

4⁽⁸⁾
2004



Информационно-просветительское
издание

Содержание

ПОД СЕНЬЮ «КРОНЫ»

- 2 Т. Исаева. ГЛЯДЯ В БУДУЩЕЕ
3 В. Гуслякова. ПОДВОДЯ ИТОГИ

Я И ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

- 4 О. Плахотник. ЭТО СЛАДКОЕ СЛОВО – «СВОБОДА»...

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

- 6 РЕРИХ Н. К. ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
9 Е. Бурма. ПОБЕГ ИЛИ ВЫБОР
11 Р. Бах. ЕДИНСТВЕННАЯ
12 Д. Малышева. БЛЕСК И РАДОСТЬ

ДЛЯ ДУШИ МОЕЙ ДУШИ

- 14 Т. Ляковская. ОБЕРИ СОБЕ ЛЮБОВ

«Я – ТИНЭЙДЖЕР»

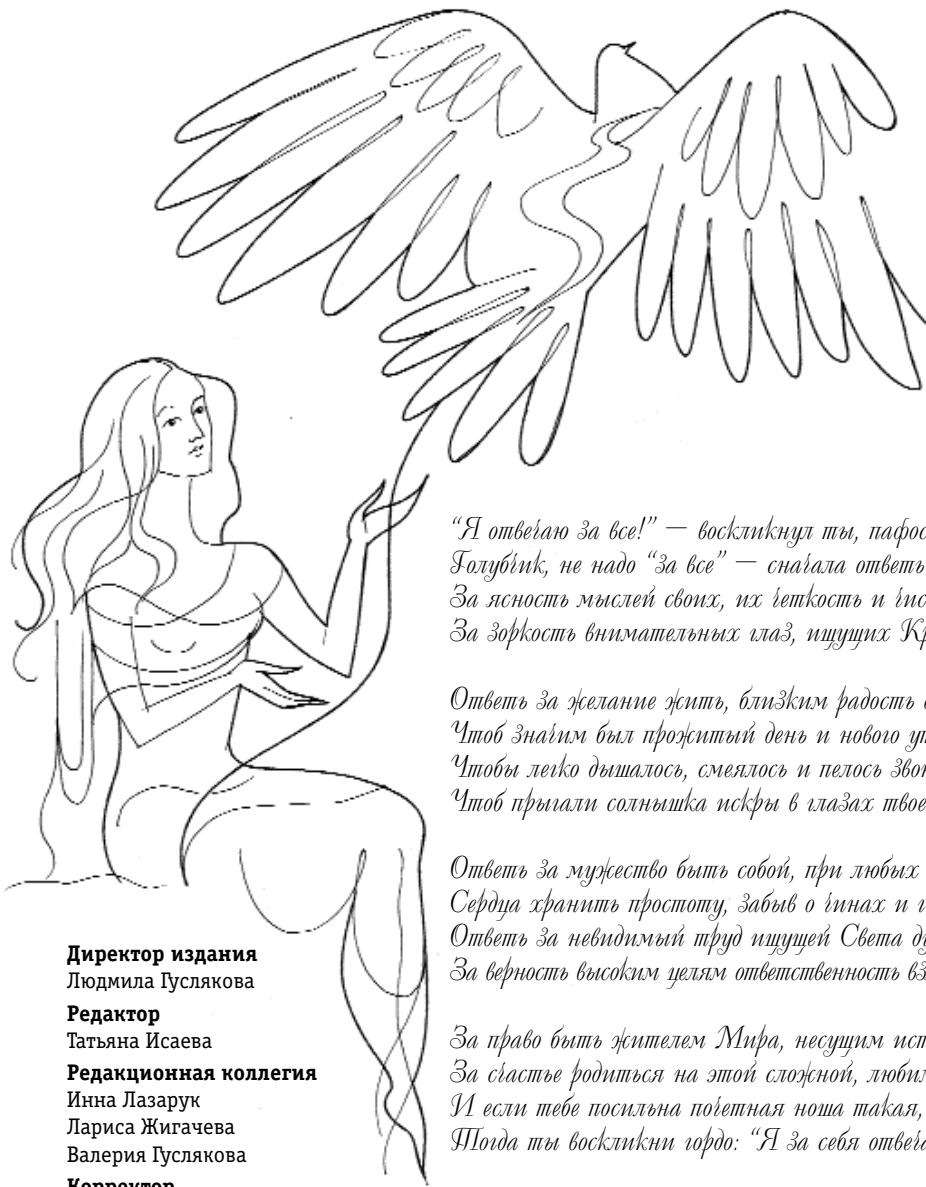
- 16 В. Гуслякова В. ОТ РЕДАКТОРА
16 А. Пономаренко. Я НЕ ВЛЮБЛЕН В СЕБЯ...
17 МИР НАШ ВЕЛИК И ШИРОК...
18 Д. Снайдер. КУРС ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
19 М. Кочиева. Я ЕСТЬ. Я БУДУ ВЕЧНО...
20 Н. Лапко. ПРИТЧА ПРО ОСЕННИЙ ЛИСТОК
20 А. Пономаренко. СКАЗКА О СЕРЫХ СТЕНАХ
22 КЕМ БЫТЬ?

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- 23 Ю. Сукнова. РУКА ПОМОЩИ ЧЕРЕЗ ВЕКА

ВЫБОР

- 24 Н. Солдатенко. МОЙ ВЫБОР – ХОЛОДИНАМИКА
26 В. Дудко. КОГО МЫ ВЫБИРАЕМ?
28 М. Севастьянова. ВЫБОР ТЕМПА ЖИЗНИ
30 Т. Чернова. КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА
31 С. Срибная. Я
32 Е. Маринушкина. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БЫТЬ СВОБОДНЫМ
34 И. Медведева, Т. Шишова. ФЕНОМЕН БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТИ



*“Я отвечаю за все!” — воскликнул ты, пафос любя.
Голубчик, не надо “за все” — сначала ответь за себя.
За ясность мыслей своих, их четкость и истину,
За зоркость внимательных глаз, ищущих Красоту.*

*Ответь за желание жить, близким радость даря,
Чтоб знали был прожитый день и нового утра заря.
Чтобы легко дышалось, смеялось и пелось звонко,
Чтоб прыгали солнышка искры в глазах твоего ребенка.*

*Ответь за мужество быть собой, при любых невзгодах,
Сердца хранить простоту, забыв о годах и годах.
Ответь за невидимый труд ищущей Света души,
За верность высоким целям ответственность взять поспеш.*

*За право быть жителем Мира, несущим истины эти,
За счастье родиться на этой сложной, любимой Планете.
И если тебе посильна полетная ноша такая,
Когда ты воскликни гордо: “Я за себя отвечаю!”.*

НАТАЛЬЯ Солдатенко

Директор издания
Людмила Гуслякова

Редактор
Татьяна Исаева

Редакционная коллегия
Инна Лазарук
Лариса Жигачева
Валерия Гуслякова

Корректор
Йолиана Страшнюк

Иллюстрации, дизайн, верстка
Мария Черная

Финансовая поддержка издания

Управление труда и социальной
защиты населения
Харьковского городского совета

Фонд им. Генриха Белля, Германия
(представительство в Польше)
www.boell.pl

Глядя в будущее

Подходит к концу 2004 год. У вас в руках «Я» № 8. Тема этого номера – выбор и ответственность за него. Только от человека зависит, каким будет выбор, а он есть всегда.

Два года назад, когда только родился замысел издания, многие не верили, что это возможно. Было трудно. Мы многого не умели. Но уже тогда мы, создатели «Я» – все те, кого объединила ХЖО «Крона», выбрали – нести нашим читателям информацию, знания и веру в то, что все в наших руках. Мы мечтали о том, чтобы «наш ребенок» вырос, стал нужным людям. И уже тогда мы мечтали о презентации журнала городу.

Прошли эти два года. Два года настойчивой и упорной работы. Два года, за которые журнал окреп и повзрослел. Праздник, прошедший 16 ноября в Украинском культурном центре стал ярким доказательством этому.

Рубрика «Взаимодействие» журнала «Я» познакомила нас с удивительной женщиной – руководителем салона имени семьи Алчевских В. В. Королевой, благодаря неиссякаемой энергии и энтузиазму которой в Харьковском УКЦ проходят «вторниковские» праздники для жителей города. Благодаря «взаимодействию» родился проект презентации издания. Презентация виделась и подведением итогов, и точкой отсчета нового этапа развития журнала.

Особое слово благодарности хочется сказать директору УКЦ А. В. Гаве, художественному руководителю – И. В. Кравченко, звукооператору А. И. Клименко. Кто организовывал праздник, знает, как важны такие, казалось бы, мелочи – подготовка зала, раздевалка для гостей, прекрасное звучание фонограмм. В результате все прошло на довольно высоком уровне.

На наше приглашение принять участие в праздничной программе с радостью и готовностью откликнулись творческие люди нашего города. Среди них и заслуженные артисты Украины, и будущие звезды. Открыли вечер маленькие феи в сказочных платьях из модельного агентства Nika models, создав необыкновенную доброжелательную атмосферу в зале и вызвав восхищение и улыбки у зрителей. Надолго им запомнятся яркие образы, созданные на сцене студентками хореографического отделения Училища культуры Чурсиной Юлией и Евсюковой Александрой под руководством Натальи Замесовой. Незабываемый подарок преподнесла любимица харьковчан Екатерина Каменецкая, исполнив авторские танцы. «Супербабушки» из «Каритаса» передали залу заряд бодрости и хорошего настроения. Не оставили слушателей равнодушными песни в исполнении бардессы Ирины Федоровой. Золотой аккордеон Харькова Стас Калиновский и заслуженный артист Украины скрипач Василий Дмитренко вызвали искренний восторг и восхищение виртуозным исполнением своей программы.

Прозвучали замечательные стихи Валентины Королевой, Натальи Солдатенко, Татьяны Лясковской, Анны Хомяковой.

Особое слово хочется сказать о выставке творческих работ выпускниц курсов «Кроны» и читательниц журнала «Я». Кружева Г. Е. Косенко, А. С. Адониной и П. А. Шевцовой, графические рисунки А. Шевцовой, художественная фотография М. Кравчук, Л. Кобзар и А. Кириленко, гобелены

и поздравительные открытки, выполненные в технике коллажа Е. Е. Куцевой, батик А. Шевцовой. Спасибо вам за ваше творчество, за вашу поддержку, за ваши работы и тот праздник, который вы создали для гостей вечера. Многие из них до сих пор вспоминают его с благодарностью и сожалением, что он так быстро закончился.

Прекрасный подарок приготовила художник-дизайнер журнала М. Черная. Она оформила мини-выставку графических рисунков из прежних номеров журнала для тех, кто не видел наш журнал раньше.

Все это сложилось в замечательное действо, показавшее, что когда множество «Я» объединяются в «Мы», ставят перед собой высокие цели, то вся Вселенная приходит на помощь, чтобы эти цели осуществились.

Что означает сделать дело с душой? Это значит – с радостью и готовностью.

Там, где старания соединяются с удовольствием, получается наилучший результат и наименьшее утомление. Так говорят психологи.

Мы подтверждаем: «Это верно. Проверено на практике». Мы любим то, что делаем, и мы не стоим на месте. Мы идем вперед. Ставим новые задачи и новые цели. Учимся сами и с радостью делимся новыми знаниями с вами, дорогие читатели.



ПОД СЕНЬЮ КРОНЫ

Подводя итоги

Подходит к концу проект «Гендерное просвещение молодежи», который «Крона» выполняет

в Харькове в 2004 году при финансовой поддержке Фонда «Mama Cash» (Нидерланды). Проект направлен на гендерный «ликбез» харьковской молодежи и изменение к лучшему существующей ситуации, связанной с гендерными проблемами в Харькове. В рамках проекта мы создали две информационно-просветительские телепередачи на гендерную тематику для молодежи «Женский профиль современности» и транслировали их в эфире Харьковской телекомпании «7 канал», а также разработали и провели для молодых женщин г. Харькова цикл образовательных тренингов на гендерную тему. Список тем тренингов очень обширен. Это и права женщин, и преодоление дискриминации женщин, и материнство, и гендерный аспект воспитания детей, и женское лидерство, и феминизм, и проблемы сексуальных меньшинств, и роль женщины в политической, профессиональной и общественной жизни, и многое другое. Тренинги проводились психологами, философами, юристами и, конечно же, тренерами «Кроны».

Основной задачей этого проекта для нас, его организаторов, было помочь женщинам осознать и ответственно выбрать свою жизненную позицию, не ориентируясь на стереотипы. Женщины получили в ходе тренингов новый опыт и информацию, мы показали им путь, а уж идти по нему или нет – это их собственный выбор. О многом говорят высказывания участниц тренингов:

«Цикл тренингов дал очень много информации, придал мне уверенности в себе и собственных силах, наметил пути дальнейших действий по достижению успеха»;

«Я изменилась и внутренне повзрослела»;

«Я расширила свое мировоззрение, смогла на многое посмотреть по-другому. Получила ответы на волнующие вопросы, многое поняла и приняла»;

«Идеи, затронутые в тренингах, меня очень взволновали. Никогда раньше не думала, что во мне будет желание бороться за права женщин»;

«Тренинги разбудили во мне активную гражданку»;

«Это было как глоток свежего воздуха! Кроме массы полезной информации нашла ответы на интересующие вопросы. Поняла, что никогда

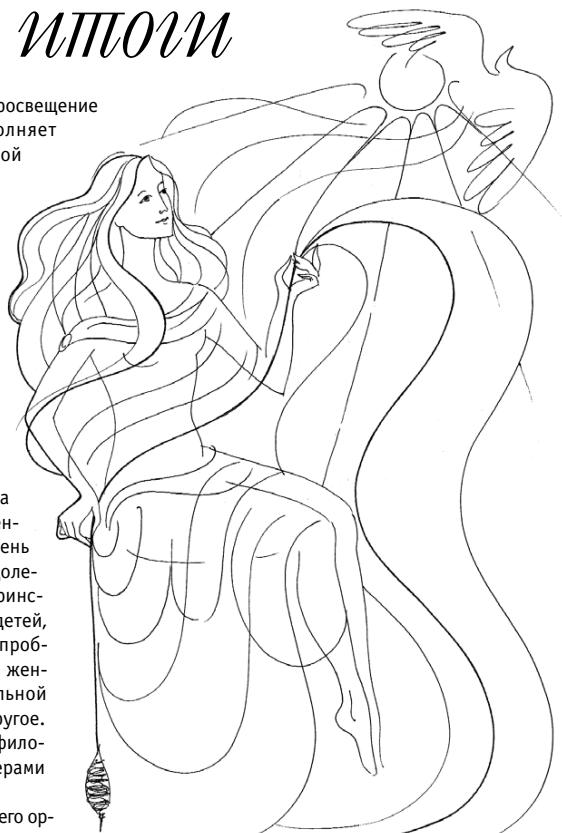
не сдаваться, нужно бороться за свое счастье! Нашла то, что искала: обрела новых друзей и, самое главное, обрела внутреннюю силу»;

«Я начала себя больше любить и понимать!»;

«Тренинги помогли мне раскрыть себя, укрепить свое самосознание, гражданскую ответственность, изменить мировоззрение»;

«У меня ощущение моей внутренней энергии и нужности. Очень большой жизненный опыт, который я бы никогда не получила за 2 месяца обычной жизни».

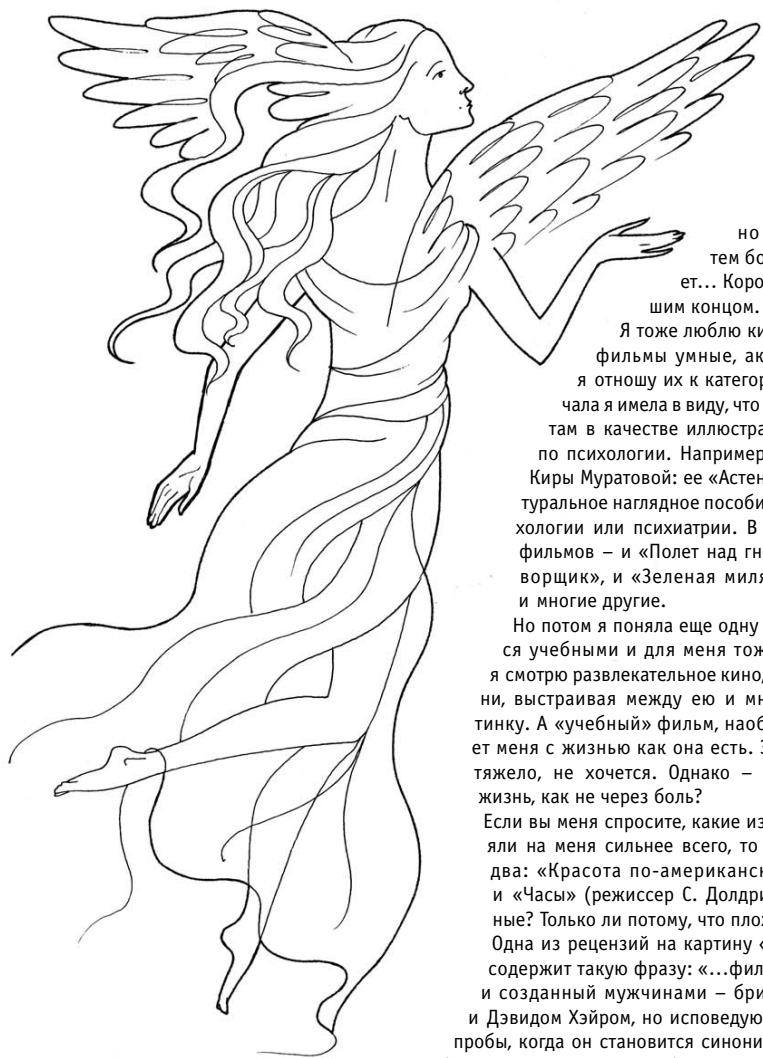
Подводя итоги, можно с уверенностью сказать: проект состоялся!



н е л ь з я

ПОД СЕНЬЮ КРОНЫ

Это сладкое слово — свобода, это горькое слово — свобода...



Вы любите кино? Конечно! А фильмы, которые заканчиваются плохо? Это вопрос... Нет, мы, конечно, понимаем, что голливудские сказки — это сказки, но так хочется хэппи-эндов, тем более, что жизнь ими не балует... Короче, уж если кино — то с хорошим концом.

Я тоже люблю кино. И когда мне попадают фильмы умные, актуальные, но «тяжелые» — я отношу их к категории «учебные». Причем сначала я имела в виду, что их можно показывать студентам в качестве иллюстрации к определенным темам по психологии. Например, хороши для этого фильмы Киры Муратовой: ее «Астенический синдром» — это натуральное наглядное пособие к одноименной теме в психологии или психиатрии. В моей коллекции «учебных» фильмов — и «Полет над гнездом кукушки», и «Переговорщик», и «Зеленая миля», и фильмы Тарковского, и многие другие.

Но потом я поняла еще одну вещь — эти картины являются учебными и для меня тоже. Ведь каждый раз, когда я смотрю развлекательное кино, я отдыхаю от реальной жизни, выстраивая между ею и мной иллюзорную кино-картинку. А «учебный» фильм, наоборот, всякий раз сталкивает меня с жизнью как она есть. Это неприятно, болезненно, тяжело, не хочется. Однако — есть ли иной путь познать жизнь, как не через боль?

Если вы меня спросите, какие из «учебных» фильмов повлияли на меня сильнее всего, то сегодня я назову, пожалуй, два: «Красота по-американски» режиссера С. Мендеса и «Часы» (режиссер С. Долдри). О чем они, почему учебные? Только ли потому, что плохо заканчиваются?

Одна из рецензий на картину «Часы», снятую в 2002 году, содержит такую фразу: «...фильм «Часы» (The Hours), хотя и созданный мужчинами — британцами Стивеном Долдри и Дэвидом Хэйром, но исповедующий феминизм той высокой пробы, когда он становится синонимом гуманизма». Интересно было также проследить обсуждение этой кинокартины в одном из интернет-форумов: вдруг появляется идея о том, что этот фильм — феминистический. Встречный вопрос: почему же он феминистичес-

кий, там ведь мужчин не ругают? Ответ: глупенькие, феминизм — это не там, где ругают мужчин, а там, где о женщинах говорят хорошо.

Фильм «Часы» — о женщине, о ее праве на свободу выбора и о той цене, которую она за это платит. В этом смысле он, конечно, несет высокую феминистскую идею: женщина имеет право выбора. Ей веками в этом праве отказывали, апеллируя к ее детородному предназначению и возводя материнство в ранг величайших святынь. Все мы так или иначе ходим с этим мифом в голове — мифом о святости и неподсудности материнства. Это Сократ стал легендарной личностью, бросив жену и кучу детей «наприволье» и уйдя странствовать по Греции и философствовать: у его жены такого права не было. Может, именно по этой причине мы знаем имя философа Сократа, а не философессы Ксантиппы.

Поэтому так страшно и так трагично осознавать (а фильм про это тоже), что когда женщина стоит на распутье в поисках самой себя, то зачастую это выбор между собой и материнством. Или между невозможностью выбора и смертью — в пользу последней. И что каждый раз, когда ты мучительно выбираешь СЕБЯ, твой выбор огненной плетью бьет по твоим близким, причиняя им боль и страдания.

Вот этим и значим для меня фильм «Часы» — он избавляет от иллюзий. От иллюзий по отношению к феминизму как чему-то внешнему и не относящемуся ко мне (ведь я не хожу на демонстрации с публичным сжиганием лифчиков) — нет, это про всех нас, это про личную философию внутри нас и про то, что ситуация выбора (а мы хотим права выбора!), когда она наступает, поворачивается к нам самой драматичной стороной жизни. Выбор — настоящий — всегда на пределе, на грани, едва можно вынести такую боль и такую ответственность.

А что «Красота по-американски», тоже про женщин? Нет, тоже про выбор. Здесь его осуществляет мужчина (в гениальном исполнении моего любимого актера Кэвина Спейси). Достигнув почти сорокалетия, он (вдруг?) «просыпается» и видит себя, живущего не своей жизнью. И начинает пытаться жить так, как хочется. И вызывает этим сильнейшие отрицательные эмоции не только у своих жены и дочери, работодателя, но даже у соседей. Что с ним происходит? Почему он изменился? По стилю «Красота по-американски» — совершенно иная картина, снятая иронично, гротескно, в большинстве каталогов ее даже относят к категории «комедия». Но мы-то знаем... Драматизм этой истории не только (и не столько) в том, что главный герой погибает в финале. Дело в том, что перед нами снова тема выбора — и ответственности за него. И самой своей неприкрытой стороной этот выбор проявляется как: между «быть собой» и «не быть вообще». Совсем как у Гамлета.

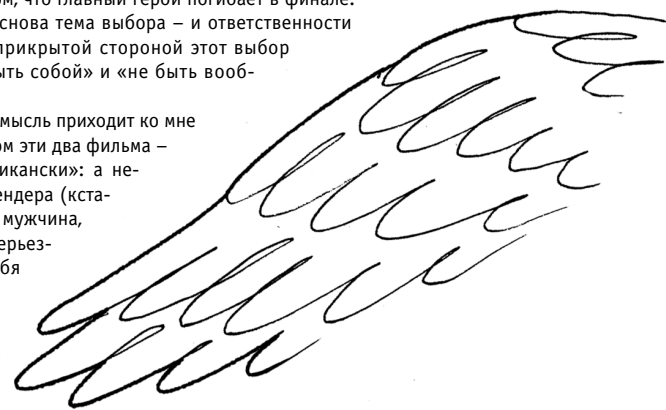
И вот такая новая «учебная» мысль приходит ко мне в голову, когда я ставлю рядом эти два фильма — «Часы» и «Красота по-американски»: а не важно, какого ты пола или гендера (кстати, один из героев «Часов» — мужчина, и он тоже выбирает между серьезными вещами). Выбор тебя настигнет, будь ты мужчиной или женщиной.

И тогда жизнь повернется к тебе самой беспощадной грабью, и «не делать выбор» означает, тем не менее, все равно его

делать. Просто у женщин это еще драматичнее, чем у мужчин, ибо — дети. Но дети, одновременно, выступают «природной», «естественной защитой» от выбора, и это удел большинства женщин — не осознавать возможности своей свободы и не допускать ситуации выбора до своего сознания вообще. Только для того ли мы на этом свете? И возвращаясь к заглавию: свобода — она горькая или сладкая? А свобода для женщины — горше мужской или слаще?

Здесь я прихожу к последнему на сегодня и самому парадоксальному выводу. Женщине, бесспорно, свобода дается большей ценой и большей болью. Потому что дети. Однако именно дети придают особенный смысл и особую ценность попыткам женщины обрести и осуществить свободный выбор: мы не просто становимся ближе к самой себе, но даем «урок свободы» своим детям. Возможно, мы будем поняты не сразу — пусть. Но воспитать детей можно только одним способом — собственным примером. И эта, последняя, мысль о том, что женская свобода и материнство — это не взаимоисключающие вещи, а гармонично сочетающиеся сущности, наполняет мою душу светом и оптимизмом.

Что ни говорите, а свобода — слово сладкое...



Рерих Н. К. об ответственности

Фрагменты статей и очерков

...вполне естественно желание каждого мыслящего человека жить в стране Культуры. Но для этого каждый мыслящий человек должен неустанно вносить культурные основы как в общественную, так и в личную жизнь. Богатство само по себе еще не дает Культуры. Но расширение и утончение мышления и чувство Красоты дают ту утонченность, то благородство духа, которым и отличается культурный человек. Именно он может строить светлое будущее своей страны. Он понимает священную ответственность и сознает прекрасную необходимость неустанного строительства. И те, кто принесут факелы Красоты, те осмыслят жизнь своих близких. Ведь Культура, по-своему, есть служение Свету. А Свет – един.

Рерих Н. К. *Правильный путь // Культура и цивилизация.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1994. - С. 49-50.

...Не может человеческое существо, отражающее в себе все сияние Космоса, ограничить себя мерзостью, духовною нищетою, ложью ради тленности сегодняшнего дня. ...Ведь мы ответственны за будущее поколение! Как садовник ответственен за порученный ему сад, так же ответственно человечество за данную ему планету.

Рерих Н. К. *Здоровье духа // Культура и цивилизация.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1994. - С. 61.

...Если бы поскорей, как можно скорей даже в неосвещенных массах человечества зародилось соз-

нание о значении и мощи мысли! <...> Одно осознание значения мысли уже значительно преобразит земное существование. <...> Это соображение еще раз напомнит и об идее ответственности, о которой мы имели и в недавнем прошлом несколько напоминаний. Какая величавая красота заключается в идее ответственности и служения! И нет такой точки в мире, где бы человек не подлежал этим двум высоким назначениям.

Рерих Н. К. *Следы мысли // Листы дневника. Т. 1.- М.: Международный Центр Рерихов, 1999. - С. 128-129.*

...симптомы яда порождаются мыслью. Симптомы заразных болезней называются не самою заразою, но тою же мыслью. При этом для заразы или для яда нужен инкубационный период. Но мысль вызывает те же последствия, производит все предыдущее молниеносно. И тем мысль сильнее всякого яда, всякой заразы. С другой стороны, если мысль может быть сильнее самых губительных вещей, то естественно она же может быть могущественнее и самых целительных воздействий.

Рерих Н. К. *Истинная сила // Листы дневника. Т. 1.- М.: Международный Центр Рерихов, 1999. - С. 375.*

Оберегая друга и сотрудника – люди оберегают самих себя. Когда же будет понято, что всякое неосновательное суждение есть уже признак неподготовленности к ответственным действиям? ...Друзья! Будем очень бережливы. Будем очень бережны.

Рерих Н. К. *Бережливость // Листы дневника. Т. 1.- М.: Международный Центр Рерихов, 1999. - С. 262.*

...Каждый человек, каждый член семьи человеческой несет на себе ответственность за мир всего мира. Никто не имеет права сложить с себя высокую и прекрасную обязанность добротворчества.

Рерих Н. К. *Судьба // Душа народов.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1995. - С. 58-59.

«Если хочешь опередить свою тень, обратись лицом к солнцу. Брат, делай все лучше, трудись радостнее». ...Качественность пробуждает и другую, столь необходимую в эволюционных процессах особенность: она пробуждает действительную ответственность за все исходящее...

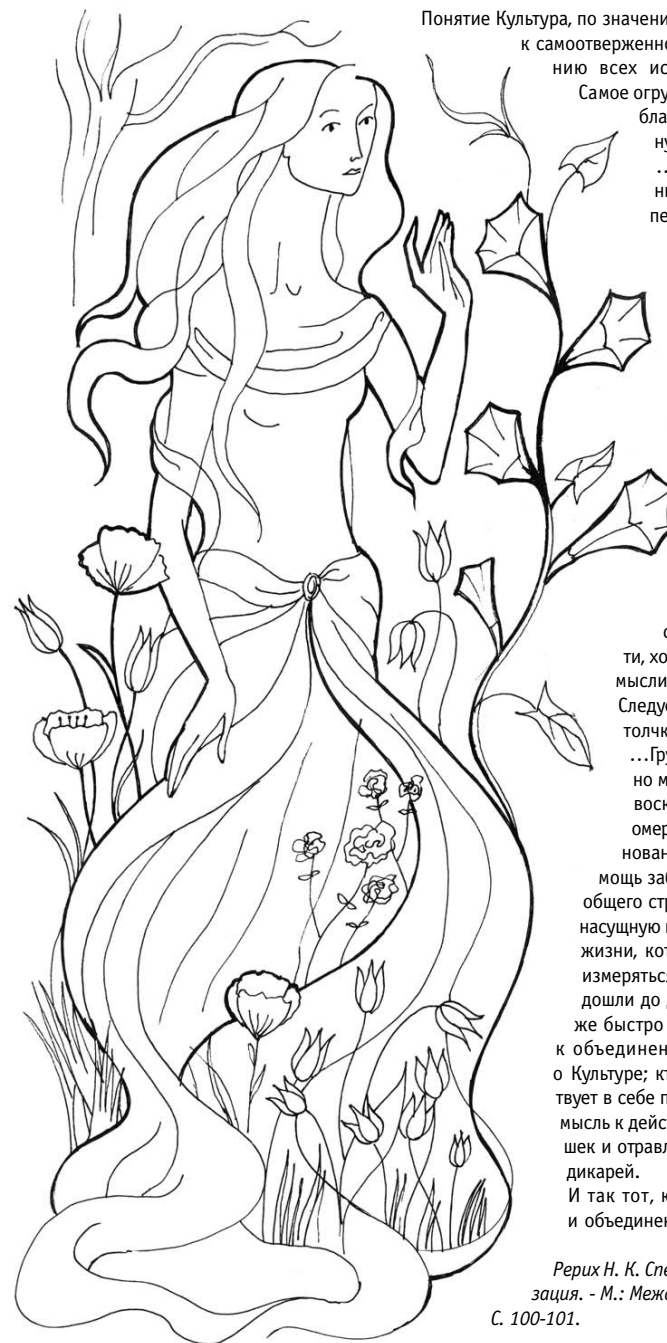
Рерих Н. К. *Качество // Культура и цивилизация.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1994. - С. 79.

Понятие Культура, по значению самого корня своего, устремляет к самоотверженному изучению, познанию и наслаждению всех исканий, возвышающих сознание. Самое огрубелое сердце затруднится отринуть благородную красоту Культуры, созданную безбоязненными подвигами духа. ...Каждый живущий и мыслящий понимает также и ответственность свою перед сложением светлого будущего.

Рерих Н. К. *Зов о Культуре // Культура и цивилизация.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1994. - С. 35.

...Всем труженикам и искателям Культуры не время допускать между собою какие бы то ни было разделения. Не время впадать в догматические рассуждения или соревноваться и состязаться на спинах друг друга. Спешно время для сложения, для строительства, для собирания всего, что хотя бы отчасти, хотя бы несовершенно, но уже может мыслить и действовать во имя Культуры. Следует забыть всякие шероховатости, толчки и уколы. О том ли думать! ...Грустно видеть, как иногда несомненно могущие мыслить воедино пытаются воскресить в памяти своей какие-то омертвевшие вредоносные обиды и соревнования. Тот, кто найдет в себе духовную мощь забыть все мелочи и неудобства ради общего строения, тот выразит этим наиболее насущную потребность настоящего дня. Нужды жизни, которые, может быть, когда-то могли измеряться годами, сейчас в спешности своей дошли до дня, может быть, даже до часа. Так же быстро должно измеряться и стремление к объединению всех тех, кто может мыслить о Культуре; кто не отвлеченно мечтает, но чувствует в себе потенциал приложить эту творческую мысль к действию, не боясь всех звериных усмешек и отравленных стрел и палиц современных дикарей. И так тот, кто найдет в себе силы строения и объединения, тот выразит стимул времени.

Рерих Н. К. *Спешность часа // Культура и цивилизация.* - М.: Международный Центр Рерихов, 1994. - С. 100-101.



Любовь и ответственность Женщины.
(Отрывки из Книги «Учение Храма»)

«Любишь ли ты Меня?» – говорит Христос. «Любишь ли ты меня?» – шепчет мужчина девушке, снискавшей его любовь.

«Любишь ли ты меня?» – восклицает опечаленная мать, обращаясь к капризному ребенку.

«Любишь ли ты меня?» – вопрошает лилия и роза, обращаясь на языке красоты и благоухания к солнцу.

«Любишь ли ты меня?» – неуволимо вызывает иссушенная земля, обращаясь к проливному дождю. Куда бы мы ни обратили взор – вверх, к небесам, или вниз, к земле – везде, тихо или громко, прямо или завуалировано, звучит в мыслях или ушах всех созданий одна мысль, один вопрос: «Любишь ли ты меня?» И ответ, мгновенный и непрменный, приносит всегда либо вопль или стон боли и горя, либо чувство радости и невыразимого счастья.

Поистине, человеческое сердце становится самой священной из всех святынь с того момента, когда в нем поселяется бескорыстная, жертвенная Любовь и возводит там пред Жертвенным Камнем свой трон. Поистине, с того момента, когда сердцу открывается проблеск понимания великой реальности, стоящей за всей земной очевидностью, оно становится священнойнейшим Ковчегом, пред которым может преклониться самое гордое колено и пасть ниц самая смиренная душа.

...Человек может воздвигнуть стену между собой и этой Любовью. Он может так осквернить субстанцию своего сердца, что Свет Любви будет отражаться там лишь в очень мрачном и тусклом виде.

...Поистине, сердце, которое очищает себя и просит Любовь войти и поселиться в нем, есть самое святое из всех святых мест.

Молите Бога, чтобы Он уберек вас от того проклятия, которое очень часто губит жизнь женщины, превращая ее лишь в подобие истинной женственности; того проклятия, что делает ее близорукой к своим собственным недостаткам и, самое главное, лишает ее данного ей от рождения божественного права.

Когда дарования женщины, ее привлекательность и, что гораздо важнее, внутренние качества, отличающие ее от всех остальных созданий, простираются в угоду недостойным целям, то ее способность интуитивного осознания и применения тех естественных способов, при помощи которых женские качества могут быть развиты от заурядного до самого высшего своего уровня, не получает развития.

Фальшивые заменители божественных атрибутов чистоты и верности, рождающиеся в женщине под действием низших желаний, могут какое-то время обманывать ее в отношении своей истинной природы и даже ввести в заблуждение всех окружающих, но только не того мужчину, которого она любит или который любит ее. Именно эта сила любви мгновенно срывает обманчивую маску и обнажает пустоту. Как бы ни был груб мужчина, он все же создает какой-то свой идеал и облакает его в форму любимой женщины. Но как только в борьбе между добродетелью и пороком – между истинным и поддельным – низшее желание берет верх, такой идеал разрушается. Мужчина еще может какое-то время обманывать себя, продолжая верить в его существование, но теперь этот воплощенный идеал становится лишь подобием идеала подлинного, который в этом случае все

еще живет в его воображении, и вскоре легкомысленная, сверхсексуальная натура женщины надоедает ему, наступает пресыщение и в конце концов крайнее отвращение.

В самой глубине человеческой души сияют две неразлучных звезды: мужество и чувство собственного достоинства. Когда из-за трусости или самопотворства их свет слабеет или гаснет, душа теряется среди теней, затемняющих тропу ее жизни, и не может более разбираться в характере тех чудищ, что осаждают эту тропу. Зло кажется ей добром, а добро – злом...

...Так как именно женщина оказалась тем искушением, которому поддается низшая природа мужчины, то лишь тогда, когда она откажется быть соучастницей его падения и откроет его умственному взору всю красоту и изящество высших аспектов женственности, лишь тогда она сможет заставить его признать эти высшие аспекты и возжелать их. В конечном счете мужчина будет либо благословлять, либо проклинать женский пол, и то, что он избрет, будет зависеть именно от того, как и в какой степени она использует свою силу обуздать его низшую природу и не поддаваться ей.

И в конце концов именно женщина, в гораздо большей степени, нежели мужчина, будет привлечена к ответственности за моральную распушенность настоящей расы...

...Настоящий цикл есть цикл величайших возможностей для женщины; поэтому Я снова взываю к вам, дочери Бога, – молитесь Ему, пребывающего внутри вас, дабы он сохранил вас чистыми.



Мы не привыкли благодарить судьбу за тот редчайший дар, который получили с рождения, – нашу жизнь. А ведь жизнь человека – явление уникальное. Только у нас, людей, есть возможность свободной воли, возможность выбирать. Дар свободы в человеческой жизни заслуживает самого уважительного к себе отношения. Если мы родились, выросли, умеем воспринимать окружающее, размышлять и действовать, – мы свободны! Это аксиома, которую никто и никогда отвергнуть не сможет. В любых обстоятельствах, в любой момент времени, в любом месте мы свободны, у нас есть выбор – если не действия, то отношения и внутреннего состояния. Это сознание свободы является достоинством, красотой и величием человека, но также и его бременем. За возможностью выбора тенью следует беспокойство. И, кроме человека, ни у кого нет такого беспокойства, потому что нет выбора. Нет выбора, а следовательно, и нет того, кто выбирает. И отсутствие выбирающего исключает беспокойство. Кому беспокоиться? Кому напрягаться? Нам же все нужно выбирать, и это становится осознанным усилием. Очень нелегко совершать свои выборы. Ведь каждый из них становится нашей судьбой. Всем знаком трудный, иногда мучительный процесс принятия решения. Этот процесс требует неимоверного душевного усилия, ведь зачастую решение принимается в условиях жесткого дефицита времени, информации, средств, почти вслепую. Мы все время спешим, ниче-

го не успеваем, жизненные гонки загоняют нас в тупик, делают невротичными и напряженными. И эта гонка в условиях современной цивилизации приобрела настолько массовый характер, что давно стала объектом изучения философов и психологов. Вернее, не сама гонка, а то, как человеку удастся с этим справиться.

Оказывается, феномен человека не только в его свободе, а и в сопротивлении ей: уставший человек бежит, как от огня, от свободы и выбора! Американский психолог и философ Эрих Фромм описал подсознательные механизмы такого бегства. Посмотрим, насколько они применимы в нашей жизни.

Авторитаризм. Его суть – слияние своего «Я» с кем-то или чем-то внешним. Это может проявляться, во-первых, за счет мазохистских тенденций, комплекса жертвы, когда «я растворяюсь во внешней силе и меня больше нет». Человек чувствует себя малоценным и зависимым от судьбы, обстоятельств, другого человека. В отношениях такая позиция маскируется любовью и преданностью: «Я ему все силы отдала, всю жизнь на него потратила». Человек приобретает спасительное «мы», избавляется от бремени свободы, распахиваясь своим уникальным «я».

Такая же расплата наступает и в обратном случае, с другой стороны медали – при садистских, подавляющих тенденциях. Тогда «я разрастаюсь за счет включения другого человека». Здесь и бессознательное желание поставить другого человека в зависимость, и желание «лепить, как глину» (встречается в общении родителей с детьми), стремление морального захвата человека: «Я о тебе позабочусь, только из-под моей опеки ни шагу».

То, что эти тенденции обычно взаимосвязаны, позволяет говорить об авторитарном характере. Человек с таким характером преклоняется перед «судьбой», силой, презирает слабость. Он сам по себе не может существовать, ему обязательно нужны «волшебный помощник», другой, которым можно манипулировать или который будет манипулировать им. Часто за влюбленностью стоит именно такой поиск «волшебного помощника».

Возможно, слова «садизм», «мазохизм» покажутся жесткими, но суть именно в слиянии, полной утрате собственного «я», бегстве в «мы», бессознательном отказе от свободы. Другой не менее распространенный механизм бегства – «автоматизирующий конформизм». В этом случае человек не позволяет себе иметь собственное мнение, а значит, и осознанно что-то выбирать. Его суждения автоматичны, пассивно приняты извне, хотя он искренне полагает, что рассуждает самостоятельно. Где-то услышал, прочитал, проглотил, а затем выдает это как продукт собственных размышлений. Личность подавлена псевдоличностью, а спонтанные реакции – стереотипами.

Вникая в смысл этих подсознательных механизмов, невольно спрашиваешь себя: а как я убегаю от свободы? Часто ли мои решения действительно мои, а не принятые под давлением чьих-то ценностей, мнений, установок?

Бессознательность данного процесса позволяет предположить не очень утешительный ответ. Очень часто иллюзия самостоятельности греет нашу душу, хотя на самом деле мы совершаем автоматические, предпринятые действия, бежим от бремени выбора.

Существует ли альтернатива такому бегству? Да, и прежде всего это осознанное принятие решений, с учетом всех плюсов и минусов. Кроме того, есть шанс осознать,

что все, абсолютно все в моей жизни было результатом моего выбора, осознанного или неосознанного, здесь или в прошлом.

Причем реального выбора, а не умственного. Ведь выбор может быть только умственным, и шаг от него к реальному выбору требует мужества и решимости. Можно сказать себе: «Все, начала позитивно мыслить», или «Я выбираю быть богатой и успешной», но если это останется только интеллектуальным построением, а не духовным переживанием, ничего не изменится. Ведь человек руководствуется как своими привычками и установившимися взглядами, так и стереотипами общества. В нашей стране, где многие выросли с общественной программой «жить трудно» и комплексом малоценности, реальный выбор в сторону позитива очень непросто. А умственный может исказиться до неузнаваемости: либо в сторону преувеличения собственной значимости: «Я такой позитивный, а никто не понимает», либо в сторону тех же привычных схем: «Ой, нелегко думать позитивно, ой, буду стараться, может, когда-нибудь в конце-концов начну...», либо оставаться поверхностным и неглубоким: «Есть настроение – мыслю позитивно, нет – и не надо».

Так что же такое реальный, непридуманный выбор? Это осознанный выбор, за который принимается ответственность. Вообще, в понятии выбора ответственность является ключевым словом. Нет ответственности – нет выбора. Ведь за каждый свой выбор отвечаете только вы. Если вас постигает неудача, вы за это отвечаете, и если преуспеваете, тоже отвечаете. И каждый выбор в определенном смысле окончателен. Его нельзя переделать, забыть, вернуть назад. У жизни нет черновиков. Если человек действительно осознает свою ответственность, становится невозможным побег в бессознательное. Потому что ответственность – прекрасная возможность для развития. Осознать – это понять, что все зависит от тебя. Можно развиваться, а можно этого и не делать – выбираете вы.

Если что-то не нравится в мире, в себе, дома, на работе – примите на себя ответственность за это. Можно сознательно выбрать, оставить ли все по-прежнему или поменять отношение, предпринять действия по изменению ситуации. Вам решать. И это касается абсолютно всех сфер жизни. Самооправдания бесполезны! В гештальт-терапии есть одно полезное, хотя и жесткое, на первый взгляд, упражнение. Когда человек говорит «не могу», его тут же поправляют и заставляют заменить на «не хочу». «Не могу оставить работу» – «Не хочу, потому что эта работа нужна мне для определенных целей»; «Не могу с этим справиться» – «Не хочу, так как силы мне нужны для другого»; «Не могу наладить общение» – «Не хочу, так как слишком много уступок» и т. д. Иногда это болезненно, вызывает раздражение, зато перед человеком разворачивается картина его реальных жизненных выборов. Попробуйте выписать на листочке свои «не могу» и заменить их на «не хочу», а потом понять, почему вы этого не хотите. Сразу же договоримся, что вовсе не обязательно хотеть или корить себя за нежелание. Просто рассмотрите, проанализируйте свои выборы, примите за них ответственность и освободитесь от груза беспомощности. Вы не делаете чего-то именно потому, что не хотите, а не потому, что не можете! И вы имеете полное право на такой выбор! Наши выборы строят нашу судьбу. Жить хорошо, или богато, или счастливо (у каждого свое понимание «хорошей» жизни) – это тоже выбор. Помним – реальный выбор, а не просто мечта. Интересно, что бывают ситуации, когда любое решение лучше, чем его отсутствие, или когда любой выбор не очень удачен. Тем не менее, от выбора нельзя уклониться, его нельзя

оттянуть, ведь отсутствие выбора – тоже выбор. Установлено, что люди успешные гораздо чаще принимают решения, их решения более рискованны. Так что можно сказать: бегство от выбора – бегство от успеха.

Если существует риск, есть и возможность ошибиться. Хотя что такое ошибка? Да, в какой-то момент, выбери мы иначе, жизнь могла сложиться совсем по-другому. Но, думая об этом, мы играем в мысленную игру «Эх, если бы я...» А жизнь-то проходит здесь и сейчас! В гештальт-терапии утверждается: любой ваш выбор безупречен. Безупречен не потому, что нельзя было найти лучшего решения. А потому, что он позволил вам выжить и прийти сюда, в «здесь и сейчас». У вас нет информации об альтернативном развитии событий, только фантазии о том, как могло бы быть, а сделанные выборы привели вас к такому себе, каким вы сейчас являетесь. И если вы безоговорочно принимаете и любите себя – значит все ваши выборы, большие и маленькие, были верными. Ведь они позволили вам быть тем, что вы есть сейчас. Поблагодарите себя за мудрость, интуицию, за возможность жить и осознавать течение жизни.

Не случайно момент принятия решения является некой точкой отсчета. Выбор сделан, и пути назад нет. И самое лучшее, что теперь можно сделать, – поместить перед собой устремленность, а позади – отсутствие сожалений. Ведь никогда не бывает фатальных ошибок – это мы делаем их такими. Не бывает жесткого и неумолимого рока – это мы выбираем свое будущее. И только мы – и никто другой – ответственны за это.

Пусть в нашей жизни будет больше альтернатив, больше свободы выбора. И для написания картины нашей жизни – побольше красок. А уж какая это будет картина – дело художника.

Из книги “Единственная”

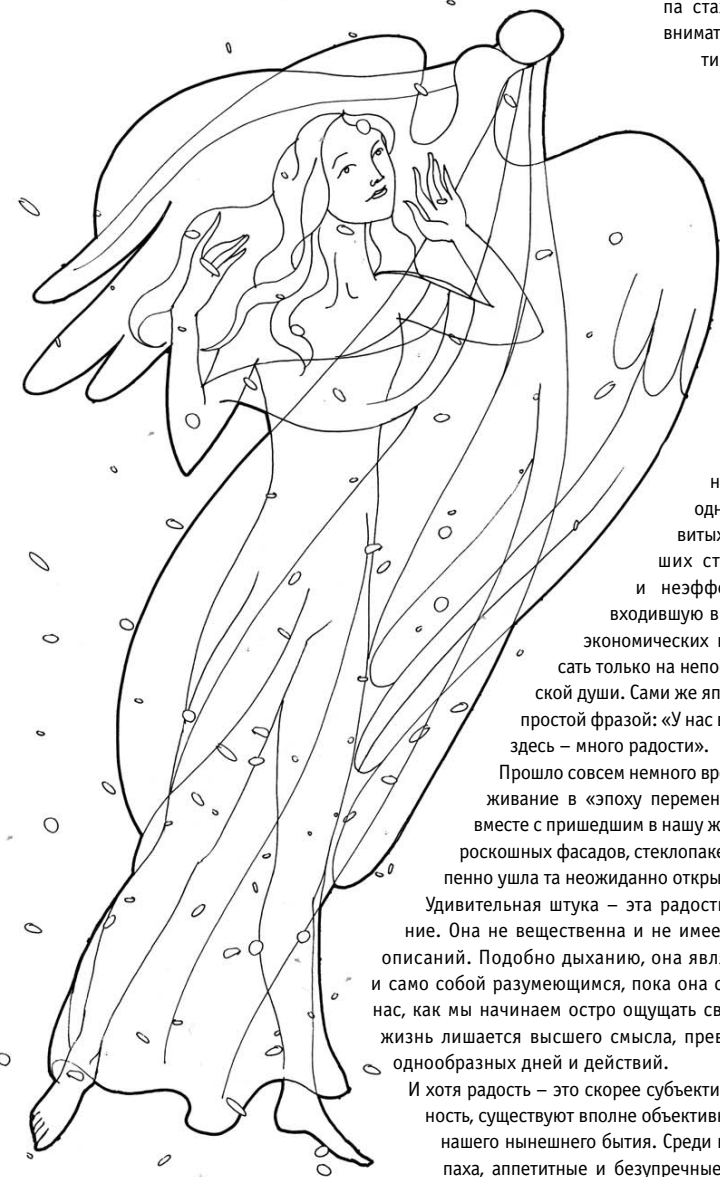
РИЧАРД БАХ

...Небольшая перемена сегодня приведет нас в совершенно другой завтрашний день. Тех, кто выбирает высокий, трудный путь, ждет щедрая награда, но она долгие годы останется в скрытом виде. Каждый выбор совершается нами вслепую, не задумываясь, и окружающий нас мир не дает никаких гарантий. <...> Единственный способ навсегда избежать пугающего нас выбора – это покинуть общество и стать отшельником, но такой выбор испугает любого.

<...> Мы творим свой характер,



Блеск и радость



Еще на заре перестройки мне рассказали историю о том, как в один из ленинградских вузов углублять свои знания в области русской классической литературы приехала группа стажеров из Японии. Стажеры внимательно слушали лекции и постигали нашу тогдашнюю реальность. А когда пришло время им возвращаться в страну восходящего солнца, они, вопреки стоическому духу бусидо, который традиционно присущ японскому национальному характеру и предусматривает крайнюю сдержанность в проявлении эмоций, горько плакали и хлюпали носами, даже не пытаясь скрыть своих чувств, связанных с нежеланием уезжать из нашей страны. Такое поведение граждан одного из самых передовых и развитых государств мира, покидавших страну тотального дефицита и неэффективного управления, уже входившую в эпоху обвалных социально-экономических процессов, можно было списать только на непостижимость загадочной японской души. Сами же японцы объяснили свои чувства простой фразой: «У нас в Японии много блеска, а у вас здесь – много радости».

Прошло совсем немного времени, и в пылу борьбы за выживание в «эпоху перемен» мы даже не заметили, как вместе с пришедшим в нашу жизнь блеском дорогих витрин, роскошных фасадов, стеклопакетов и иномарок из нее постепенно ушла та неожиданно открывшаяся японцам радость.

Удивительная штука – эта радость! Ей нельзя дать определения. Она не вещественна и не имеет формы. Она за пределами описаний. Подобно дыханию, она является чем-то неосознанным и само собой разумеющимся, пока она с нами, но стоит ей покинуть нас, как мы начинаем остро ощущать свое неблагополучие, и наша жизнь лишается высшего смысла, превращаясь в череду тоскливо однообразных дней и действий.

И хотя радость – это скорее субъективная, чем объективная реальность, существуют вполне объективные признаки безрадостности нашего нынешнего бытия. Среди них – красивые цветы без запаха, аппетитные и безупречные на вид продукты без вкуса, стильные и дорогие интерьеры без человеческого тепла, сексуальные наслаждения без душевных усилий любви. Все больше

среди нас тех, кто не помнит подлинного аромата розы, природного вкуса куриного бульона или яблока, не испытывает счастья, рожденного взаимопониманием, и особых вибраций, присущих настоящей любви. Угрожающее количество сияющих от счастья людей, снятых в обнимку с пылесосами и моющими средствами, – этих навязчивых персонажей рекламных роликов и глянцевого искусства, – показатель высокого спроса на вымышленную радость, обусловленного острой нехваткой ее в реальной жизни.

При существующем дефиците подлинной радости мы готовы довольствоваться ее суррогатами – блестящими и дорогими игрушками в виде шмоток, побрякушек, тачек, «хатынок», длинноногих девиц, ночных и спортивных клубов. Они напоминают соску-пустышку, которую подсовывают плачущему младенцу вместо материнской груди. Эта подмена обнаруживается очень скоро, и приходится отправляться за новой порцией суррогатной радости, чтобы хоть как-то унять свою «беззвездную муку».

И все же основной приметой нашего безрадостного существования являются глаза и лица, в большинстве своем – угасшие, унылые, скучные, которые невозможно замаскировать ни вымученными улыбками, ни дозами алкоголя, ни жалкими потугами «косить под бодрячков». Они являются немymi свидетелями наших потерь, главная из которых – потеря жизненных ориентиров.

Индикаторами состояния нашего общества являются и лица нашей власти, находящиеся постоянно в фокусе объективов СМИ. Слова о блестящих победах во внешней политике и борьбе за урожай, росте ВВП, продвижении реформ, повышении зарплат и стипендий входят в диссонанс с мрачноватыми лицами организаторов этих побед, после чего победы кажутся то ли ненуж-

ными, то ли мнимыми. Когда-то один умный писатель сказал, что только ограниченные люди не судят по внешности. Его слова стали по-своему актуальны в условиях информационного общества. Сегодня это общество предлагает нам информационные продукты, в которых реальность, от начала до конца, сконструирована PR – технологиями с целью манипулирования нами в чьих-то интересах. И хотя технологи и технологии способны создать имидж героя, они бессильны изменить негероическое выражение его лица. Сейчас наша страна живет в ожидании знаменательного события – выборов Президента Украины. И хотя выборы в органы государственной власти стали для Украины фактором отсчета исторического времени, мы, ее граждане, поставленные перед необходимостью выбирать себе власть, подобно герою фильма «День Сурка», всякий раз просыпаемся в одном и том же безрадостном дне. Мы снова в растерянности, снова не видим того, кому с радостью могли бы доверить свою судьбу, снова должны определить меньшее из зол, выбирая между сомнительным, плохим и никаким.

Чтобы выйти в иное измерение, нам нужно изобрести детектор радости, обзаведя каждого политика всегда носить его с собой. Тогда мы безошибочно сможем выбрать себе достойного Президента. Им сможет стать только человек, обладающий необходимым потенциалом радости. Потому что радость – это признак концентрации в человеке высоких энергий, правды и правоты. Радость – это показатель видения Пути, собственного и всеобщего. Радость – это печать богоизбранности, ибо Бог есть ни что иное, как чистая радость.

В нашей безрадостной ситуации мы должны быть сориентированы не столько на прогресс, превратившийся сегодня в бесцельное становление и накопление, сколько на возвращение к истокам и вечным истинам, к учениям древних мудрецов, считавших человеческую жизнь радостью, дарованной свыше. Первой обязанностью человека они считали сохранение священной радости жизни. Потерять радостную суть жизни – значило для них потерять само право называться человеком. Сегодняшний уровень безрадостности нашего бытия демонстрирует степень нашего отклонения от этой основополагающей истины, изначальную несправедливость нашей жизни, подчиненной лишь «стяжанию благ земных», непонимание нами собственного призвания и своей божественной сути. Как это ни парадоксально, но похоже, что в эпоху господства атеизма мы были ближе к Богу и Истине, чем сейчас, в эпоху повсеместного строительства храмов и богослужений. Может быть, блеском куполов и риз мы пытаемся заглушить в себе тоску богооставленности и компенсировать отсутствие Бога в наших душах? Размышляя сегодня о возможных путях возрождения Украины, я прихожу к убеждению, что определяющим фактором этого возрождения станут не выборы, не реформы, не отождествление себя с той или иной частью мирового сообщества. Этим фактором может стать только наша вера в себя и неограниченные созидательные возможности, скрытые в глубинах нашего существа. Основанием для этой веры может служить наше понимание священной сути человека и мироздания, наше обращение к истинным и вечным ценностям. Возрождение Украины – это, прежде всего, возрождение нашей духовной первоосновы, той радостной сути бытия, которая сегодня, к сожалению, утеряна нами. Если Украине будет дано осуществить себя именно в этом качестве, она сможет заложить основы принципиально иного мироустройства, найти выход из тупиков современной цивилизации, способствовать становлению новой эпохи человеческой истории. Предсказывают, что эта эпоха будет великой и радостной.

У своєму житті людина повсякчас опиняється на роздоріжжі, коли перед нею постає проблема вибору: як поводитися у тій чи іншій ситуації, як відреагувати на поведінку знайомих і незнайомих супутників життя, яким чином справлятися з труднощами і досягати успіху, від чого відмовитися, до чого прагнути і т. д. і т. ін. Усе життя вона вибирає напрямки свого життєвого шляху й своєї долі. І ці невеличкі повсякденні вибори визначають не тільки майбутню успішність чи неуспішність людини у навколишньому світі, а й сам її внутрішній стан, її задоволеність життям, її щастя й здоров'я, нарешті.

Як же серед безлічі життєвих стежок обрати саме ту, яка визначить щасливе сьогодення і майбуття кожного з нас? Чим можна керуватися, чого слід уникати при вирішенні проблем, які час, суспільство і окремі його представники кожного дня ставлять перед нами?

На мою думку, кожна людина в мить, коли доля постає перед нею у вигляді вибору, повинна керуватися любов'ю, совістю і розумом. І тоді вона не схибить і віднайде свою щасливу стежину.

Що для життя людини потрібен розум, у тому нікого переконувати не треба. Усім відомо, що перш ніж щось вирішувати, треба зважити усі «за» й «проти», усі переваги й недоліки кожного наступного кроку, усі вигоди й збитки, які може принести людині кожний її конкретний вибір. І тільки по тому приймати вивірене рішення, яке або принесе неабияку користь, або ж хоча б вбереже від найбільшого лиха.

Проте все це спрацьовує не завжди. Бо існують випадки (і їх немало зустрічається на життєвій дорозі), коли увесь подальший сценарій якоїсь події обіцяє бути якнайкориснішим для людини, проте усе її

Обери собі любов

єство неначе постає проти цього розвитку подій. І отут вже ми маємо справу із дечимсь дуже ірраціональним, або й зовсім таким, що, на поверхневий погляд, протирічить логіці людського життя. Тоді ми просто кажемо, що людину «гризе совість», яка не дає вчинити негідний, на її розсуд, вчинок.

Існує багато означень слова «совість», бо вони робляться людьми, і кожна особистість виходить із свого розуміння цього ємкісного поняття. Мені імпонують такі назви, як «внутрішній голос» або інтуїція.

Проте найбільше мені подобається таке вельми цікаве його тлумачення. Якщо розібрати це слово на складові частини, то можна вчитати його як «со-вість». Тобто це якась вість, яка загалом існує і для мене, і ще для когось чи чогось, з ким (чим) я на даний момент взаємодію. Причому ця вість стосується того, як бажано нам взаємодіяти, щоб не тільки не заважати один одному, а й всіляко допомогати в еволюційному розвитку.

Чим же керується і звідкіля береться ця вість, хто зберігає її для нас і сповіщає нас про неї кожної прийдешньої миті? На мою думку,

усі ці запитання мають єдину відповідь: Любов. Бо відшукуючи для когось його найвище благо, ми керуємося любов'ю. Й сама вість про чийсь благо береться із нашої любові до навколишнього світу.

І зберігає її для нас Любов, якій релігійні люди дали особливу назву – Бог.

Проте для життя не має ваги, чи вірує людина в Бога, а чи називає оточуюче середовище Космосом або ж Всесвітом. Значення має лише те, чим вона керується у своїй взаємодії з ним. І якщо до людини промовляє голос, що виходить із самісінького її серця, а серце наповнене любов'ю, то вона живе у милостивому світі. Якщо ж вона пред'являє лише претензії до світу й окремих його представників, то якими б чудовими гаслами вона не прикрашалася, світ повертається до неї своїм незугарним боком. А інакше й бути не може. Бо все у нашому житті визначається вибором.

Усе залежить від вибору. Продуманого й виміряного. І вчасного.



Я-ТИНЭЙДЖЕР



- 16 В. Гуслякова. ОТ РЕДАКТОРА
 16 А. Пономаренко. Я НЕ ВЛЮБЛЕН В СЕБЯ...
 17 МИР НАШ ВЕЛИК И ШИРОК...
 18 Д. Снайдер. КУРС ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
 19 М. Кочиева. Я ЕСТЬ. Я БУДУ ВЕЧНО...
 20 Н. Лапко. ПРИТЧА ПРО ОСЕННИЙ ЛИСТОК
 20 А. Пономаренко. СКАЗКА О СЕРЫХ СТЕНАХ
 22 КЕМ БЫТЬ?

ОТ РЕДАКТОРА

Тема этого номера «Я – тинэйджер» – выбор и наша ответственность за него.

В номере: статья Анны Пономаренко «Я не влюблен в себя», размышления подростков на тему выбора в нашей жизни, продолжение «Курса выживания для подростков» Ди Снайдера, публикацию которого мы начали в первом номере «Я – тинэйджера» за 2004 год. Читайте, думайте, чувствуйте, вспоминайте: стихи талантливей 18-летней безвременно ушедшей поэтессы Марии Кочиевой. Интересная сказка-притча не для малышей «Сказка о серых стенах» предлагает Вам задуматься над своей повседневностью.

В рубрике «Кем быть?» мы поговорим о... президенте Украины! Удачных Вам жизненных дорог, которые Вы выбираете!

Я Не
Влюблен
В себя...

«Я не влюблен в себя...
просто нравлюсь...»
А. Кнышев



Мы ежедневно сталкиваемся с проблемой выбора: что надеть, что купить, что сказать и т. д. Если задуматься, выбрать можно всё что угодно, кроме трёх вещей – Родины, родителей и... себя. Если с родиной и родителями всё ясно, то возникает вопрос о себе. Можно ли выбрать себя? Звучит глуповато. Но, в отличие от всего остального, себя выбирать не приходится, придётся любить то, что есть.

Всех людей можно разделить на тех, кто себя любит и тех, кто не любит. Мы выбираем эту позицию ещё в детстве, когда формируется наше мировоззрение, интересы, отношение к другим и себе. Выбираем, в основном, под влиянием факторов, нас окружающих: родителей, условий жизни и воспитания, людей, с которыми мы общаемся.

В Библии сказано: «Полюби ближнего своего, как самого себя», но для того чтобы любить других, необходимо, прежде всего, любить себя. Под любовью к себе я подразумеваю не эгоизм, а просто хорошее к себе отношение. К себе надо относиться так, как ты хочешь, чтобы тебе относились другие. Нужно прощать себе неудачи, но извлекать из них уроки, нужно признаться себе во всех недостатках и осознать свои достоинства, чтобы помочь себе достичь гармонии, принять себя. То есть сделать то же самое, что и в любви к другому человеку. У людей, любящих себя, в жизни больше радости и счастья. Они окружают себя такими же уверенными и сильными людьми, смело идут навстречу жизни и ничего не боятся. Люди, которые себя не любят и не ценят, наоборот, окружают себя людьми, на фоне которых чувствуют себя никем, упрекают себя за неудачи больше, нежели стоило бы. Таких людей постоянно преследует неуверенность в себе, они чаще страдают от депрессий, а неудачи одна за другой находят их. Но изменить отношение к себе никогда не поздно. Стоит только захотеть. Захотеть познать себя, самореализоваться, изменить жизнь к лучшему. Ведь можно выбрать профессию, род деятельности, круг общения, место жительства. Всё это возможно при наличии желания. И не надо бояться трудностей. Они нас закаляют и делают сильнее. Наше «Я» – это то, что будет с нами всю жизнь.



ВАЛЕРИЯ Гуслякова

Анна Пономаренко, 16 лет

«Мир наш велик и широк, но каждый из нас выбирает только одну из дорог»

Жизнь часто ставит человека перед выбором. Выбирать приходится многое – друзей, привязанности, образ жизни, профессию, нравственную позицию и другое.

Уже маленький ребенок выбирает в витрине игрушечного магазина понравившуюся ему игрушку. А став старше, нужно решать для себя, какой выбор будет правильным, а какой – нет. В зависимости от обстоятельств якобы правильный выбор в одночасье может оказаться неправильным. Тогда приходится вносить коррективы. Выбирая, человек может ориентироваться на свой опыт, опыт предшествующих поколений, мнение близких и уважаемых им людей, а главное – присущую ему индивидуальность.

Пока человек живет – он выбирает.

Ефимов Саша, 15 лет

Наша жизнь состоит из выборов. Больших и маленьких. Большой выбор часто состоит из маленьких. Например, поступление в вуз: сколько маленьких выборов нужно было сделать в школьные годы, чтобы прийти к решению, куда поступать, ведь от этого потом зависит очень многое.

Но даже маленький выбор может на многое повлиять в дальнейшем. К примеру, выбор: пойти на урок или прогулять его. Прогулял – пропустил учебный материал, пытаешься наверстать его, а уже начали изучение нового, и, как снежный ком, получил двойку. А могло этого и не быть, если бы изначально сделал другой выбор.

Сивцов Рома, 15 лет

Наличие выбора является признаком развитого общества. И наоборот, его отсутствие указывает на глубокий паралич государственной системы, которая пытается ограничивать своих граждан, действуя якобы в интересах этих самых граждан. Ведь как было здорово в советское время: человек получал на избирательном участке бюллетень с одной единственной фамилией – тут ошибка исключена. И, естественно, никому и в голову не могла прийти мысль усомниться в правильности выбора. Государство заботливо освобождало своих драгоценных граждан от сомнений выбора.

Зубкова Милена, 15 лет

Нашему украинскому народу 31 октября предстоит нелегкий выбор – выбрать президента страны. Это очень важный выбор в жизни целого государства. Правильный выбор президента определит дальнейшую судьбу Украины.

Сухорукова Марина, 15 лет

Право выбора лежит в основе демократии. На свободном выборе человека держится суверенное государство.

Кульминский Станислав, 15 лет

На данный момент самый ужасным выбором в моей жизни был выбор между отцом и мамой. Это было два года назад, они развелись. Мне было очень трудно, потому что я их обоих очень люблю.

Понятовский Станислав, 15 лет

Людям приходится делать выбор, так как ресурсы ограничены, а человеческие потребности безграничны. Это порождает дефицит, а дефицит создает необходимость делать выбор.

Стерин Никита, 15 лет

Проблема выбора появилась с незапамятных времен, еще при Адаме и Еве, когда змий искушал их запретным плодом. Тогда уже пришлось делать выбор первым людям.

Волошко Андрей, 16 лет

Жизнь каждого человека – это сплошная альтернатива. Поэтому от выбора никуда не деться.

Курдиновский Артур, 15 лет

Мне человеческая жизнь представляется непрерывной линией на чистом листе. И каждая точка этой линии – какой-то выбор в жизни человека. Смогут ли люди когда-нибудь научиться ценить возможность выбора? К сожалению, начинаешь что-то ценить только тогда, когда это теряешь.

Саяпина Инна, 15 лет

Курс ВЫЖИВАНИЯ для подростков

(Продолжение, начало см. в № 5, 7
за 2004 год)

**Я не такой, как все.
Но какой же я?**

Эти годы сплошных поисков: ты ищешь развлечений, разыски- ваешь хоть какой-нибудь номер журнала «Плейбой» (его надо, ко- нечно же, прятать под матрацем), ты каждый день в нетерпении раз- глядываешь себя в зеркале – может, уже выросли волосы на «том самом» месте? Но более всего ты жаждешь найти себя, понять, что ты такое.

Порой люди доживают до ста десяти лет, так и не узнав, какие они на са- мом деле, а ты хочешь ответить на этот самый вопрос в шестна- дцатый день рождения? Твое «я» сос- тоит из массы черт: расовая, половая, этническая и религиозная принад- лежность, жизненный опыт, который ты начал приобретать еще в школе, даже место рождения.

В общем-то, жизнь была бы куда проще, если б ты мог ввести эти ис- ходные данные в компьютер и полу- чить детальную распечатку «кто – я». И даже точное знание того, что о тебе думают окружающие, вряд ли поможет – наш взгляд на себя зачастую весьма отличается от того, как нас видят другие.

Порой мы так несчастны потому, что большинство склонно судить о нас по лежащим на поверхности чисто внешним признакам. То есть по внешности. Вот взгляните на мое лицо. Когда я был под- ростком, оно причиняло мне массу проблем, потому что я... как бы выразиться поточнее?..

был весьма уродливым подростком. В раннем детстве я был довольно симпатичным (а разве все мы не симпатичны детьми?), и вдруг взросление в ком- пании с половым созреванием начало про- делывать со мной довольно злые трюки. Постепенно я понял, что, по общепринятым стандартам, вовсе даже и не красив. Это хорошо заметно, когда играешь в «бутылочку»: если горлышко указывает на тебя, девочка морщится, словно ее заставляют поцеловать лягушку. Но мне пот- ребовалось довольно много времени, чтобы наконец-то признать- ся в этом самому себе.

Я часами разглядывал себя в зеркале, надеясь узреть нагловатого пижона, а не хилыка, над которым издеваются одноклассники. Я кру- тил башкой туда-сюда, пытаюсь придать себе вид плотоядный или самодовольный. «Гм (слегка откинув голову)... Черт, я отлично смотрюсь, они этого просто не замечают. А вот под таким углом (отчаянно вывернув шею) я выгляжу как... Роберт Плант!»

Это, конечно, трудный путь, но, в конце концов, я смирился с мыслью, что все эти гримасы и ужимки перед зеркалом – всего лишь гримасы и ужимки. А поскольку я не мог ходить постоянно с вывернутой шеей – не думайте, что не пытался, – я выглядел именно так, как выглядел.

Внешний вид – что за ужасно поверхностный повод суждения о че- ловеке! Но, к сожалению, это та часть натуры, о которой мы не думаем, пока нам не приходится из-за нее страдать. При этом, по внешнему виду о людях не только судят – из-за внешнего вида мы попадаем в определенную систему стереотипов. Высокий мальчик непременно должен хорошо играть в баскетбол, а коренастый крепыш обязательно должен стать хорошим футболистом. Для девушек ограничения еще жестче: если ты стройненькая и у тебя хорошенькая мордашка, ты, конечно же, станешь популярной, в то время как девушки менее привлекательные даже и не пытаются добиться любви. Помню, в третьем классе ужасно хотел играть в школьном оркестре на трубе. Но из-за того, что я был слишком длинным и тощим, мне достался тром- бон. Длинный тощий мальчишка – ему и длинный тощий инструмент.

Это ужасно глупый подход, потому что внешний вид не имеет ничего общего с твоим внутренним содержанием – в конце концов, лицо и фигура достается от родителей. Ко всему прочему, лет до пятнадцати-шестнадцати именно родители покупают тебе одежду и тащат к парикмахеру (как раз тогда, когда волосы наконец-то обретают нужную длину). Очень важно, чтобы ты сумел убедить родителей, если не доверять тебе самому покупать вещи, то пусть хотя бы берут тебя с собой в магазин. А стоит им предоставить самостоя- тельность, и результат может быть самым неожиданным.

Родители, внимание: чтобы по моде одеть подростка, много денег не потребуется. Достаточно одной пары джинсов. И одной рубашки или блузки – но модной. То, что кажется вам коваровательным плати- цем», может стать причиной горьких слез, потому что в этой самой школе никто – вы понимаете? – НИКТО не носит рюшечки-оборочки.

Я так и не смог убедить родителей, что мой внешний вид – один из спо- собов выразить индивидуальность. Когда мне было пятнадцать лет, я начал отрачивать волосы – они наполовину закрывали уши и слегка

вилились на затылке. Но отец у меня – полицейский и человек весьма консервативных взглядов. В один прекрасный день он приказал: «Садись в машину!», и мы поехали к местному парикмахеру. Парикмахе- ру он скомандовал: «Сделать вот так!» – и указал на свою макушку. У отца была короткая стрижка военного образца – сегодня это выглядело бы что надо, но тогда, в эру хиппи и длинных волос, я мог с таким же успехом вытатуировать на лбу «Кретин». И вот он я, стриженный под бокс, а пошла лишь вторая неделя учебного года. Обструкция была полнейшей. Даже те немногие, кого я считал друзьями, смеялись и обзывали меня «струч- ком» и «лысым». Соседи роптали, собаки рычали, цены на дома в нашем квартале поползли вниз – ну, может, и нет, но мне так казалось. Я заливался слезами, а отец не мог понять, почему («Да он вообще у нас слюняй!»). «Я урод – твердил я. – Я длинный, тощий, лопоухий. Меня никто не лю- бит». По правде говоря, длинные во- лысы проблемы все равно бы не ре- шили, но, по моим понятиям, это был единственный способ хоть немного улучшить положение. Волосы зна- чили для меня то же, что для биб- лейского Самсона, а отец лишил меня единственного достоинства. И тогда отец нашел в себе мужес- тво взглянуть на меня со стороны, и пристально. И увидел не ребенка, сынишку, которого всегда любил, а противного подростка с ломаю- щимся голосом и прыщами. И тогда он понял, что он натворил. И боль- ше никогда не заставлял меня стричь- ся. И я не стригся. Но тогда в борь- бу против меня вступили иные, более грозные силы.

Перевод с английского –
Н. Карлин

Ди Снайдер
Продолжение следует
(Журнал «Ровесник», 1989 г.)

Я есть. Я буду вечно...

Она была талантлива во всем, обладая не только яркой запоминающейся внешно- стью, шармом и внутренним обаянием, но и мягким добрым сердцем. Больше всего на свете она ценила дружбу и ненавидела предательство. К сожалению, в своей такой короткой жизни она так и не успела встретить преданную дружбу и искреннюю любовь. Всем своим сердцем она стремилась к совершенству, но не встречала простого понимания со стороны окружающих ее людей. Все богатс- тво своего внутреннего мира, всю боль и разочарование, радость и чувства первой любви она выразила в своих стихотворениях...

Мама, Элеонора Кочиева

Я есть. Я буду вечно. Я с тобой,
Я не исчезну, в дымке не расстая,
Ты знаешь это, я об этом знаю!
На небо плянь – там птицей пролетаю,
На море – я прибою приплываю,
Дождь весенним дом наш омываю,
Я есть! И тот надежды лучик золотой
Тебе пришло из поднебесья рая,
Хорошая, любимая, родная!
Ты только верь, ведь в жизни все бывает,
И боль когда-то улетает,
И счастье встречи душу окрыляет!
Я знаю, твое сердце тоже знает!
Ведь в жизни все по-разному бывает!...

Дорога
Дорога... Лес и поле снегом белым
Как в сказке, запорошены. Видна
Одна дорога, длинная она,
А я быстрее ехать так хотела!
Быстрее повзрослеть, быстрее стать
Тем, чем хочу, по жизни этой,
Далеким закаты и рассветы
С семьей своей счастливая встречать.
Добиться цели в жизни... Но порой
Я думаю, что просто не успею,
Я от предчувствия какого-то некоего,
Когда душа немеет... Возраст мой
Так мал. И в этом, странно дело,
Я многое сказать всем не успела,
Я так искала долго идеал,
Но чудились взвела на пьедестал,
Которое потом меня и съело...
Дорога... Коротка или длинна,
Доеду быстро, может, и не очень,
Неважно это, главное, что в ночи
Горит надежды яркая звезда.
Она горит, и мне тогда спокойно,
Мгновенье эти восемнадцать лет,
Я прожила их истинно достойно,
И я могу за них держать ответ!...

Maria Lee Tomas Harvey
(Мария Кочиева,
09.08.1984 – 14.12.2002 гг.)



Притча про осенний листок, или и это мы



«Что будет со мной дальше?» – спросил у дерева осенний листок. Ведь совсем недавно на этой ветке были такие же, как и я листочки. Мы были зелеными, с нами играл ветерок-озорник, и мы весело шумели. Теплое солнышко бросало нам свои золотые лучики, и мы были счастливы. Теперь солнце затянулось серыми тучами, я стал желтым и одиноким. Неужели я больше не нужен этому миру, ведь я так и не успел ничего полезного сделать? «Ну что ты! Ты сделал много полезного» – успокаивало его дерево. Когда ты был зеленым, ты поглощал вредный для людей газ, а взамен давал кислород. Ты собирал на себе мелкую пыль и очищал воздух. Теперь ты стал желтым и радуешь людей своим цветом, а когда подует сильный ветер, ты упадешь с дерева на землю...

В большом городе, сером и неуютном, впрочем, как и большинство современных городов, жила обычная девушка – Юля. И все у нее было как у всех. Училась хорошо, закончила школу, поступила в институт, там встретила парня, влюбилась, решили пожениться. Все были счастливы. До свадьбы оставалось две недели.

В тот день, ничем не отличавшийся от других, Юля возвращалась домой из института. Все как всегда. Ярко светило солнце. Юля, засмотревшись на цветы, столкнулась с каким-то прохожим. Он не был похож на остальных, он был как будто с другой планеты и выделялся из серой однообразной толпы.

– Извините.

– Это судьба.

Юле показалось, что она очутилась где-то в другом измерении. Непонятно, как они двигались куда-то. Юля была как в тумане. Очнувшись только в кафе. Юле показалось, что она знает все кафе этого серого города, они все были одинаковы, но это место ей было незнакомо.

– Я – Тимур.

«Тогда я больше никогда не принесу людям радость?» – перебивая, снова заволновался листок. «Нет» – терпеливо сказала дерево, – «упав на землю, тебя накроет серебристым снегом, и ты заснешь, растворившись и станешь единым с землей». На этом месте земля будет плодородной и на ней летом вырастет красивый ароматный цветок. Он будет радовать людей... Но, не успело дерево договорить, как подул сильный ветер, листок оторвался и понесся, закружился, завертелся...

Дворник убирал улицы, ворча на ветер, который разносил кучу с листьями и на листья, которые падали и падали с дерева. Наконец ветер утих, упал последний листок, и дворник собрал свою кучу. Он достал спички и зажег листья. Листья заплакали, сжались и начали гореть. Все то, что они всю свою недолгую жизнь впитывали в себя, вся пыль, весь вредный газ снова поднялся вместе с дымом в небо.

Дворник весело ухмыльнулся: «Наконец-то сделал!» – взбриснул метлу на плечо и, насвистывая, побрел прочь...



Надйика Лапко

СКАЗКА о серых стенах

– Я – Юля.

– А ты давно здесь живешь?

– Всю жизнь!

– Но ты не одна из них, ты не такая серая и незаметная, как они.

– Почему?

– Ты смотришь на жизнь другими глазами. А если выйдешь замуж, то

увидишь, как мир сереет и становится черно-белым. Эти серые люди думают, что видят цвет, но они видят лишь серость.

– Я не хочу.

– Я знаю, не дай серым стенам сомкнуться вокруг тебя!

– Но как, что мне делать?

– Идем со мной. Есть другой мир. Я пришел, чтобы забрать тебя.

Вечером Юля сидела и думала о прошедшем дне. При приевшемся свете настольной лампы дневное знакомство казалось нелепым, дурацким сном, а разговор в кафе – мифом.

– Он не позвонит, – вслух сказала Юля.

– Кто? – спросила, входя в комнату, мама.

– Никто. Mam, а ты видишь мир черно-былым или цветным?

– Что за нелепый вопрос? Я вижу мир таким, какой он есть.

– А какой он есть?

– Да что за странные вопросы, Юленька, уж не заболела ли ты?

Раздался звонок в дверь.

– Это Вова, – сказала мама.

Юля сидела неподвижно; когда вошел Вова, она не шелохнулась.

– Привет, любовь моя!

– Здравствуй! – тихо промолвила Юля.

– Котя, ты что, заболела? – обнимая, заботливо спросил Вовка.

– Ты боишься серости?

– Чего-чего?

– Ну, боишься, что, когда мы поженимся, мир станет черно-белым?

– Что за глупости ты говоришь? У тебя точно нет температуры?

– Вова попытался обнять Юлю, но она резко вскочила.

– Да ничего у меня не болит. И вообще, зачем ты пришел? Уходи!

Вова, недоумевая, поднялся и пошел к двери, он привык исполнять команды.

Юля догнала его.

– Извини. Я позвоню завтра. У меня нет настроения. Пока.

– Пока.

Как только закрылась входная

дверь, зазвонил телефон.

– Алло. Ой, привет, а я думала, ты мне приснился!

Юля не видела, что мама стояла в дверях и слушала.

– Хорошо. До завтра.

– С кем это ты говорила? – спросила мама. – И почему ты выгнала Вову?

– Ни с кем. Ни с кем особенным. А Вова, я... – Юля отвернулась к окну, – я устала и хочу спать, вот и все.

– А, ну, спокойной ночи!

На следующий день Юля не пошла в институт, а встретила с Тимуром. Все было как в сказке. Они гуляли, смеялись. Тимур ничего не спрашивал о ней, как будто все знал. Они говорили о странных и непонятных серым людям вещах: о луче солнца, о земле, о душах и... о серых стенах. Каждое слово было ново и интересно.

Прошла неделя. Дома все было странно и серо. Юля задыхалась. Вова беспокоился. Мама с папой стали назойливыми, постоянно говорили о предстоящей свадьбе. Они лезли к Юле в душу с тем большим упорством, чем больше она не хотела их туда пускать.

Тимур повез Юлю в свой родной город. Маленький, тихий, он словно сошел со страниц детской книжки. Но больше всего поразили Юлю цвета. Яркие. Не такие, как в ее городе.

Юля вернулась домой в тот день в два ночи. Резко включенный свет остановил ее на полпути в свою комнату.

– Где ты шлялась? – грозно спросила мать.

– Я гуляла.

– До двух ночи?! Все себе места не находят! Вова трезвонит весь день! Звонила твоя одногруппница, сказала, что ты две недели не ходишь в институт! Где ты ходишь? Ты что, Вову надумала бросить, расстроить свадьбу?! Только через мой труп!

Юля села на пол и заплакала.

– Mam, я не хочу серости жизни, не хочу выходить замуж за Вову, я люблю другого!

– Что?! Да о чем ты думаешь?! У тебя завтра свадьба! Нет серости, дитя, – мать обняла дочь. – Мир цветной и яркий, ты же знаешь. Ты любишь Вову, он хороший. Вот вы поженитесь, купите машину, дачу, заведете детей. Ты будешь дома с детьми, а Вова будет работать. И все у вас будет как у всех.

– Не хочу – как у всех, – запротестовала было Юля, но гипнотический голос матери и сильные руки удержали ее.

– Все – как у всех.

– Все – как у всех, – эхом отозвалась Юля.

В этот день Тимур уезжал домой, и Юля должна была к десяти прийти на вокзал. Но в десять она в белом платье стояла в загсе рядом с Вовой и слушала речь женщины, проводившей обряд.

– Жених, вы согласны?

– Да.

– А вы, невеста? – донеслось откуда-то из-под земли.

И Юля чужим голосом ответила:

– Да.

Поезд медленно отъезжал с платформы. Серые стены сомкнулись вокруг нее...



Анна Пономаренко

КЕМ БЫТЬ?

«Мы выбираем, нас выбирают...»
Сегодняшний ответ на наш традиционный вопрос «Кем быть?» таков: Президентом Украины!!!

Конституція України. Розділ V. ПРЕЗИДЕНТ УКРАЇНИ

Стаття 102. Президент України є главою держави і виступає від її імені. Президент України є гарантом державного суверенітету, територіальної цілісності України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина.

Стаття 106. Президент України:

1) забезпечує державну незалежність, національну безпеку і правонаступництво держави;

9) призначає за згодою Верховної Ради України Прем'єр-міністра України; припиняє повноваження Прем'єр-міністра України та приймає рішення про його відставку;

10) призначає за поданням Прем'єр-міністра України членів Кабінету Міністрів України, керівників інших центральних органів виконавчої влади, а також голів місцевих державних адміністрацій та припиняє їхні повноваження на цих посадах;

11) призначає за згодою Верховної Ради України на посаду Генерального прокурора України та звільняє його з посади;

12) призначає половину складу Ради Національного банку України;

13) призначає половину складу Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення;

14) призначає на посади та звільняє

ная з посад за згодою Верховної Ради України Голову Антимонопольного комітету України, Голову Фонду державного майна України, Голову Державного комітету телебачення і радіомовлення України;

15) утворює, реорганізовує та ліквідує за поданням Прем'єр-міністра України міністерства та інші центральні органи виконавчої влади, діючи в межах коштів, передбачених на утримання органів виконавчої влади;

16) скасовує акти Кабінету Міністрів України та акти Ради міністрів Автономної Республіки Крим;

17) є Верховним Головнокомандувачем Збройних Сил України; призначає на посади та звільняє з посад вище командування Збройних Сил України, інших військових формувань; здійснює керівництво у сферах національної безпеки та оборони держави;

18) очолює Раду національної безпеки і оборони України;

19) вносить до Верховної Ради України подання про оголошення стану війни та приймає рішення про використання Збройних Сил України у разі збройної агресії проти України;

20) приймає відповідно до закону рішення про загальну або часткову мобілізацію та введення воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях у разі загрози нападу, небезпеки державній незалежності України;

21) приймає у разі необхідності рішення про введення в Україні або в окремих її місцевостях надзвичайного стану, а також оголошує у разі необхідності окремі місцевості України зонами надзвичайної екологічної ситуації – за наступним затвердженням цих рішень Верховною Радою України;

22) призначає третину складу Конституційного Суду України;

23) утворює суди у визначеному законом порядку;

24) присвоює вищі військові звання, вищі дипломатичні ранги та інші вищі спеціальні звання і класні чини;

25) нагороджує державними нагородами; встановлює президентські відзнаки та нагороджує ними;

26) приймає рішення про прийняття до громадянства України та припинення громадянства України, про надання притулку в Україні;

27) здійснює помилювання;

28) створює у межах коштів, передбачених у Державному бюджеті України, для здійснення своїх повноважень консультативні, дорадчі та інші допоміжні органи і служби;

29) підписує закони, прийняті Верховною Радою України;

30) має право вето щодо прийнятих Верховною Радою України законів із наступним поверненням їх на повторний розгляд Верховної Ради України;

31) здійснює інші повноваження, визначені Конституцією України.

Рука помощи через века

Когда в нашей лексике появляется заимствованное из иностранного языка слово, многие из нас принимают его за слово с абсолютно новым значением. Но если заглянуть в корень понятия, мы увидим, что не такое уж оно и новое, а всего лишь по-новому звучит.

Так случилось и со словом «волонтер». Что это за мудреное слово? Происходит оно от французского *volontair* со значением «человек, оказывающий без принуждения, по доброй воле социально значимые услуги на безвозмездной основе в интересах определенного общества». Это уже понятие славянской души.

Но что же получается? Раз мы не использовали слова «волонтер» в обиходе, да и вообще не имели в словарном запасе, так и не было у нас людей, готовых от души потрудиться, ничего за это не требуя? Быть волонтером – значит работать для пользы других осознанно и добровольно. Вот мы и подошли к самому главному: волонтер – это доброволец. А добровольцев в нашей стране хватало всегда.

Понятие волонтерства как идеи социального служения почти столь же древнее, как и понятие «социум». В обществе всегда находились люди, для которых способом самореализации, самосовершенствования, связи и общения с другими людьми был труд на благо того сообщества, в котором им довелось родиться или жить.

В Украине в волонтеры идут в основном школьники и студенты. Молодые волонтеры – это, пожалуй, та часть молодежи, которая является носителем необходимых для развития нашего общества идеалов и ценностей. Их можно смело причислить к той части современного общества, которая считает, что мы – не просто зрители, а активные участники и создатели своей жизни. В 1697 году «для научения морского дела» впервые были посланы русские дворяне-добровольцы – 39 человек в Италию и Далмацию, 22 человека в Англию и Голландию. Волонтеров посылали за границу для изучения наук, коммерческого дела, мануфактурных «художеств» и т. п.

Еще Екатерина Великая, а затем императрица Мария Федоровна заявили о себе в качестве благотворителей. Основанные ими многочисленные благотворительные заведения заложили фундамент системы социального признания в нашей стране. Но нельзя сказать, что благотворительность, добровольчество были уделом только людей из высшего света. История донесла до нас много случаев бескорыстной помощи и поддержки ближнего людьми простыми. Это и совместное строительство нового дома, и сборы пожертвований на строительство школ, больниц и храмов, и всем известные суботники.

Волонтерство – своего рода благотворительность. Украина, Харьков в частности, всегда славилась добрыми делами. В конце XIX века, например, в Харьковской губернии насчитывалось приблизительно 57 благотворительных обществ, которые начинали свою работу именно на волонтерских началах. Люди были убеждены, что одними административными мерами едва ли можно помочь сложившимся ситуациям. И в 1843 году С.Н. Мухановым было принято решение осуществить идею, которая уже давно приняла реальные формы в Петербурге, Москве и некоторых других губернских городах. Эта идея заключалась в учреждении благотворительного общества, которое могло бы оказывать помощь престарелым людям. Им стало Харьковское Благотворительное Общество. Одной из обязанностей его членов был сбор ведомостей по материальному, семейному состоянию и, что было особенно важно, состоянию здоровья жителей Харькова. В течение первых 52 лет существо-

вания под опекой Общества находилось более 840 людей.

Каждый, кто идет в добровольцы, первым делом определяет для себя цель этого шага. Для одних это стремление изменить положение вещей в мире, желание чувствовать себя нужным, возможность общаться с интересными людьми в общественной организации, обрести новых друзей; для других – потребность делать добро, помогать людям. Работа волонтера – это работа с людьми, чаще всего со сложными судьбами. Именно поэтому на первый план выходят желание помочь другим, ответственность и терпение. Многих в работе прельщает ритм жизни – быть постоянно в движении. Способность волонтера помогать ближнему так же естественна, как и дышать. Именно поэтому такие люди нужны всегда.

Наверное, один из первых образов, с которым ассоциируется понятие «волонтер» у бывшего советского человека, – это тимуровцы. Повесть Аркадия Гайдара «Тимур и его команда» воодушевила миллионы молодых людей, поселив в их душах безграничную энергию и огонь. Они приходили на помощь всем нуждающимся – от мала до велика.

Волонтеры убеждены в том, что как океан начинается с родника, так и глобальное начинается с местного. Экономический и социальный прогресс должен развиваться на местах. По их мнению, проблемы могут быть решены там, где они возникают и теми, кто знает их досконально. И всегда найдутся те, кто придет на помощь добровольно и бескорыстно.

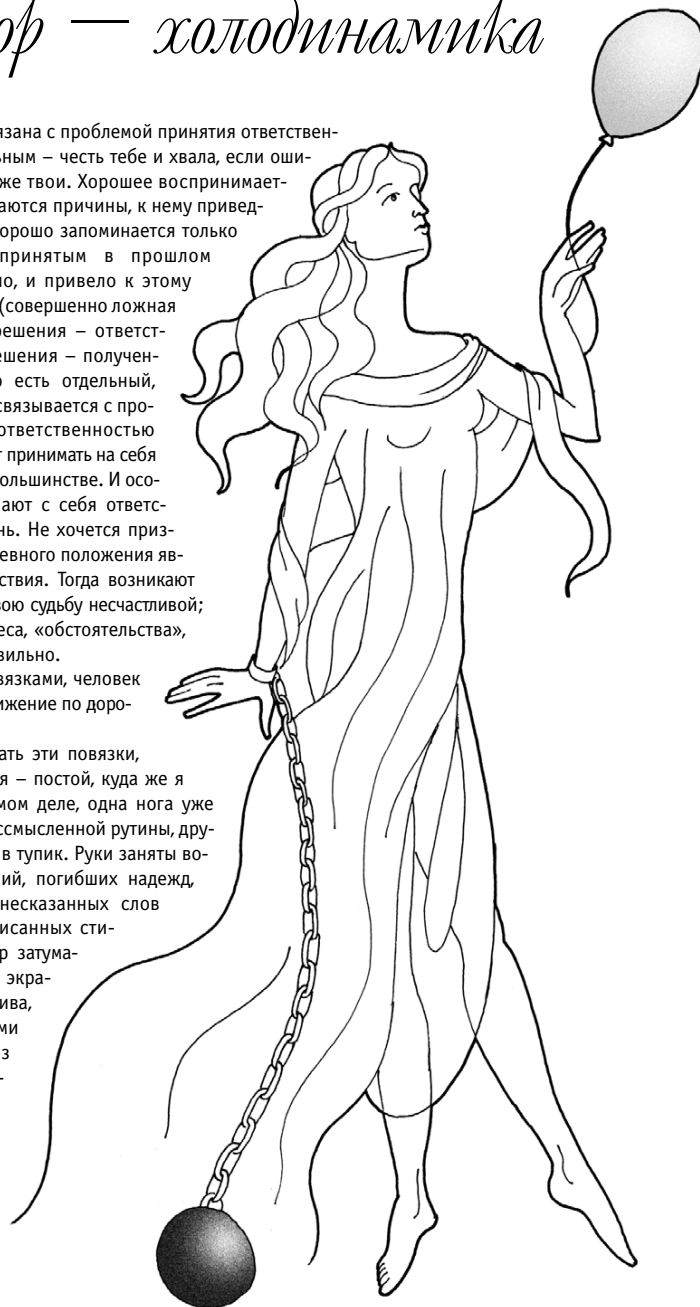
Каждый из нас делает в жизни свой выбор. Я выбираю доброту и гуманность.

ЮЛИАНА СУЧНОВА

Мой выбор — холодинамика

Проблема выбора напрямую связана с проблемой принятия ответственности. Если выбор был правильным — честь тебе и хвала, если ошибочным — все неприятности тоже твои. Хорошее воспринимается естественно и быстро забываются причины, к нему приведшие, в то время как довольно хорошо запоминается только негатив и связывается с принятым в прошлом решением, которое, собственно, и привело к этому негативу. И возникает цепочка (совершенно ложная по сути): выбор — принятие решения — ответственность за принятие этого решения — полученный негативный результат. То есть отдельный, частный негативный результат связывается с процессом принятия решения и ответственностью в целом. Вот почему так не любят принимать на себя ответственность люди в своем большинстве. И особенно обидно, когда они снимают с себя ответственность за собственную жизнь. Не хочется признавать, что автором своего плачевного положения являешься ты сам. Хочется сочувствия. Тогда возникают некие «злые силы», делающие твою судьбу несчастливой; «враги», ставящие палки в колеса, «обстоятельства», вынуждающие поступать неправильно. И, завязав себе глаза этими повязками, человек пытается изображать бодрое движение по дороге жизни.

Друг! Наберись смелости сорвать эти повязки, осмотришься вокруг и спроси себя — постой, куда же я иду? И иду ли вообще? На самом деле, одна нога уже увязла в болоте ежедневной бессмысленной рутины, другая стоит на тропинке, ведущей в тупик. Руки заняты ворохом невыполненных обещаний, погибших надежд, несовершенных добрых дел, несказанных слов любви, неспетых песен, ненаписанных стихов, недостигнутых целей. Взор затуманен мерцанием телевизионного экрана с нескончаемой рекламой пива, зубной пасты и криминальными сериалами. В голове — каша из обрывков кроссвордов, назойливых эстрадных хитов, необдуманных мыслей и «твердых» решений начать с понедельника новую жизнь. Ничего себе — портрет Победителя! Что, непохоже на Победителя?! А на что похоже? На неудачника? Разве ты хотел стать неудачником? Наверное, никто не скажет, что в детстве меч-



ВЫБОР

тал стать неудачником. А получилось.

На самом деле, картинка утрированная. Чего-то в жизни ты, конечно, достиг.

Но спроси себя сам — когда ты решил жить вопреки, мириться с обстоятельствами, вздыхать чаще, чем смеяться, быть неавторитетным для окружающих и неуважаемым собственными детьми? Когда это произошло? Ответь, когда последний раз ты просыпался счастливым? Когда засыпал с безмятежной улыбкой, прожив долгий день, наполненный прекрасными делами и приятными неожиданностями? Когда у тебя все спорилось, хотелось петь, и солнце светило ласково именно тебе?

Если ты боишься сделать выбор — могу тебя огорчить. Ты его уже сделал. Ты выбрал жить на этой планете. И раз это уже произошло — постарайся сделать все, чтобы сказать потом: «Не зря я жил: получал от жизни удовольствие и приносил радость другим».

Сейчас очень модно проходить тренинги. Эта мода очень хорошая. И есть люди, занимающиеся своим личностным развитием, духовным ростом, регулярно посещающие различные тренинги, не жалея на это времени, сил и денег. Но этих энтузиастов меньше, чем хотелось бы. И за них я как раз спокоина. Они, в конце концов, на пути развития. Душа болит за тех, кто захвачен ежедневной кутерьмой, продолжает бег по кругу. Нередко это хорошие, добрые люди, мечущиеся в клетках своих стандартных ситуаций, повторяющие до обидного одинаковые ошибки и наступающие на те же самые «грабли». Хочется крикнуть: «Да остановись ты на минутку! Перестань твердить о великой загадке смысла жизни. Счастлив ли ты оттого, что посадил это дерево, выстроил никому не нужный дом, родил детей, которые теперь тебя ни в грош не ставят?!». В чем смысл твоей, именно твоей — неповторимой, уникальной, совер-

шенно особенной жизни? Может быть, действительно, ты должен сажать сады, украшая Землю; растить детей — своих и чужих, будучи для них Учителем и дорогим человеком; может, ты должен строить дома для людей, лишившихся крова? А может — в тебе гибнет великий писатель, художник, целитель, бизнесмен, композитор, изобретатель, педагог, военный, актер? И пока ты полешь сорняки на ненавистной даче, чтобы сэкономить на мешке картошки, где-то упускаются счастливые возможности, не случаются важные встречи, не попадают нужные люди. Жизнь бежит, как песок сквозь пальцы. Подумай об этом! Вырвись из обыденности! Полюби себя настолько, чтобы сказать: «Я заслуживаю лучшего. Пора переходить к делу!»

Другие поступки возникают сразу же после новых, других мыслей. Другие мысли появятся после того, как мышление станет гармоничным. Гармония возникнет, когда оба полушария твоего мозга — левое (рациональное) и правое (творческое) обретут согласованность. Этому тебя научит наука холодинамика. Она гениальна, потому что проста, естественна и безопасна. Ты действительно получаешь ключи ко всем заветным дверцам, где Жизнь хранит все самое лучшее — и именно для тебя. Пользуясь методами холодинамики, ты раскроешь свой полный Потенциал, сможешь решить внутренние и внешние конфликты, которые мучают тебя, ограничивают развитие и нарушают покой. Ты начинаешь мыслить целостно, становишься целостной личностью. Ты познаешь себя и жизнь вокруг. И это не требует от тебя аскетизма, отреченности и ухода от мира. Наоборот, твое бытие становится ярким, наполненным успехом, процветанием и счастьем. И это не кратковременный эффект. Не будет «похмелья» и остыпания восторгов по прошествии времени. Ты получишь методы работы с собой на всю жизнь. И у тебя есть возможность исцелить прошлое, радоваться настоящему, готовить себе и своим детям счастливое будущее.

Холодинамика — увлекательное путешествие в самораскрытие. Для нее нет неподъемных проблем. Это техники для всех, а не для узкого круга избранных.

Ты действительно готов получить то, что хочешь?

Тогда делай этот шаг!

И тогда тебе будет легко выбирать на всех уровнях жизни:

- на физическом — ты получишь энергию, силу, жизнестойкость;
- на личностном — самораскрытие, творческую активность;
- на межличностном — взаимоуважение и дружбу;
- на социальном — сотрудничество, сотворчество, товарищество;
- на принципиальном — доверие, честность, мощь, процветание;
- на универсальном, Вселенском — Вселенскую Любовь, Силу и Единство.

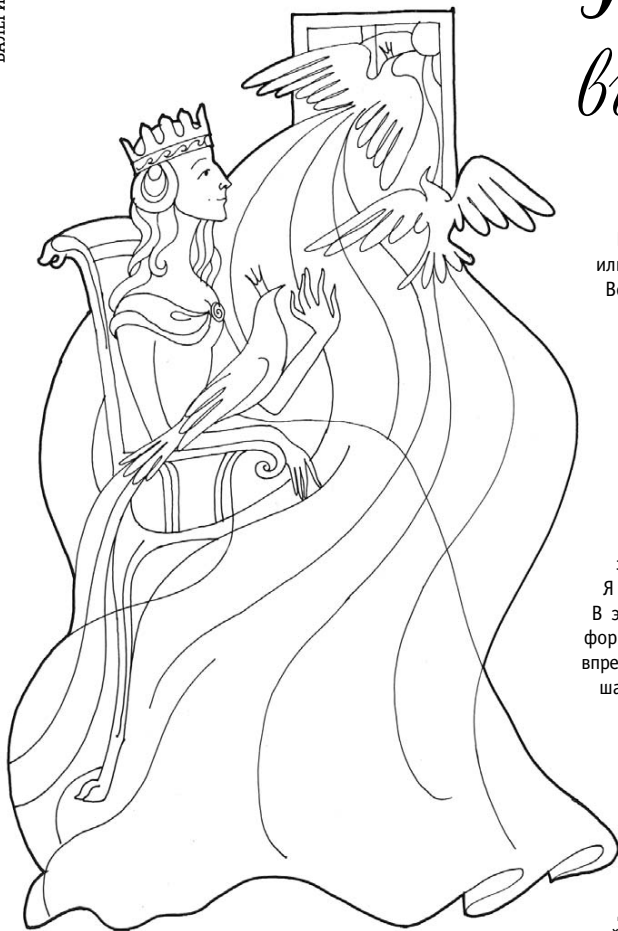
Эти уровни созревания сознания войдут в твою жизнь, станут ее смыслом и сутью. И тогда благодарные потомки скажут о тебе: «Вот с этого сильного Человека и началось процветание нашего рода, его слава и богатство».

Я верю в тебя, дорогой друг. Я верю в твой выбор. Свой выбор я уже сделала — я буду помогать тебе всем, чем могу, чтобы ты встал в полный рост, осознав свою настоящую силу и красоту. И, может быть, я буду смотреть на тебя снизу вверх — и буду счастлива, что ты достиг большего, чем я.

Давай встретимся. И начнем наш совместный путь по дороге развития. Вместе мы осилим его. Я это знаю точно.

тел.: 8 (057) 715-62-83
тел.: 8 (067) 660-48-81

ВЫБОР



Кого мы выбираем?

будить каждого читателя дать собственную оценку своему решению. Политический вопрос – «А надо ли?» или другое «После драки кулаками не...». Вопрос абсолютно точен. Но как часто приходится наблюдать процесс испытания на «граблях» своего Я или, будем говорить откровенно, когда недостаточные знания в области политологии приводят к ситуации массового манипулирования общественным сознанием. Политтехнологи давно используют выборные технологии, главное содержание которых можно охарактеризовать как подмену индивидуального Я мнением большинства.

В этой статье содержится некоторая информация, которая поможет сегодня и впредь предоставит возможность не совершать ошибок при подготовке к избирательной кампании 2006 года.

О главном. Мотивацию любых человеческих поступков можно рассматривать как совокупность эго-мотивов, поскольку они всегда являются частью эго-системы личности.

Как правило, лидер (партии, движения) всегда действует с собственной Я-концепцией, составляющими элементами которой являются образ «Я», самооценка, социальная ориентация, политические взгляды и убеждения.

Уважаемый читатель, когда ты прикоснешься к страницам этого журнала, наша страна перешагнет еще один исторический рубеж на пути к демократии. От того, кто и как индивидуально сделал свой выбор, зависит общий итог голосования за ключевую фигуру в политической системе государства – Президента. Автору нет необходимости разъяснять важность принятия этого решения. Скорее всего, целью этой статьи является желание по-

По утверждению классика психологии У. Джеймса, самооценка может быть выражена как отношение наших достижений к нашим претензиям. Вот почему всегда оценка лидера должна начинаться с изучения его автобиографии. Не стоит далеко ходить за примерами. В конечном итоге поступки, совершаемые человеком в молодости, всегда находят свое повторение в зрелом возрасте. Не зря укоренилась поговорка о том, что горбатого может исправить...

Под социальной ориентацией подразумевается чувство автономности, способность противостоять массовому сознанию, бытующему общественному мнению и зависимости от других людей в самоопределении. Следуя высказыванию Е. Соколовой, «автономизация самооценки окончательно оформляется в подростковом возрасте...». Другими словами, о том, как и какая сформировалась личность, можно судить уже в 25 лет.

По оценке американских исследователей Д. Оффера и Ч. Строзаера, оценка личности лидера проводится «через сумму поступков, восприятий, мыслей и чувств человека по отношению к себе и окружающим...». Для более конкретного рассмотрения того, что собой представляет личность, определим ее шесть тесно взаимодействующих Я.

Это физическое Я, сексуальное Я, семейное Я, социальное Я, психологическое Я, преодолевающее конфликты Я. Физическое Я – это представление личности о состоянии своего здоровья, физической силе и слабостях. В истории известен не один случай, когда лидер наделен определенными ограничениями физического Я (Рузвельт, Гитлер, Сталин). Определяющим, или центральным, звеном в совокупности всех качеств личности являются ее слабости. Это наиболее понятно нашей прекрасной половине человечества, которая в совершенстве изучила изъяны в мужской психологии и знает, как правильно использовать это знание в своих интересах.

По поводу сексуального Я нужно отметить, что любого лидера в достаточной степени окружают личные симпатии, независимо от пола. Исследований по поводу сексуального поведения лидера проводилось очень мало. В то же время вполне можно сделать заявление, что нетрадиционная сексуальная ориентация однозначно закрывает путь человеку в область политики, и в истории есть множество примеров ухода лидера с политической арены, когда достоянием общественности становились факты сексуальной патологии.

Семейное Я – один из важнейших элементов личности. Психоанализ показывает, что зрелая личность постоянно несет в себе отпечаток детских фрустраций, то есть те ранние травмы и конфликты, которые он испытывал от родительского воспитания.

Нельзя не остановиться на социальном Я. Как известно, короля делает свита. Любой лидер не только формирует свою команду, но и должен уметь руководить своими коллегами. Способность лидера использовать навыки межличностных отношений определяют эффективность всей работы всей команды. Наименее эффективной, по общим наблюдениям, является авторитарная форма управления коллективом.

По оценкам специалистов, сердцевиной личности является психологическое Я. З. Фрейд говорил, что психопатология – участь обыденной жизни. Вот почему, оценивая личность, мы должны ясно представлять себе весь ее внутренний мир, ее фантазии, мечты, желания, иллюзии, страхи и опасения.

В большинстве своем лидеры обладают высоким уровнем самоконтроля и в сложной ситуации ведут себя осознанно, тогда как высокая эмоциональность порождает психологические проблемы и со временем может превращаться в одну из форм психоза.

Вся деятельность лидера – это постоянное разрешение возникающих конфликтных ситуаций и поиск новых решений для старых проблем. Умение преодолевать конфликты формирует у лидера такие качества, как самоуверенность, чувство целостности личности, умение противостоять стрессам и нестандартным ситуациям.

Сложность представленной Я-концепции состоит в том, что каждый из нас составляющие Я воспринимает с разной степенью приоритетности и самоосознания.

Оценивая лидера, мы в первую очередь оцениваем себя. Вот почему участие в выборах – это не только оценка того, кого мы выбираем, но и оценка в первую очередь себя – как и почему я этот выбор сделал.

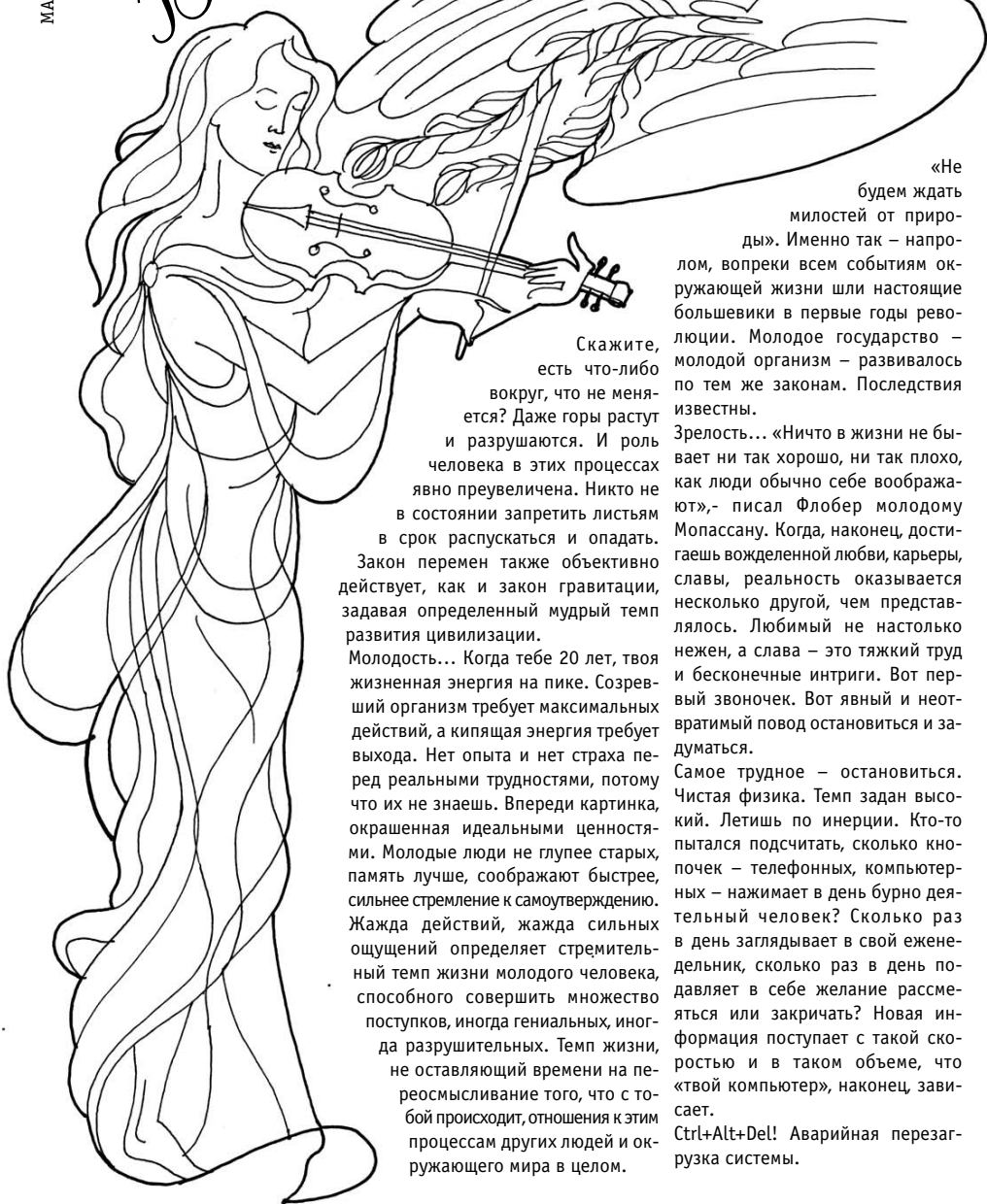
ХЖО «Крона» не осталась в стороне от событий, происходящих в стране, связанных с выборами Президента Украины и активно приняла участие в этом процессе. Мы организовали и провели для женщин г. Харькова две дискуссии на тему «Выбор и ответственность. Женский политический взгляд». В дискуссиях участвовали политолог Н. Ревенко из Харьковского центра политических исследований «Икарлус» и политический консультант и технолог – Н. Плясова. В г. Донецке провели круглый стол «Влияние женских инициатив на общественно-политическое развитие Украины», как заключительное мероприятие тренинговой программы «Женщины создают будущее». Участницы пришли к общему мнению, что нынешние выборы – это новая точка отсчета в истории нашей страны. Поэтому так важно не только принять участие в них, но и сделать свой выбор осознанно и ответственно.

Также организация приняла участие во всеукраинском Форуме общественных организаций «Украина: единство гражданского общества», который состоялся 6 декабря в Харькове. Более 200 представителей ведущих аналитических, мониторинговых, правозащитных и просветительских неправительственных организаций приняли резолюцию Форума о важности подписания Общественного договора о взаимопонимании и сотрудничестве между общественными организациями и органами власти с целью демократизации всех сфер украинского общества.

У вас есть возможность задать свой вопрос и получить консультацию тренеров женской организации «Крона», психологов, юриста. Воспользуйтесь этой возможностью.

г. Харьков, ул. Артёма, 4
e-mail: crona@rider.com.ua

Выбор темпа жизни



«Не будем ждать милостей от природы». Именно так – напролом, вопреки всем событиям окружающей жизни шли настоящие большевики в первые годы революции. Молодое государство – молодой организм – развивалось по тем же законам. Последствия известны.

Скажите, есть что-либо вокруг, что не меняется? Даже горы растут и разрушаются. И роль человека в этих процессах явно преувеличена. Никто не в состоянии запретить листьям в срок распускаться и опадать.

Закон перемен также объективно действует, как и закон гравитации, задавая определенный мудрый темп развития цивилизации.

Молодость... Когда тебе 20 лет, твоя жизненная энергия на пике. Созревший организм требует максимальных действий, а кипящая энергия требует выхода. Нет опыта и нет страха перед реальными трудностями, потому что их не знаешь. Впереди картинка, окрашенная идеальными ценностями. Молодые люди не глупее старых, память лучше, воображают быстрее, сильнее стремление к самоутверждению. Жажда действий, жажда сильных ощущений определяет стремительный темп жизни молодого человека, способного совершить множество поступков, иногда гениальных, иногда разрушительных. Темп жизни, не оставляющий времени на переосмысливание того, что с тобой происходит, отношения к этим процессам других людей и окружающего мира в целом.

Зрелость... «Ничто в жизни не бывает ни так хорошо, ни так плохо, как люди обычно себе воображают», – писал Флобер молодому Мопассану. Когда, наконец, достигнешь вожаденной любви, карьеры, славы, реальность оказывается несколько другой, чем представлялось. Любимый не настолько нежен, а слава – это тяжкий труд и бесконечные интриги. Вот первый звоночек. Вот явный и неотвратимый повод остановиться и задуматься.

Самое трудное – остановиться. Чистая физика. Темп задан высокий. Летишь по инерции. Кто-то пытался подсчитать, сколько кнопочек – телефонных, компьютерных – нажимает в день бурно деятельный человек? Сколько раз в день заглядывает в свой ежедневник, сколько раз в день подавляет в себе желание рассмеяться или закричать? Новая информация поступает с такой скоростью и в таком объеме, что «твой компьютер», наконец, зависает.

Ctrl+Alt+Del! Аварийная перезагрузка системы.

Вынужденная остановка. Вот теперь задумаемся.

35–40 лет – именно тот возраст, когда можно анализировать свой опыт и свои успехи и поражения. Удивительные открытия можно сделать, когда остановишься. Ах, если бы тогда знала! Ах, если бы тогда поняла! Ах, как я любила, но и страдала я ого-го! В моей жизни было много смелых и решительных поступков, но и трусливые тоже были. Куда так спешила?! Сколько счастливых минут украла у себя! Сама украла.

Нет, ни о чем не жалею. Все поняла. Время обогнать невозможно. Я – не центр вселенной и не «клуб Земли». Я – просто клетка организма, который живет по своим законам, и мое ядро должно жить в унисон с сердцем всего организма. Нормальная здоровая клетка объективно проходит отмеренный ей путь развития от рождения до смерти. Быстрее размножаются и растут только раковые клетки, и здоровый организм очень скоро от них избавляется. Хочешь быть счастливой и успешной – умеи слышать ритм сердца этого организма.

Ну что ж, ради этого главного вывода в жизни стоило было остановиться и задуматься.

Вот почему зрелость – это вершина в графике жизни. Силы есть, энергия есть, опыт есть, и есть понимание того, что выбор своего темпа жизни – это не «бессмысленное ничегонеделание», а осознание себя в потоке жизни. Поэтому во многих странах высшие должности разрешено занимать после 30–35 лет. Когда речь идет о судьбах страны, нужна гарантия разумности и стабильности при минимуме эмоций.

Значит ли это, что с возрастом, а именно ближе к старости, человек тонко и безошибочно определяет и выбирает самый гармоничный темп жизни? Увы. Чувствует-то он безошибочно, но, к сожалению, вынужден жить гораздо «медлен-

нее». Силы уже не те. Желаний и амбиций меньше. Уж лучше бы ничего не менялось. Жизнь устоялась. Страсти отбушевали. Хочется покоя и стабильности. А тут молодежь со своей неуправляемой тягой к переменам!

Нет, я не хочу смотреть на это, как на конфликт поколений.

И, коль скоро мы пришли к выводу, что молодежь объективно «вперед планетой всей», а старость противится переменам, давайте примем за аксиому, что это именно та диалектическая пара противоположностей, которая «дает ход автомобилю жизни». Мудрый старик не станет брызжать на молодежь. Он просто покажет, что кроме педали газа в машине есть еще педаль тормоза, от которой тоже иногда бывает польза.

Быть «в струе», быть в потоке жизни в любом возрасте, выбирать свой темп жизни, не казняя себя за уже совершенные поступки, не сокрушаясь об утерянных шансах и упущенных возможностях и не возводя свои достижения в ранг вечных, непобедимых и неприкасаемых рекордов.

Господи! Дай терпения старшему поколению не охладить мощный порыв юности! Ведь только этот порыв, наивный и бесстрашный, может расцвести нашу жизнь неповторимыми красками.

Дай великодушия старшим не направлять остатки своих сил на то, чтобы не допустить перемен, удерживать свои ценности, свою пальму первенства, свою власть незыблемыми! Стремление к стабильности не менее разрушительно, чем бездумное и агрессивное переделывание окружающей действительности.

Дай благородства старшему поколению отделить зерна от плевел, не проглядеть, оценить и поддержать свежие идеи и поступки тех, кто имеет силы их совершать.

Дай молодым осмотрительности и ответственности.

Они сильнее, знают, не имеют права навредить слабым.

Дай молодым благодарности, желания и умения слышать те заботливые и добрые предостережения, которые способны уберечь их от ошибок и болезненных ударов судьбы.

Дай мудрости всем нам в каждый момент нашей жизни уловить, проувствовать свой самый гармоничный темп жизни и, не ломая себя, всегда следовать ему. Жизнь продолжается.

Красивая женщина

Пожалуй, не найдется ни одной представительницы женского пола, которая не примеряла на себя этот эпитет. А некоторые, решив, что их отражение в зеркале не соответствует, по их убеждениям, определенному стандарту, считают себя безнадежно обиженными судьбой, испытывая всю жизнь комплекс неполноценности.

Именно для таких женщин пишу я сейчас эти строки. Выслушивать жалобы на внешность — это часть моей профессии. Я специалист в области эстетики тела. Пресловутые целлюлиты, избыточный вес, жировые отложения типа «галифе», недостаточная упругая кожа — вот далеко не полный перечень женских страданий, лишаящих душевного равновесия, заставляющих тратить массу времени и средств на посещение всевозможных косметических салонов. Что ж, это вполне понятно. Желание женщины быть красивой и совершенной абсолютно естественно. Но давайте попробуем разобраться, где та грань, которая отделяет естественное стремление женщины поддерживать себя в хорошей форме от патологически навязчивого недовольства собой. Ведь это состояние вредит не

гармония

должна быть во всем.

Не могу не сказать (личный опыт!),

что наша внешность напрямую зависит от состояния души, особенно после определенного возраста. Это заметили еще древние китайцы: «До тридцати лет человек имеет ту внешность, которую дал ему Бог, а после тридцати такую, какой он заслуживает». Мудрейшая пословица, и я, общаясь со своими клиентками, не раз убеждалась в ее правоте.

Ведь, согласно древним восточным философиям, рассматривающим человека как единую целостную систему, духовный, эмоциональный и физический уровни тесно взаимосвязаны между собой и любые метаморфозы в каждом из них влекут за собой изменения и на других уровнях.

Я часто советую думающим клиенткам прочитать потрясающую книгу Оскара Уайльда «Портрет Дориана Грея». По ее сюжету юноша, глядя на свой только что написанный портрет и не желая расставаться с молодостью и красотой, заключает сделку с дьяволом, согласно которой он остается вечно молодым, а стареет лишь его изображение. С тех пор его жизнь становится цепочкой неправомерных поступков и преступлений, каждое из которых оставляет на портрете уродливый след. В конце концов, он, пытаясь уничтожить портрет, отражающий его душу, тем самым убивает себя. Эта книга — серьезная информация к размышлению. Ведь в какой-то мере наша внешность и есть отображение нашей внутренней сущности. Вспомните людей из своего окружения, и вы наверняка найдете тому подтверждение.

В этой статье я поставила перед собой задачу научить женщин правильно

только душевному, но и физическому здоровью, так как многие женщины, одержимые желанием довести себя до совершенства, бездумно пробуют на себе все новинки современной косметологии, подвергаются всевозможным процедурам и операциям, большинство из которых далеко не безобидны для нашего организма. Превращать свою жизнь в погоню за изменчивым идеалом внешней красоты — стоит ли?

Итак, поговорим о красоте.

Очень много слов сказано о том, что надо заботиться о красоте душевной, а не внешности, мол, не стоит вообще обращать внимания. И некоторые, бросаясь в крайность, пытаются на своем опыте применить этот постулат. Но, не слишком утруждая себя выбором методов, в итоге приходят к разочарованию. Ведь жизнь подтверждает,

что

и разумно воспринимать себя. Если ваши параметры не соответствуют установленным (непонятно кем) 90х60х90, это еще не повод для паники. Необходимо четко понимать, что конституциональные особенности заложены в нас генетически, и все попытки с этим бороться заведомо обречены на провал. Если у вас модный сейчас астенический тип телосложения, вам никогда не заполучить фигуру Мэрилин Монро. А если, наоборот, ваши гены предопределили вам иметь пышные формы, совершенно бессмысленно изводить себя диетами и таблетками для похудения. Вид болезненно изможденного тела ничего общего с красотой не имеет. Итак, как это ни банально звучит, необходимо (совершенно необходимо, подчеркиваю) свои антропометрические параметры принять как данность и страдания по поводу невысокого роста или коротких ног благополучно оставить в подростковом возрасте. С тем, что невозможно изменить, нужно смириться (это касается не только внешности).

А вот реально изменить мы можем наш эстетический вид. Недаром в Европе официально принята новая отрасль медицины — эстетическая медицина. Ее концепция такова, что все внешние неэстетичные проявления — это отражение внутренних проблем, а жалобы на косметические недостатки следует рассматривать с медицинской точки зрения. К примеру, тот же целлюлит может быть следствием либо проблем с пищеварением, либо гормональных проблем, либо хронического стресса. Разобраться в этом может только грамотный специалист.

Отвисший живот, рыхлое тело, изрытые целлюлитом бедра — это, безусловно, не эстетично и подлежит коррекции. Но косметические процедуры в этих ситуациях способны реально помочь лишь на начальных стадиях. В запущенных случаях коррекции подлежит состояние всего организма.

Еще одна серьезная проблема — избыточный вес. Тут опять же следует определиться, какой вес считать избыточным. Известная формула соотношения рост-вес не является абсолютной. Два человека с одинаковым ростом и весом могут смотреться совершенно по-разному и даже носить разный размер одежды. Это зависит от соотношения мышечной и жировой тканей, плотности тканей, количества жидкости в клетках и межклеточном пространстве. Поэтому нельзя ставить себе диагноз избыточного веса только на основании того, что вы не можете надеть платье «как у Маши». Иногда достаточно отрегулировать водно-солевой баланс, и ваши объемы уменьшатся при тех же весовых цифрах. Если же проблема не надумана, а реально существует, необходимо тщательно обследовать состояние организма (с помощью компьютерной диагностики это можно сделать достаточно быстро) и направить усилия в первую очередь на решение проблем со здоровьем. В большинстве случаев проблема с весом как следствие решится сама собой. Если отклонений в состоянии здоровья нет, пересмотрите свой режим питания. Иногда достаточно уменьшить потребление углеводов или перестать есть после шести, и обменные процессы нормализуются. В любом случае важно умение «слушать себя», а не бездумное следование советам окружающих. А в выборе препаратов целесообразно использовать холистический (от греческого *olos* — все) подход, который я считаю очень правильным. Это подход в косметологии нового поколения, при котором косметические препараты разрабатываются не с целью воздействия на локальную проблему, а с целью воздействия на организм в целом.

В заключение хочу подчеркнуть, что этот материал — не назидание и не руководство к действию. Он продиктован искренним желанием помочь женщинам определиться в выборе, на что же тратить свою жизнь и энергию. Если затронутая тема показалась вам интересной, она может быть расширена в дальнейшем. Ваши вопросы и пожелания присылайте по адресам «Кроны» (почтовый, электронный).

Летят минуты и часы...

Летят минуты и часы,
Летит планета, куралеся,
И мы, поэты и певцы,
Летим, взмывая в поднебесье.

Паря над грешною землей,
А иногда к ней прикасаясь,
Живем, творим — играем роль,
Что жребием Судьбы досталась!

По жизни я крутой Телец,
Наутро — трепетная Телка,
Сегодня я миров Творец,
А завтра — праздничная Елка!

Судьба играет с нами в такт
Биения сердец и мыслей,
Кто Цезарь, кто-то просто Раб,
Мой жребий в жизни — быть артисткой.

Лечу, молчу, кричу, шепчу,
Смеюсь порою и рыдаю,
Пою, творю, беру, даю,
Но с чувством в сердце засыпаю.

Я фейерверком быть могу,
Блестать, взлетать, играть, искриться.
Хочу дерзать, дарить, любить,
Звездою яркой засветиться!



Ответственность быть свободным

Я полагаю, что каждый должен в конце концов стать хозяином собственной судьбы.

Артур Миллер. «После падения»

«Каждое человеческое существо появляется на свет как нечто новое, еще никогда не существовавшее до сих пор. Каждый рождается способным выигрывать в жизни. Каждая личность по-своему видит, слышит, осязает, изучает и думает. Каждый имеет свои индивидуальные возможности – способности и ограничения. Каждый может быть значительным, думающим, осознающим и творческим человеком – продуктивной личностью, Выигрывающим».

Так начинается книга Мюриел Джеймс и Дороти Джонгвард «Рожденные выигрывать», и с этим трудно не согласиться. Главная черта Выигрывающего человека – это подлинное реагирование на все, что происходит вокруг него. И реагирует Выигрывающий на происходящее как личность, как гражданин, проявляя при этом *доверие, заботу, ответственность и искренность*. О каждом из этих качеств можно размышлять долго и много. Остановимся на одном – ответственности, и еще раз обратимся к нашему эпиграфу.

Как же можно стать хозяином своей судьбы? И можно ли вообще им стать? «Да, можно, – утверждают многие философы, психологи, писатели и поэты, – если ты за это берешь ответственность!» Вот и опять это таинственное слово *ответственность*. Слово само по себе очень весомое и значимое, волевое и твердое, гордое и сдержанное, но очень часто его путают со словом «долг». Мне бы хотелось рассмотреть их отдельно, а также вместе с читателем поразмышлять над вопросами: какой должна быть ответственность, с кем и как ее разделять, за что отвечаю «я» и за что отвечают «другие».

Почему важно ответить на эти вопросы? Давайте проведем небольшой эксперимент. Представьте себе, что Вы единственный, кто несет ответственность за все действия, поступки, высказывания людей, которые Вас окружают. Почувствовали тяжесть на своих плечах? Еще не очень? Тогда добавьте сюда же ответственность за людей, которые окружают Ваших знакомых и близких. Стало тяжелее? Стоит ли продолжать дальше? Как долго Вы сможете все это носить на своих плечах? Мне захотелось сразу с частью всего этого расстаться. Знаю, что долго так не смогу, заболела. А Вы?

Представим другую картинку. Ответственности никакой, сижу и жду, что скажут мне делать другие. Пусть у них болит голова, а в моей – пустота. Потому что, как только какие-то мысли в ней появляются, с ними же нужно что-то делать или из-за них нужно что-то делать. Поэтому я и сижу, жду указаний, директив, мне и так хорошо. Можно всех ругать, критиковать, быть обиженным и недовольным, не бояться сделать ошибку. На мой взгляд, очень удобная позиция для тех, кто всего боится, хочет быть для всех хорошим и всегда поступать только правильно. Но...Как в одном, так и в другом случае – это есть наш выбор, и ответственность за него несем мы, даже не осознавая этого.

В первом варианте – беру на себя и беру, даже если меня об этом не просят. Просить или просто отдавать начинают окружающие только тогда, когда видят и понимают, что человеку это просто необходимо, он без этого жить не может. Почему? Спросите у себя сами об этом. Как один из вариантов ответа можно предложить следующий – хочу быть значимым для всех или хочу быть нужным. Во втором варианте – посмотрите, какой я хороший, правильный, всегда стараюсь. На самом деле сколько людей, столько и вариантов ответов, но чаще всего их можно отнести к тому или иному варианту.

Если рассматривать ответственность как процесс, то следует говорить, прежде всего, о развитии личности. Ответственность выступает главным помощником в достижении автономности и зрелости. Чем старше становится ребенок, тем к большей ответственности его следует приучать. Как пример хочу привести отрывок из диалога с учащимся, которого мама привела ко мне на консультацию по поводу его «неуправляемого» (выражение мамы) поведения. На мой вопрос: «Кто отвечает за твоё здоровье?» мальчик, не задумываясь, ответил: «Мама». Самое удивительное, что мама с удовлетворением это тут же подтвердила. Сказать, что это единичный случай, – значит не сказать ничего. Именно в результате такого воспитания человек «научается» не брать ответственность за себя на себя, а перекладывать ее на других.

Таким образом, важно сегодня понимать, что целью воспитания становится формирование ответственного (ассертивного) поведения. Безусловно, все формы поведения – и пассивное, и агрессивное – в каждом конкретном случае имеют место, но если последние усваиваются у каждого из нас с детства до автоматизма, то ответственное

поведение на сегодня требует научения и закрепления на уровне всех возрастных групп.

Следует учитывать, что при чрезмерном перекладывании родителями на хрупкие детские плечи больше ответственности, чем ребенок способен вынести, у него может развиваться невроз или повышенная тревожность. Поэтому важно понимать, что ответственность, как и любое другое качество, требует внимания, постепенного развития, наблюдения и изучения. С понятием ответственности также связано и понятие самоподдержки. Зрелая и здоровая личность обладает самоподдержкой, то есть может опираться на себя, на свои представления о себе, об окружающем мире, имеет адекватную самооценку. В отличие от зрелой, невротическая личность самоподдержкой не обладает. Она пытается получать поддержку только от других людей, управляя и манипулируя ими с целью удовлетворения своих потребностей. Об этом пишет Э. Берн в книге «Игры, в которые играют люди».

Какие же существуют виды избегания ответственности? Прежде всего, это зависимое поведение и перенос ответственности. Для иллюстрации приведу пример. Однажды, когда я работала с одной из групп на курсах повышения квалификации, очень остро встал вопрос об использовании рабочего времени педагога. Мне пришлось начать рассказывать о существовании определенных законодательных актов. В какой-то момент я осознала, что началась игра в «Да, но...». Эта игра очень увлекательна для людей, не понимающих, что она не имеет конца, потому что на все предложения по исправлению негативной ситуации будет найден контраргумент, чтобы все оставить как есть. Когда я обратила внимание участников дискуссии на этот факт, вначале наступило молчание, потом раздражение, а после этого резюме: хорошо не знать

своих прав, *потому что если знаешь, то нужно отстаивать*. А каков Ваш вывод? Еще один вид избегания – отрицание ответственности, то есть временная потеря контроля, принятие на себя роли жертвы, разнообразные поведенческие расстройства, связанные с принятием решений, осознанием собственных потребностей, желаний, аффектация.

Тема ответственности очень тесно связана с темой свободы и демократии. Рассмотрим некоторые определения. «Демократия – это ответственность за свой выбор», «Мои права кончаются там, где начинаются права другого человека». То есть демократия – это принятие взвешенных решений для соблюдения прав каждого. Но чтобы соблюдать право каждого, этого другого необходимо слышать, видеть и принимать его «отличительность» от меня. Готовы ли мы к этому? Глядя на нашу действительность со стороны, понимаешь, как многому еще нужно учиться. Пока мы научились многие ценности декларировать, и это уже замечательно. Остается их сделать настоящими ценностями в настоящей жизни. И тогда получаются очень простые, но в то же время очень сложные формулы:

- я отвечаю за выбор своего поведения, за свои поступки, действия и высказанные слова;
- я отвечаю за свою жизнь и за все, что в ней происходит;
- я ценю свою жизнь и все, что в ней происходит;
- я ценю жизнь другого человека и все, что в ней происходит, но я не могу отвечать полностью за его жизнь, это его право;
- он имеет право выбирать, как ему действовать, как поступать, что сказать.

Каждый имеет право на ту жизнь, которую он выбирает. Но и каждый несет ответственность за то, что он выбирает.

Ф. М. Достоевский называл «основной тайной природы человеческой» глубоко коренящийся в душе человека страх свободы и жажду подчинения, неверие в себя и ближнего, веру в чудо, тайну и авторитет. Б. М. Бим-Бад говорит: «Свобода страшит массы, специально не подготовленные к ней, не наученные самоорганизации и самоуправлению, взаимодействию как главному фактору успеха и прогресса. Чтобы свобода не привела к самоуничтожению людей, образование должно помочь людям приобретать силу выносить страшное им своей ответственностью бремя свободы, то есть самостоятельного выбора между добром и злом».

Закончить мне хотелось бы выдержкой из той же книги, которую я цитировала вначале: «Чтобы быть настоящим Выигрывающим, Выигрывающим не в смысле победы над кем-нибудь, всегда настаивающим на том, чтобы взять верх, а Выигрывающим в смысле ответственности за жизнь, необходимо мужество. Необходима смелость, чтобы ощущать свободу, которая приходит с независимостью, устанавливать подлинные и искренние отношения, иметь свою позицию в непопулярном деле, не скрываться за масками и ролями, рискуя вызвать неодобрение, принимать ответственность за свои собственные решения и *быть неповторимой личностью, которой Вы в действительности являетесь*».

Феномен безответственности

В современных детях все чаще наблюдается какое-то странное несоответствие видимой взрослости и внутреннего инфантилизма. Смотришь порой на подростка: ну ничему его нельзя научить, такой он бывалый, многоопытный, знающий, почем в городе овес. Кстати, о младших школьниках... В последнее время стали попадаться «крутые» и среди них. Теперь «продвинутые» родители с умилением рассказывают о том, как «крошка сын к отцу пришел» и посоветовал, в каком пункте выгоднее совершить валютный обмен. «Умный парень растет», – умиляется папаша. А умник не владеет элементарными нравственными понятиями, без которых невозможно становление человеческой личности. В его душе почти первозданный хаос. Он не умеет войти в обычную ролевую игру, между тем как именно в ролевых играх дети лучше всего осваивают окружающий мир и все нюансы человеческих отношений. Ребенку невозможно объяснить, почему надо делиться с другими тем, что имеешь, и почему не надо мстить. Но практические познания такого ребенка (умен не по годам!) так восхищают взрослых, что обратной стороны медали они просто не видят. Однако чем взрослее становится ребенок, тем обыденнее его практичность. А вот душевное недоразвитие высвечивается все ярче, потому что оно все больше перестает соответствовать возрасту. Причем выражается это не только в отсутствии высоких потребностей: равнодушие к поэзии, живописи, классической музыке, отсутствие романтических чувств по отношению к существам противоположного пола... В конце концов, и раньше было достаточно людей приземленного склада. Но нет, у современных инфантилов и приземленность какая-то особая. Это не мелкий лавочник начала прошлого века с его мирком и заботами о выживании. Лавочник хоть и не поэт, но, в отличие от инфантила, он и не лодырь. И мирок у него пусть маленький, но все же в него вписывалась семья, ради будущего которой он готов корпеть в лавке каждый день. То есть его практичность очень тесно связана с чувством ответственности. У современных инфантилов все не так. Практичность их какая-то иная. И это тоже все ярче высвечивается по мере взросления. Прекрасно понимая, что почем, они вовсе не настроены напрягаться для достижения благ. Но, с другой стороны, не собираются себе в чем-то отказывать. С присущей им инфантильностью они уверены, что кто-то (пока это – родители) должен обеспечить им «качество жизни». Сами же инфантильные подростки никому ничего не должны. Они и о себе-то толком не могут позаботиться, потому что не умеют рассчитывать даже на шаг вперед. Такой недоросль может взять и украсть все деньги в доме – именно все, а не малую толику на мороженое, – потребности-то у него ого какие!

– Дома нечего есть? – переспросит он растерянных «предков». – А меня не колышет! Это ваши проблемы.

И, ужасая какой-то патологической бессовестностью, еще и затребует на следующий день «сбалансированного питания». «Ваши проблемы», – заявит он родным и в том случае, если его будут исключать из школы за неуспеваемость. А когда мама потребует, чтобы сын хотя бы устроился на работу, раз не хочет учиться, этот здоровый лоб поднимет ее на смех. Да еще напомним о правах ребенка, которые надо соблюдать по закону.

Что вообще такое – ответственность? Это когда человек отвечает за свои поступки? Да, но такое определение пахнет тавтологией. Когда у него развито чувство долга? Безусловно, но тогда надо бы поточнее определить, что такое долг. Лучше, наверное, не спешить с определениями, а вдуматься в смысл.

Кого традиционно считали ответственным человеком? Ведь не того же, кто убирает за собой постель и даже зарабатывает себе на жизнь. Ответственным ребенком называли того, кто нянчил своих младших братьев и сестер. Ответственным взрослым – берущего на себя все самое тяжелое, самое трудное и неприятное. Скажем, никому и в голову не приходило восторгаться ответственностью родителей, выхаживавших своего больного малыша. А что они еще должны были делать? На помойку его, что ли, выбросить? Вот когда своих четверо по лавкам, а еще усыновили ребенка-инвалида – вот это да, таких людей уважали за ответственность. Значит, в основе ответственности лежит любовь, доходящая до самопожертвования, готовность утяжелить свою ношу, чтобы облегчить ее другому. И чем этот другой от тебя дальше, тем выше уровень ответственности. Иными словами, в низшей точке шкалы – несмышленный младенец, который не в состоянии отвечать даже за себя. А в высшей – Христос, взявший на Себя грехи мира. В последнее время критерии оценки сильно сместились. Ребенок, который не прогуливает школу и не становится наркоманом, – суперответственный. Мать, заботящаяся о сыне-инвалиде, – не просто ответственная, она – героиня, т.е. выведена за пределы обычной человеческой нормы.

Что же касается самопожертвования ради чужих людей, то здесь сдвиг в оценках уже обескураживает парадоксом. Такие люди воспринимаются современным обывателем как юродивые...

«Я не святой!» – заявлял он, услышав о подобном случае. А в подтексте звучит: «Не идиот». Обыватель как бы дает понять, что не имеет к этому никакого отношения. Дескать, пусть сумасшедшие делают, что хотят, только меня в это не впутывайте. Подытоживая, можно сказать, что эпитет «ответственный» присваивается сегодня человеку, который худо-бедно способен отвечать за себя. Все, что сверх этого, – уже исключение из правил. А инфантил, он даже за себя отвечать не может. Он весь во власти влечений, сиюминутных, по преимуществу низменных желаний. Захотелось покатайтесь на модных аттракционах – взял деньги из папиного кошелька. Захотелось острых ощущений – укололся. Шел на экзамен, но встретил приятелей – и обо всем забыл, зато повеселились... Конечно, подобные формы инфантилизма сильно отдают патологией, но когда ее так много, то возникает соблазн расширить границы нормы. Во всяком случае, подобных молодых людей сейчас, как правило, признают вменяемыми.

А если говорить серьезно, то и описанный выше якобы благополучный юноша тоже не отвечает за себя. Ведь эгоцентрическое поведение атомизирует человека, отделяет его от других. А человек атомизированный может существовать только, пока он полон сил. Когда же с ним что-то случается:

болезнь, старость, – он без поддержки извне падает, как гнилое дерево в бурю. Ну, и где же его хваленая ответственность? Не отзываясь на тяготы родных и друзей, отказываясь от бремени семьи, ответственности за детей, судьбу народа и Отечества, такой человек не смотрит даже на два шага вперед и обрекает себя на полную беззащитность в крити-

ческих обстоятельствах. Может возникнуть вопрос: а зачем поощрять безответственность и инфантилизм, ибо только невнимательные или не очень честные люди считают, что инфантилизм распространяется в обществе сам по себе, без усилий с чьей бы то ни было стороны. И то, что наши города и веши зачем-то наводнены молодежно-подростковыми журналами, газетами, книгами, и все по доступной цене, – это тут вроде ни при чем. А если еще вспомнить о том, что в школах сокращают часы, отведенные на изучение родной литературы...

Конечно, одна из очевидных задач такой воспитательной политики – создание общества идеальных потребителей. Тут инфантилы нужны позарез. Кто хочет того, другого, третьего, не умея сообразить: а нужно ли ему это в действительности? Кто падок на что новое, яркое? Кому быстро надоедает игрушка, которая еще вчера казалась пределом мечтаний? Кто легковерен, у кого не развито критическое мышление? В ком еще так много физиологии, что он не в состоянии обуздать свои потребности и с ним бессмысленно говорить об аскетизме? С кем можно затеять игру в «две покупки – третья бесплатно» или «в стопроцентные скидки только сегодня и только для вас»? Конечно, с ребенком. Но с таким, у которого взрослые аппетиты и есть возможность распоряжаться средствами. Понятно, что инфантилов гораздо легче дурачить. Такие люди, губя свою жизнь, будут считать, что живут лучше некуда. Ну, а те, кто впишется в новую реальность – назовем их «благоразумными инфантилами», – они, как мы показывали выше, тоже нежизнеспособны. Вернее, нежизнеспособны в традиционном обществе, поскольку там сильны родственно-дружественные связи и человеку без поддержки близких выжить чрезвычайно трудно. А вот глобалистскому обществу прочные человеческие связи не нужны. Ему нужны «свободные атомы», которые на самом деле будут максимально зависимы от системы и порабощены ей. Целенаправленное разрушение традиционных человеческих уз происходит уже давно. Ведь глобалистский проект родился не сегодня и не вчера. Кардинальный перелом, конечно, произошел в XX в., когда сторонники этих идей стали создавать в разных странах условия для разрушения крестьянских общин и большой многопоколенной семьи. Какое-то время, правда, казалось, что развитие человеческой цивилизации идет по двум противоположным направлениям: капиталистическому и социалистическому. Но к концу столетия обнаружилось, что обе социально-экономические модели исчерпали себя и сейчас речь идет о некоем едином «постиндустриальном» обществе. Общество, для которого отчуждение людей становится нормой. Особенно ярко это проявлено в жизни человека происходит вне дома и вне семьи. Рождают «цивилизированные люди» в медицинских учреждениях. Умирают, как правило, тоже. Да и в промежутке между этими двумя эпохальными событиями, в основном, находятся не в семье. Ясли, детский сад, школа, институт, служба, дом престарелых... Но и в те редкие часы, когда современная семья собирается дома, люди почти не общаются. Во многих семьях чуть ли не в каждой комнате по «ящику»: пусть один спокойно смотрит футбол, а другой наслаждается сериалом. А сколько родителей уже удалось убедить в том, что они ровным счетом ничего не смыслят в собственных детях, не умеют их ни воспитывать, ни даже любить и должны руководствоваться исключительно советами специалистов! Мы видим это и на своих психологических занятиях. В начале 90-х многие родители вообще не понимали, зачем им психологи, и обращались за помощью только в случае действительно серьезных поведенческих отклонений. Теперь же хотят получить советы на все случаи жизни. Ребенок спать не любит – на прием к психологу. Бабушке грубит – без специалиста не разобраться. Ссорится с младшим

братом – «Подскажите, что делать, – ребенок неуправляем!». Нам, наверное, радоваться бы надо прибавлению клиентов, но вообще-то радостного тут мало: подобные тенденции свидетельствуют о том, что уровень безответственности в обществе растет.

А посмотрите, с какой настойчивостью взрослых втягивают в детские игры! Телевикторины, телеконкурсы, телесоревнования. В них вкладываются безумные деньги. Бесконечно количество компьютерных игр. Придешь к кому-нибудь на работу и видишь: сколько пап сосредоточенно вглядываются в экраны и нажимают кнопки, будто в их руках судьба человечества. А груженные продовольственными пакетами матери, которые в городском транспорте достают кроссворд или используют игровые возможности своего сотового телефона? Нам скажут, что это проверенный способ отвлечения от классовой борьбы. Может быть. Но параллельно это еще и действенный способ инфантилизации взрослых, которые, даже если узнают, что ребенок попал под машину, – не сдвинутся с места, пока не пройдут очередной «уровень» компьютерной игры.

Тут, пожалуй, настало время вернуться к понятию ответственности. К тому, что лежит в основе этого качества. Что заставляет человека ответить

на боль другого? Ну конечно же, сострадание, милосердие, любовь. Да, именно любовь – вот что порождает ответственность. Вот что велит взять на себя чей-то груз, помочь. Свою ношу утяжелить, чтобы облегчить ее другому. По мере взросления человек обучается этой сострадательной любви. Так взрослеет его душа. Ответственность – один из главных признаков полноценного развития души. Это одна из важнейших характеристик нормального человека. Легко выстраивается и другая цепочка: рост инфантилизма – увеличение безответственности – оскудение любви.

*Воспитание школьников, 2003
№10, с. 54-57*

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНКУРС

Всеукраїнська громадська організація
«Жінки України – за демократію
і справедливість»

ОГОЛОШУЄ КОНКУРС

на здобуття премії «Мавка»
у двох номінаціях:

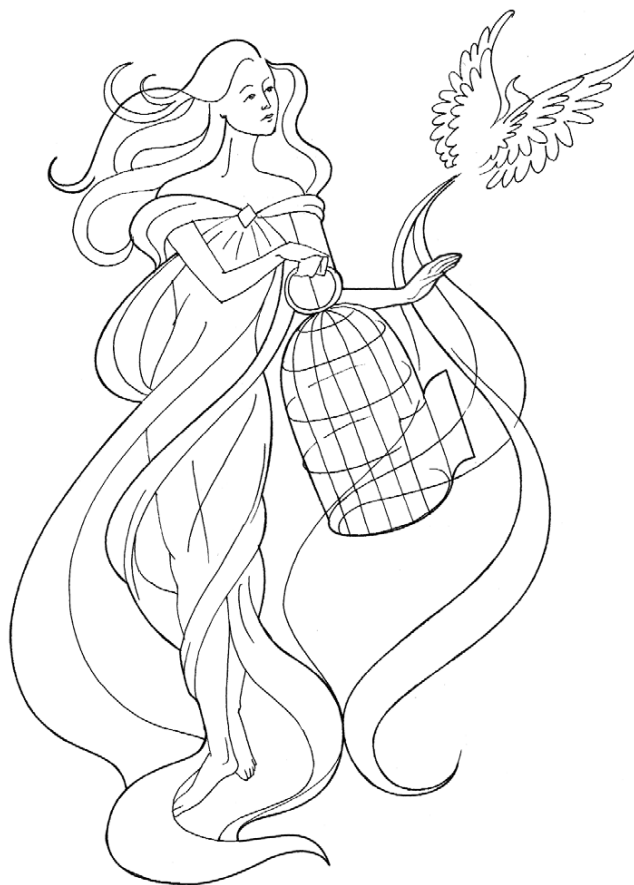
- 1- жіноча поезія для дітей;
- 2- поезія дітей.

На розгляд журі приймаються неопубліковані твори, написані українською мовою, до 8 березня кожного року. Підсумки конкурсу проводяться раз на рік у травні.

В кожній номінації журі визначає лауреатів – 1 премії (500 грн), 2 премії (300 грн), 3 премії (200 грн). Твори лауреатів 1 премії видаються окремими книжками. Твори лауреатів 2 і 3 премії, а також кращі ненагороджені твори, надіслані на конкурс, – в збірках поезій.

Твори надсилати на конкурс в одному примірнику у друкованому вигляді. Разом з творами на конкурс надсилати коротку автобіографію, фотокартку, точну адресу та телефон.

тел./факс (0572) 58-55-78
e-mail: pressa@vlink.kharkov.ua



БРУНО Ферреро

– Скажи мені, скільки важить сніжинка? – запитала синиця голуба.

– Майже нічого, – відповів голуб.

Тоді синиця розповіла йому таку історію:

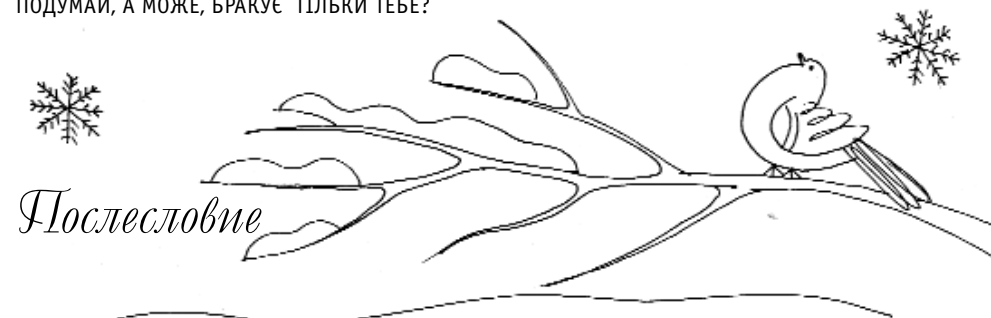
– Якось я відпочивала на сосновій гілці, аж раптом почав падати сніг. Це навіть не була заметіль, ні, лише кружляли легесенькі сніжинки, легенькі, мов сон. Оскільки в мене не було інших занять, то я розпочала рахувати сніжинки, що опускалися на мою гілку. Їх упало 3.751.952. Коли ж легенько і тихенько упала 3.751.953-тя сніжинка, таке собі майже нічого, як ти з цього приводу висловився, – гілка зламалася...

Оповівши це, синиця відлетіла.

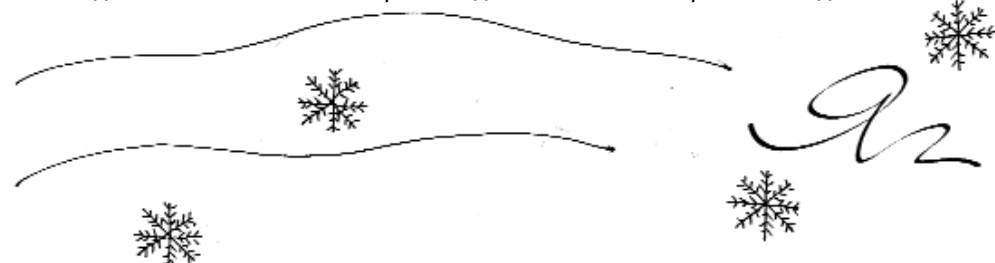
Голуб, великий авторитет у галузі миру ще з часів Ноя, на хвилю замислився, а потім промовив:

– Можливо, потрібна ще тільки одна особа, аби у світі запанував мир?

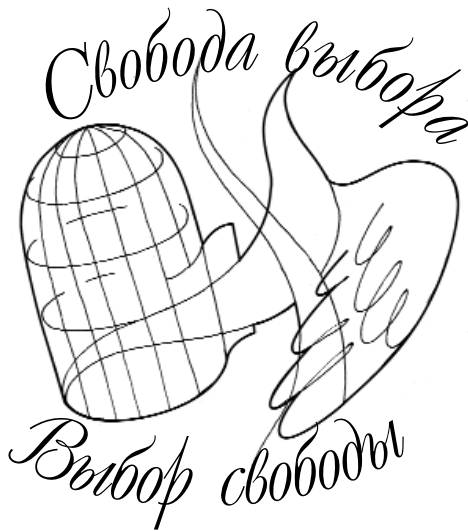
ПОДУМАЙ, А МОЖЕ, БРАКУЄ ТІЛЬКИ ТЕБЕ?



Задай и ты себе этот вопрос и сделай свой выбор! Он всегда только твой.



ИЗ РУК В РУКИ, ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ



Харьковская женская
организация «Крона»

Украина, г. Харьков

ул. Артема, 4

тел.: +38 (057) 706-39-83

тел./факс: +38 (057) 714-35-94

crona@rider.com.ua

Тираж 1000 экз.

Издательский дом «Райдер»

Украина, г. Харьков

ул. Артема, 4

тел./факс: +38 (057) 706-39-62

706-39-25

706-39-21

info@rider.com.ua