

РАСИМА ТЮРИКОВА

# ЖИЗНЬ БЕЗ ЛИЦА

ИЛИ

# УВЫ И АХ...



РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

18+

# Расима Габбасовна Тюрикова

## Жизнь без лица, или Увы и ах...

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41611855](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41611855)*

*SelfPub; 2019*

### Аннотация

Каждый человек хочет быть счастливым, но понимание счастья у каждого свое. Для некоторых это карьера и финансовый успех, а другие считают, что счастьем является чистая и взаимная любовь. Порой мы достигаем того, к чему стремились, о чем мечтали, но все же не чувствуем удовлетворения. Что же происходит? Ведь жизнь течет сквозь пальцы, словно песок, а у нас все та же ненавистная работа, рядом с нами не те люди, с которыми хотелось бы общаться, да и любимого человека нет. Или он рядом, но стал чужим.

# Содержание

Предисловие автора	5
Жизнь в маске	6
Свою территорию береги, а на чужую глаз не клади	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

## МАСКИ

Жизнь без лица ничтожна и пуста;  
Нет радости, лишь в сердце чернота  
И вечный страх покоя не дает,  
А душу жаль, что больше не поет.

Кто в этом виноват? И что не так?  
Жизнь бьет ключом, а у тебя бардак.  
Проходят дни и ночи напролет,  
А где успех, спокойствие и взлет?

Очнись скорей, под ноги маски брось!  
Чтоб не мешали, словно в горле кость.  
Улыбку подари друзьям своим  
И просто будь собой – не будь другим!

*Расима Тюрикова*

*Посвящается моим любимым и любящим сыновьям  
Игорю и Родиону*

# Предисловие автора

Каждый человек хочет быть счастливым, но понимание счастья у каждого свое. Для некоторых это – карьера и финансовый успех, а другие считают, что счастьем является чистая и взаимная любовь. Порой мы достигаем того, к чему стремились, о чем мечтали, но все же не чувствуем удовлетворения. Что же происходит? Ведь жизнь течет сквозь пальцы, словно песок, а у нас – все та же ненавистная работа, рядом с нами совсем не те люди, с которыми хотелось бы общаться, да и любимого существа нет. Или он рядом, но стал чужим.

«Так что же не так?», – спросите вы. Действительно, как найти себя, быть собой и прожить собственную жизнь, а не чужую? Как строить отношения, чтобы душа пела? Как жить без масок и обрести гармонию с самим собой?

Прочитав мою книгу, вы получите ответы на эти вопросы. Мне бы хотелось донести до вас свою философию; возможно, кому-то она поможет найти себя в этом мире, даст силы жить, подарит шанс обрести свое счастье.

# Жизнь в маске

*Хочешь, чтобы тебя полюбили – полюби себя сам!*

*М.Е. Литвак*

Однажды, когда я просматривала одну из центральных газет, мой взгляд остановился на информации о том, что в России 90% населения страдают от скоптофобии. Всего существует около ста видов фобий, но порой даже специалисты их не помнят, поэтому я вспомнила о «палочке-выручалочке» и включила компьютер. Вариантов было много, а смысл у всех один: скоптофобией называют боязнь выглядеть смешным в глазах окружающих.

«Жизнь в маске», – подумала я, – «это ужасно». Тысячи людей ежедневно роются в шкафу в надежде найти ту вещь, которая принесет им успех. Остальные испытывают страх перед свиданием, встречей с работодателем, друзьями и т.д. Человек принадлежит всем вокруг, но не себе. А разве может быть счастливым человек, не обладающий внутренней свободой?

Мы тратим одну половину дня на поиск подходящей одежды, вторую – на раздумья о том, какое впечатление произвести, а там уже и спать пора. Вечный пиар. Кому он нужен? Где же то настоящее, искреннее лицо? Может, оно в тысячу раз прекраснее масок, которые мы пытаемся на себя нацепить – масок успешности, уверенности,

понимания и любви.

Иногда во время общения с некоторыми людьми хочется сказать: «Катись ко всем чертям! Я – не клоун. И общаться с твоей маской не намерен». Но нам никого не хочется обижать, поэтому приходится улыбаться, давая человеку возможность насладиться своим эго.

Л.Н. Толстой сказал однажды: «Глаза – это зеркало души». Гениальная фраза, не правда ли? Ведь по глазам человека можно узнать истину. Существуют такие науки, как, например, физиогномика – искусство чтения по лицу, или окулесика – наука о языке глаз и визуальном восприятии поведения человека во время общения. Однако до сих пор есть не полностью изученные области, например, появление искорок в зрачках или их расширение при различных импульсах мозга. Можно с легкостью определить злорадство, зависть, жадность и другие черты характера, максимально точно выяснить, как в данный момент люди себя чувствуют. И все же – какую маску ни надевай, глаза подведут. Нам, взрослым, правду видно сразу, но как быть детям – существам с чистой, невинной душой? Как им понять раздвоенность человеческой природы, определить, где – правда, а где – ложь?

В последние годы разнообразие фальши в глянцевых журналах, на телевидении, среди знакомых заметно увеличилось. Так и хочется прокричать фразой К.С. Станиславского «Не верю!». Люди жаждут увидеть настоящее, живое лицо того, кто рядом, но, как говорится, увы и ах...

Часто наблюдаю за литовской актрисой Ингеборгой Дап-кунайте, поражаюсь ее естественности и открытости. Как ей это удается? Сразу становится ясно, что этот человек реализован на 100%. Я очень рада, что она часто снимается в России, ведь мы имеем возможность получать удовольствие от ее творчества.

В последнее время проводятся различные тренинги на тему достижения успеха и обретения себя. К сожалению, многие из них ориентированы на американский менталитет и не всегда имеют положительный результат.

Хочу привести пример из жизни: один из моих знакомых сходил на американский тренинг; выйдя после него на дорогу в строгом дорогом костюме и белой рубашке, решив жить на позитиве, не использовать ненормативную лексику и любить всех окружающих, был забрызган с головы до ног грязью из-под колес проезжающей мимо машины. «Я», – смеясь, рассказывал позже этот мужчина, – «столько ласковых слов выкрикнул ему вдогонку, что сам удивился». Нет, я, конечно, не против американских тренингов, напротив, мне очень нравятся методы Робина Шармы и Роберта Кийосаки, просто нужно уметь применять эти знания на практике, приспособив их к российскому менталитету.

# Свою территорию береги, а на чужую глаз не клади

*Люди ищут себя везде,*

*Только не в себе самих.*

*В. Ключевский*

У каждого человека свой путь, каждый несет свой крест. Для одних этот путь легок, а для других – словно бег с препятствиями. Человеку свойственно ошибаться, но, как отметил Конфуций, «Не тот велик, кто никогда не падал, а тот велик – кто падал и вставал!». Самое главное, чтобы в трудные мгновенья у человека был надежный тыл – семья и близкие, которые тебя поддержат. А как быть тем, у кого такого тыла нет? Он либо разрушен из-за непонимания, либо утерян... В таких случаях всем нам трудно, очень трудно. Потому что у каждого человека должен быть уголок, в котором ему спокойно и комфортно. Но как его создать? У всех нас есть внутренний мир с его интересами и мечтой; мы получаем знания, чтобы добиваться цели и идти дальше, и не потерпим, чтобы кто-то вмешивался и раскладывал все по полочкам. Как и в сети Интернет, чтобы получить доступ к чему-то личному или сокровенному, необходимо, прежде всего, получить согласие владельца. Так почему же в жизни мы втор-

гаемся в чужой мир без разрешения? Это ведь не наша территория. Почему так поступают родители со своими детьми и мужья – с женами? Ведь родительские права или штамп в паспорте еще не означают, что мы можем нагло влезать на территорию наших близких. И даже то, что дети пока зависят от родителей, или то, что кто-то из супругов больше зарабатывает, не является оправданием вмешательства одних в жизнь других. В таких случаях мы просто напросто мешаем нашим любимым и родным действовать самостоятельно. Порой нам хочется решать всё даже за друзей, считая это приемлемым и нормальным. Помните, что в своей жизни человек должен принимать решения сам, ведь только он знает, чего хочет. Поэтому крайне важно беречь свой внутренний мир от вмешательства извне.

Вы общаетесь с теми, с кем вам интересно: это ваш выбор. Совершенно не имеет значения то, что он кому-то не нравится. Вы носите ту одежду, в которой вам удобно; какая разница, что она кого-то не устраивает? Лишь бы вам самим она нравилась! Не слушайте чужих советов или указаний, ведь никто не может знать вашу жизнь лучше, чем вы. Современная жизнь так непредсказуема; некоторые живут по принципу «В несчастье ближнего есть что-то веселящее» (Ф.М. Достоевский). Так позаботьтесь о своей жизни сами!

А теперь представьте, что вы бережно охраняете собственную территорию, встретили любовь, создали семью. Но ведь свой уютный уголок, свой внутренний мир есть у каж-

дого человека, и супруги – не исключение. Случается, что люди разводятся, потому что быт уничтожил былую любовь, а в конечном итоге страдают дети.

Как же строить отношения? Необходимо помнить о том, что до встречи с вами ваш возлюбленный или возлюбленная жили в семье, у которой были свои семейные традиции. Есть, к примеру, семьи, в которых живут по принципу джунглей: каждый сам за себя. Если вы хотите построить хорошие отношения, научитесь не только слушать, но и слышать друг друга, уважать личное пространство каждого. С годами вы научитесь понимать членов вашей семьи без слов, но на начальном этапе важно не потерять доверие. Пример из жизни: среди моих знакомых есть удивительная семья. Это пожилые люди, прожили вместе долгую жизнь; она маленькая, хрупкая, очень добрая женщина, а он – высокий, здоровый мужчина. Я всегда с теплом наблюдала за тем, как они общаются. Он глухонемой, а так как раньше он умел говорить, языком глухонемых не владел. Она ему что-то бурно рассказывала, а он только произносил звуки «а», «э», «у», но ей было понятно все, что хотел сказать её муж. Я поняла, что с годами слова становятся излишни, ведь люди могут молча понимать друг друга.

# 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.