в них перед сном, вы обязаны нравиться себе.

Очень хорошо, если перед сном удастся совершить небольшую прогулку.

Постарайтесь отодвинуть тревожащие вас мысли. Отложите их на потом. Можно даже выписать все, что вас тревожит, на отдельный лист бумаги и сказать себе: «Этими вопросами я буду заниматься в течение дня. Сейчас я отказываюсь думать о них». Уберите этот листок в ящик письменного стола. Забудьте о проблемах до утра.

Вспомните о том хорошем, что было в течение дня. Подумайте о радостях жизни, позовите их.

Поразмышляйте перед сном о том, за что вы можете быть благодарны жизни.

Напишите свое заветное желание и положите записку под подушку (Помните, как в детстве клали под подушку учебник, чтобы наутро лучше ответить урок? – Мне помогало!) Не теряйте терпение и каждый вечер терпеливо засовывайте под подушку бумагу с заветным желанием. Сбудется обязательно!

Очень благотворно влияет на сон запах лаванды. Иногда в парфюмерных магазинах можно найти маленькие подушечки, набитые сухими цветками лаванды. Такие подушечки хорошо класть на столик у изголовья кровати, а можно и под щеку. Сны снятся замечательные! Если нет возможности найти сухую лаванду, купите кусок лавандового мыла и положите его под подушку.

Хорошо перед самым сном выпить стакан мятного или ромашкового чая.

Если вы легли спать, а сон не идет, попробуйте сделать следующее упражнение, помогающее очень многим.

Лежа в постели, максимально расслабьтесь. Представьте, что ваше тело поднимается над кроватью. Вот вы уже парите в воздухе. Сосредоточьтесь на этом ощущении. Не беспокойтесь, если почувствуете легкое головокружение. Широко откройте глаза. Сразу же зажмурьтесь. Повторите несколько раз, не переставая думать о собственном теле, поднявшемся в воздух. Отстраняйте посторонние мысли. Теперь представьте себе, что ваши зрачки отступают вглубь, до затылка. Вокруг вас кромешная тьма. Не забывайте о парении в воздухе! Будьте полностью расслаблены. Чуть-чуть поверните голову из стороны в сторону. Вы расслабились. Сон идет.

Это упражнение требует тренировки. Оно может не выйти с первого раза. Попробуйте еще и еще. Тренируйте воображение.

Как сохранить кости крепкими? Профилактика остеопороза

Остеопороз – серьезная проблема современности. Чем раньше человек узнает о существовании этой проблемы, тем больше шансов у него предотвратить появление остеопороза, поскольку он не является неизбежностью.

Остеопороз – это потеря костной массы. Скелет предназначен не только для того, чтобы поддерживать тело. Кроме этой важнейшей функции, кости к тому же являются хранилищем минеральных веществ, жизненно важных для работы всего организма. Когда в нашей пище содержится недостаточное количество минеральных веществ, организм, чтобы восполнить их нехватку, забирает их у костей. Таким образом, при неправильном питании и образе жизни получается, что организм съедает сам себя, кости становятся хрупкими и пористыми.

У мужчин потери костной массы начинаются около 40 лет и протекают медленно (примерно 0,3 % в год). Обычно мужчины не сталкиваются с проблемой разрушения костей вплоть до 80 лет. Иначе обстоит дело у женщин. Потери костной массы начинаются гораздо раньше, уже около 30 лет, запасы кальция активно истощаются в период беременности и кормления грудью. После менопаузы потери костной массы приобретают все более быстрый темп, пока он в 10 раз не превысит скорость потерь у мужчин. Одна из причин – утрата женского эстрогенного гормона, который замедляет процесс уменьшения костной массы. В возрасте между 50 и 70 годами женщина может лишиться 30 % костной массы.

Это серьезный фактор риска в жизни каждой женщины. Поэтому с ранней молодости, с 18–20 лет следует начинать профилактику остеопороза и проводить ее в течение всей жизни. Если же вы знакомитесь с существованием этой проблемы позже, чем в 20 лет, не расстраивайтесь. Риск появления остеопороза можно свести к минимуму в любом случае.

План борьбы с остеопорозом

1. Необходимо регулярно потреблять в достаточном количестве продукты, содержащие кальций или же (по рекомендации врача) таблетированный кальций.

Кальций в большом количестве содержится в молоке, кисломолочных продуктах, твороге, сыре, сардинах. 4–5 стаканов молока или кисломолочных продуктов в день содержат дневную норму кальция.

2. Витамин Д. Он необходим организму для усвоения кальция. У тех, кто испытывает недостаток в витамине Д, может возникнуть остеомаляция, или рахитоподобное поражение скелета у взрослых. Это болезнь, подобная остеопорозу, заключающаяся в размягчении костей в результате острого кальциевого голодания. Остеомаляция может возникнуть и тогда, когда организм получает достаточное количество кальция, но не в состоянии его переработать. Однако это беда поправимая. Основным источником витамина Д – солнце. Достаточно 15 минут в день пребывать на открытом воздухе, чтобы успешно пополнить содержание в организме витамина Д. В долгие зимние месяцы (после консультации с врачом) недостаток витамина Д можно восполнять с помощью таблеток.

3. Воздерживайтесь от регулярного употребления алкоголя. Установлено, что он способствует существенной потере костной массы.

4. Не злоупотребляйте кофе – этот напиток тоже может стать провоцирующим фактором при возникновении остеопороза.

5. Сигареты – один из главных похитителей кальция в нашем организме.

6. Крайне опасен сидячий образ жизни! Знайте: есть способы увеличить костную массу, даже в определенной степени восстановить пораженные остеопорозом кости. И способ этот – физические упражнения. Регулярные и неуклонные.

Одно из самых действенных упражнений для профилактики остеопороза – ходьба. Она приносит огромную пользу костям. Ходить следует ежедневно не менее получаса. В идеале – час, то есть проходить расстояние 5–6 км. Пешая прогулка – источник многих приятных эмоций, не говоря уже о том, что, гуляя, вы спасаете себя от огромной и реальной проблемы.

Очень полезен велосипед (или его заменитель велотренажер).

Прекрасный способ предотвратить остеопороз (в сочетании с остальными) – плавание.

Танцуйте! Неважно что, не важно как. Главное – движение.

Мои любимые комплексы упражнений

Если день прошел без серьезной пешей прогулки, это не очень хорошо. Но зимой иной раз бывает, что пешком и не походишь, можно поскользнуться и очень неприятно упасть...

А без движения провести хотя бы день – значит причинить здоровью серьезный урон.

Что делать?

Ясное дело: упражняться. Я всегда в своих книгах привожу для вас упражнения на выбор, чтобы у вас, дорогой читатель, была возможность подобрать для себя как раз то, что больше всего подходит именно вам.

Сделаю это сейчас.

Поделюсь комплексом, состоящим всего из пяти упражнений.

Мне его порекомендовала приятельница, с которой мы встретились после долгого перерыва в Нижнем Новгороде. Встреча была счастливой. Тамара прекрасно выглядела: подвижная, гибкая.

Я же как раз только что закончила очередную книгу и жаловалась на усталость. Пешие прогулки не особенно помогали.

– А ты слышала про упражнения Питера Кэлдера? – спросила меня подруга.

– Нет.

– Прекрасный комплекс. И главное – времени занимает совсем немного, и подходит для любого возраста, и результат проявляется быстро. Пять упражнений – это освоит каждый.

Я, конечно, заинтересовалась.

Она прислала мне по Интернету видеозапись этих упражнений, потом я прочитала книгу...

Все это вы, конечно, можете найти и сами. Поэтому я очень коротко опишу основное и скажу о собственных результатах.

Я рада, что попробовала. И очень рекомендую этот комплекс остальным.

У Питера Кэлдера эти 5 движений называются ритуальными. Их производят, по его словам, тибетские ламы для поддержания бодрости и долголетия.

Некоторые считают, что эти упражнения – часть комплекса йоги.

Мне тоже так показалось, поскольку, когда я посещаю занятия йогой, эти упражнения мы делаем всегда, правда в числе многих других и не в той последовательности.

При этом отмечу – 5 упражнений, выполненные так, как предписывается у Кэлдера, действительно помогают!

Делать эти движения надо обязательно в той последовательности, в которой это указано.

Начинать с трех повторений каждого упражнения.

Через неделю прибавить еще три раза.

Каждую неделю прибавляем количество повторов на три, пока не дойдем до 21 повторения каждого движения. На этом и остановимся. Потом делаем каждое утро (или каждый вечер) 5 движений, повторяя их по 21 разу.

Сначала не все упражнения будут получаться легко. Делайте, как можете. Потом вдруг обнаружите, что все получается. Я очень удивилась, когда у меня вдруг стало с легкостью выходить 4-е упражнение. А поначалу заваливалась, как куль. Сейчас удивляюсь – разве это было трудно?

Итак, вот эти чудодейственные упражнения:

1. Встаем прямо, разводим руки в стороны и медленно поворачиваемся вокруг своей оси. Двигаемся слева направо. Поначалу будете испытывать легкое головокружение, но потом это проходит.

2. Ложимся на коврик на спину. Руки вытянуты вдоль туловища. Ладони прижаты к полу. Одновременно отрываем голову от пола, прижимая подбородок к груди, и прямые ноги так, чтобы они приняли вертикальное положение.

Опускаем голову и выпрямленные ноги в исходное положение.

Дышим так: поднимая ноги и голову – глубокий вдох, опуская ноги и голову – полный выдох.

3. Встаем на колени, руки вдоль тела. Наклоняем голову вперед, касаемся подбородком груди.

Потом откидываем голову назад, одновременно прогибаем спину, руки при этом упираются в бедра.

Возвращаемся в исходное положение.

Дыхание: выгибая позвоночник – глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение – выдох.

4. Это то упражнение, которое показалось мне поначалу невероятно трудным. И все равно я пыталась. Потихоньку-полегоньку – все получилось.

Сидим на полу, ноги вытянуты, чуть расставлены. Спина прямая. Руки вытянуты вдоль тела. Ладони прижаты к полу.

Подбородком упираемся в грудь, потом откидываем голову назад, одновременно приподнимая тело, оставляя руки прямыми, а колени сгибаем.

Возвращаемся в исходное положение.

Дышим так: поднимая тело – глубокий вдох. Опускаясь – глубокий выдох.

5. Мы находимся лицом к полу. Опираемся на руки и на пальцы ног. Ноги на ширине плеч. Прогибаем спину вниз. Тело не достает пола. Голова откинута.

Из этого положения сгибаем тело в бедрах. Ноги прямые. Подбородок касается груди.

Возвращаемся в исходное положение.

Дыхание: поднимаем тело – глубокий вдох, опускаем – глубокий выдох.

Еще раз повторю: начинайте делать упражнения, повторяя их по три раза. Постепенно, неделя за неделей доведите количество повторов до 21 раза.

Что дают эти упражнения?

С их помощью прорабатываются все группы мышц. Это ощущается довольно скоро.

Если говорить о себе: я после выполнения этих упражнений по утрам чувствую бодрость, делаюсь радостной и энергичной.

Комплекс упражнений для растяжки

Эти 20 замечательных упражнений на растяжки, помогающие очистить, освободить ваши мышцы, сделать их более эластичными. Их лучше делать по утрам. Ведь во время сна кровообращение наше, как и деятельность многих внутренних органов, замедляется. Наша задача – деликатно и эффективно помочь нашему телу прийти в рабочее состояние.

Но дневное время – не самое главное для этих упражнений. Я часто повторяю их, когда засиживаюсь за компьютером.

С этим комплексом упражнений я познакомилась пятнадцать лет назад в Японии. Когда впервые летела в эту страну, я готова была ежеминутно впитывать новые впечатления и ощущения. И новое началось уже на борту самолета.

Многочасовой перелет – серьезное испытание для организма. Мы находимся двенадцать часов почти в неподвижности. Пересекаем часовые пояса нашей планеты. Отрываемся от Земли, энергетически питающей нас, на огромное расстояние. Пребываем в замкнутом пространстве. Все это – безусловный стресс для всего нашего существа в целом.

До перелета Милан – Токио я неоднократно совершала длительные перелеты. Но именно в самолете японской авиакомпании меня поразило то, как помогают себе японцы вынести тяготы полета. Большинство из них периодически проделывали упражнения на растяжки, причем получалось у них это так привычно, отработанно и грациозно (даже у людей явно очень пожилых), что я поняла: это целая разминочная система, а не случайный набор движений, и упражнениям этим наверняка учат с детства.

Остановившись в отеле, я отправилась в фитнес-центр (они оборудованы практически в каждой достойной гостинице) и попросила дать мне комплекс упражнений для выхода мышц из застойного состояния. Это и были те самые упражнения, которые проделывали мои попутчики (за исключением нескольких, которые невозможно было исполнить в самолете из-за нехватки места).

Я предлагаю эти упражнения вашему вниманию. И очень рекомендую.

Как их выполнять?

Принимаем заданное положение и тянемся в течение 5-10 секунд. Переходим к следующей позиции. Главное – тщательно потянуться. Тут не нужны многократные повторения. По одному разу в обозначенной последовательности.

Давайте подсчитаем, сколько это займет у нас времени. Даже если каждое упражнение выполнять по 10 секунд, на все уйдет 320 секунд, или 5 минут 20 секунд! Результаты вы ощутите весьма скоро.

Примечание: на рисунках обозначено, какие мышцы подвергаются воздействию в каждом упражнении. Если какое-то упражнение представляет сложность для вас, пропустите его или выполните настолько, насколько сможете. (В моем случае это № 1 б. Я очень долго к нему приспособливалась. И не каждый день на него решаюсь.)





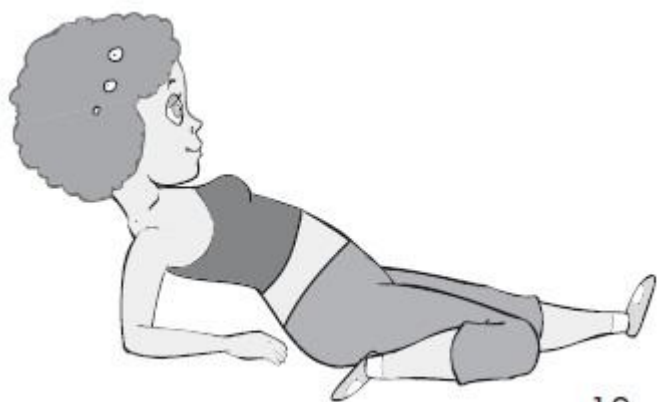








11.



12.



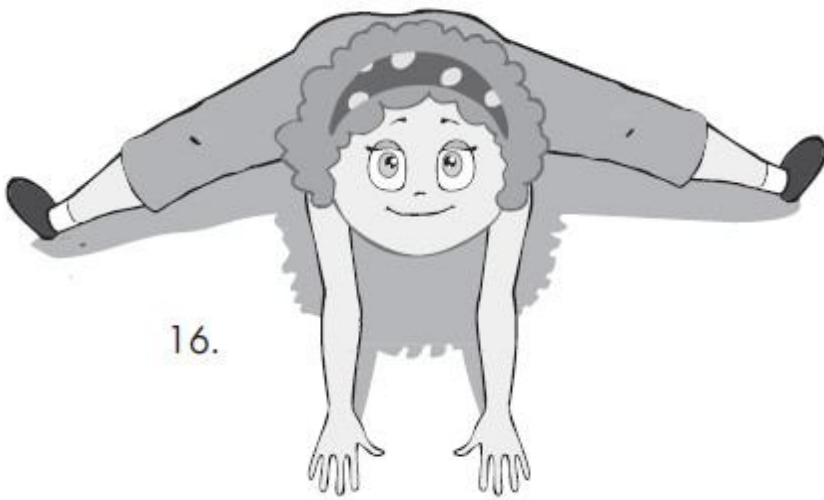
13.



14.

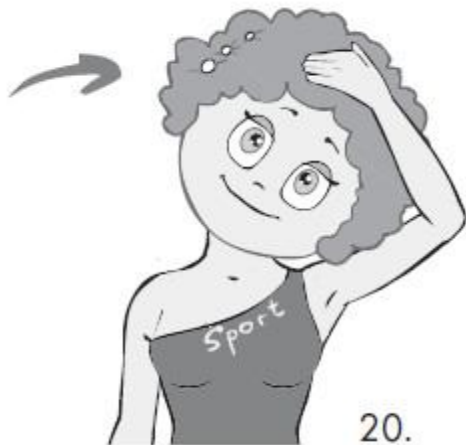


15.



16.





Кто и почему стремится нас деморализовать? Женщина-жертва

Увы, это происходит гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд. И именно тогда, когда мы в хорошем настроении, когда мы чего-то добились, когда результат наших усилий очевиден... И чаще всего нас стремятся деморализовать именно близкие люди, от которых хотелось бы ждать поддержки. Или хотя бы добрых слов, улыбки. Иногда кажется, что нас не любят. И даже совсем наоборот.

Вот примеры.

Вам нравится, как вы выглядите, как оделись сегодня. На душе поют птички. Хочется всем вокруг улыбаться.

Вдруг реплика от мужа или мамы:

– Куда это ты так вырядилась? Ворон пугать? (Вариантов много, смысл один.)

И настроение почему-то падает.

Вы долго трудитесь над чем-то, что доставляет вам истинное удовольствие. Наконец хотите показать свое произведение специалисту в том деле, которым вы так увлеченно заняты.

Реплика мужа:

– Думаешь, это хоть кому-то будет интересно?

У вас прекрасное настроение, собрались гости, вы накрыли прекрасный стол, все радуются. Пришло наконец время и вам расслабиться, отдохнуть после всех хлопот, связанных с готовкой, сервировкой... Вы веселитесь, хохочете над незамысловатыми шутками гостей...

Реплика мужа:

– Веди себя прилично!

Согласитесь – такое случается нередко. Внутренне от таких слов дергаешься, как от пощечины. И вроде ничего особенного. Но лишаешься по-человечески сил. Не остается радости. А уж вера в себя пропадает мгновенно. А с другой стороны – надо ли бурно реагировать? Ну, сказал и сказал. Ничего особенно грубого... Вроде бы... То, что это меня разрушает изнутри, это вопрос моего характера. Недаром же он (она) мне все время говорит, что характер у меня плохой. Надо мне меняться!..

И вот – видите? – мы уже деморализованы. У нас уже и нет сил для того, чтобы быть собой, добиваться своего, идти своим жизненным путем. Это все не так невинно, как кажется.

Почему же нас деморализуют близкие и любимые. Почему? Да очень просто: из ревности. Бывает такая ревность – без сцен, мордобоев, криков, истерик, выяснения кто, когда, с кем и почему... Бывает, когда любящий уничтожает твое «я», создает установку: «Ну, кому ты нужна, кроме меня, никчемная такая...»

Страшно в это верить! Это делает самый родной человек... Не может быть! Мне показалось... И вот мы терпим... Очень долго терпим. И бывает, ломаемся. Опускаем руки. Подчиняемся обстоятельствам жизни, которые нам навязывает партнер.

Есть еще более страшный способ деморализации. Я приведу жизненный пример. На этот раз не подруги или знакомой. Мой собственный. Я долго молчала о подробностях своей семейной жизни с первым мужем именно потому, что мне было стыдно за поведение самого близкого человека. Я старалась его прикрыть. Сделать его образ в глазах других более привлекательным, что ли. Ничего это не дает. Только загоняет вас же самих в болото, из которого не все-то и выбраться смогут. И жизнь уничтожается, словно выгрызается изнутри алчными грызунами.

Беда в том, что муж мой страдал из-за собственных комплексов, взращенных в нем его воспитанием с детства. Мы в этом отношении были очень разными. Но я вышла замуж по любви, мечтала иметь много детей, жить долго и счастливо. Я вообще была радостным и творческим человеком. Трудностей не боялась, в силы свои верила. И вот что происходило. В моменты каких-то моих достижений или просто особенной радости муж напивался. Он в быту, в обычной жизни (не в состоянии алкогольного опьянения) был человеком, хорошо воспитанным, не допускавшим ни тени грубости и хамства. Но когда напивался, его место словно занимал совсем другой человек. Пожалуй, даже и не человек. Скотина. И вот скотина эта могла позволить себе абсолютно все. Грязные ругательства, крики, любые проявления злобы.

Я долго не могла понять, почему все это происходит именно тогда, когда все особенно хорошо? Именно тогда, когда нам бы радоваться вместе? Я не могла и мысли допустить, что муж таким образом мстит мне за мои успехи. Стремится меня сломать, деморализовать, морально уничтожить. Сколько раз я у него, трезвого, пыталась выяснить сущий пустяк:

– Хорошо, ты напился (ничего хорошего, но ладно...). Так приди домой и ляг спать. Просто усни. Завтра же всем на работу. И детки уже спят. Зачем поднимать скандал? Зачем будить всех? Зачем детские слезы, мой ужас, рыдания?

Он обычно отвечал, что ничего не помнит. И я даже его жалела. Такое у него патологическое опьянение, понимаете ли... Ничего не поделаешь.

И вот, спустя много лет, наконец все прояснилось: ревность и зависть. Он чувствовал себя униженным. Казалось бы – чего проще – добивайся ты! Работай, упорствуй, старайся, верь в свои силы... Но это было не по плечу моему спутнику. Ему легче было столкнуть и раздавить меня, чем трудиться и стараться.

Так много лет, сил и здоровья ушло у меня на то, чтобы это понять! А ведь выводы напрашивались. Закономерности прослеживались. Пьяные скандалы возникали каждый раз, когда все хорошо. Он делал меня несчастной. И, получив дозу моих слез и страданий, вел себя на следующий день как шелковый. Сама любовь, сама нежность, само внимание. И одни только просьбы о прощении. А мне бы только где-то как-то сил набраться... И это ощущение полной пустоты впереди...

Это был опаснейший симптом, но я уже о себе и не думала... Я врала сама себе. Я не позволяла себе признаться, что мой муж меня целенаправленно разрушает. И не только меня. Я врала окружающим, создавая жалкую декорацию благополучной семейной жизни. Я по ветру пускала свои силы, которые были подарены мне от рождения.

Все это был незрелый подход к собственной жизни, к собственному пути. Много лет прошло, пока я поняла: он самоутверждается за мой счет. Таким вот садистским способом. И самое правильное – расстаться. Забыть все плохое. И жить дальше. Но уже без этой зависимости от его желания выпить. Без **созависимости** ...

Я получила однажды отклик на свой пост в блоге. Речь в нем шла о пьянстве. И моя собеседница написала, что был у них в институте один мудрый преподаватель, который советовал им, девчонкам-студенткам: «Если муж пьет, дает слово исправиться, но все равно пьет, не терпите больше трех лет. Лучше не будет. И не надейтесь. Дальше – только хуже». Этот мудрый педагог

абсолютно прав. Дальше – только хуже. Это я узнала на собственном опыте. Мне потребовались годы, чтобы вновь поверить в себя, обрести силы и перестать чувствовать себя жертвой.

Это была трудная работа. Но начало ее заключалось в том, чтобы увидеть четко и ясно, что я позволяю с собой делать. Понять, что судить надо не по красивым сладким словам, а по делам. И делать выводы!

Если вы чувствуете, что эта тема вам в чем-то близка, давайте подумаем вместе.

Ответьте самой себе на вопросы:

- Бывает ли вам страшно перед вспыльчивостью своего партнера?
- Случается ли, что вы уступаете партнеру из страха перед его гневом или раздражением?
- Если ваш партнер попадает в неприятное или сложное положение, есть ли у вас желание броситься на его спасение?
- Оправдываете ли вы плохое обращение партнера с собой перед другими и перед самой собой?
- Терпите ли, если партнер в гневе или раздражении толкает, пинает или бьет вас?
- Находите ли вы оправдание поведению партнера в том, что его отец так же вел себя с его матерью?
 - Ваши решения насчет своей жизни и общения с друзьями, родственниками зависят от желаний и реакций вашего партнера?

Если вы на некоторые вопросы ответили утвердительно, внимание: вы проявляете характерные черты, свойственные жертве.

Если ваш партнер ревнует вас без каких бы то ни было оснований, но объясняет свою ревность проявлением любви к вам и заботы о вас – не обольщайтесь. Вы принимаете его правила. Дальше будет только хуже. Ревность не признак любви. Ревность – сигнал о том, что ваш партнер испытывает страх и чувствует себя незащищенным. Вашей вины тут нет, хотя он и склонен будет при случае обвинить именно вас.

Ревнивец под видом глубокой любви устроит вам неусыпное наблюдение. С кем говорила по телефону? С кем переписываешься? Почему пошла к родителям? Почему слишком много внимания уделяешь детям? Будут и запреты работать (из страха, что там можно встретить другого), будут и язвительные замечания о друзьях...

...

Если ваш партнер ревнует вас без каких бы то ни было оснований, но объясняет свою ревность проявлением любви к вам и заботы о вас – не обольщайтесь. Вы принимаете его правила. Дальше будет только хуже. Ревность не признак любви. Ревность – сигнал о том, что ваш партнер испытывает страх и чувствует себя незащищенным. Вашей вины тут нет, хотя он и склонен будет при случае обвинить именно вас.

Вам нравится тотальный контроль? Вы смиряетесь с ним, полагая, что это и есть настоящая любовь к вам? Сначала вам будут говорить, что заботятся о вашей безопасности. Потом будут сердиться, что вы задержались на работе. Даже если вы именно задержались на работе, и это известно и доказано.

Вас будут подробно расспрашивать, где вы были, с кем и о чем разговаривали.

Постепенно не останется ни одной сферы вашей жизни, которую бы не контролировал ваш партнер, вплоть до ведения домашнего хозяйства, выбора одежды, макияжа. Деньги семьи тоже будут под контролем.

Приглядитесь к своему спутнику, как только начинаете с ним встречаться. Ревнивец, а также человек, склонный к семейному насилию, обычно настаивает на том, чтобы как можно быстрее заключить брак. Он говорит о том, что полюбил с первого взгляда, что вы единственная, что ваша встреча – это судьба и т. п.

Не спешите. Присмотритесь. Несколько месяцев – слишком короткий срок, чтобы понять, что можно ждать от человека в будущем.

Потом обратите внимание: какая бы ни возникла проблема, он найдет способ обвинить в ней кого угодно, но не себя. И прежде всего объектом обвинения становится жена.

Она мешает его личностному росту. Она раздражает его. Она отвлекает его. Она неправильно ведет себя с ним... Таким образом, со временем главным источником бед и проблем слабого человека становится его жена. Он начнет позволять себе оскорбления. Грубое слово, сказанное невзначай, оскорбительный тон... Это не мелочи.

И ни в коем случае нельзя даже и мысли допускать, что в чужой грубости, обращенной к вам, виноваты вы.

И даже если он вас ударит, он это объяснит тем, что виноваты в этом вы: довели его.

Повторяю: не спешите связывать свою жизнь с человеком, пока вы не узнали его достаточно хорошо. Не позволяйте деморализовать себя. Не пропускайте мимо ушей сказанные в ваш адрес колкости и грубости. Избавляйтесь от отношений, несущих вам боль и страдания. Жизнь ваша. Цените ее. Берегите себя. Избавляйтесь от страхов. Они лишь мешают принять правильное решение. Поступайте как зрелый человек.

Прощайте, воспоминания!

Прошлое, хоть и уходит безвозвратно, остается всегда с нами. Хорошие, счастливые моменты успеха, любви, радости мы храним в памяти как драгоценность. Недаром говорят, что у человека отнять можно все, кроме его памяти. И эта память иной раз дает силы жить дальше, преодолевая на своем пути многое.

Но есть и такие воспоминания, от которых лучше не думать. Трагические события, расставания, потери. Мысли о них разрушают нас, не дают нам жить полноценно в сегодняшнем дне. Что же делать?



...

Давайте для начала спросим себя:

- 1. Возможно ли вернуться в прошлое?*
- 2. Можно ли из сегодняшнего дня предотвратить то печальное событие?*
- 3. Можно ли что-то изменить сегодня?*
- 4. Полезно ли возвращаться мысленно к прошедшему?*
- 5. Оказывают ли эти воспоминания помощь?*
- 6. Прибавляют ли они силы, здоровье?*

Давайте согласимся, что ни на один из шести вопросов мы не можем дать положительный ответ.

Нет – в прошлое не возвращаются, изменить его нельзя, а воспоминания о тяжелых моментах разрушают нас. Поэтому нет смысла в постоянном возврате к прошлым событиям. Найдите в них положительный момент, а именно: вы получили жизненный опыт. Пусть трудный, тяжкий. Любые уроки жизни стоят дорого. Но это не значит, что мы можем позволить трясине воспоминаний поглотить нас. Любые экзамены, любые проверки, любые испытания жизни следует принимать с достоинством.

Как помочь себе попроситься с грузом прошлого?

Если вы чувствуете себя виноватым (виноватой) перед кем-то, имеет смысл попросить прощения. Это очень важный момент. Часто он будто камень снимает с души. Иногда имеет смысл попросить прощения у самой себя: да, я поступила жестоко по отношению к себе, глупо, неосмотрительно. Но должна простить себя и забыть. И только так!

Если мучают тяжкие воспоминания, самое время заняться собственным здоровьем, освоить новый комплекс упражнений, ходить пешком, выбирая новые маршруты. И – знаете – очень часто на помощь приходят какие-то старые привычные вещи, которые мы почему-то упускаем из виду.

Иногда причина подавленного настроения и прилива негативных воспоминаний – обычный сезонный авитаминоз. Стоит начать принимать витамины, и через пару недель тонус заметно повышается.

А вот несколько приемов, которые помогут вам освободиться от тягостных воспоминаний.

1. Где бы вы ни были, если переживание подкатило, зайдите в туалетную комнату, наберите в сложенные ковшиком ладони пригоршню воды и произнесите вслух: «Эта вода уносит с собой мое прошлое» (назовите, от чего хотите избавиться: болезни, расставание, лишний вес наконец). И потом медленно вылейте эту воду. Смотрите, как она вытекает. Вода – самый мощный хранитель информации. Она унесет с собой плохое. Вытрите насухо руки и возвращайтесь к повседневным делам.

2. Представьте мысленно, что вы стоите на берегу реки или ручья. Вам предстоит переплыть или перейти вброд реку, оказаться на другом берегу безвозвратно. Скажите себе: «Я покидаю этот берег вместе с (перечислите – болезнью, изменой, лишним весом, клеветой и т. д.)... навсегда». И по-настоящему сделайте широкий шаг к другому берегу.

3. Вот этот же прием, но усиленный. Набираем в тазик холодной воды (или прохладной, чтобы перепад температуры ощущался). Становимся перед тазиком. Представляем себя на берегу реки. Произносим фразу: «Я оставляю на этом берегу (перечислите...)». Встаньте в тазик, выйдите из него с другой стороны. Вылейте воду. Насухо вытрите ноги.

4. Мысленно проведите черту перед собой, можно закрыв глаза. Представьте ее хорошенько. Произнесите: «Я оставляю за этой чертой (перечислите все, что вам мешает)». Потом реально переступите черту.

Эти упражнения можно (и нужно) делать несколько раз на день.

Релукинг (изменение aSptqa)

Даже если вы только решаете для себя, худеть ли вам или оставаться в своей нынешней форме, вам вполне по силам начать выглядеть моложе как минимум на 10 лет. Причем эти годы вы можете сбросить в течение буквально нескольких часов.

Речь идет о новой стратегии создания собственного внешнего вида, получившей название «релукинг» (от английского relooking), что в переводе означает «изменение образа», «изменение внешности», «пересмотр», «новый взгляд».

Специалисты-консультанты по релукингу очень востребованы, их услуги ценятся высоко. И это понятно: результаты всегда налицо. А против очевидного (пусть и невероятного) омоложения возразить нечего. Можно только радоваться и удивляться.

Релукинг – это целая стратегия, здесь же я приведу лишь несколько полезных советов, которые помогут вам преобразиться в считанные часы и с надеждой смотреть на будущие, более кардинальные изменения своей фигуры.

1. Поставьте на видное место свою фотографию, где вы моложе и нравитесь себе. Вглядывайтесь в нее почаще. Убеждайте себя, что вам столько лет, сколько на этой фотографии. Постоянно произносите про себя (во время прогулки, физических упражнений, в транспорте): «Мне... лет» (вместо точек, разумеется, вставьте цифру возраста, к которому стремитесь).

2. В первую очередь поменяйте прическу. Ничто так не старит, как плохо покрашенная седина, бесформенный пучок или непонятно почему столь дорогой сердцу большинства представительниц прекрасного пола перманент. Хорошая стрижка, правильно подобранный оттенок волос фантастически оживляют, придают сияние вашему лицу.

3. Приобретите несколько очаровательных женственных платьев модного фасона. Именно платьев: не брюк, не юбок с кофтами. Хорошо подобранное платье подчеркнет вашу женственность. Главное – что вы сами это почувствуете в первую очередь. И ваш настрой немедленно передастся окружающим. Не бойтесь выбирать самые модные вещи (для этого, кстати, надо быть в курсе последних модных тенденций, чему помогут регулярные просмотры гляцевых журналов и регулярное посещение достойных магазинов и дизайнерских бутиков и шоу-румов). Забудьте даже думать, не то что произносить: «Мне это не по возрасту». Не по возрасту всем нам – вышедшие из моды вещи.

4. Подбор обуви – дело ответственное! Она должна быть удобной, модной, неординарной. Ни в коем случае не покупайте обувь, внешне утяжеляющую вас, даже если вы были поклонницей так называемого спортивного стиля. Спортивный стиль годится для занятий спортом. Остальное время отдайте элегантности.

5. Повторюсь (и еще не раз): красивое белье! Вызывающее, провоцирующее, радующее. Никто не видит? И пусть! А вы – для себя! Любуйтесь! Знайте, какая красота у вас под платьем. Это дарит такой тонус! Загадочную улыбку! Веселые озорные глаза!

6. Смягчите тона макияжа. Яркие краски сильно старят. Вы можете сходить к визажисту и проконсультироваться с ним. Можно поэкспериментировать самой. В этом случае после нанесения вариантов макияжа надо сфотографироваться и выбрать самый привлекательный.

7. Некоторые дамы отказываются лишней раз улыбнуться из страха перед мимическими морщинами. Это большая ошибка. Именно улыбка и делает вас моложе. Улыбка – знак того, что у вас хорошо на душе, что вы добросердечны, что жизнь вам интересна. Именно это и привлекает. А не каменное лицо силиконовой куклы. Попробуйте.

8. Выбирайте модные браслеты, бусы, перчатки. Задорные аксессуары тоже способны омолаживать.

9. Подбирайте духи с легкими, цветочными или цитрусовыми запахами. Не используйте старомодные ароматы, даже если они возвращают вас к воспоминаниям о собственной цветущей юности. Запах вышедших из моды духов может сыграть злую шутку: он состарит вас в глазах окружающих, даже если вы будете великолепно выглядеть.

10. Создавайте себе и вокруг себя праздничную атмосферу. Будьте источником радости. Начните прямо сейчас.

Страх остаться одной

Порой мы не меняем ничего в своей жизни из страха остаться одной. Но одиночество порой гораздо больше дает, чем отнимает. Оно дает покой, уверенность в своих силах. Возможность распоряжаться собой, своим временем наполняет нас радостью. А если вы по-настоящему неподдельно радостны, люди потянутся к вам. Цените дружбу. Это отношения двух независимых людей. Дружба – прекрасная возможность чувствовать себя счастливой и интересной другим людям.

Посмотрите, что на этот счет говорили настоящие женщины:

Одри Хепберн: «Если вы нуждаетесь в том, чтобы кто-то протянул вам руку помощи, вспомните о том, что сможете это сами: у вас всегда есть собственная рука».

Грета Гарбо: «Я никогда не говорила, что хочу быть одинокой. Я лишь хочу, чтобы меня оставили в покое. Это две совершенно разные вещи».

Одри Хепберн: «Люди нуждаются в восстановлении и заботе намного больше, чем вещи. Никогда никого не выбрасывайте из своей жизни».

Грета Гарбо: «Необязательно быть замужем, чтобы иметь хорошего друга и партнера по жизни».

Самое главное, на мой взгляд, избавляться от любого рода страхов. А страх одиночества творит злые чудеса. Подчиняясь этому страху, человек заставляет себя терпеть то, что раньше показалось бы ему дурным сном.

Все та же Одри Хепберн как-то заметила: «Влюбившись и выйдя замуж, я продолжала жить в страхе, что меня бросят».

Видите, что происходит: человек, привыкший бояться, сменил один страх на другой. И радость жизни, любви, осуществление мечты никак не могли найти место в душе, привыкшей к страхам.

Личная жизнь

Сейчас принято: не удался один роман или замужество, значит, надо быстро искать замену. Если и там что-то не удалось – тоже не беда. Найдется еще! Дети без отца – это ничего. Найдём отчима. Отчим не подошел? Кыш! Найдём другого отчима. И третьего... Вот интересно, до каких пор (возрастных) может продолжаться поиск? Мы знаем примеры того, что поиск вечен. «Любовь, похожая на сон», понимаешь... Весна красна... Вспомнила моих тетю. У двух мужья погибли (один – на войне, один – после). У одной – жених. И больше они никого себе не искали. Хотя были очень красивые, и предложения им делали достойные люди. Но они говорили: «С этим вопросом – всё. Этот этап прошел. Надо о другом думать». Они много работали, жили достойно. Более чем достойно. Нет в моей памяти ни одного стыдного или неприятного эпизода, связанного с ними. В доме царила чистота. Самая главная чистота – нравственная. И только сейчас я начинаю понимать, как же красива была их жизнь. Любовь – единственная. Отняла судьба? Смирились со своей долей. Смысл ведь и в другой любви есть глубокий. В любви к ребенку, например. К собственному призванию. Ну не должен же мир превратиться в подобие муравейника, населенного похотливыми самцами и самками, ищущими вечную, великую, единственную, прекрасную и ненасытную любовь. И спаривающимися в надежде понять: «Ты ли чё ли и есть тот самый?»

Пишу это, чтобы обозначить: возможен и такой подход. И он тоже несет счастье. У каждого ведь свое о счастье представление. А в этом представлении есть цельность и мудрость.

Счастье жизни, потому что жизнь – счастье

Хочу посвятить несколько слов важнейшей теме. Тема эта – наша особенность. Конечно, несколькими фразами тут не ограничишься. Но все же...

Любовь к жизни. Умение самостоятельно искать ежедневные маленькие радости. Что, казалось бы, может быть проще? Всё живое любит жизнь. А вот с нами что-то явно не то происходит. Собиралась лететь в Москву – получала письма, мол, зачем сюда, тут все серо, противно, темно. Прилетела – испытываю радость и счастье. Не скучаю ни минуты.

Думаю, сейчас на меня обрушится шквал негодования. Конечно, скажут некоторые, тебе там хорошо, лезешь ты тут со своим счастьем... Дорогие мои! Вы, читающие мои книги, прекрасно знаете, что хорошо мне в той же степени, что и остальным. Есть внешние малоприятные факторы. И даже весьма малоприятные. Отвратные. Блевотные. Вот сейчас приведу пример, чтоб не думали, что я голословна. Вчера шли голосовать – на избирательном участке стоят охраняющие покой менто-понты. Среди них те, что пытали моих детей. Что я подумала, как вы считаете? Ну, я подумала: твари. Что дальше? Они живут. Я живу. Что буду о них думать, оплакивать свою ту беду – не дождутся, проклятые. Вернулась домой, напекла блинов, рассказала своим ребятам про выборы в СССР. И очень мы весело и дружно провели воскресный вечер.

А счастье... Я приехала в Москву... Погода... Ну да – какая-то погода. Но я в родном городе, среди родных соотечественников... У меня куча собственных дел... И разве я имею право грустить? В этот приезд замечательная художница, Алиса Каргина, сделала набросок к моему портрету. И все ухватила! И я была поражена ее талантом. А утром – храм. Праздник. Счастливым днем. Прожитый изо всех сил. Я, ложась спать, по привычке перечисляю свои дневные счастья. Мои собственные личные счастья. Если хоть одно было – день удался! Вчера у меня их накопилось с десятков! А плохое недостойно того, чтобы о нем думать. Его нет. И точка. Так легче и правильнее жить. Иначе все будет не в радость. А в жизни ценен каждый ее миг.

Наш народ в целом разучился видеть простые радости существования. Мы по-детски хотим или все, или ничего. Но есть радость от простого утреннего пробуждения. От чашки кофе. Есть радость, даже если просто выйдешь на полчаса раньше на работу и пройдешь (по любой погоде) эти полчаса пешком, думая о хорошем. И еще – об этом особо надо, но пока так. Нельзя сосредоточить радость и цель жизни на КОМ-ТО. Вот – дети. Надо им отдать много-много. И любовь матери к детям вечна. А все же: растворяться нельзя! Потому что такое растворение будет мешать и им, и вам, когда детки вырастут. ИЩИТЕ СЕБЯ. Пусть станет интересно с собой. И вы увидите, как вокруг вас станет много людей! Источник: личный опыт.

Разве жить может быть скучно?

Я однажды переписывалась в скайпе с сыном друзей, мальчиком-подростком, который собирается в Швейцарию. Он как раз изучал в Интернете красоты Люцерна. И задал мне вопрос:

– А там вообще как? Скучно и красиво? Или весело и красиво?

Вот этот вопрос меня ошарашил. Ведь если красиво вокруг, разве может быть скучно? Божий мир такой многообразный, такой великолепный... Жизни не хватит все рассмотреть, насладиться пением птиц, шумом воды...

Что же понимать под весельем? Прокуренные ночные клубы? Но если природа наскучить не может, то места скопления людей быстро надоедают...

Вспоминаю рассказ о слепой от рождения девочке, которой сделали операцию, и она стала зрячей. И вот она, впервые увидев небо, цветы, деревья, воскликнула:

– Мамочка! Почему же ты мне не рассказала, как прекрасен Божий мир!

А мама ответила:

– Я так часто пробовала тебе об этом рассказывать, но ты не чувствовала, не понимала моих слов. Теперь же ты видишь все сама. И то, что ты видишь, приводит тебя в восторг.

Какое счастье, что мы видим! Но мы пренебрегаем этим даром. Видим – и скучаем среди красоты. И жалуемся на пустоту жизни. А еще бывает слепота духовная. У каждого из нас ведь есть духовное око. Но у одних оно открыто, а у других – слепо. Слепой духовно человек не чувствует, как это полагаться на Бога, горячо верить, ощущая ответное тепло. Слепой духовно человек и греха не боится – он думает, что свободен. А эта свобода – лишь блуждание впотьмах. В слепоте, мраке, томлении.

Что же помогает прозреть духовно? У каждого свой путь. Но есть верный помощник, избавляющий от чувства пустоты. Помощник этот – Слово молитвы. Прочтите молитву о ненавидящих и обижающих вас. За них тоже надо молиться. И тогда собственная душа очищается. Делается легче. И прозреваешь, видя духовным оком, как прекрасна может быть внутренняя жизнь: «Спаси, Господи, и помилуй ненавидящих и обижающих мя, и творящих ми напасти, и не остави их погибнуть мене ради грешного (грешной)».

Супружество

Одна моя подруга, выйдя замуж, воспитывала мужа так. Она все время заявляла ему, что он обязан обеспечить ее тем-то и тем-то, осчастливить, украсить ее жизнь...

– Я замуж за тебя выходила, чтобы моя жизнь улучшилась, а не наоборот! – так она мужу заявляла.

Я долгие годы думала над ее, так сказать, доктриной. Права ли она? Нет ли?

Бывает у девчонок в 20–22 года эпидемия: надо срочно замуж. А то все уже замужем (или почти замужем), а я нет! И что, я хуже других? А вдруг никто не возьмет, и что тогда? От этих мучительных и страшных мыслей начинают девчонки форсировать события, стремясь срочно замуж абы за кого, лишь бы не выбиться из мейнстрима (общего потока). И вот спрашиваешь такую глупындию: «А зачем тебе замуж-то?» – «Люблю», – отвечает. А что она понимает про это «люблю»? Ведь до «люблю» надо дожить, девчонки, пуд соли съесть.

Люблю – это не когда голова кружится от поцелуев. (Хотя это ох как классно!!!) Люблю – это не когда объятие такое, что – ах! – и навеки вместе...

Люблю – это не когда тебе дарят колечко и глаза твои горят ярче камушка в нем...

Люблю – это когда заботы, дети, плечо друга, доверие... Годы... И вы себе сами говорите: «Да, люблю, теперь знаю, что да...»

А браки тех, кто выскакивает замуж, поскольку «уж замуж невтерпех» долго почему-то не длятся... Потом наступает поветрие разводов... Ну что мы – осока прибрежная, что ли? Куда ветер дунет, туда и гнемся.....Приведу-ка я слова старца Фаддея Витовницкого, мудрого советчика и знатока жизни: «Брак – это не какая-то красивая сладкая жизнь... Еще как она горька. Только позднее видишь, что ты не свободен. Что ты связан, еще как связан. Запряжен в телегу и должен тянуть, потому что бьют. Дети требуют. Должен тянуть, хочешь или не хочешь. А когда ты был свободен, ты по-другому думал... а теперь должен не только за себя, но и за многих думать». Вы готовы думать за многих? Спросите себя. И только себя.

Супружество – это ежедневные, ежеминутные усилия, если хочешь построить настоящую семью, настоящий дом. «Короткое, ежедневное сближение человека с человеком не обходится ни тому, ни другому даром: много надо и с той, и с другой стороны жизненного опыта, логики и сердечной теплоты, чтобы, наслаждаясь только достоинствами, не колоть и не колотиться взаимными недостатками». (Иван Гончаров. «Обломов».)

Немного о человеческой солидарности. Женская солидарность Мужская солидарность

Что-то с нами происходит. На мой взгляд, самое важное утрачивается. Помните, когда-то были такие чувства, как стеснение? И мысли: «Нет, это неудобно. Так нельзя. Неприлично». Приличия существовать перестали. Но не думайте, что и пусть, и ладно, и никому они не нужны. Нужны! Потому что в мире без приличий и законов мы будем жить от случая к случаю, вне системы, то есть в хаосе. А хаос – это штука страшная.

Утрачена такая святая и важная вещь, как чувство чужой боли. Вот это уже страшно. Утрачена элементарная человеческая солидарность. Женская и мужская. Приведу простые примеры, чтобы пояснить, о чем это я.

Моя подруга прожила 20 лет с мужем. Они с юности были вместе. Двое детей, один из которых совсем маленький. У мужа случился «переходный возраст». Он ушел из семьи. Снял квартиру. Живет и наслаждается свободой, отсутствием обязанностей. Деньги жене на жизнь дает. Низкий ему поклон (не все и дают). А сам гуляет. Не с одной, заметим, а, наверстывая упущенное, со многими.

Каждая влюбленная в него дама (девушка, тетка, баба – не знаю, как тут лучше сказать, слов много просится на язык) – так вот, каждая эта самая... уверена, что она у него одна. Что любовь! И каждая эта... ну... существо женского пола... знает, что у него двое детей. И один маленький совсем. И

жене очень трудно приходится... «А ну и что? Она ж свое поимела!» – рассуждают они. А теперь, думает каждая из этих Ж., он мой. Я тоже, мол, счастья хочу. Мне надо! Волшебные слова. Да?

В общем, всем все надо: взбесившемуся Му – телок, распущенным Ж – большой и чистой любви. И даже брошенной жене... И ей надо... Отца сыновьям. Вопрос нашей задачки: обретет ли хоть одна из женщин, ублажающих Му, свое женское счастье с ним? Лично я не уверена.

Еще вопрос. Они же женщины. Некоторые даже с детьми. Неужели у них – элементарно – совести нет? Ведь дети страдают. Два брошенных мальчика страдают без отца! Ну и что? А дети-то не наши! И тут – пусть уж он сам! А говорят, были времена, когда женщины друг друга жалели. И даже чужих детей стыдились. Врут, наверное.

Значит, что? Женскую солидарность вычеркиваем.

Теперь коротко о мужской солидарности. Одна замужняя дама бросает своего мужа ради новой большой любви. И все ладушки. Ну, единственно – от того брака (с ныне нелюбимым бывшим мужем) остался сын. И этот бывший муж почему-то стремится видеться с сыном. Нормально, да?! Вот чего лезет в чужое счастье, спрашивается? Жена страдает, стонет, ревет и все рассказывает новому, любимому мужу о своих нечеловеческих страданиях с прежним. И новый всеми силами старается сына не пускать к отцу. Чтоб жена чувствовала мощь его любви. Заботится он так о своей Ж и ее нервах. Вопрос: он мужчина? Был ли у него отец? Понимает ли он, что сыну нужно видеть отца, а отцу сына?

И вообще – где же она, мужская солидарность? Умение поставить себя на место другого? Сочувствие, наконец? Куда все это девалось? А мы и не заметили... Так и телепаемся от одного счастья к другому. Нам счастья все мало и мало... Нам больше подавай... А кто там плачет за спиной, пока мы счастливы, так это нас не касается... Неужели все так?

Иван Охпобыстин замечательно сказал: «Почему люди считают, что имеют право разрушить чужие жизни? Уходя, обижая, не звоня, бросая на ветер слова... Вы что, боги, чтоб решать, кому мучиться, а кому жить счастливо? Если уж сказал: «Люблю», то будь добр любить до последнего вздоха. Если сказал: «Обещаю», то разбейся в лепешку, но сдержи обещание. Если произнес: «Не отпущу», то сделай все, чтобы остаться. В противном случае, какой смысл жить, если каждое ваше слово равноценно нулю и не имеет значения?»

Хорошо бы каждому из нас накрепко запомнить эти слова!

Закон возвращения зла

Я твердо знаю (уже очень давно собираю факты на эту тему), что зло обязательно возвращается к тому, кто его совершил. Это происходит не тогда, когда нам хочется, а тогда, когда злу **положено** вернуться к его создателю.

Я об этом писала и в «Новом доме с сиреневыми ставнями», и в романе «И в сотый раз я поднимусь», да и в других тоже. Потому что каждый случай уникален, а закон возвращения зла (я так этот закон назвала) действует безотказно.

Вот почему даже мстить не надо. Все равно возмездие свершится. Но просто в качестве примера приведу один общеизвестный, но потрясающий меня факт.

У одного из руководителей Третьего рейха, Геббельса, было шестеро детей – невероятной красоты, надо сказать (жена его была красавицей). И в 1944 году в Германии всю показывали фильм об арийской расе (только они, по идеологии нацистов, имели право на существование, только они были полноценными людьми) – и недочеловеках (так прямо по-немецки и говорилось – Унтерменш). Я видела большие фрагменты этого фильма, сохраненные в архивах. Чудовищно!

Так вот. Показывали там людей измученных, истерзанных страхом, долго страдающих в концлагерях – это были Унтерменши, недочеловеки. А им, этим страдальцам, противопоставлялись «настоящие люди», настоящие немцы.

И Геббельс ради наглядного примера приказал для демонстрации «чистой породы» снять своих детей, невероятно красивых и ухоженных. Всего год оставался до того, как семье Геббельсов предстояло чудовищное возвращение к ним сотворенного нацистами зла. Наши войска подступали к Берлину Геббельс приказал отравить детей. А потом они с женой застрелились.

Мы можем сказать – это когда было! И это уж с такими злодеями произошло! Нет, это не в прошлом. Это навсегда. Ты делаешь добро – оно обязательно возвращается. Тогда, когда ты и думать забыл об этом. Делаешь зло – и получаешь «тем же концом по тому же месту». Не устаю этому удивляться. И постоянно ищу примеры.

Недавно прочитала – делюсь: «Бог сказал: Бойся слез обиженного тобой человека. Ведь он попросит Меня о помощи. И Я помогу».

Великое чувство благодарности

Хочу сейчас на примере одной замечательной жизни поговорить о великом даре благодарности. Ведь часто именно отсутствие благодарности ломает и корежит наши жизни, вредит нам самим прежде всего. Помните, конечно, «Сказку о золотой рыбке» Пушкина. Попала в невод старика золотая рыбка и в обмен на свободу обещала выполнять его желания. Старик отпустил рыбку совершенно бескорыстно, но старуха его огорчилась: «Что ж ты, дурень, новое корыто у нее не попросил? Наше-то совсем прохудилось...» С этого все и началось...

Рыбка исполняла желания старухи, которая никак не могла успокоиться, почувствовать благодарность к тому, что ей уже дано, и требовала все больших и больших благ для себя. То она не хотела быть простою крестьянкой, требовала сделать себя столбовою дворянкой, то положение столбовой дворянки ее перестало устраивать...

Мы все прекрасно знаем, чем кончилась эта поучительная история. Надоела золотой рыбке неблагодарная старуха. И что же? И осталась старуха с тем, с чего начинались ее безграничные желания, с разбитым корытом.

Сказке этой уже много лет, но почему-то, распаясь в своих аппетитах, мы напрочь забываем, к чему приводят капризы, завышенные требования и неблагодарность к тому, что дарит нам жизнь. А приводит нас неблагодарность всегда (подчеркиваю – всегда) к одному и тому же: к крушению жизни. К разбитому корыту.

Хочется привести пример другого, мудрого, осмысленного поведения прекрасной женщины. Ее пример достоин того, чтобы поучиться. Человеком она была известным, из прекрасной семьи – дочь выдающегося художника Кончаловского и внучка великого Сурикова. Многие из вас, конечно, поняли, о ком я собираюсь написать. Эта замечательная женщина – **Наталья Петровна Кончаловская.**

...

Сказке этой уже много лет, но почему-то, распаясь в своих аппетитах, мы напрочь забываем, к чему приводят капризы, завышенные требования и неблагодарность к тому, что дарит нам жизнь. А приводит нас неблагодарность всегда (подчеркиваю – всегда) к одному и тому же: к крушению жизни. К разбитому корыту.

Мать троих замечательных детей: Екатерины, Андрея и Никиты. Андрей Кончаловский и Никита Михалков – выдающиеся наши режиссеры, известные всем, ее сыновья. Старшая дочь Екатерина была женой знаменитого писателя Юлиана Семенова.

Дочка Екатерины и Юлиана Ольга Семенова написала прекрасные воспоминания о своей бабушке под названием «Тата» (так называли Наталью Петровну близкие). Когда я читала их, меня поразили один фрагмент. Я приведу его здесь. Он – о благодарности.

Наталья Петровна была замужем за знаменитым поэтом, автором «Дяди Степы» и текста государственного гимна Сергеем Владимировичем Михалковым. Жили они вместе долго. Дети выросли. Наталья Петровна в какой-то период поселилась на даче, а Сергей Владимирович остался в городе. У него была своя жизнь. Итак...

«Начиная с середины семидесятых годов Тата почти безвылазно жила на Николиной горе. Сергей Владимирович приезжал лишь на выходные, всю неделю, как яркий урбанист, проводя в Москве.(...) Чувствовала ли Тата одиночество? Конечно. Однажды даже написала мужу горькое письмо. К адресату оно не попало. В последний момент Тата оставила его в своих бумагах. Она отчетливо поняла, что никакое письмо ничего поменять не сможет. Они, столь тесно связанные, понимающие друг друга с полуслова, любящие друг друга десятки лет, обречены проводить врозь больше времени, чем вместе. Замечательно объяснила это она в письме моему отцу:

«Я – человек счастливый... Однажды ты был с Катей на моем дне рождения, когда Сергея не было, а были Ливановы, Ефимовы, Гончаров с женой, Павел Марков. Помнишь, как Женя Ливанова сказала мне: «Как ты могла упустить Сережу? Ведь он как писатель пропадает, идет к администрированию (...) Как ты это допустила?» И тогда я разразилась речью о том, что не имею права ни в чем упрекнуть моего Сергея, потому что он мне создал такие условия, когда я могу писать, что хочу, жить, как хочу, ездить, куда хочу, и за его широкой спиной я выросла в писателя той категории, которому не приходится вымарывать из своих сочинений ни одного слова! Это же счастье, и поэтому я пью за здоровье человека, за чьей спиной выросли и я, и наши сыновья! И тогда Андрей Гончаров разразился тирадой такого восхищения моим отношением к Сергею и говорил такие страстные слова, что его жена просто плакала от волнения и радости. Я и сейчас все время не перестаю внутренне благодарить Сережу за его доброту и самоотверженность в отношении нас троих. Хожу по Николиной и целую каждую сосну, приговаривая: «Спасибо тебе, Сереженька, ангел мой! Тебя хоть со мной никогда нет, да только каждую минуту я чувствую твое присутствие во всем. В комфорте, в заботе, в холодильнике, в теплой воде моей ванны, в розах, цветущих перед окнами. А тебя нет со мной, не можешь ты быть рядом, потому что в крови у тебя иной реzus, чем у меня! И ничего с этим не поделаешь...» [5]

Пожалуйста, обратите внимание на потрясающее по силе и мудрости проявление благодарности к мужу! Вчитайтесь еще и еще раз! Тут нет ни слова упрека! Ни слова обиды! Лишь пример абсолютно позитивного отношения к жизни сильной и зрелой женщины.

Я испытываю гордость, что являюсь соотечественницей Натальи Петровны Кончаловской. Ведь и воспитанием, и развитием своих замечательных детей занималась именно она. Она же показала пример благородного, достойного поведения жены по отношению к мужу.

Смотрите: ни намека на подозрения, ни жалобы... Только благодарность! И это – самый верный подход к супружеским отношениям. Поиск того, за что можно благодарить спутника своей жизни.

...

Смотрите: ни намека на подозрения, ни жалобы... Только благодарность! И это – самый верный подход к супружеским отношениям. Поиск того, за что можно благодарить спутника своей жизни.

«А если не за что?» – спросит кто-то с горькой усмешкой. Что ж... На это можно предложить следующее. Подумайте хорошенько. Сядьте. Возьмите лист бумаги. Разделите его на две части. Одну часть озаглавьте «Я». Вторую – «Муж».

И тщательно впишите в графу «Я» все, за что, по вашему мнению, может быть вам благодарен супруг. (Ну, на это память у нас хорошая, уверена, что вспомним всё.)

Далее – стараясь быть честными и беспристрастными – вписываем в графу «Муж» то, за что можем быть ему благодарными. Ищите хорошее, вспоминайте, скребите по сусекам, метите по амбарам.

Как правило, представьте, находится довольно много поводов для благодарности! И тогда совет: не стесняйтесь вспоминать о хорошем в присутствии мужа! Благодарить его! Уверю вас: хорошего станет еще больше.

...

А вообще-то благодарность – основа нашего отношения к жизни. Она – базис, фундамент. Что бы ни случилось – в основе всех наших действий должна лежать благодарность к жизни в целом и к отдельным ее моментам, в частности. Жизнь – наше самое ценное достояние. Нельзя отравлять ее мрачностью. Ищите свет. Всегда, в любой ситуации.

А вот если вы ничегошеньки не можете внести в графу «Муж», позвольте вас спросить, вы действительно счастливы рядом? Вам ничего не хочется изменить? Задумайтесь.

А вообще-то благодарность – основа нашего отношения к жизни. Она – базис, фундамент. Что бы ни случилось – в основе всех наших действий должна лежать благодарность к жизни в целом и к отдельным ее моментам, в частности. Жизнь – наше самое ценное достояние. Нельзя отравлять ее мрачностью. Ищите свет. Всегда, в любой ситуации. Хочу привести тут гениальные стихи Иосифа Бродского. Может быть, они кому-то помогут. Мне – помогают всегда.

Я входил вместо дикого зверя в клетку,

выжигал свой срок и кликуху гвоздем

в бараке,

жил у моря, играл в рулетку,

обедал черт знает с кем во фраке.

С высоты ледника я озираю полмира,

Трижды тонул, дважды бывал распорот,

Бросил страну, что меня вскормила,

Из забывших меня можно составить

город.

Я слонялся в степях, помнящих вопли гунна,

Надевал на себя что сызнава входит

в моду,

сеял рожь, покрывал черной телью гумна

и не пил только сухую воду.

Я впустил в свои сны вороненый зрачок

конвоя.

Жрал хлеб изгнанья, не оставляя корок,

Позволял своим связкам все звуки,

помимо воя;

перешел на шепот. Теперь мне сорок.

Что сказать мне о жизни? Что оказалась

длинной.

Только с горем я чувствую солидарность.

Но пока мне рот не забили глиной,

из него раздаваться будет лишь благодарность.

Вот это давайте и усвоим! Благодарность жизни – потому, что она есть. Потому что она – бесценный дар. И еще тысячи и тысячи потому что, из-за которых мы мы обязаны помнить о благодарности. И учиться ее выражать тем, кто рядом.

Я улыбаюсь тебе...

Меня тут, бывает, упрекают – тебе-то хорошо, ты за границей, тут не живешь... Тебе хорошо, а нам тут плохо... Детский взгляд! Рая на земле нет. Нигде вы не найдете жизнь без проблем. Одно дело – приехать на неделю, посмотреть, восхититься. Другое – жить, решая ежедневно целый ряд вопросов. Работать людям приходится тяжело, много. Конкуренция страшная. И это во всем мире так. Другое дело – народные нравы. В этом отношении у нас тяжко. И это замечаешь сразу. То, как ведут себя на дорогах, то, как общаются друг с другом люди. То, что хамят, уже сами того не замечая... То, что людям никто не объясняет, как важно уметь себя вести. В той же Швейцарии – вот я иду по нашему городку и здороваюсь со всеми. Так положено.

Дома, в Москве, выхожу во двор, здороваюсь. А от меня шарахаются, как от ненормальной! Отвыкли мы от слова «здравствуйте», так получается? Приходится себя контролировать... Стараюсь не здороваться, чтобы не пугать народ. Но плохо нам во многом потому, что нам не хочется контролировать себя: улыбаться, приветливо говорить, любезно себя вести и – главное – ценить собственную жизнь! Мы не умеем сами себе создавать настроение. (Об алкоголе я тут говорить не собираюсь – это патология.) И вот этому пора начать учиться.

Мне не раз приходилось слышать от соотечественников такую сентенцию: «Да! Мы не улыбаемся почему зря. А что каждому встречному улыбаться! Мы можем выглядеть неприветливыми при первом знакомстве. А зачем быть приветливыми, еще неизвестно, что это за человек, что от него ждать? И жизнь тем более такая – непростая.

Зачем улыбаться? Зато мы – **искренние!** Уж если мы улыбаемся – ух! Тогда – да! Тогда все по-честному, по-настоящему. Тогда – нам захотелось. И пусть наш собеседник радуется нашей улыбке. Она не обманет. Потому что раз уж мы решились растянуть губы – все! Не предадим – не обманем!»

Пишу и улыбаюсь. Искренне! Так часто это слышала! А все не могу надивиться этому абсурду и этой непонятной гордости. Нашли, чем гордиться! Мрачной своей физиономией и неприветливостью – тоже мне достижение! Рабские какие-то рассуждения. Мышление психологически зажатых несчастных людей. Несчастных во многих поколениях. По собственному нежеланию.

И вот уже осуждаются американцы с их сияющими улыбками. Да за что же? А за неискренность! Но ведь, дорогие мои, любимые! Есть ли измеритель искренности? Где этот прибор? Как им меряют широту души, порядочность и чистоту намерений? Дано ли нам залезть человеку в душу и обнаружить: Оп-па! Неискренний ты какой! А чё улыбаешься почему зря, нехороший ты обманщик!

Давайте поэтому все же не осуждать чужую неискренность! Тем более нам улыбаются! Это же знак дружелюбия, в конце-то концов! Давайте и мы попробуем – ну, попритворяемся немножечко, а? Растянем дрожащие от сопротивления собственной неискренности губы и попытаемся изобразить хорошее настроение, радость, наслаждение жизнью, наконец! Давайте поделимся своей внутренней, надежно запрятанной добротой с окружающими. И не будем взвешивать, достойны они того или нет.

Мы же – товарищи по несчастью. Живем тут вместе, перемогаемся. А можем стать товарищами по счастью. Но не ждите от других первого шага. Делайте первый шаг сами. Улыбайтесь! Улыбка – это

свет. Вы освещаете ею себя и делитесь своим светом с другими. Вот – поступок подлинно искреннего и доброго человека.

Представьте, вы заходите в темную незнакомую комнату. Первое ваше естественное побуждение – включить свет. И вам все равно, искренний это будет свет или нет. Вам просто будет спокойнее, если станет светло.

То же самое – улыбка. Не надо пугать собой людей. Учтите, даже если вы идеально оденетесь, сделаете великолепный макияж, но выражение вашего лица будет далеким от любезности и приветливости, впечатление на людей вы произведете отвратительное.

На первых порах понадобится большой самоконтроль. Губы так и тянутся опуститься скорбной скобочкой. Думаете, кого-то растрогает выражение мировой скорби и страдания на вашем лице? Не надейтесь. И никогда не полагайтесь на то, что вы можете взять от других. Рассчитывайте на себя и на то, чем вы сможете поделиться.

Рука дающего не оскудеет

Великое правило, основа человеческого существования. Что бы вы ни протянули ближнему в качестве поддержки, для разделения радости – вернется к вам преумноженное. Не знаю, как это там устроено, но оно действует безотказно. Улыбнитесь – вам улыбнутся в ответ. Не бойтесь выглядеть несерьезными, беззащитными, легкомысленными. В улыбке – наше серьезное отношение к своему счастью и покою, в улыбке – наша защита от депрессивных настроений. И в любом случае – легкие мысли привлекательнее тяжелых.

Вот фразы, которые тоже лучше всего выписать и постоянно носить с собой:



...

Я улыбаюсь.

Я иду навстречу радостям жизни.

Я в безопасности.

Я сам (сама) – гарант собственной безопасности (т. е. я сам (сама) отвечаю за свое здоровье, за свои мысли, за свой душевный настрой, за свое окружение, за свой образ жизни и не подвергаю сама себя опасности).

Я люблю этот мир и себя в нем.

Улыбка человеческая – великое чудо. Как жаль, что не принято у нас улыбаться. Это большая беда. Не потому, что чужестранцы подумают о нас плохо. Хотя есть такое дело. Первое ощущение прибывших в нашу страну людей – это зачастую шок именно из-за неприветливости наших лиц. А ведь мы такие хорошие и гостеприимные! Но почему-то не даем себе труда просто улыбнуться.

Между тем можно назвать целый ряд причин, по которым имеет смысл просто заставлять себя улыбаться ради собственной же пользы.

Давайте попробую по пунктам перечислить эти причины.

1. Улыбка человека – это его благодарность жизни. В ответ на улыбку жизнь обязательно одарит чем-то приятным.

2. Улыбка сама по себе поднимает настроение человека. Улыбка посылает мозгу сигнал, что все хорошо. И, восприняв этот сигнал, организм начинает вырабатывать эндорфины, поднимающие настроение.

3. Улыбка заразительна. В ответ на вашу улыбку человеку непроизвольно хочется улыбнуться тоже. Он улыбается, и его настроение поднимается. И это сделали вы – просто своей улыбкой!
4. Улыбка украшает. Хмурость, неприветливость отталкивают. Улыбающийся человек кажется гораздо более красивым. Улыбка – лучшее украшение.
5. Улыбка бодрит, снимает стресс, снижает уровень тревожности.
6. Улыбающийся человек выглядит моложе!
7. Улыбающийся человек кажется более сильным, уверенным в себе.
8. Улыбающегося человека считают успешным. А такое впечатление очень важно в приведении дел.
9. Улыбка и смех благотворно влияют на здоровье человека.
10. Улыбающемуся человеку не грозит одиночество. Улыбка притягивает!

С ходу набралось целых десять серьезных причин для того, чтобы выбрать улыбку, а не хмурость.

Когда-то была очень популярна одна мудрая и прекрасная песня. Пел ее замечательный исполнитель Марк Бернес. Я с детства помню ее замечательные слова. И руководствуюсь ими. В них мудрость и правда жизни:

Опять расстаюсь я с тобою,
С любовью моей и судьбою.
Боюсь, что не выдержишь ты и заплачешь,
И я улыбаюсь тебе, и я улыбаюсь тебе.
Достался нам век беспокойный,
Прошли мы сквозь грозы и войны.
У смерти в гостях мы не раз побывали,
И я улыбаюсь тебе, и я улыбаюсь тебе.
Бывает, что мысли, как тучи,
Бывает, что ревность нас мучит,
Но должен один из двоих улыбнуться,
И я улыбаюсь тебе, и я улыбаюсь тебе.
Взгляни на меня долгим взглядом,
Ты здесь, ты пока еще рядом,
Ты рядом, но ты далеко уже где-то,
И я улыбаюсь тебе, и я улыбаюсь тебе.
Вдвоем победим мы разлуку,
Покуда нужны мы друг другу,
Покуда любовь существует на свете,
И я улыбаюсь тебе, и я улыбаюсь тебе... [6]

Помните, пожалуйста: должен один из двоих улыбнуться! И если любите, не хмурьтесь, улыбайтесь своим любимым. Улыбка – чудо, и она способна рождать новые чудеса.

Задача

Вспомним высказывание Одри Хепберн: «Обожаю людей, которые заставляют меня смеяться. Я думаю, что больше всего на свете люблю смех. Умение смеяться лечит множество болезней. Возможно, это самое важное в человеке». Я тоже очень люблю смеяться и тех, кто способен подарить смех. Это поразительное умение – смешно сказать о серьезном. Поэтому свою задачу я задам потом. Сначала прочитайте ее условия:

Все, кого ни спрошу, прекрасно знают рассказ «Вещь» Даниила Хармса. Речь там идет о том, как папа, мама и прислуга Наташа проводили вечера. А именно: сидели за столом (очевидно, изо дня в день) и пили. С ними происходили всякие чудеса. В окна стучались и все такое... Хармс создал свой рассказ в 1929 году. Еще немного – и ему исполнится сто лет! Много изменилось. Поэтому давайте попробуем изложить события семейного вечера глазами современных деток.

Папа, мама и домработница Наташа бухали после ужина. Про папу мама недавно сказала: «Раньше он был просто пьяница, а теперь стал уже настоящим алкашом». Папа сказал: «На себя посмотри! Хоть бы корни волос покрасила, дикая орхидея!» Но они тогда не поссорились. Папа вообще-то добрый человек. Любит посмеяться. Он остроумный. И когда сказал про дикую орхидею, все засмеялись – и мама, и домработница Наташа, которая вообще ржет часто непонятно почему.

Вот они выпили по одной. Папа крикнул и сказал: «Хорошо пошла!» Мама сказала: «Закусывать надо!» И быстро схватила кусок колбасы, Наташа захохотала и вдруг спросила тревожно:

– Слышите? В дверь звонят?

– Да показалось, – не поверил папа и быстро опрокинул еще одну рюмку

– Небось агитаторы, – предположила мама. – Задолбали совсем.

Она тоже налила себе рюмочку и выпила.

– Звонят, – горестно сказала Наташа и тоже выпила рюмочку.

– Кто там? – крикнул папа в сторону двери, наливая третью рюмку,

Дверь открылась. Сама собой. Вошли несколько Наташ, Микки Маус и большая красная банка энергетического напитка на тонких красных ножках.

– Разуваться надо! – сказали домработницы Наташи банке на ножках и Микки Маусу.

Те молча подошли к столу и налили себе по рюмке. Домработницы хохотали на разные голоса. Папа велел одной из них принести чего там есть в холодильнике для закуски. Наташа принесла. Все принялись есть. Но им быстро надоело, и каждый вновь налил себе по рюмочке. Мама вдруг заплакала.

– Чего реवेशь? – спросил папа. – Чего, плохо сидим, по-твоему?

– У детей одни двойки, задают что-то непотребное. Сидят там в системе образования алкаши и мудрят. Детей терзают.

– Всем все по фигу, – согласился папа и быстро выпил.

Мама тоже выпила и зарыдала пуще прежнего.

– Плюнь и разотри, – сказал папа. – Мы выросли, людьми стали, и они вырастут.

– Как я могу плюнуть, если уже конец света настал? – заголосила мама.

– Да ладно, – сказал папа. – Вот – выпей!

Мама выпила и сказала:

– Ну ты посмотри, кто на нас в окно смотрит! Думаешь, это не конец света?

– В окно? – удивился папа.

Он встал и пошел к окну.

– Кто может смотреть к нам в окно? – грозно удивлялся он. – Мы же на пятнадцатом этаже живем!

Папа открыл окно и быстро закрыл.

– Никого там нет.

Через стекло на него смотрел человек-паук и постовой ГАИ с большой полосатой бейсбольной битой на плече. Человек-паук и постовой ГАИ сами открыли окно и вошли в столовую. Они приблизились к столу, выпили по рюмке и пошли к входной двери. Домработницы визгливо хохотали. Мама тоже захохотала и стала что-то лепетать о предсказаниях конца света и инопланетянах. Папа снова разлил все по рюмкам и сказал:

– Так выпьем же за то...

В этот самый момент с потолка по люстре спустились несколько черепашек-ниндзя, а из-под стола выскочил зомби и, подвывая, пошел на папу. Папа грохнулся лицом в салат.

– Помогите! – закричала мама. – Хелп ми!

Черепашки-ниндзя, домработницы, Микки Маус, большая банка на тонких ножках и зомби куда-то подевались. Папа выбрался из салата. Мама и добработница Наташа хохотали, разливая из бутылки по рюмкам.

– Это которая за сегодня? – спросила мама хозяйственным голосом.

Наташа тревожно огляделась и ответила:

– Тысяча девятьсот девяносто девятая!

– Что вы мне тут голову морочите все! Жизни от вас нет! Душите меня! Откуда такая жестокость нечеловеческая? – закричал вдруг папа.

Мама с домработницей быстро встали из-за стола, убежали в другую комнату и заперлись.

Папа долго вопил и ругал свою жизнь, маму, начальство и олигархов. Еще он радовался предстоящему концу света и почти до утра звал его, чтоб скорее настал.

Потом все затихло.

Утром папа взял в прихожей свой портфель, ключи от машины и тихонько отправился на работу.

Вот такая тема. По мотивам нашего классика Хармса. «Вещь» Хармса написана почти век тому назад. Наша с вами «Вещь» по мотивам Хармса создана прямо сейчас. Что можно сказать? Семейные традиции крепнут и расцветают прямо на наших глазах – в динамике.

А теперь давайте ответим на вопросы задачки:

– Чьими глазами представлена эта занимательная картинка свободного времяпрепровождения папы, мамы и прислуги Наташи?

– Правильно: детскими!

– Что видят дети в своей семье? – Ежедневное привычное пьянство (с элементами даже белой горячки – тут и галлюцинации, некие странные пришельцы, страхи, слезы...). Все описано очень натурально, детали точны.

– Самая ли страшная ситуация показана на примере этой семьи? – О нет! Бывает гораздо хуже. Мама вон пока еще выглядит как дама. Прислуга у них есть. И папа, как бы ни прошла его забулдыжная ночь, все-таки утром тащится на службу.

– Кто вырастет из детей, ежедневно наблюдающих подобную картину жизни своих родителей?

– Есть ли надежда, что это будут в итоге зрелые и ответственные люди, хорошие, заботливые родители?

– Имеет ли смысл присмотреться к семье своего избранника заранее, при этом отдавая себе отчет, что если в его доме регулярно происходит то, о чем мы сейчас имели удовольствие прочитать, то и в вашем с ним доме (с огромной вероятностью) возникнет та же обстановочка?

На последние три вопроса ответы предстоит дать вам самим. Подумайте хорошенько.

Так с чем же мы приходим к зрелости? Парад сбывшихся и разбитых надежд

У зрелого человека обязательно накапливается определенный капитал, или багаж, состоящий из его жизненных впечатлений, опыта, профессиональных знаний, удач и неудач.

Прежде всего – становится понятно, что какой бы безысходной ни казалась ситуация, выход из нее находится. Порой это бывает похоже на чудо, но проблема разрешается.

Делается очевидным, что любое событие в жизни происходит не зря. Главное – понять, зачем оно, и извлечь необходимый опыт.

Зрелый человек понимает всю ценность полученных в юности знаний. У него к моменту зрелости вырабатывается привычка учиться и любовь к изучению чего-то нового.

Зрелый человек, как никогда раньше, понимает всю важность поддержания хорошей физической формы. Он уделяет определенное внимание физическим упражнениям и уходу за собой.

Зрелый человек умеет радоваться жизни и находит радости в том мире, который его окружает.

Зрелый человек наконец-то чувствует, что стал самим собой.

Зрелый человек умеет владеть ситуацией и не перекладывает вину за происшедшее в его жизни на плечи окружающих.

Зрелый человек умеет отдавать. И понимает, что это гораздо приятнее, чем получать.

Зрелый человек осознает наконец ценность жизни и отказывается от вредных привычек, которые по глупости приобрел в юности.

Зрелый человек умеет договариваться. И прежде всего – с самим собой. Он наконец понимает: самый злейший враг человека – он сам, если живет бездумно, если не умеет поладить с другими, если не умеет проявить волю и терпение.

И еще: зрелый человек **знает, что он хочет**. А это – залог большого успеха!

Хочу все изменить, или Измени контракт!

Вот история одной семидесятилетней дамы. Она вышла замуж в ранней молодости и всю жизнь не расставалась с мужем. Вырастили четверых детей. Супруги много и упорно работали. Дети выросли, разъехались. У каждого появились своя семья, дети.

Муж нашей героини умер. Она стала полновластной хозяйкой большого семейного дома и некоей денежной суммы. Она позвала детей и заявила: забирайте из дома кто что хочет – мебель, старые вещи на память. Потому что я собираюсь этот дом сносить, а на его месте построю новый.

– Зачем тебе это, мама? Дом прочный, хороший. Поживи в покое, в свое удовольствие, – удивились дети.

– Нет, – заявляет дама. – Мне никогда не нравился этот дом. Я всю жизнь мечтала совершенно о другом, но ваш папа был против. И вот теперь я осуществлю свою мечту.

Все собравшиеся про себя думали одно: есть ли смысл затевать всю эту историю со сносом старого дома, созданием проекта и строительством нового? Ведь кто знает, сколько лет вообще осталось маме? Папа уже ушел в мир иной...

– В общем, забирайте кто что хочет. Через две недели дом снесут, – постановила мать.

Так и произошло.

Она сначала уехала в путешествие, которое длилось около месяца. За это время семейное гнездо было снесено, и площадка под новые работы расчищена. Вернувшись, обсудила с архитектором проект, и началось строительство. Во время возведения дома она жила в отеле. Часто встречалась с архитектором, обсуждая все малейшие детали. Дом ее мечты был продуман до мелочей. Он должен был радовать, в нем планировалось много пространства, света, никаких лишних предметов... Получился шедевр. Совершенно авангардное сооружение, в котором большинство стен были из стекла.

Хозяйка дома говорит, что впервые в своей жизни она абсолютно счастлива. Да, она прекрасно понимала: кто знает, сколько ей отпущено прожить в новом доме. Но она всю жизнь так тяжело трудилась, так смиряла свои мечты, так мало радовалась, что и сомнений не возникало: даже если ей суждено будет одну неделю провести в исполнившейся мечте, она будет считать, что не зря взялась за дело.

С тех пор прошло уже 15 лет... Дом стал местной достопримечательностью. Его хозяйка живет полной жизнью. Она счастлива.

Если есть сильное, постоянно возвращающееся чувство, что надо что-то изменить в собственной жизни, меняйте! Это ваше право – распоряжаться собственным существованием. Так называемые доводы рассудка зачастую являются лишь запугиванием или оправданием собственной лени и нерешительности.

...

Если есть сильное, постоянно возвращающееся чувство, что надо что-то изменить в собственной жизни, меняйте! Это ваше право – распоряжаться собственным существованием. Так называемые доводы рассудка зачастую являются лишь запугиванием или оправданием собственной лени и нерешительности.

А вот еще история. Ее рассказала нам с мужем наша давняя подруга. У нее с самого раннего детства были проблемы с матерью. Впрочем, это мягко сказано – проблемы.

Мать – человек импульсивный, взбалмошный, избалованный. Она никогда не сдерживала своих эмоций. Напротив, она открыто демонстрировала их при любом удобном случае.

Сколько наша подруга себя помнит, мать периодически убегала в свою комнату, если что не по ней, запиралась там и угрожала, что сейчас лишит себя жизни. И все это будет на совести ее домашних, которые ее довели до этого. Схема всегда одна и та же, а привыкнуть не получалось никак. Каждый раз дочери приходилось уговаривать мать выйти. Она привыкла даже просить прощения (непонятно за что), лишь бы мама сменила гнев на милость и не причинила себе вреда.

Все это было невероятно тяжело. При первой же возможности дочь покинула материнский дом, уехала за границу и вот уже 20 лет живет и работает далеко от родного дома. Но когда она приезжает навестить мать, все повторяется, как в былые времена.

И вот совсем недавно она, дочь, разговаривала о своей жизни с одним мудрым другом, который посоветовал ей по поводу целого ряда ее жизненных проблем следующее:

– Пойми, – сказал он, – жизнь – это целая серия контрактов, соглашений – с собой, с обществом, с государством, с работодателем. Не устраивает тебя что-то? Измени контракт. Всегда есть такая возможность.

Теоретически все звучало очень верно и вдохновляюще.

Наступило время очередного визита в родной город. Она приехала к матери. Не прошло и двух дней, как мать по привычке, сложившейся в течение десятилетий, затеяла ссору, удалилась в свою комнату с обещаниями, что больше жить не намерена. (Одна только разница с предыдущими временами: дверь свою она не заперла.)

Дочь, опять же по сложившейся за всю ее жизнь привычке, собралась уже идти просить прощения (непонятно за что). И вдруг ей вспомнились слова, которые повторял ее советчик в недавнем разговоре.

– Измени контракт, измени контракт...

Она вошла в комнату матери. Та лежала на кровати с трагическим лицом несчастной страдальницы, обиженной целым светом.

– Значит так, – сказала ей дочь, – я ни в чем перед тобой не провинилась. Ты ждешь, что все будет как всегда? Нет. Этого не произойдет. И знай: если ты сейчас же не встанешь и не попросишь у меня прощения за свое поведение, я немедленно уеду и больше в этот дом не вернусь.

Произнеся это, она ушла, полная решимости покинуть «гостеприимный приют».

И что вы думаете? Минуты не прошло, как к ней в комнату явилась мать. И впервые за сорок лет жизни дочери попросила у нее прощения, пообещав, что этого больше никогда не повторится, что она признает... И так далее.

«Контракт» был изменен! Достаточно оказалось вовремя вспомнить нужные слова и не побояться действовать. А мать действительно больше не повторяла своих фокусов.

Может быть, кому-то еще помогут слова «измени контракт»?

Попробуйте при случае – вы же ничего не теряете.

Правила жизни

Как интересно бывает читать о правилах жизни знаменитых людей. Вникая в их размышления, всегда найдешь что-то, что согреет душу, поможет понять себя и направит по верному пути.

Я познакомлю вас с некоторыми высказываниями известных личностей. Мне они помогают. Эти вовремя пришедшие ко мне слова часто действуют как протянутая дружеская рука или объятие доброго человека.

Альберт Эйнштейн: «Есть два способа жить: вы можете жить так, как будто чудес не бывает, и вы можете жить так, как будто все в этом мире является чудом».

Фридрих Ницше: «На свете гораздо больше счастья, чем видят его затуманенные печалью глаза, если только считать верное и не забывать тех приятных минут, которыми бывает богат каждый день человеческой жизни, как бы тяжела она ни была».

Марциал: «Уметь наслаждаться прожитой жизнью – значит жить дважды».

Сенека: «Пока человек жив, он никогда не должен терять надежду».

Царь Соломон: «Вспыльчивый человек возбуждает раздор, а терпеливый утишает распрю».

Леонардо да Винчи: «Всякая жизнь, хорошо прожитая, есть долгая жизнь».

Антон Павлович Чехов: «Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, то ничего не делай».

Эмерсон: «Никто не сможет дать тебе покой, кроме тебя самого».

Милош Форман: «Жить в страхе – это очень скучно».

Януш Корчак: «Уважайте текущий час и сегодняшний день!.. Уважайте каждую отдельную минуту, ибо она умрет и никогда не повторится».

Стив Джобс: «Мы находимся здесь, чтобы внести свой вклад в этот мир. А иначе зачем мы здесь?»

«Ваше время ограничено. Не тратьте его, живя другой жизнью».

Сомерсет Моэм: «У старости есть свои удовольствия, не меньшие, чем удовольствия молодости. Старость находит удовлетворение в собственной совершенности. Она сбросила путы эгоизма. Душа, наконец-то ставшая свободной, радуется быстротечному мгновению, но не молит его помедлить».

«Время, которое так быстротечно, время, уходящее безвозвратно, – вот драгоценнейшее достояние человека, и выбрасывать его на ветер есть самая изощренная форма расточительности».

Лев Николаевич Толстой: «В судьбе нет случайностей; человек скорее создает, нежели встречает свою судьбу».

Генрик Ибсен: «Что посеешь в юности, то пожнешь в зрелости».

Думаем ли мы об этом или нет, но мы тоже составляем собственные правила жизни. Они помогают ориентироваться в ситуациях. Даже у пятилетних детей есть вполне сложившиеся правила. Кто-то умеет виртуозно хитрить. Кто-то – боится гнева старших. Кто-то лезет в вещи взрослых, понимая, что так нельзя, но раз очень интересно, то можно.

Правила с течением жизни меняются.

Что-то ведь приходится постигать на собственном опыте и в результате знания об опыте других живущих.

Очень полезно время от времени составлять собственные правила (помните вопросы, на которые я предлагала отвечать раз в несколько лет?). Мы определяем, кто нам всего дороже, во что мы верим, какую цель перед собой ставим и почему.

Правила определяют степень зрелости человека. А стать зрелым – значит стать хозяином собственной судьбы (или поступков, которые влияют на ход всей вашей жизни).

Я коротко напишу о своих правилах. Они очень важны для меня, потому что сложились в результате многих преодолений, усилий, трудов и поисков. Возможно, они подходят только мне. А может быть, кому-то тоже пригодятся.

1. Однажды, когда мы только начали жить в Швейцарии (именно жить, а не бывать наездами), решили мы 25 декабря (день Рождества в стране) отправиться на долгую прогулку в горы.

День был ясный, светило солнце. Кое-где лежал снег, но лишь местами. Мы собирались поверху добраться до следующей железнодорожной станции (километров 7), спуститься и вернуться домой на поезде. Ясный и четкий план.

Мы пошли в гору. Сначала я задыхалась и страдала. Но – раз решили, делать нечего. Пришлось идти. Наконец поднялись достаточно высоко и оказались на достаточно ровной дороге. Весь наш городок выглядел с высоты игрушечным, и не верилось, что там живут настоящие люди. Кукольный театр, да и только. И даже вид на наш дом не убедил нас в обратном.

Какая смешная, ненастоящая, уютная жизнь. Домики, машинки крошечные... Мы отправились по выбранному пути. Странно было видеть, что коршуны парят над нами, совсем близко. Неужели они нас принимают за добычу? Вряд ли... Но как-то тревожно стало на сердце. Мы шли и шли.

Солнце между тем скрылось за тучами. Небесная синь исчезла. Небо стало низким и серым. Что поделывать? Зима... Самые короткие дни в году.

Мы шли.

Вдруг опустился туман. Теперь я знаю, как часто здесь случается это «вдруг», как опасно становится в горах, когда ты ничего не видишь даже на расстоянии вытянутой руки. Наша собачка испуганно жалась к ногам. И тут началась метель. Настоящая пушкинская метель, когда только и скажешь:

– Беда, барин...

Мы потеряли дорогу через несколько минут. Ни огонька, ни следов человека. Странное ощущение. Где-то внизу наш городок, над которым мы смеялись... А мы тут совсем одни. И сбились с пути.

На какой-то миг стало страшно. Это был серьезный страх. И сквозь этот страх, заглушая его, пришло понимание: нельзя стоять, надо идти, идти, идти... Теперь уже не важно куда. Важно – оказаться на дороге. Спасение в этом.

Мы шли. Бояться было нельзя ни в коем случае. Страх забирал бы силы. Поэтому мы, определив цель (любая проезжая дорога), шли молча.

Через несколько часов (!!!) на дорогу мы все-таки вышли. Идти стало совсем легко. Тем более что вела она не в гору, а вниз. Минут сорок шли мы до населенного пункта, видневшегося внизу (снегопад слегка поутих к этому времени).

Вот наконец первый дом! Ура! У дома дедушка набирает дрова, видимо, чтобы печку растопить.

Мы спрашиваем его, далеко ли до станции.

– Километров пять, – отвечает.

И смотрит на нас, как на пришельцев... Странными мы ему показались. Мы даже не стали спрашивать, как станция называется. Придем-раз-берем. Пошли по проезжей части. Машин совсем не было – Рождество. Нормальные люди празднуют в семейном кругу. Мы к этому времени прошли уже очень много, но об этом думать было нельзя никак. А уже сгущалась тьма. И очень хотелось пить. И есть. Но на это даже надеяться не стоило. Главная цель – станция.

И вот мы выходим к большой церкви, за ней – уютные домики. Во всех окошках – гирлянды, свет... А мы столько часов шли в метели совсем одни...

Проходим еще метров пятьдесят – ресторан. «Наверняка закрыт, – подумали мы, – ведь Рождество... Кто ж работает в такой день».

Подошли – открыт!

– Можно у вас поужинать?

– Конечно!

Вот это награда! Вот это да!

Оказалось: мы, конечно, сбились с пути и пошли в направлении, обратном тому, что выбрали. Мы прошли несколько станций от дома! Километров 25! Да еще в пургу...

Но мы осилили! И получилось, что даже награду заслужили: праздничный ужин. Мы отдохнули, а потом сели на поезд (станция оказалась рядом с рестораном) и доехали до дома.

Мое главное правило: **дорогу осилит идущий.**

Я убеждаюсь в его полной правоте каждый день. Потому что оно универсально и касается любого дела, за которое я берусь.

2. Никогда не поздно начать что-то новое, изменив полностью свою жизнь. Количество прожитых лет – не основание, чтобы отказывать себе в полноценной и интересной жизни, полной событий.

3. Путешествия и приключения позволяют избавиться от хлама ненужных воспоминаний. А освободившееся место заполнить чем-то по-настоящему интересным и радостным.

4. Некоторым кажется, что, покупая новые вещи, они получают таким образом новую энергию, силы и радость. Однако радость эта быстротечна. Шопинг отнимает силы и в конечном итоге опустошает. Силы восстанавливаются за счет непрекращающихся усилий – во время ходьбы, занятий физическими упражнениями, умственного труда, созерцания красот природы.

5. Надо уметь ждать. Нагружать себя, трудиться в полную силу. И не отчаиваться, если ожидаемый результат усилий все никак не обнаруживается. Терпение и труд все перетрут.

6. Не надо себя жалеть. Чем больше тратишь (сил, душевного тепла), тем больше получаешь взамен.

7. Лишние вещи в доме забирают силы, внимание и даже воздух. Надо учиться окружать себя минимумом вещей.

8. Что бы ты ни делал, нельзя бояться, что дела пойдут не так, неправильно. То, как получается сейчас у тебя, – это твой лучший результат на сегодня. Завтра будет легче и лучше. Но сегодня ты тоже победитель.

9. Всегда имеет смысл думать о последствиях собственных поступков. Достаточно задать вопрос: «А что мне это даст через десять лет?» Многие соблазны отпадают, если честно себе ответить на этот вопрос.

10. Если ты считаешь правильным что-то сделать, делай, невзирая на то, что скажет общественное мнение. Спроси себя: «Нарушаю ли я закон государства? Нарушаю ли я Божьи заповеди? Причиняю ли вред себе?» Если на все три вопроса можно ответить «нет», можно действовать. А общественное мнение, как правило, определяется косностью и завистью.

11. Судить о человеке надо не по его словам и обещаниям, пусть даже очень красивым, а по его делам. Для того чтобы увидеть его дела, нужно время. Не надо торопиться связывать свою судьбу с человеком, которого не увидел в деле.

12. Жизнь коротка. Даже если живешь сто лет, все равно – коротка. Но она удивительно щедра на радости. Главное – научиться их замечать, их принимать от жизни и чувствовать благодарность. Радости человек обязан устраивать себе сам. День, прожитый без радости, – это наше преступление по отношению к себе. Каждый вечер имеет смысл вспомнить свой день и поблагодарить его за те светлые моменты, которые он нам подарил.

13. Нет смысла обвинять человека, который сделал тебе больно. Он или не чувствует чужой боли, или сделал это нарочно. На всякий случай, не обвиняя, можно сообщить тому, кто огорчил тебя, что тебе были неприятны такие-то и такие-то моменты. Если это повторится, вычеркивайте его без дальнейших объяснений. Это – источник неприятностей.

14. Нет стандартов красоты. Их выдумывают в корыстных целях те, кто хочет манипулировать вашим потребительским спросом, вашими чувствами, вашими настроениями, вашей верой в себя и

свои возможности. Любите себя. Развивайте свой вкус, совершенствуйте эстетическое восприятие. Верьте в собственную уникальность, не отрекайтесь от нее.

15. Не врите. И прежде всего – себе!

16. Дав обещание, держите слово. Если не уверены, лучше не обещать.

17. Очень важно понять и определить, а что же ты, собственно, хочешь. Определив, поняв, что это именно то, что надо, стремитесь к выполнению намеченного. Меня очень вдохновляют простые слова, заставляющие меня просить, когда не очень хочется, работать, когда устала... Эти слова: «Но мне же надо!»

18. Не делай никогда и ничего под горячую руку. Злость – самый опасный советчик. Зло всегда порождает зло. И никогда не ведет к позитивному результату.

19. Нет возраста, когда можно позволить себе перестать выглядеть привлекательно и стильно.

20. Если вам не скучно с собой, с вами никому и никогда не будет скучно.

21. Живи так, чтобы стать примером для последующих поколений твоих родных. Иначе жизнь не имеет смысла.

Примечания

1

Н.П. Бехтерева – основатель Института мозга человека, нейрофизиолог с мировым именем.

2

По материалам газеты «Аргументы и факты».

3

Журнал Sex and the City, 10, 2010.

4

Все цитаты приведены по изданию: И. И. Мечников. Этюды Оптимизма. Издание «Научного слова». Москва, 1907.

5

О.Ю. Семенова. Таточка. В кн.: Бабушка, grand-mere, grandmother. М.: Этерна, 2008.

6

Песня «Я улыбаюсь тебе». Слова И. Гофф, музыка Э. Колмановского.