

A romantic photograph of a bride and groom embracing outdoors. The bride is wearing a white long-sleeved wedding dress and has her hair styled in an updo with white flowers. The groom is wearing a blue vest over a white shirt. They are standing in front of a large, ornate fountain with multiple water jets. The background is filled with green foliage and trees.

Дмитрий Марущак

Димкино счастье!

Дмитрий Марущак Димкино счастье!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72952552

SelfPub; 2025

Аннотация

Дима сельский парень, подающий надежды спортсмен гиревик. В 26 лет у него случился инсульт. Парень оказался обездвижен, при этом без возможности говорить. И все же его история – не про болезнь, а про жизнь и большую любовь. Он вспоминает моменты жизни от рождения и до сегодняшнего дня. И каждый этот момент – подарок небес, ради которого стоит жить. Эта книга про любовь, про способность принимать решения, про силу воли, воспитание характера и ежечасную работу над собой. Дима предлагает читателю вспомнить свою жизнь и вместе с ним увидеть свои собственные подарки судьбы. Если вы начинаете читать эту книгу, приготовьтесь: очень скоро вы найдете в своей жизни великие моменты.

Содержание

Об авторе	4
Радость	6
Моя радость	10
Восторг	11
Мой восторг	13
Единение	14
Мое единение	16
Упорство	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Дмитрий Марущак

Димкино счастье!

Об авторе

Эта книга не про «если тебе плохо, то подумай, что кому-то может быть хуже», а про «если хочешь быть счастливым, это в твоих руках, что бы в твоей жизни ни случилось».

С Димой мы познакомились несколько лет назад, когда я работала в «Комсомольской правде». У него случился инсульт, его полностью парализовало, близкие собирали деньги на реабилитацию. Мы помогали.

Еще через несколько лет он рассказал, что женился, стал папой. При этом оставался почти полностью обездвиженным. Да, это вдохновляет! Навык вытаскивать из жизни красивые и счастливые моменты – настоящий дар. А тут Дима, как эквилибрист, выполняет самый сложный элемент, показывая миру: можно выиграть, даже когда у тебя неудачные, на первый взгляд, карты.

Как так вышло? Почему этот человек имеет право называть себя счастливым? Все дело в ракурсе. Он сам переписал для себя правила жизни. Здоровье – важная штука, но если здесь провал, значит надо жать на другие клавиши. Он жмет: друзья, семья, любовь, природа, дети, работа, помощь

другим – из всего этого он складывает удивительную симфонию. Гимн счастью.

Очень захотелось, чтобы музыку его души слышали другие люди. Ведь кому-то, кто не может набрести на счастливый мотив, не хватает поддержки, хорошей истории, примера. Надо иногда знать, в каком направлении думать, какие мысли впускать в свою голову, из каких нот складывать свое счастье.

Я предложила Диме: «Давай напишем про тебя. Ты просто расскажешь про свою жизнь до и после: про то, как все случилось, что ты чувствовал, какой вообще у тебя был спектр чувств, как ты все это пережил и как живешь сейчас. Предложим другим людям вспомнить свою жизнь с помощью твоей истории. Может быть, кто-то переживет свои сложности, переосмыслит прошлое, найдет в себе силы двигаться дальше». Дима сразу согласился. Он вообще любит действовать.

Екатерина Комякова, журналист

Радость

Я родился и вырос в селе Чистоозерное Новосибирской области. Улочки, заборчики, зимой – снегу по колено, летом – полчища комаров. Нас здесь пять тысяч человек, и кажется, почти все знакомые и приятели.

У нас большая счастливая семья, никаких передраг, тревог, катастроф. Я жил в этом теплом спокойном мире, и казалось, так у всех и так будет всегда. История, про которую хочу рассказать, тоже не уникальна. Наверное, так было у многих. Но она моя, и я ее бережно храню на полке детской памяти.

1999 год. Родительский дом пропитан летним светом. По утрам половицы скрипят лениво – в школу никто не собирается. Каникулы перед вторым классом. Полное отсутствие суеты. Родители уехали в город по делам, а мы со старшим братом Иваном (у нас еще есть взрослая сестра Женя) остались дома под присмотром бабушки. Из кухни доносится аромат блинов.

Мы не знали, когда мама и папа вернутся. Я в своей комнате играл в «Денди», нажимал на кнопки джойстика, и тут приехали родители.

Они с порога крикнули: «Дима! Иди посмотри, что тут!» Подарок занесли в дом и поставили в коридоре. Он был местами замотан в упаковочную бумагу, перевязан бечевкой.

Эту вещь я вроде бы и не ждал, но вот она появилась, и стало понятно: только о ней и мечтал. Я даже замер.

«Велосипед. «Школьник»!» – как будто желая меня «расколдовать», громко сказал папа.

Я не прыгал и не кричал от радости, но что творилось внутри! Буря и ураган. Еще не умел кататься, но уже слышал, как шумит ветер в ушах, чувствовал, как твердеет стопа, будто нажимаю на педаль.

Был вечер, и кататься было поздно. А на следующее утро сразу побежать на улицу тоже нельзя: дела по дому. Но все они выполнялись с ощущением предвкушения и оттого очень быстро. Закончив с уборкой и огородом, мы с братом взяли за «Школьника» – надо было настроить руль, отрегулировать сидушку, – а уже потом помчали на улицу. Катались метрах в трехстах от дома, там, где был асфальт. Ваня учил: сначала сам немного проехал, потом держал велосипед за багажник.

Я освоился в тот же день. Ехал небыстро, часто успевал спрыгнуть, но иногда и падал. Еще никогда в жизни я не относился к падениям так наплевательски. Асфальт казался батутом, я как будто отскакивал от него и снова приземлялся на велик. Я ловил момент равновесия с каждым разом все быстрее. Азарт побеждал страх.

Потом гонял на том «Школьнике» несколько лет. Велик для пацана что первая машина. Мы были неразлучны и даже больше – эта «железяка» стала частью меня.

Недалеко от нашего дома есть карьер – высота спуска около трех метров, на другой стороне такой же подъем. Мы с ребятами, соседскими пацанами, бывали там очень часто. От спуска захватывает дух, несешься не крутя педали, а потом надо приложить усилие, чтобы подняться наверх. Главное, не снять ногу с педали, даже если очень тяжело. Приложить короткое сверхусилие. Оп – и ты поднялся, можно скатиться еще разок. Спустя годы я понял: это правило по-прежнему работает и в других ситуациях.

Теперь друзей стало меньше, многие уехали, карьер зарос травой. Но если закрыть глаза, можно увидеть там кучу довольных мальчишек, облако пыли, услышать смех и выкрики: «Быстрее», «Я первый», «Димка, жми!..»

Я открываю глаза. Мне тридцать три года. Сейчас у меня немного двигается одна рука. Подо мной снова колеса. Но это инвалидное кресло. Чтобы набрать на клавиатуре одно предложение, у меня ушло примерно две минуты. Помогает специальная программа. Я смотрю на определенную букву алфавита, который показан на экране монитора. Веб-камера следит за лицом, угадывая, какой символ мне нужен. Когда высвечивается нужная буква или слово (по принципу T9), я щелкаю пальцем по кнопке мыши. Готово. Небыстро, но я доволен.

Я почти полностью парализован. Но все же считаю себя счастливым человеком, как бы странно это ни звучало. А еще я по профессии тренер и сейчас продолжаю составлять

программы для тех, кто хочет подтянуть физическую форму. При этом я уверен, что накачать можно не только трицепс и квадрицепс. Натренировать можно и силу воли, и спокойствие, и уравновешенность, и позитивное отношение к жизни. Да-да, все это у меня есть! И эта книга – тоже своеобразная программа тренировок для тех, кто где-то заплутал, забыл или так и не понял, что такое счастье.

Давайте назовем эту книгу марафоном – по типу тех, что сейчас так популярны в социальных сетях. Я предлагаю вам за месяц прочитать мою историю, вспомнить и записать моменты из своей жизни, в которых вы чувствовали сильные эмоции. Ведь именно из таких эпизодов складывается наша жизнь. Счастливая жизнь.

Внимание! Если вы открыли эту книгу, значит марафон ярких воспоминаний уже начался. Каждая глава здесь будет называться эмоцией, которую мне посчастливилось пережить. Итак, начнем. Вас ждет первая тренировка!

Моя радость

(Здесь и по аналогии после других глав вам надо записать событие из собственной жизни, которое было бы созвучно названию главы. У вас тоже наверняка были свои первые велики. А значит, есть и воспоминания, связанные с ними. Если описать их и составить все вместе, получится история длиннее «Тур де Франс». Надеюсь, столько читателей у меня наберется. Представляете, сколько радости живет в нас с вами?!)

Восторг

Когда я окончил пятый класс, к нам в гости из Якутска приехала старшая сестра папы, тетя Тоня. Те дни были каким-то праздником. Взрослые часто допоздна сидели за столом, много смеялись, что-то вспоминали. Помню, тетя Тоня иногда говорила: «А вот у нас, в Якутии...»

В один из этих дней мы большой компанией собрались в лес, и там-то тетя в шутку предложила мне съездить к ним в гости. Я же на полном серьезе согласился: интересно мне стало, как там у них, в Якутии.

Мое согласие было тут же обилечено. Через несколько дней мы сели на поезд сначала до Новосибирска. В купе. И это было одно из первых настоящих приключений. Ехали всю ночь, но я успел многое изучить: как открываются двери, где прячут чемоданы. Помню особенные запахи внутри вагона – немножко металлические, немного пыльные, с примесью свежестыранного постельного белья.

Как ни странно, больше всего меня впечатлило устройство унитаза: нажимаешь на педаль – и видно дорогу.

В Новосибирске мы пробыли недолго, а потом сели в самолет. Это был чистый восторг. Поднимались на борт по трапу, мое место было у окна. Перед началом рейса разносили сосательные конфеты «Взлет». Пишу, а на языке их чуть кисло-мятный вкус. Помню, как заложило уши. Но все это тогда

не было неприятно – наоборот, интересно и удивительно.

Летели мы три часа. Нас даже успели покормить. Еда была в контейнерах, и я уже не помню, что там находилось внутри. Это сейчас такие маленькие детали кажутся обыденностью, а тогда эти упаковки с едой были не хуже подарка от Деда Мороза.

Вот так, через кучу приключений, я попал в Якутск.

Приятно вспоминать те детские открытия, но ведь им есть место и сейчас, во взрослой жизни. Главное, не упустить момент и просто обратить на них внимание.

Мой восторг

(Вспомните, чему вы искренне впервые приятно и сильно удивились. Может, это открытие тоже было связано с путешествием? И совсем необязательно, чтобы воспоминание было детским.)

Единение

Эта глава будет продолжением предыдущей. Ведь то, что ждало в Якутии (для меня, 12-летнего мальчика, там была другая реальность), заслуживает отдельных заметок. Главное, что я там обрел: новый круг семейности. Оказывается, можно пролететь на самолете тысячу километров, увидеть незнакомых людей и стать для них своим. Просто так. Ничего не делая и ничем этого не заслуживая. Просто потому, что ты – это ты. Просто потому, что ты есть.

Сотовых телефонов тогда не было, и о моем приезде тетя никому не сообщила. Это был сюрприз. Дядя не знал, что я буду вместе с ней, и некоторое время озадаченно переводил взгляд с меня на тетю Тоню.

Двоюродный брат просто опешил. Он старше меня на полгода, а в этом возрасте друзья-товарищи – важнейшее дело. Это была неожиданная, но радостная встреча!

Брат перезнакомил меня со всеми своими друзьями во дворе, и потом с этими ребятами я провел почти все лето. Мы часто все вместе играли в футбол на площадке. Но чаще все-таки семья бывала на даче. В детстве их сад казался мне большим, но сейчас, когда я вижу фотографии того места, все кажется, наоборот, очень компактным.

Участок располагался на притоке реки Лены, и мы, моясь в бане, прыгали из парилки сразу в воду. В притоке было

очень слабое течение, поэтому вода там хорошо прогрелась, купались почти каждый день.

Еще в то лето мы отправились в трехдневный круиз на теплоходе «Демьян Бедный» по реке Лене – на знаменитые Ленские столбы. Так как мой дядя – капитан дальнего плавания, он договорился, чтобы нас пустили в рубку. Конечно, это тоже был большой подарок. Я привез оттуда какое-то ощущение простора, величины жизни. Как будто бы мир вокруг меня раздвинулся и расширился, причем с готовностью принять и обнять.

Когда я попал в самую большую в моей жизни передрыгу, семья тети Тони включилась полностью. Они оплачивали реабилитацию, дали денег на покупку машины для инвалидов. И все это у них получается легко, от широты души, в которую я весь поместился.

Тетя, дядя, брат и сестра сейчас приезжают к нам в гости, были даже на моей свадьбе. Но об этом чуть позже.

Мое единение

(Есть ли у вас, кроме семьи, такие сообщества, где вы можете почувствовать себя нужным и важным? Куда вас приняли легко и по-свойски? Вспомните про них. Может, это связи из прошлого, которые утеряны, но которые можно восстановить? Напишите об этом, и вы увидите, что все мы одинаковые, а не одинокие. Мы можем легко дарить друг другу это важное чувство единения.)

Упорство

Когда я был школьником, в нашем селе было несколько спортивных секций, куда можно было податься. Большинство ребят занимались футболом. Я тоже пинал мяч в начальной школе, но уже тогда понял: не мое. Вся суть тренировки была в самой игре, что казалось странным. К тому же в случае проигрыша ты по факту отвечаешь за чужие ошибки. Меня это не устраивало. Я ушел и долго ничем не занимался. А в старших классах пошел в секцию гиревого спорта. Ее вел Владимир Иванович Васильев.

Он не был профессиональным спортсменом – самоучка, но нас, ребят, заряжал на большие достижения. У него был свой метод: никогда нас не ругал, мы не слышали от него обидных слов, даже сурового взгляда не видели. Наоборот, он много шутил, а в случае неудачи говорил: «В следующий раз получится». И это не было пустым утешением. То была его тактика воспитания спортсменов. Тренер работал, не подчиняя нас своей воле и единственной задаче – победе.

Владимир Иванович учил нас не слишком расстраиваться проигрышу и воспринимать его неизбежной частью пути к достижениям. Именно тогда закалялся и вырабатывался мой характер. И именно этот тренер научил меня справляться с неудачами и не опускать руки, что бы в жизни ни происходило. В сложных ситуациях я и сейчас порой слышу этот ре-

френ: «В следующий раз получится».

Вот и получается, что гиревой спорт развивает не только силу, но еще и упорство, рядом стоит выносливость. Один и тот же вес надо толкнуть от груди несколько десятков раз. Ты знаешь свой максимум и каждый раз пытаешься его преодолеть. Здесь нет сложных схем, не сможешь никому передать пас или сделать финт и обойти соперника. Есть цель и план, как ее достичь. Каждый раз оттачиваешь движение, каждый раз стараешься довести тренировку до идеала. И выносливость здесь нужна не только физическая, но и моральная.

Популярная фраза «Тренер не разрешает думать!» как раз направлена на воспитание такой выносливости. Из-за этого выражения многие думают, что спортсмены глупые. Но фраза эта не про какие-то умственные способности, а про навык отсекал лишние мысли.

Представьте: спортсмен стоит на помосте во время соревнований, ему надо толкнуть две гири по тридцать два кило от груди больше сотни раз, а на табло высвечивается, что сделана только половина. Тут очень легко поймать усталость, ведь впереди еще длинная дорога. Но указание от тренера «не думать» очень помогает. Оно заставляет сконцентрироваться не на конце пути, который маячит где-то вдалеке, а на данном моменте. И ты планомерно прикладываешь усилие за усилием – и почти незаметно достигаешь цели.

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.