

Диакон
Илья Кокин

СТРАХ
ВОЗВОДИТ
СТЕНЫ
ЛЮ
БО
ВЬ
СТРОИТ
МОСТЫ

Да, это проповедь ;)
Нет, это не скучно »

Илья Кокин

**Страх возводит стены,
любовь строит мосты**

«Никея»

2018

УДК 37.03+24
ББК 86.372

Кокин И.

Страх возводит стены, любовь строит мосты / И. Кокин —
«Никея», 2018

ISBN 978-5-91761-896-8

На протяжении многих лет автор читал лекции и проводил беседы со старшеклассниками и студентами. Оказалось, что из всего многообразия тем слушателей сильнее всего волновали две: тема страха (и всего, что с ним связано, – тревоги, смерти и т. п.) и тема любви (в первую очередь между мужчиной и женщиной). Отталкиваясь от этих двух тем, разбирая наши главные страхи и главные моменты жизни, связанные с любовью, автор говорит о важных мировоззренческих вещах. Книга написана в стиле живой беседы с подростками и молодежью.

УДК 37.03+24
ББК 86.372

ISBN 978-5-91761-896-8

© Кокин И., 2018
© Никея, 2018

Содержание

Предисловие. Про кнут и пряник	6
Часть 1	9
Чего же мы боимся	9
Что страшнее – демон или теща?	9
Недетский смысл одной детской игры	11
Четыре главных страха	12
Куда пойти со своими страхами?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Диакон Илья Кокин
Страх возводит стены,
любовь строит мосты

*Допущено к распространению Издательским советом Русской Православной Церкви ИС
Р18-809-0318*

Иллюстрации Марии Лучаниновой

Предисловие. Про кнут и пряник

В моей жизни было семь удивительных, мучительных, вдохновляющих и очень странных лет – это было время, когда я преподавал в общеобразовательной школе. Мне достались, пожалуй, самые сложные классы – с 7-го по 10-й. И что было особенно странно – я видел, как от года к году мои ученики... мутируют. Вот я прихожу к ним в 7-й класс – меня с интересом слушают, выполняют задания, спорят, спрашивают. Все как и должно быть на уроке. Потом через год я прихожу к тем же людям в 8-й класс и замечаю, что что-то поменялось. Былой интерес пропал, появилась какая-то неловкость и отстраненность. Прихожу к ним же уже в 9-й класс и вижу полный «невменос» – дети (то есть здоровые парни и девушки) уже ничего не хотят слушать, они уткнулись в телефоны или занимаются какими-то другими своими делами.

Впрочем, методом научного тыка я установил, что при разговорах на некоторые темы они все-таки откладывали телефоны и включались в беседу. В итоге оказалось, что все «интересные» темы можно свести всего лишь к двум: страх и любовь. Собственно, из бесед на эти темы и родилась данная книга.

Так уж мы устроены, что по-настоящему нас что-то интересует лишь тогда, когда мы переживаем из-за этого сильные эмоции. Не важно какие – симпатию, отвращение, страх, удивление, гнев... Можно смело сказать, все человеческое искусство именно об этом – автор или пытается передать нам свои сильные переживания, или желает вызвать у нас какие-то определенные эмоции. За самыми сильными произведениями искусства всегда стоят сильные чувства.

В нашем языке есть много слов для обозначения различных оттенков эмоций, но по большому счету этих эмоций всего две: **любовь** и **ненависть**. Вот две движущие силы нашего сердца! Все, что нас окружает, все, о чем мы думаем, все эти «люди, львы, орлы и куропатки» нам или **нравятся**, или **не нравятся**. Что-то просто не вызывает у нас никаких чувств или может вызвать смешанные чувства. Это означает, что мы пока не можем понять, понравилось нам или нет, любим мы это или ненавидим. Удачный пример – зависть. Это коктейль, смешанный из любви к чужой вещи и ненависти к ее хозяину.

Но всегда ли так было? Такими нас создал Бог или мы стали такими со временем? Было бы логично предположить, что до «эдемского кризиса» человек руководствовался исключительно любовью, а уже потом появился гнев (история Каина и Авеля, да?) и его брат-близнец **страх**. Ведь что такое страх? Считается, что это не что иное, как **ненависть, обращенная внутрь – против самого себя**. Когда мы встречаем своего заклятого врага, он, естественно, вызывает у нас гнев, но распорядиться этой силой мы можем двояко: направить на врага – атаковать – или на самого себя – бежать или унижаться. Страх – это ненависть к самому себе за свою беспомощность перед врагом, это кинжал, который мы вонзаем не в сердце врага, а в свое собственное сердце.

Испуг считается чем-то постыдным, поэтому мы часто маскируем свой страх какой-либо добродетелью. Мы боимся начальника и называем это «исполнительностью» или «дисциплинированностью». Мы боимся любить, вступать в серьезные отношения и называем это «трезвостью». Мы боимся возразить и называем это «смирением» и «терпением», но наше сердце знает, что нами руководит на самом деле.

Так вот, было ли в раю место гневу и страху? Думаю, да. Только тогда эти чувства действовали в сердце человека иначе, чем теперь. На это намекают два дерева, которые росли посреди райского сада, – **дерево жизни** и **дерево познания добра и зла** (Быт. 2: 9). Первое дерево должно было подавать людям вечную жизнь, а второе дерево таило смерть. «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт.

2: 16–17). Первое дерево должно было привлекать человека, нравиться ему, а второго дерева человек должен был страшиться, то есть Бог уже в раю обращался к обоим главным человеческим чувствам.

Получается, что классический метод кнута и пряника был впервые применен еще Творцом по отношению к первым людям. Господь и в дальнейшем прибегает к этим способам мотивации. Причем в Ветхом Завете предпочтение отдается кнуту, а в Новом – прянику. Это хорошо видно по тому, как звучат ветхозаветные и новозаветные заповеди. В первом случае Бог требует от человека: вот так поступай, а так не смей поступать, при этом зачастую нарушение заповеди (даже такой безобидной, как заповедь о субботе) влечет за собой смерть (Чис. 15: 35). Во втором случае все иначе – Бог уже не требует и не страшит, Он уговаривает нас: «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю, блаженны чистые сердцем, потому что они увидят Бога» (см. Мф. 5: 3-12). То есть Господь говорит: смотрите, вы будете счастливы, если будете вот такими! В Новом Завете Бог возвращает нам возможность вкушать от дерева жизни.

Примечательно, что кнут и пряник оказываются в разной степени эффективными на протяжении жизни человека. Кнут эффективнее в детстве – ребенку невозможно объяснить, сколько в яблоках витаминов, проще сказать: «Не съешь – отберу телефон!», а вот с подростком этот номер не пройдет, ему уже необходимо объяснить, каким образом то, что мы от него требуем, нужно ему самому. Подросток должен понимать, как это работает.

Вот и в случае с чувствами хотелось бы понять, как все это работает? Где в нашей природе коренятся эти силы, а главное – зачем? Я вам сейчас одну умную вещь скажу, вы только не обижайтесь. Человек – это гибрид ангела и животного. Поясню. Сначала Бог сотворил ангелов – это разумные духовные существа. Потом были сотворены животные – существа, движимые бессознательной животной душой, инстинктами. А под конец был создан человек, в котором разумный дух соединился с животной душой. Вот почему святые отцы называли человека «микрокосмом», малым миром – в нас соединяются разные уровни бытия. Каждый человек как отдельная планета! У нас есть своя микрофлора, а у некоторых даже микрофауна. А то, что сложно устроено, сложно и функционирует.

Дух отвечает за сознание, рациональное мышление, а животная бессознательная душа – за чувства и физиологию. Вот здесь-то, в животной душе, святые отцы¹, вслед за античными философами², помещали два начала – **«желательное»** и **«раздражительное»**... да, такие вот старорежимные словечки. Слова старые, но сама идея до сих пор актуальна, потому что и современная психология говорит о том же самом – о двух силах нашего «бессознательного» (= животная душа): влечении к жизни (**«эросе»**) и влечении к смерти, агрессии, разрушению (**«танатосе»**), как их предпочитал называть З. Фрейд³.

И вот теперь ответ на самый главный вопрос – и зачем же нам все это? Наши чувства – что-то вроде министерств в государстве. «Желательное начало», а проще говоря, любовь – это министерство иностранных дел, его задача – устанавливать связи с внешним миром, а «раздражительное начало» или гнев – это министерство обороны, его функция – защищать душу от врагов. Еще наша животная душа похожа на магнит, у нее есть плюс и минус. Плюс («желательное начало») – это врожденная сила, которая влечет нас ко всему доброму, ко всему, что дает нам жизнь, – прежде всего к Богу, потому что Он для нас Источник жизни (Кол. 3: 3). Минус («раздражительное начало») – это сила, которая, как сторожевой пес, нападает на все злое, что приближается к нам, это иммунитет нашей души. Наши чувства – это компас (он

¹ См., например: *Преподобный Иоанн Дамаскин*. Точное изложение православной веры. Кн. 2. Гл. 12 (26). М.: Братство святителя Алексея – Ростов-на-Дону: «Приазовский край», 1992. С. 211. См. также: *Пономарев П.* Догматические основы христианского аскетизма по творениям восточных писателей-аскетов IV века. Казань, 1899. С. 67–69.

² Например, Платон (Государство. IV, 435b-c, 439–441; Тимей 89e-90c); Аристотель (О душе. 1,41 1b 5-30; Никомахова этика. 1,1102a 25-1103a) и пр.

³ См.: *Фрейд З.* По ту сторону принципа удовольствия. 1920.

ведь тоже работает благодаря магниту), который должен был показывать нам, где добро, а где зло. Должен был... но теперь наш компас испорчен.

В чем, собственно, заключалось грехопадение первых людей? Что сделал змей-дьявол? Во-первых, он внушил человеку недоверие по отношению к Богу, к Которому наша душа должна стремиться: мол, Бог боится, что вы сможете стать подобными Ему, поэтому запрещает есть от дерева познания. Во-вторых, дьявол привлек внимание человека к запретному плоду: смотрите, какой он красивый, да еще и дает знание (Быт. 3: 4–6)! То есть что произошло? Представьте, что наша душа не магнит, а мощная батарея (там тоже есть плюс и минус), и вот дьявол взял и сбил заводские настройки: направил минус (недоверие, гнев) на Бога, а плюс (желание) – на зло. На языке физики змей сделал короткое замыкание – перемкнул плюс на минус, но на языке истории это замыкание коротким не назовешь, ведь оно длится уже тысячи лет.

Мне еще очень нравится, как объясняет произошедшее в раю Д. Щедровицкий⁴: «Что же такое „познание добра и зла“? По-видимому, это такое состояние, в котором человек хочет сам решать, что для него является добром, а что злом, не повинаясь воле Божьей»⁵. Главная проблема человека заключается в том, что теперь, когда наш нравственный компас испорчен, мы зачастую боимся того, что нам полезно, и желаем то, что для нас опасно. И, собственно, выздоровление души состоит в том, чтобы не просто понять, а именно почувствовать, что такое хорошо и что такое плохо, но для этого наши чувства должны сперва приобрести навык (Евр. 5: 14), этих животных нужно правильно дрессировать.

Здесь вам предлагается принять участие в двух беседах. Речь в них пойдет о том, **что же творится в нашем сердце – чего мы боимся и что мы любим?** Попробуем вместе разобраться в этой сложной теме.

⁴ Дмитрий Владимирович Щедровицкий – российский теолог, поэт и культуролог.

⁵ Щедровицкий Д. Введение в Ветхий Завет. Т. 1. Книга Бытия. М.: Теревинф, 1994. С. 49.

Часть 1

Страх возводит стены



Чего же мы боимся

Что страшнее – демон или теща?

Конечно же, христиане предпочитают говорить о любви, а не о страхе, но любовь – простое чувство (там сложность в том, что мы зачастую принимаем за любовь нечто совсем иное), а со страхом сами видите, какая происходит путаница, это чувство с двойным дном – под видом страха таится гнев. Кроме того, страх – чувство само по себе противоречивое. С одной стороны, то, чего мы боимся, нас отталкивает, но с другой – непостижимым образом привлекает, не случайно нам нравятся триллеры и фильмы ужасов.

Так что начнем мы именно с разговора о страхе, мы пойдем от частного к общему, сперва поговорим об отдельно взятых человеческих страхах, потом перейдем к основным видам страха и так потихоньку доберемся до сути.

Итак, чего мы боимся? Точнее будет спросить, чего бояться нормальные люди? Чего вообще нормально бояться? Самые распространенные фобии – это боязнь боли, высоты, змей, пауков и всякого такого. Эти страхи считаются нормальными, потому что защищают человека от вполне реальной опасности. Змеи, пауки, неосторожность на большой высоте – все это может закончиться смертью человека, поэтому в данном случае страх – это всего лишь здоровый инстинкт самосохранения. Как видите, наш «компас» не безнадежно сломан. Но далеко не все страхи защищают нас от реальной угрозы.

На эту тему есть хороший анекдот. Один человек спрашивает своего приятеля: «Чего ты боишься?» Тот отвечает: «Я боюсь всего двух вещей – дантистов и темноты». – «Ну, дантистов – понятно, – удивляется друг, – это связано с болью, а почему ты боишься темноты, ведь ты

уже давно не маленький мальчик?» На это человек резонно отвечает: «А кто знает, сколько там дантистов».

Однажды я решил затронуть тему страхов в разговоре с восьмиклассниками. В том классе училась девочка Катя, очень умная и активная, всегда задавала интересные вопросы. Услышав тему урока, она сразу же начала тянуть руку до потолка. Оказалось, что накануне она натолкнулась в интернете на список «прикольных фобий», естественно, она тут же зачитала его, ко всеобщей радости.

Придя домой, я нашел в интернете подобный список – там действительно есть примеры, заставляющие задуматься. Например, есть фобии, которые верующим людям покажутся слишком похожими на беснование. Это стаурофобия – боязнь крестов и распятий, иерофобия – страх перед священниками, погонофобия – это не страх перед военными, как можно подумать, это боязнь бородатых людей. Кстати, у бородатых тоже есть своя «фирменная» фобия – кси-рофобия – боязнь бритвы. Еще есть тепеофобия – страх перед религиозными обрядами, ну и последний пример – уранофобия – страх перед раем. Совершенно непонятно, как проявляется последний вид страха, скорее всего, его может диагностировать только апостол Петр возле райских врат.

А есть еще страхи, которые, наоборот, характерны для церковных людей. Демонофобия – страх перед демонами. Наверное, каждый церковный человек видел таких людей (обычно это бабушки), которые крестят все вокруг, боясь бесовского нападения. Особенно забавно наблюдать, как такие люди по многу раз подряд крестят рот, пока зевают, – непонятно, они боятся, что что-то войдет в них или, наоборот, выйдет? Еще существует гадефобия – это не боязнь змей и ящериц, а страх перед адом. Гилефобия – боязнь материализма, ересифобия – страх перед идеями, отличными от общепринятых. И моя любимая – папафобия – страх перед Папой Римским (это сугубо православная фобия).



*Однажды я решил затронуть
тему страхов в разговоре
с восьмиклассниками...*

Вот еще интересные случаи! Я считаю, что эти фобии характерны для подавляющего большинства мужчин. Пентерафобия – боязнь тещи, эргофобия – боязнь работы, ностофобия – страх перед возвращением домой... особенно если неприятности на работе, а дома теща – представляете, что тогда может произойти в душе у человека?!

Ну и наконец, самые экзотические из фобий. Вот еще одна моя любимая – гиппопотомомонстросеквиппедалиофобия (да!) – это боязнь... длинных слов. Если сейчас кто-то не улыбнулся, то, возможно, у вас гелиофобия – боязнь смеха. Еще один популярный пример экзотического страха – анатидаефобия – это навязчивый страх, что где-то в мире есть утка, которая постоянно следит за вами. Еще есть фобии, с которыми вообще непонятно, как жить, – оптофобия – это не страх перед походом в супермаркет, как может показаться, это боязнь открывать глаза. Еще есть панафобия – боязнь всего, и венец этого списка – фобиофобия – боязнь перед страхом. На эту тему даже есть стишок-пирожок:

*страшней всего когда не знаешь
что для тебя страшней всего
сидишься на диван и мысли
а вдруг страшней всего диван⁶*

Наверное, кого-то удивило, что тут вроде бы была заявлена такая серьезная тема, а разговор ушел в какой-то стеб и веселье. На самом деле все это неспроста. Юмор – это, пожалуй, наиболее популярная форма защиты от страхов.

Только вспомните, какие темы для анекдотов самые распространенные? Во-первых, это тема болезни и смерти – черный юмор, а во-вторых, это тема взаимоотношения полов. Это темы, которые затрагивают два наших базовых чувства – страх и желание. В свете того, что я сейчас сказал, становится понятным, почему мы любим шутить про смерть – это то, чего мы боимся сильнее всего на свете, но почему объектом для шуток становится секс? Потому что секс тоже вызывает у нас страх, ведь эта тема связана с тайной зарождения новой жизни (эта тайна объясняет и наше собственное появление на свет), а любая тайна вызывает страх. А еще мы все очень боимся оказаться несостоятельными в отношениях. Это действительно пугает. Но на эту архиважную тему мы подробно поговорим во второй части.

Недетский смысл одной детской игры

Вот один пример связи страха и юмора из недавнего прошлого. Наверное, всем хорошо известно имя советского писателя Михаила Зощенко – от его сатирических рассказов и фельетонов хохотала вся страна. И не случайно, что на дворе были самые страшные годы – 1920-1930-е – голод и репрессии. Но гораздо интереснее разобраться в том, почему сам Зощенко стал сатириком. Объяснение этого феномена можно найти в его последней книге, которая называется «Перед восходом солнца»⁷. В начале книги автор задается вопросом, почему он всю жизнь ощущал себя глубоко несчастным человеком. Зощенко честно признается в том, что его искрометный юмор – всего лишь попытка заглушить страх перед жизнью, который он испытывал, сколько себя помнил. Увлечшись идеями психоанализа Фрейда и учением академика Павлова о рефлексах, писатель решил докопаться до причин своей меланхолии, корни которой он был намерен искать в детских психологических травмах. Книга читается как детектив – писатель ищет зацепки сначала в событиях недавних лет, потом углубляется все дальше и дальше, доходит до раннего детства. Наконец, сопоставляя обрывки рассказов родных о своем младенчестве и собственные детские кошмары, он таки находит то событие, которое так сильно напугало его и омрачило всю его дальнейшую жизнь (не стану спойлерить,

⁶ © better days.

⁷ Книга была написана Зощенко в эвакуации, работа над ней была завершена в 1943 году, однако на родине ее опубликовали лишь в 1987 году. Книга сыграла в судьбе писателя печальную роль, сделав своего автора объектом насмешек. Зощенко перестали печатать.

сами почитайте). По признанию Зощенко, это открытие вернуло в его душу давно утраченную детскую радость. Кстати, изначально писатель хотел назвать свою книгу «Ключи от счастья».

Но вообще этот прием – использование смеха в качестве защиты от чего-то пугающего, осмеяние самого объекта страха – известен человечеству с древнейших времен. Приведу еще один неожиданный, но весьма показательный пример – игра в жмурки (сам был сильно удивлен, когда прочитал про это!⁸). Оказывается, это очень древняя игра (после прочитанного ее уже трудно назвать забавой), она возникла давным-давно и распространена по всему миру. При своей кажущейся легкомысленности игра эта наделена глубоким символическим значением. Дело в том, что ведущий изображает не что иное, как саму смерть (он мертвец, «жмурик», вот почему игра так называется). Именно поэтому ведущий играет с завязанными глазами, ведь смерть слепа – она представитель потустороннего мира и не видит живых (других игроков)⁹. Да, смерть слепа, она хватается всех без разбора – старых и молодых, мужчин и женщин, богатых и бедных. У нас нет никакого способа защититься от нее. Защититься нельзя, но оказывается, над смертью можно... поржать! Один из вариантов игры в жмурки предполагает, что игроки должны подбегать к ведущему и издеваться над ним – отвешивать пендели, щипать, обзывать, смеяться, а ведущий должен угадать имя того, кто это делает. Если ведущий угадал имя, игрок выбывает (символически умирает). То есть что получается? Оказывается, смерть не нужно бояться, ее можно обмануть (хотя бы на время, хотя бы понарошку), ее можно пнуть, ущипнуть, обзывать дурой, и при этом тебе (если повезет) ничего не будет! Всем весело, все счастливы!

Четыре главных страха

Но страх смерти – это лишь один из краеугольных страхов человека. Немецкий теолог и философ Пауль Тиллих утверждал, что все наши страхи могут быть сведены к четырем главным страхам (Тиллих назвал их «первичными тревогами»¹⁰):

Страх потери свободы.

Страх одиночества.

Страх потери смысла жизни.

Страх смерти.

Получается, что даже те странные и забавные страхи, о которых речь шла в начале, коренятся в одном из четырех перечисленных. Так страх перед работой, видимо, связан со страхом потери свободы, потому что работа, тем более нелюбимая, – это утрата свободы, невозможность делать то, чего по-настоящему хочется. Сюда же можно отнести и страх перед бдительной уткой, ведь, если кто-то постоянно за тобой следит (пусть даже это будет безобидное существо), ты уже не можешь чувствовать себя свободным, ощущение контроля лишает чувства свободы. А вот ересифобия – это скорее к страху одиночества, потому что ничто так не разделяет людей, как несогласие в важных вопросах. Ну а страх перед длинными словами куда? Думаю, к страху потери смысла, ведь зачастую многословие, громоздкие слова затуманивают суть, лишают сказанное смысла. Про то, что страх перед смертью может принимать разные формы, я уже говорил.

⁸ Богданов К.А. Игра в жмурки: сюжет, контекст, метафора//Повседневность и мифология: Исследования по семиотике фольклорной действительности. СПб.: Искусство-СПБ, 2001. С. 109–180.

⁹ Кстати, по той же причине в русских народных сказках слепа Баба-яга (помните знаменитое: «Чую, русским духом пахнет!» – Яга не видит героя). А еще из-за того, что Яга олицетворяет собой смерть, у нее одна нога нормальная, а другая костяная – она стоит на границе миров, одной ногой в мире живых, другой в мире мертвых (см.: *Пропл В.* Исторические корни волшебной сказки. М.: Лабиринт, 2005. С. 51–56.).

¹⁰ Тиллих П. Мужество быть // Символ. Париж. Июль 1992. № 28. С. 7–119.

Единственное, что трудно куда-то определить, – это страх перед тещей. Я долго об этом думал и понял, что в этой фобии много нюансов. Например, если теща приехала на пару дней, а осталась на месяц – это к страху потери свободы. Если жена, чуть что не так, собирает чемодан и уезжает к маме – это к страху одиночества. Если молодой семье приходится жить вместе с тещей – это скорее к страху потери смысла жизни. А если у тещи была пятерка по химии или она просто дама крупная, то это вообще к страху смерти.

Куда пойти со своими страхами?

Когда нам не хватает чувства юмора, чтобы справиться со своими страхами (порой страх может быть столь велик, что уже не до смеха), мы обычно идем с ними к одному из двух специалистов – к **священнику** и **психологу**. **Религия** и **психология** – это две традиции, которые берутся дать испуганному человеку утешение. И хоть религиозная традиция насчитывает тысячи лет, а психологическая всего полторы сотни, им есть чему поучиться друг у друга. Ведь порой мы, верующие люди, оказываемся совершенно беспомощными перед лицом самых простых проблем.

У меня есть друг, диакон. Как-то раз он уезжал по делам в далекий сибирский город, в ту пору на душе у него было тяжело, он был в унынии. Где христианину искать утешения? Отец диакон отправился на службу в местный храм и решил исповедаться. Он рассказал священнику о том, как тяжело у него на душе, но не стал говорить, что сам он священнослужитель. Молодой батюшка его внимательно выслушал и говорит: «Знаете, я бы посоветовал вам в ближайший месяц или два причащаться каждое воскресенье». На это диакон ему отвечает: «Так получилось, что последние несколько лет я причащаюсь каждое воскресенье и даже чаще». Батюшка был совершенно обескуражен таким ответом, помолчав, он сказал: «Даже не знаю... может быть, вам тогда, наоборот, какое-то время не причащаться?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.