

РАСИМА ТЮРИКОВА

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛИЦА

ИЛИ:

“УВЫ И АХ...”



РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Издательство "Перо" г.Москва 2019г

Расима Тюрикова

**Жизнь без лица,
или
«Увы и ах...»**

УДК 159.9

ББК 88.37

T98

Тюрикова Расима Габбасовна

T98 ЖИЗНЬ БЕЗ ЛИЦА, ИЛИ "УВЫ И АХ...". -

Москва: Издательство «Перо». 2019 - 108 с.

ISBN 978-5-00122-978-0

УДК 159.9

ББК 88.37

T98

ISBN 978-5-00122-978-0

©Тюрикова Р.Г., 2019



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 раз-

личных импульсах мозга. Можно с легкостью определились 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 глянцевого журналов, 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 Дапкунайте, 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 полу-

чать 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 ходил 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, приспособливать их к российскому менталитету.