

18+



ИСПОВЕДЬ МИЛЛЕНИАЛА

СБОРНИК ОТКРОВЕННЫХ РАЗМЫШЛЕНИЙ ПОКОЛЕНИЯ Y
О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ

ЗАПИСАЛА АДЕЛЬ НИГМАТЗЯНОВА



Адель Нигматзянова

**Исповедь миллениала.
Сборник откровенных
размышлений поколения Y о
том, что происходит вокруг**

«Издательские решения»

Нигматзянова А.

Исповедь миллениала. Сборник откровенных размышлений поколения Y о том, что происходит вокруг / А. Нигматзянова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-553782-9

«Исповедь миллениала» — сборник размышлений-эссе о жизни современных людей в промежутке от 24 до 30 лет. Разговоры о поиске себя и дела своего жизни, Боге, политике и любви с людьми, которых принято считать «экономически активной частью населения», «настоящим» нашей страны. Кому-то эта книга покажет жизнь с другого ракурса, для кого-то станет радостью либо разочарованием. Ведь самое главное — это не бесконечные вопросы, которые мы себе задаем, а жизнь, которая случается с нами здесь и сейчас.

ISBN 978-5-00-553782-9

© Нигматзянова А.
© Издательские решения

Содержание

Синопис	6
Вступление	7
Ксения, 24 года, преподавательница русского языка иностранным студентам	8
Ярослав, 26 лет, в поисках себя	12
Гульназ, 25 лет, специалист по таргетингу	14
Вадим, 26 лет, инженер, работник нефтегазовой компании	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Исповедь миллениала
Сборник откровенных размышлений
поколения Y о том, что происходит вокруг

Адель Нигматзянова *Составитель*

ISBN 978-5-0055-3782-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Синописис

В сборнике собраны эссе-размышления молодых людей разных профессий, сфер и взглядов: молодой преподавательницы, инженера, переводчицы, звукорежиссера, видеографа, девушки, которая строит клиники на другом конце света, безработного парня, который еще ищет себя и многих других.

Вступление

Как найти работу мечты? Как поверить в себя? Как научиться путешествовать без денег? Как найти высокооплачиваемую работу? А как найти работу мечты? Как открыть бизнес с нуля без личных вложений? Как и где найти вторую половину?

Эти и другие вопросы мы задаем себе каждый день. И, не находя ответов, заходим в Google, ищем ответы в книгах и на личных страницах экспертов, потому что нам бы пора с ними определиться.

Мир, который находится в постоянном движении, дарит нам чувство мимолетности происходящего. То облако информации, которое окутывает нас каждый день, часто заставляет ощущать нашу беспомощность.

Иногда, чтобы разобраться в себе и том, что происходит вокруг, не нужно никаких новостей. Мнений экспертов, статистических данных. Иногда нужно просто поговорить с кем-то, кто поймет тебя, выслушает, даст совет. Кто старше или младше, или даже твой ровесник. Иногда мне кажется, что мы разучились разговаривать друг с другом. Что привычкой делиться с подписчиками только лучшими впечатлениями мы заработали аллергию на демонстрацию любой слабости, любого откровения.

Чтобы подстроиться под современный мир и хоть как-то упорядочить хаос в своей голове, мы строим систему шаблонов, стандартов, ценностей и ярлыков, которые волей-неволей вешаем и друг на друга. И часто забываем, что суть – одна, что наши истории разные, но переживания схожи.

Иногда мне кажется, что единственная константа в нашей жизни – это сомнения. Ученые-психологи за рубежом уже окрестили нас «поколением терапии», так как мы представляем группу людей, которая чаще всего обращается к психотерапевту.

Вряд ли в России все обстоит как-то иначе. Я не смогла найти данные о каких-то российских исследованиях, но могу исходить из опыта общения с ровесниками: почти все мои друзья хотя бы раз были у психотерапевта или хотя бы один раз раздумывали о походе к специалисту. В чем же причина депрессивных мыслей, гложущих нас сомнений? Наверно, мы находимся в пространстве, перенасыщенном информацией. Насмотрелись на красивые картинки, прочли все вдохновляющие истории и влюбились в мысль, что нам подвластно все, что мы – хозяйева жизни. Не научились выстраивать границы. Но внезапно в жизни все оказалось по-другому: режиссером истории, как показала практика, может оказаться кто угодно.

Чтобы чуть больше разобраться в себе, я стала задавать все больше вопросов другим людям и невольно больше общаться с ними. Со своими друзьями, коллегами и знакомыми: естественно, что большинство из них приблизительно одного возраста со мной, а значит, попадают под категорию «миллениалы».

Мы абсолютно разные, но нас волнуют одни и те же проблемы, и у нас есть что-то общее – это наше будущее.

Эти интервью были написаны с марта 2019 по 2021 год – возраст участников указан на момент нашей встречи и его записи. Опрашивая и друзей, и незнакомцев, я ориентировалась на опросник Марселя Пруста и, конечно, какие-то вопросы добавляла в ходе беседы.

Ксения, 24 года, преподавательница русского языка иностранным студентам

В детстве я хотела стать пожарным, врачом, милиционером. Потом я посмотрелась русских сериалов про следователей и очень хотела быть следователем. Потом – юристом. Как-то пошло-поехало, и я захотела стать журналистом.

Отучившись в университете на филолога, я поняла, что много денег в этой сфере я не заработаю. Я думала о том, что мне надо помогать своей семье, что мне нужны деньги для развития. Там, где я сейчас работаю, в какой-то момент требовались специалисты со знанием английского языка, и я подумала, что это неплохой вариант. Когда я выбирала между журналистикой и преподаванием, я не думала, что преподавание – это так сложно. Быть хорошим журналистом – сложно. Просто быть журналистом – сложно. Быть преподавателем – очень сложно, даже плохим преподавателем.

Мне нравится, что я передаю какие-то знания. И люди с помощью этих знаний меняют свою жизнь: ты видишь человека, который сидит и даже не знает русского алфавита, а через десять месяцев он может спокойно разговаривать на русском. Я гуглила очень много вопросов в первый год преподавания: считается, что это самое сложное в психологическом и эмоциональном плане время. Ты видишь отсутствие студенческой мотивации и плохое поведение, но затем ты начинаешь разговаривать с другими преподавателями и понимаешь, что так – везде. Идеальных студентов не существует.

Мне нравится работать с иностранными студентами: все-таки это другие культуры, зачистую мы, преподаватели, сами что-то учим и перенимаем у своих студентов. Интернациональное общество – это интересно. Мне не нравится то, что зачастую мне приходится преподавать людям, которые вообще не заинтересованы в учебе. Еще на преподавателе лежит очень много документации. Но все-таки в преподавании есть какая-то доля творчества: ты можешь подойти творчески к организации занятия. Преподавательский коллектив довольно молодой: почти никому нет сорока лет, и руководитель часто ратует за новации в методике преподавания, например, использование социальных сетей, Интернета.

Мне нравится профессия преподавателя русского языка, потому что с ней возможна перспектива переезда за границу. То есть ты можешь фактически уехать в любую страну, зная английский. Конкретно я пока не знаю куда. Его изучают во всем мире. У нас много студентов из Египта, Индии, везде открывается много центров по изучению русского языка. Мне кажется, это связано с тем, что они хотят здесь учиться и жить, многие считают Россию великой и сильной страной. Что касается студентов и нашего города (Уфа), то многим здесь очень нравится: здесь чисто, хорошо работает транспорт (некоторые студенты из Каира говорили мне, что там вообще нет светофоров и на дорогах творится хаос). Есть и моменты, на которые жалуются: например, студенты из Индии говорили мне, что там везде стоят кулеры с водой, откуда можно выпить воды в любой момент, а здесь такого нет. И они спрашивают у меня: «А где вода?»

Как бы много ты ни работал в России, тебе не будет хватать этих денег.

Больше всего в людях я ценю честность, отсутствие зависти, самостоятельность. Я сталкивалась с завистью еще во времена моего детства, когда жила в небольших городах. Я считаю, что зависть – это бессмысленная вещь. Мы все живем в разных условиях: я не знаю твоих родителей (твои родители точно отличаются от моих родителей), твоя бабушка точно отличается от моей бабушки, а друзья, с которым ты играл во дворе, отличаются от моих друзей. Из таких деталей и формируется личность, и, как мне кажется, именно люди с узким мировоззрением более склонны к зависти. Я презираю людей с ограниченным мировоззрением, кото-

рые не стремятся к новым знаниям, людей, у которых есть желание найти или создать конфликт из ничего, показушность даже в подаче информации.

Последний фильм, который запал мне в душу, – это «Кролик Джоджо». Мне кажется, этот фильм – продукт нашей культуры. Война давно закончилась, никто не хочет, чтобы это все повторилось, но комичность Гитлера, которая не может не порадовать, – это постмодернизм во всей красе. Кому-то это может показаться кощунством, но ведь искусство не забирает из истории личность, оно берет образ. В этом фильме мне понравилось то, что этот образ поместили в необычный контекст. В России не пытались утвердить его в прокате из-за этого, но я считаю, что российский прокат очень много потерял. Вообще, такой пример можно обнаружить даже в «Молодости» Паоло Соррентино: Гитлер – это какой-то эмоциональный триггер, все немного пугаются, даже когда видят похожего на него человека или слышат о нем, хотя он уже давно умер и ничего никому не сделает. Впервые я задумалась над этим, когда в одиннадцатом классе учительница русского языка и литературы дала классу задание рассказать о своей «золотой полке», типа полка, на которой есть пять самых любимых книг. И одна девочка упомянула о том, что ее любимая книга – это «Майн Кампф» Адольфа Гитлера. Внутри меня все перевернулось: зачем ты вообще об этом говоришь? У меня до сих пор нет интереса к Германии и изучению немецкого языка, думаю, это все идет от событий, которые были в 20 веке. После «Кролика Джоджо» я начала интересоваться Тайко Вайтити как режиссером, мне его творчество представляется чем-то между Макдоной, Тарантино и Уэсом Андерсоном. Я думаю, что фильмы нужно смотреть не как некий вырванный из контекста жизни исторический кусок, а как произведение искусства.

Мой самый любимый фильм – «Молодость» Паоло Соррентино, я читала его сценарий на русском и английском языках. Более многогранным фильмом, на мой взгляд, является другой его фильм – «Великая красота», но он очень сложен для меня, при просмотре я делю его на несколько частей. В «Молодости» очень много смыслов. Этот фильм нельзя смотреть, если ты не знаешь, не читал хотя бы краткого содержания романов двадцатого века – Томаса Манна, даже нашего Бунина («Господин из Сан-Франциско»). В их произведениях, как правило, существует одно пространство, которое выступает метафорой всего мира – в «Молодости» то же самое. Когда пересматриваешь его второй, третий раз, начинаешь обращать внимание на детали, на множество смыслов, которые запрятаны в картине, музыке. И с визуальной точки зрения там все совершенно – от начала и до конца. Современное искусство построено на определенном взаимодействии автора и зрителя: картина – это не то, что пытается сказать тебе автор, а то, что ты сам из этого для себя открываешь. Люблю Мартина Макдону за его юмор: в своих фильмах он частенько подвергает иронии общепринятые клише, какие-то рас пространенные вещи. Помню, в магистратуре мы с одногруппниками обсуждали греческую мифологию: тогда я вслух задалась вопросом, почему мать Ахиллеса не могла окунуть ребенка полностью? Ведь это такая древняя непоколебимая метафора, а ты разбиваешь ее своим деревенским мышлением. Еще мне нравится Уэс Андерсон: стиль, форма повествование, каст.

Из российских режиссеров мне нравятся Анна Меликян, Резо Гигинешвили. Не могу назвать Звягинцева: фильмы у него хорошие, но грустные. Я вообще не люблю фильмов, которые воздействуют на мою психику, даже когда понимаю, что они классные. Например, «Джокер». Самые противные фильмы у Йоргоса Лантимоса – фильмы крутые, в них очень много мифологии, но ужасные. «Реквием по мечте» – самый ужасный фильм, который я смотрела в своей жизни, он говорит о разных типах зависимости. Самое страшное, что может случиться с человеком, – это какая-то зависимость.

Когда мне кто-то говорит о любви к фильмам Тарковского, мне кажется, что это обычно те, кто даже не видел их и не понимает, какой смысл в них заложен. Я смотрела «Зеркало», мне понравилось, как он сделан, его многослойность.

В прошлом году я сидела в библиотеке, и в это же время там проходили какие-то съемки. Одна из участниц разговаривала с парнем и возмущенно спрашивала у него: «Как так? Неужели ты никогда не смотрел Феллини, как ты мог?» Я подумала, насколько же глупо так рассуждать: мы не жили в то время, мы не знаем его полного контекста, того духа, поэтому все равно до конца не поймем это кино. Причем когда-то я тоже рассуждала, как эта девушка.

В девятом классе я прочла «Героя нашего времени», мне понравился Печорин. Базаров, Мартин Иден, «Над пропастью во ржи» – люблю бунтарей в литературе. Из героев кино мне нравится Иисус в исполнении Хоакина Феникса. Еще нравится герой Стив Зиссу, который появляется в фильме «Водная жизнь» Уэса Андерсона, хотя он и кажется мне самым скучным фильмом Уэса.

У меня с Богом сложные отношения. Сразу прошу прощения, если своими рассуждениями я оскорблю чьи-то чувства. В первый раз метафизическое ощущение чего-то большего у меня возникло года в четыре, когда я играла в куклы и меня осенило: вот я сейчас играю этими куклами, а вдруг кто-то в этот момент играет мной и всеми нами, как куклами? По большей части я была воспитана православной культурой, и у меня всегда возникает такой вопрос: у всех религий разные понятия Бога, однако все говорят, что Бог един. Я преподаю студентам из Египта, почти все они – мусульмане, и каждый год держат Рамадан. В первый год я сильно погружалась в их культуру и много думала на эту тему. Еще в университете образ Бога казался мне немного «неактуальным», потому что мы знаем и подразумеваем, что существует что-то сверхъестественное, однако либо называем это «богом», либо другим словом – «вселенная», «энергия» и так далее. Мы все верим в одно и то же, просто пользуемся разными словами. Понятно, что Бог – это идеал, к которому мы все должны стремиться, и любые священные книги – Коран, Библию – можно назвать сводом правил, которые вполне применимы к жизни любого человека. Мне кажется, что у того же Рамадана есть плюсы, которые могут поправить здоровье человека, мне импонирует идея не употреблять в пищу свинину, так как я сама не могу ее есть. Молитву у православных, например, можно сравнить с медитацией. Я спрашивала у студентов: а вы чувствуете, что ваша молитва как-то связана с медитацией? «Конечно, это то же самое», – ответили они мне. Причем я читала статьи о том, что, например, мусульмане во время молитвы делают определенные физические упражнения. Теперь мне кажется, что религии создавали очень умные люди, потому что, как правило, религия охватывает все: как ты должен питаться, как вести себя, а мусульмане даже предусмотрели определенные физические упражнения – возможно, это прозвучит богохульно, но, по моим знаниям, это так. Все, что касается религии, – это священо. Нет людей, которые выбрасывают Библию на землю и топчут ее, так же и молитва – она имеет особую лексику, которая тебя возвышает, слова, в которые ты начинаешь верить.

У каждого есть Бог, просто мы все называем по-своему, а религия – это такое классное комбо, которое подсказывает, как эффективно организовать свою жизнь. Правда, в работе со студентами-мусульманами мне не нравится один момент: они всегда полагаются на Аллаха. Конечно, интересно наблюдать за их мыслительным процессом: мол, они до последнего надеются не на себя, а на высшие силы, пока петух не клюет куда следует, так скажем. У меня как-то был преподаватель, который до определенного момента в жизни не верил в Бога, но где-то после пятидесяти к нему пришло религиозное осознание, и он даже покрестился. Грубо говоря, мне кажется, что религия – это образ жизни, и некоторые приходят к ней сразу, некоторые применяют ее, скажем, частями. Бог един, и мне кажется странным, что разные религии находятся в конфронтации между собой. Политика и религия очень сильно связаны между собой: если большинство исповедует одну религию, им легче управлять. Может быть, все, что я вкладываю в себя, часть верящих людей вкладывает в Бога? Все очень индивидуально. Если Бог – это идеальный человек, то человек может поверить сам в себя как Бога: не отождествляя себя с ним, а понимая ответственность за свои поступки, и верить в себя. Правда, наш мир

таков, что мы всегда отвлекаемся на что-то. Еще в университете у меня был преподаватель, который каждый свой курс начинал с вопроса: как вы думаете, все ли смотрят на мир так же, как вы? И далее он ссылаясь на арабский язык, на то, что часть мира даже читает и считает картины по-другому: справа налево. Это до сих пор наводит меня на мысли, что мир не так прост, как иногда нам кажется, что из-за лени и отвлеченности мы не можем познать древнюю мудрость. У одного гарвардского профессора есть курс по поведению человека, где она разбирает разные стороны личности: культурологическую, поведенческую и так далее. Это очень интересно. Счастье – это определенные состояния, которые случаются с нами время от времени. Первое полугодие 2018 года было для меня перманентным состоянием счастья. Счастье – в балансе, для него не нужны какие-то большие деньги, достаточно иметь средства на еду и нужную одежду. Когда ты здоров и не переживаешь, что ты будешь завтра есть, где спать и что одеть. В последний раз я чувствовала себя счастливой, сидя на берегу Черного моря в Крыму. Счастье – это спорт, работа, обучение чему-то новому и регулярное общение с друзьями. Наркотики, алкоголь, сплетни и зависть – вещи, которые отравляют жизнь. Нужно вовремя остановиться и сказать себе: «Я не хочу тратить на это время». Главное – не открывать и не читать новости с утра. Если в мире произойдет что-то глобальное, то я все равно узнаю об этом. Это я поняла, когда в одно время писала работу про террористические акты в Париже, и чтобы собрать информацию, мне нужно было мониторить новости. Мы слишком много думаем, медленно принимаем решения.

Ярослав, 26 лет, в поисках себя

Я никогда не думал о том, какие черты больше ценю в людях. Наверно, больше всего мне нравится интеллект, глупость меня раздражает. Я разделяю интеллект и мудрость. Например, моя мама очень мудрая женщина, но иногда она загоняется по поводу таких абстрактных тем, как знаки, гороскопы, сновидения, и пытается их как-то по-своему интерпретировать. Она многому меня научила, научила правильно реагировать на негатив в своей жизни, как правильно работать с собой, какие вопросы задавать и к чему стремиться, но вот это меня раздражает. У меня есть друг Олег. Он добрый, умный, неконфликтный, но мудрости ему, конечно, недостает.

В каждом человеке есть мужское или женское начало, при этом, как правило, какое-то из них доминирует. Я еще ни разу не встречал человека, который одинаково балансирует между ними. Мне кажется, что во мне больше преобладает женское, и я стараюсь с этим бороться. В тринадцать лет, когда меня положили в больницу, нам с пацанами по палате нужно было чем-то себя занимать, и мы просто гуляли во дворе. Девчонки, которые сидели на скамейках, смеялись надо мной и говорили, что у меня женская походка – с тех пор я стараюсь контролировать себя и ходить нормально. Я очень чувствительный. Иногда я забываюсь и все-таки хожу, как баба.

Тема того, чем я люблю заниматься и что хочу от жизни – моя большая тема. Когда я стал взрослеть и понимать, что мне нужно заниматься чем-то в жизни, я все никак не мог себя найти, потому что я не знаю, чем заняться. Сначала меня увлекли компьютерные игры, в семнадцать лет я, наверное, последний раз во что-то играл. Когда сел играть после двадцати, понял, что виртуальная реальность мне больше не интересна. Далее я решил искать смысл в отношениях – найти девушку и меняться, развиваться вместе с ней. Девушки были, но как такового развития не было. Затем в двадцать два года у меня появилась девушка, которая все перевернула в моей жизни. Она так сильно вдохновляла меня, что ради нее мне хотелось делать все. Когда она ушла и разбила мне сердце, все пошло по наклонной – бухло, наркотики, другие девушки. Позже я узнал к тому же, что эта девушка меня использовала, от ее подруги. Возненавидел обеих. После этого мне перестало что-либо нравиться. Долго был зациклен на том, что не смогу никого больше полюбить, но это оказалось неправдой. Я прицепился к мысли, что раз это мои вторые серьезные отношения, то, значит, могут быть и третьи, и четвертые, и пятые. Мне кажется, я понял принцип отношений и постепенно пришел в себя.

Сейчас моя главная черта характера – ответственность, прежде всего за себя. Друзья говорят, что на меня можно положиться. Иногда из-за острого желания контролировать все вокруг я очень плохо сплю. Еще потому, что считаю, что я неправильно живу – в основном из-за того, что я не нашел свое любимое дело.

Я как-то читал книгу «Внутренняя инженерия» – что-то вроде практического руководства по достижению благополучия от гуру по йоге. Она посвящена поискам того, как быть счастливым, как найти себя и так далее. Оттуда я понял, что смысл не в том, сколько ты зарабатываешь, какие бренды надеваешь и с какими женщинами спишь, весь прикол в том, чтобы осознать, что вот это все неважно, и заниматься тем, что ты любишь. Мои родители в силу своих установленных стереотипов, довольно замысленных взглядов на жизнь думают, что они счастливы: у них двое детей (хотя я считаю, что счастье вообще не в детях), есть родственники (на которых можно положиться с трудом, так как во все трудные минуты жизни мне помогали исключительно родители) и так далее. Я ничего не имею против создания семьи и воспитания детей, но пока для меня смысл счастья в другом. Счастье у каждого свое, наверное.

Меня влечет в Азию – хотел бы пожить там, посмотреть, как все устроено. Хотя не остался бы там надолго: не хочется один раз проснуться и понять, что вокруг тебя ходят

какие-то чужие люди со своими кардинально другими взглядами на жизнь. Хотел бы жить там, где нет зимы и холода.

Мой любимый поэт – рэпер ЛСП, а его любимая песня – «Номера». Там как раз повествуется о смысле жизни. «Джон Уик», «Зохан» – мои любимые фильмы. Почему, догадаетесь, наверное – герои нашли себя.

Самая частая проблема, с которой сталкиваются мои ровесники, – неуверенность в себе, в завтрашнем дне. По мере взросления нам всегда говорили, что нам надо делать, а тут бац – взрослая жизнь, что делать дальше? И даже родители не знают, они тоже в растерянности. Думаю, мне нужен внешний фактор, толчок, который все изменит. Возможно, это будет женщина. Только те отношения, в которых я был бы любим, меня развивали.

В будущем все будет только хуже, я думаю. Сейчас люди становятся раскрепощеннее в своих желаниях и фантазиях, и из-за этого все пойдет по наклонной. Возьмем, к примеру, сексуальные меньшинства: официально раньше их не существовало, а сейчас все выросло в целое движение. Что, если появится каннибализм? Кто-то заявит, что это нормально, соберется группа защитников, их станет больше, они начнут заявлять о своих правах и так далее. Найдутся ученые-каннибалы, которые опубликуют сотни статей о том, что жрать человека – это нормально, найдутся те, кто под давлением захотят, чтобы его съели. На мой субъективный взгляд, люди становятся извращеннее и при этом раскрепощаются – думаю, в конце концов мы погрязнем в разврате. Однажды ко мне ВК добавилась девушка, которая оказалась проституткой. Мы стали переписываться, и оба пришли к выводу, что это ее право. На мой взгляд, подобное равнодушие, мол, «делай, что хочешь, только никого не трогай», приведет к тому, что мы скатимся в пропасть. Даже уже мои родители ставят под сомнение свои ценности, и как-то моя мама призналась, что не может понять, что сейчас считается «нормальным», а что нет.

Больше всего в современном мире меня волнует жестокость: люди спорят и воюют друг с другом, не имея на это особых причин. Приведу в пример верующих и атеистов, и сразу говорю, что не хочу никого обидеть, но действительно, зачем одни воюют с другими? Ведь это все на пустом месте. Пытаясь в грубой форме навязать кому-то свои взгляды, ты только культивируешь жестокость. Или, например, политика. Кто-то переживает, что в стране все плохо, кто-то – наоборот, думает, что все хорошо. И эти стороны начинают противоборствовать. Одни со щитами, другие с коктейлями Молотова. И ради чего все это? Жестокость только все усложняет. Нужно найти другой путь.

В представлении большинства Бог – это какой-то чувак наверху, который управляет кармами людей. В такого Бога я не верю и не представляю его себе вот так. Я считаю, что Бог живет в человеке. Именно в представлении того божественного и прекрасного, что ищет каждый человек в другом.

Злым быть очень легко. А ты попробуй быть добрым хотя бы наполовину, хотя бы чуть-чуть. Нужно постараться культивировать в себе хорошие качества. Становиться лучшим для себя, а не кого-то другого. Не ждать Бога и подачек от него, а вырастить Бога в себе.

Лучшее изречение, которые я слышал в жизни, сказал мой друг: «Жизнь не сводится к тому, чтобы все время убираться. Главное, навести порядок в своей душе. Вот там лучше вообще не мусорить». Кстати, фраза собрала целых одиннадцать лайков на моей стене ВК.

Гульназ, 25 лет, специалист по таргетингу

Несколько месяцев назад я родила ребенка – это перевернуло всю мою жизнь, поэтому сначала мне хотелось бы рассказать, как я встретила мужа. Я познакомилась с ним в университете: началось все со знакомства в общежитии, куда я должна была заселиться. Я стояла в очереди на заселение с раннего утра, но спустя почти семь часов выяснилось, что стою не там, где нужно. Пришлось идти в другой корпус, где ребята встретили меня ироничным смехом, ведь время уже шло к вечеру, и мне вряд ли светило место. Среди этих ребят был будущий муж, и он был единственным, кто в тот момент не посмеялся над нерасторопной первашкой.

У него есть своя особенная, придающая высокомерности походка, но при общении он оказался хорошим и простым парнем. Мы редко пересекались, однажды я попросила помочь его с одним предметом, но в итоге так и не пришла за помощью. Постепенно мы стали общаться. Когда он признался мне в любви в первый раз, я отшила его, но постепенно мы становились ближе друг к другу. Он учился на пятом курсе, я на первом, и после того как закончил университет и нашел работу, он предложил мне жить с ним. Родителям я поначалу не говорила, что начала жить с парнем, и даже когда мы вместе приезжали к ним в гости, называла его просто другом. Мой папа очень строго относится к совместному проживанию, так как он мулла (исламский священнослужитель. – Прим. автора). Однажды Тимур (на тот момент парень) просто заявил моему отцу, что мы собираемся сделать никах (мусульманский обряд бракосочетания. – Прим. автора). Те были в шоке, так как замужество не укладывалось в стандартную родительскую схему «школа – окончание учебы – брак». Мы сделали никах, отправились в путешествие, предварительно расписавшись: мне был нужен загранпаспорт, а после смены фамилии переделывать документы довольно-таки муторно. Мы решили не закатывать грандиозное торжество, так как взяли ипотеку, и в то же время очень хотели отдохнуть.

Я считаю, что как только вы познакомились и понравились друг другу, надо сразу начать жить вместе. Некоторые это осуждают, но, на мой взгляд, таким образом можно сразу понять, подходите ли вы друг другу или нет, а «притирка» или бытовые проблемы помогают в этом. Я собирала чемоданы пять раз, и на шестой мой будущий на тот момент муж заявил, что «так не уходят. Когда хотят уйти, просто встают и уходят. Я потом привезу тебе вещи...» Вся в слезах, я собралась уходить, и тут он решил проводить меня. Он прошел половину пути, затем повернулся ко мне и сказал, что нам пора разобраться в отношениях и закрыть тему со сборами чемоданов, научиться мириться либо расстаться навсегда.

Кстати, когда мы начали жить вместе, Тимур пытался немного контролировать меня – от наличия коротких юбок в гардеробе до общения с подругами. Как мне кажется, в первое время это происходит с парнями от ревности, спустя время мы оба повзрослели и стали более мудрыми: сейчас он даже сам подсовывает мне эти короткие юбки, чтобы я носила их, пока позволяет возраст. Чем короче, тем лучше!

Ребенок – это круто, но очень, очень тяжело. У меня были преждевременные роды: из-за повышенного давления плацента отделилась раньше, и, когда я приехала в больницу, выяснилось, что у ребенка тройное обвитие. Пришлось делать кесарево. Так как у ребенка из-за обвития были проблемы, сразу после родов его почти сутки реанимировали. Я не могла найти себе места, так как мне сказали, что нужно ждать двенадцать часов, прежде чем будет понятно, будет ребенок жить или нет. Но, слава Богу, все обошлось.

Когда ребенка привезли, я сразу хорошо справилась с кормлением и пеленанием. Сидевшие рядом женщины все спрашивали, где я этому научилась, хотя у меня не было никакого практического опыта и даже теории, я просто училась буквально на ходу.

Когда мы выписались из больницы, начались новые испытания: мы с мужем не спали круглые сутки, так как ребенок просыпался через каждые два часа, требуя еды. Для меня это

был настоящий шок, потому что я не могу назвать себя мобильным человеком, я не привыкла к такому бешеному темпу жизни. Я не верила словам знакомых о том, что у меня не будет времени даже сходить в душ – как так? «Вы все преувеличиваете, это не может быть правдой» – говорила я.

Но на деле все оказалось немного иначе: я и сходила бы в душ, да вот даже сил нет. С рождения ребенка я еще ни разу не спала восемь часов подряд, потому что каждые два-три часа приходится кормить свое дитя, менять подгузники, пеленать его. Для меня это было испытанием: я никуда не могла сходить, и не из-за того, что на дворе зима (хотя погулять ты и так не можешь, потому что ребенок только задышал). Но самым сложным этапом для меня были колики – когда у младенца болит живот, и из-за этого он плачет. Говорят, во избежание колик надо держать диету – есть гречку и пить бульон, например, но мне это не помогло, поэтому я бросила затею с диетой и вернулась к привычному рациону. Есть различные антиколиковые средства, но ничего из этого не помогало малышке, как и всяческие манипуляции с ее положением, чтобы она, например, лежала на животе. Как будильник, она начинала плакать с одиннадцати вечера до двух ночи.

Тогда я просто смирилась и поняла, что это нужно просто пережить. Вначале было тяжело из-за жалости к ребенку и того, что ничем не можешь ему помочь – иногда я просто начинала плакать вместе с ним. Муж говорил, что мне пора перестать себя жалеть, однако я жалела не себя, а ребенка. Это время прошло, как только ей исполнилось три месяца.

Режим ребенка в первые месяцы – покушал-уснул-проснулся-покушал-уснул, а в это время ты начинаешь осознавать, что от ребенка нет никакого фидбэка, а ты вся в растяжках, отекая, толстая, голодная. Мне казалось, что ребенок меня не любит: он не улыбался мне, не вступал в контакт, и я чувствовала себя роботом, созданным для рождения и ухода за ним. Мысли о том, что я не справляюсь, меня не мучили, просто мне казалось, что ребенок вот совсем меня никак не любит. Но я думала: «Ничего, вырастет – полюбит». Спустя три месяца стало чуть веселее – девочка агукает, улыбается и, конечно, больше спит. Главное – пережить первые три месяца.

В людях я очень люблю простоту. Какой бы пример привести? Я люблю Ивана Дорна. Он кажется мне достаточно простым в жизни человеком, легким на подъем. Он просто одевается, много работает и добивается успехов, но не зазнается. Ненавижу пафос. Из известных личностей мне также нравится Тиль Швайгер: даже вспоминая его образы в кино, я удивляюсь, как можно быть настолько расслабленным, просто одетым и в то же время харизматичным и интересным. Жалко, что в жизни он развелся с женой, имея с ней четверых совместных детей. Еще мне импонируют Ургант с Познером. Познер всегда своими словами заставляет задуматься о важных вещах – не всем медийным персонам это удается.

Я люблю читать. Я поняла, что когда не знаю чего-то, то прибегаю к книгам: именно они дают мне ответы на многие вопросы и инструкции. Когда мне бывает плохо, тяжело, я ищу себя в книгах, а именно – книгах людей, которые пережили похожий опыт и хорошо написали об этом. Так я понимаю, что не одинока в своей проблеме. Из художественных книг я очень люблю «Графа Монте-Кристо», два раза его перечитывала.

Меня часто называют красивой, но я себя таковой не считаю. Красота – это про модели. А я всегда говорю, что «выезжаю» на своем обаянии.

Мне нравится жить в России. Здесь есть где можно хорошо отдохнуть: природа, санатории. Я не представляю себе жизни за границей: очень тяжело адаптируюсь, на седьмой день обычно ною, как мне хочется обратно. Хочу свой дом за городом, потому что мне не нравится городская грязь: выходишь погулять с ребенком и постоянно натыкаешься на окурки и мусор. Я люблю свою страну, но для ребенка выбрала бы другой город – Москву, из-за уровня медицины и наличия центров развития. Ну и, как мне кажется, в Москве у ребенка в дальнейшем будет больше возможностей для самореализации.

Я бы хотела научиться относиться нейтрально ко всем людям: обычно люди вызывают у меня либо положительные, либо отрицательные эмоции, для меня человек либо хороший, либо плохой. Пока мне это дается тяжело.

Я обожаю стуженку. По четвергам у нас рыбный день, и обычно мы готовим лосося или форель либо в духовке, либо на пару. Я бы не назвала себя ярым приверженцем правильного питания: люблю погрызть чипсы, правда, во время беременности пришлось от них отказаться. Кстати, я была достаточно равнодушна к сладкому, но во время беременности меня прорвало, и я могла съесть хороший такой кусок торта. Если нужно, я с легкостью отказываюсь от каких-то продуктов, если знаю, что это нужно моему организму. Хотя чего отказываться-то? Как-нибудь потом.

Не могу припомнить, о чем я мечтала в детстве. Мечты были скорее навязанные: папа хотел, чтобы я работала в банке, а сестра – чтобы стала моделью.

Я считаю, что социальные сети – это спасение для тех, кто вдруг стал менее мобильным. Когда я только стала мамой, я стала менее социально активной девушкой, но мне все равно очень хотелось общаться и быть в социуме. В то же время из-за обилия информации со мной постоянно случается некое «информационное перенасыщение»: ты заходишь в инстаграм, и он затягивает тебя – получается, ты невольно поглощаешь больше информации, чем планировала. Это плохо.

Мне нравится моя работа: до декретного отпуска я была проджект-менеджером, и, несмотря на то, что была самой юной в команде, управляла командой таргетологов.

Мне кажется, через десять лет ничего особо не поменяется, разве что построится больше домов и город станет красивее. Себя я вижу предпринимательницей с бизнесом, который будет приносить хороший доход. Я созрела работать на себя. Я работаю очень много, всегда довожу проекты до конца и выкладываюсь по полной, думая прежде всего о зарплате компании.

Иногда у меня опускаются руки и я реву в три ручья от того, сколько мне всего предстоит сделать: я подрабатываю, пытаюсь запустить собственный проект, у меня в люльке лежит плачущий младенец. И в этот момент ко мне всегда приходит муж и говорит, что я справлюсь и у нас все будет хорошо. В такие моменты я понимаю, что я самый счастливый и везучий человек на свете. Без любимого человека я бы не пережила реанимацию ребенка и другие трудные моменты. Быть одиноким – тяжело. Главное, чтобы рядом был человек.

У нас дома есть свой девиз. Он звучит так: «Давай быстрее делать дела, конкуренция растет». Даже когда мы просто лежим на диване, кто-то из нас говорит вслух эту фразу, и слова сразу дают нам некий легкий подзатыльник, осознание того, что в мире происходит куча всего, пока мы тут валяемся.

Вадим, 26 лет, инженер, работник нефтегазовой компании

Когда я был маленьким, я хотел стать банкиром. Но это не было серьезной мечтой: скорее, «хотелка», упомянутая как-то родителями. Сейчас я работаю преподавателем в университете, но не могу сказать, что это дело всей моей жизни: ты не узнаешь ничего нового и не делаешь ничего особо полезного.

Сейчас хотелось бы найти место в своей жизни. Как я помогаю себе в этом? Занимаюсь всякой всячиной и понимаю, что это не мое. Постоянно перебираю что-то новое и понимаю, что это все не то. Как-то не особо уже верится найти себя, но надежда пока не угасает. Я не знаю, чем буду заниматься через десять лет, но хотелось бы, чтобы рядом был человек, способный понять меня.

Все люди – эгоисты. Не поголовно, конечно, но в большинстве: маленькие – жестокие, средние – напыщенные, постарше – считают, что им все должны. Большею частью сейчас люди думают только о себе, и это сильно напрягает. Черта, присущая нашему поколению, – поспешность действий. Все делают очень быстро, и в некоторых случаях – необдуманно.

Я бы хотел, чтобы люди были терпимее друг к другу, но не уходили в крайности. Чтобы толерантность не доходила до абсурда. Больше всего в людях я ценю ум и честность. В женщинах – коммуникабельность, в мужчинах – ум и способность подтверждать свои слова делами. Со своей колокольни могу сказать, что требования, которые я предъявляю другому, зачастую я сопоставляю и предъявляю себе. Я снисходителен к болтунам, однако назойливость, глупость и способность резко вторгаться в чужое пространство выводят меня из равновесия. Наибольшее отвращение я испытываю к алкоголю.

Моя главная черта – самокритичность. Часто я ругаю себя за неумение общаться с людьми.

Я бы хотел жить в месте потеплее. Необязательно, чтобы рядом было море. Просто – тепло.

Мой любимый персонаж из фильма, как ни странно, – Бэтмен. Именно в интерпретации Кристофера Нолана – тот, что с Кристианом Бэйлом. Вдохновляющий пример из «реальной» жизни – Стивен Хокинг: человек очень немало сделал, чтобы прокультивировать науку, хотя в его состоянии это было не очень просто.

Я не верю в Бога, мне кажется, люди оправдывают верой свои неудачи. Кому-то помогает, как мне кажется, исключительно в таком ключе. Люди делают и затем пытаются замолить свои грехи – это же бред! Человек должен отвечать за свои дела, отвечать реально, своими поступками.

Я не пользуюсь социальными сетями: в моем окружении не так много людей, чтобы поддерживать связь с ними каждый день. И обучение в университете дало плоды – ко мне постоянно обращались за помощью, и в конечном итоге это меня достало. Я в них просто не нуждаюсь: новости и статьи я читаю на других интересных мне ресурсах.

Моя идея о счастье – не терять интерес к познанию окружающего, отсутствие бесцельного существования. Чтобы каждый день ты мог открывать для себя что-то новое.

Несчастье – это полное одиночество.

Страшно даже не то, что ты будешь один, потому что окажешься никому не нужен, а то, что ты и не хочешь быть кому-то нужным. Это так странно, потому что ты сидишь и переживаешь из-за того, что рядом с тобой нет человека, которого принято называть «своим», а на деле ты и не думаешь о том, что этот человек где-то может быть. Ты завидуешь парочкам на улице, ты завидуешь героям фильмов, ты завидуешь героям книг, но... Ты упорно вбиваешь себе

в голову, что такое не про тебя, что ты тот, кто обречен быть один. Нет, не из-за того, что ты какой-то урод или что-то подобное, а из-за того, что ты не способен дать другому человеку то, что ты дать не можешь даже себе.

Я всегда думал, что любить себя – это плохо, потому что это самолюбие. Я ошибался. Без любви к самому себе ты просто становишься никем, теряя всякий интерес к жизни и стремление достичь чего-либо. Вот вроде ты и понимаешь, что у тебя есть проблемы, ты понимаешь, что это за проблемы, но ты их не в состоянии решить. Ты просто не знаешь как, ты даже не знаешь, откуда стоит начинать искать решение. И поэтому ты каждый раз снова и снова копаешься в своем прошлом, цепляясь за какие-то моменты своей жизни. Ты цепляешься и жалеешь, что этого уже никогда не пережить снова. Ведь тогда ты, казалось, даже нравился самому себе, ты был даже счастлив.

Тебе всегда говорят, что жить прошлым глупо, что надо строить свое будущее. Только вот прошлое показало тебе, что будущее тебя не делает счастливее. И поэтому ты лежишь в кровати целую ночь, прокручивая в голове момент за моментом, и не можешь уснуть. Ты начинаешь бояться того, что ты не сможешь прожить свою жизнь дальше. Тебе кажется, что ты тонешь в своих страхах и мыслях, а помочь тебе никто не может. А самое страшное в том, что ты и не хочешь, чтобы тебе помогали.

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.