

Андрей Ельников

Сделай мир
ЛУЧШЕ



Начни с  себя

Андрей Ельников

Сделай Мир Лучше. Начни с себя

«Автор»

2025

Ельников А. Н.

Сделай Мир Лучше. Начни с себя / А. Н. Ельников — «Автор», 2025

Мир может казаться огромным и раздробленным: войны и новостные заголовки, жаркие споры о политике и религии, бесконечное разделение на «нас» и «их». Однако на самом деле у нас есть нечто, что объединяет всех — общее пространство, в котором мы живем. Воздух, которым мы дышим, вода, которую мы пьем, дороги и улицы, по которым ходим, люди, которые нас окружают. «Сделай мир лучше. Начни с себя» — это книга о силе маленьких шагов. О том, как простая привычка бросать мусор в урну, говорить «спасибо», помогать соседу или наставлять подростка может стать кирпичиком в фундаменте нашего общего будущего. Она показывает, что даже если мы разные, под одним небом мы все равно связаны. И каждый наш шаг может либо укрепить эту связь, либо разрушить ее.

© Ельников А. Н., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Вступление	5
Часть 1. Мысли о насущном. Архитекторы реальности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сделай Мир Лучше. Начни с себя

«Мир не дан нам в готовом виде. Он становится таким, каким мы его создаём».

Эта книга — о простых шагах, которые меняют не только личную жизнь, но и пространство вокруг. Мы не выбираем исходные условия, но именно мы придаём им смысл. Каждый поступок — это семя, из которого вырастает и свой сад, и общий лес.

Речь не о великих лозунгах, а о повседневных действиях: уважительном слове, чистом подъезде, внимании к соседу. Именно из таких «мелочей» складывается устойчивость, доверие и будущее, в котором хочется жить.

Андрей Ельников, человек, который живет

Вступление

«Будущее имеет много имён. Для слабого оно — недостижимость. Для трусливого — неизвестность. Для смелого — шанс»

Виктор Гюго, писатель, поэт и драматург, одна из ключевых фигур романтизма

Мы живём в мире парадоксов. В мире, где красота заката над тихим океаном существует одновременно со сводками новостей о войнах. Где человеческий гений способен менять геном клеток, но всё ещё бессилён перед низшими пороками жадности и страха. Мы запускаем космические зонды в межзвёздное пространство, а совсем рядом, на своём метре земли, иногда не находим сил донести мусор до урны или сказать «извини».

И именно в этом противоречии скрывается главный вызов. Наш мир — не конечная данность, которую можно просто принять. Он живёт на грани хрупкого равновесия, которое мы поддерживаем — или разрушаем — каждым своим шагом. Это равновесие складывается из бесчисленных выборов, совершаемых каждым из нас каждую секунду. Мир не «есть». Он постоянно «становится». И главный вопрос, который каждому стоит себе задать: «становится каким»?

Весь трагизм и величие человеческого бытия заключены в простой истине: человек не выбирает своих начальных условий, но именно он придаёт им смысл. Мы не просто обитатели этого мира — мы его соавторы. Каждым своим действием или бездействием создаём реальность — не только свою, но и общую.

Наша территория — это не только метры жилья или границы государства. Это, прежде всего, пространство наших отношений, ценностей, повседневного выбора между равнодушием и участием. Мы строим свой внутренний мир, и из этого строительного материала складыва-

ется архитектура нашего общего дома. Невозможно создать уют в собственной комнате, если за стеной бушует пожар, и нельзя спасать мир, забыв про беспорядок в собственной душе.

Хрупкость миропорядка — не в его несовершенстве, а в нашей взаимной ответственности. Мир не становится лучше или хуже сам по себе. Он становится таким, каким мы его ежедневно создаём — через диалог вместо конфликта, через понимание вместо предубеждения, через милосердие вместо жестокости.

«Сделай Мир Лучше. Начни с себя» о том, как пройти свой уникальный путь, не забывая, что все наши тропы сходятся в одно общее пространство под названием человечество. О том, что наше личное благополучие измеряется не высотой забора, а прочностью мостов, которые мы построили к другим.

Мы — не пешки в чужой игре. Мы — короли своей вселенной, строящие настоящее для своих потомков. Наше наследие — не в том, что мы потребляли, а в том, что мы создавали. Не в том, что мы взяли у мира, а в том, что ему дали.

И начинается это наследие не с грандиозных проектов, а с тихого, ежедневного действия: быть честным там, где можно солгать, помочь там, где можно пройти мимо, сохранить там, где можно разрушить.

Мы не выбираем, где родиться. Но мы выбираем, как жить. И в этом выборе — наша свобода и наша судьба.

Часть 1. Мысли о насущном. Архитекторы реальности

*«Архитектура — искусство делать
пространство пригодным для жизни»
Ле Корбюзье, архитектор, дизайнер и теоретик, один из основателей
современной архитектуры*

Мы живём в мире, который не выбирали на старте, но который неизбежно строим дальше. И если смотреть на жизнь как на строительство, то мы — не жильцы по договору, а архитекторы своей реальности. Архитектор не спорит с рельефом, он делает обмеры, выбирает материалы и проектирует так, чтобы дом стоял прочно и был совместим с домами по соседству. В этой главе мы берём именно такой угол зрения: не «кто обязан всё исправить», а как мы проектируем и возводим свой мир, среди множества миров других людей, которые зачастую пересекаются с нашим.

Наследство обстоятельств

«Мы не можем выбрать, где и в какой семье родиться. Но мы можем выбрать, кем быть, несмотря на это»
*Виктор Франкл, невролог, психиатр, переживший Холокост, основатель
логотерапии*

Мы приходим в мир с разными стартами. У кого-то — тёплые вечера с родителями и скромный бюджет. У кого-то — просторный дом, плотный график взрослых и забота «по расписанию». Есть те, кому повезло сразу в нескольких вещах, и те, кто начинает путь почти с нуля. Это не про «чья жизнь правильнее» — это про разные отправные точки, которые влияют на то, что нам доступно на старте: здоровье, время взрослых, безопасный район, школа, круг общения. Исследования год за годом показывают: исходные условия действительно различаются — от доходов и накоплений до ожидаемой продолжительности жизни и качества обучения. В среднем по странам разница в благосостоянии такова, что верхние 10% населения владеют примерно половиной совокупного богатства, а нижние 40% — лишь несколькими процентами, и даже ожидаемая продолжительность жизни заметно выше у людей с более высоким образованием. Это не приговор, а рельеф местности, по которой каждому из нас предстоит идти.

На карту ложится и «адрес детства». Большие базы данных показывают: район, где мы растём, ощутимо влияет на взрослые результаты — от дохода до вероятности закончить образовательное учреждение; причём эффект действует на уровне отдельных поселений. Другими словами, даже при похожем уровне бедности соседние районы могут давать детям разные шансы во взрослой жизни. Это не «мистика» и не политика — это про сети контактов, качество школ, безопасность улиц и наличие «примеров для подражания» рядом.

Здоровье тоже следует по социальному «уклону». Комиссия ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) по социальным детерминантам здоровья много лет назад показала: условия жизни и труда формируют систематическую лестницу неравенства в здоровье внутри стран. Там, где жилищные условия, доступ к образованию и стабильной работе хуже, люди чаще болеют и живут меньше — и это касается не только беднейших, а всей «лестницы» от низов к верхам.

К этой картине добавляется ещё один слой — опыт детства. Крупные исследования о неблагоприятных детских переживаниях показывают: травмы, насилие, нестабильная семья и хронический стресс в детстве связаны с более высоким риском проблем со здоровьем и поведением уже во взрослой жизни. Это не штампы и не ярлыки — это наблюдаемая связь, которую десятилетиями фиксируют медики и психологи.

Если посмотреть шире на «лотерею рождения», то и социальная мобильность в среднем невысока: в средней стране детям, выросшим в самых низких по доходам семьях, потребуется около четырёх–пяти поколений, чтобы достичь до средних доходов общества — при прочих равных. Это не означает, что «всё решено», — означает, что уклон трассы реален, и путь у многих получается длиннее, при этом есть и те, кто выбирается из него гораздо быстрее.

Глобальная статистика подтверждает: многомерная бедность (когда не хватает не только денег, но и доступа к базовым услугам — образованию, медицине, чистой воде, безопасному жилью) по-прежнему затрагивает сотни миллионов людей, и более половины из них — дети. Это не абстрактные проценты, а реальные различия в стартовых возможностях.

Что нам важно вынести из этого «наследства обстоятельств»? Во-первых, никто не стартует с одной линии. Во-вторых, это объективная часть реальности, а не повод для взаимных обвинений. У каждого свой набор карт — иногда щедрый, иногда скромный, иногда перекошенный: время без денег, деньги без времени, забота без ресурсов, ресурсы без заботы. И, в-третьих, уклон трассы — это не приговор. Он объясняет, почему кому-то труднее, а не почему кому-то «не надо пытаться». Мы — вне политики, религии и «чьих-то правых/виноватых»: здесь нет одного адресата претензий; есть разные контуры реальности, которые по-разному сопротивляются.

Да, есть системы и институты, которые улучшают общий рельеф — школы, медицина, городская среда. Но даже там, где лифт «застревает между этажами», локальные шаги людей и сообществ способны смягчать уклон: безопасные дворы, поддержка рядом живущих, наставничество для подростков, уважительная речь вместо унижения — всё это локальные действия, которые срабатывают именно потому, что происходят «на месте». И чем ровнее «мой участок дороги», тем легче становится тем, кто идёт рядом.

Если стартовые позиции не равны, то самый прямой рычаг — это то, что в нашей зоне контроля: как мы говорим, что оставляем после себя в общем пространстве, чем делимся, как зарабатываем и помогаем. Внешний уклон мы меняем медленно, но свой шаг — сразу.

От наследника - к основателю

**«Мы — не то, что с нами произошло. Мы — то, чем выбираем
стать»**

***Карл Юнг, психиатр и психоаналитик, основатель аналитической
психологии***

Мы не выбираем место старта, но выбираем, кем быть на дистанции. После «наследства обстоятельств» перед каждым стоит простой и жёсткий вопрос: что Я делаю со своим набором карт? Оставляю всё как есть — или превращаю это наследство в материал для строительства. В этом месте человек перестаёт быть только «наследником» и становится основателем — тем, кто задаёт правила своего мира и несёт за них ответственность.

Наследник живёт по инерции. Он принимает не только квартиру, язык и семейные привычки, но и готовые объяснения: «у нас так принято», «в этом районе так всегда», «пусть

решают те, кто сверху». Наследник ждёт, согласен, раздражается, спорит, но редко меняет что-то в радиусе своей досягаемости.

Основатель делает иначе. Он начинает с инвентаризации: что у меня есть на самом деле — время, здоровье, навыки, связи, вещи, репутация? Что забирает мои силы, а что их возвращает? Какие привычки я повторяю просто потому, что так жили вокруг? Основатель не переписывает всю жизнь за ночь — он ставит опоры, с которых можно двигаться дальше, и именно с них собирает свой первый этаж.

Опора — это не абстрактная «сила духа», а набор конкретных решений, которые мы принимаем сами и выполняем тоже сами.

1. Личный периметр. Что в моём полном ведении уже сегодня: комната, подъезд, рабочее место, разговоры в доме, моё тело, мой график? Здесь в силах каждого из нас навести порядок без согласований и бесконечных обсуждений.

2. Мои принципы речи. Я говорю так, чтобы не унижать; когда чувствую, что спор ушёл в «кто прав», — останавливаюсь: «Кажется, мы смотрим с разных сторон. Давай попробуем прийти к общему ракурсу, а если нет, то предлагаю закрыть тему». Это не слабость, а выбор не отдавать энергию шуму.

3. Минимум безопасности. Еда, сон, базовый доход, документы, контакты, вещи первой необходимости. Без этого ни устойчивости, ни созидания. Если чего-то не хватает — первым делом стоит усилить или начать строить именно этот фундамент.

4. Один привычный шаг в день. Самый маленький. Поднять фантик на лестнице, выкинув в мусорку. Сказать «спасибо» дворнику или хотя бы пожелать доброго дня, подняв настроение и ему, и себе. Помочь пожилой соседке донести пакет из магазина, от чего она возможно, и откажется, так как «неудобно», но будет благодарна, потому что ей тяжело. Малое не выглядит героизмом — и в этом его сила: оно незначительно, но стабильно, так как повторяется и делает мир вокруг понемногу, но всё же лучше.

У всех нас разные сочетания ресурсов. Это не повод опускать руки — это повод строить по-разному.

· **Если ближе к выживанию.** Стоит сосредоточиться на шагах, которые сразу дают отдачу и не требуют вложений: сдача макулатуры/металла за деньги и порядок вокруг точки сбора; мелкие бытовые услуги за честную оплату; обмен вещами «в добрые руки» — чтобы освободить пространство и помочь соседям. Это и доход, и уважение к среде, и новое окружение.

· **Если в стабильности.** Делать шаги, которые экономят ресурсы и улучшают общие места: чинить вместо того чтобы покупать; выносить батарейки раз в месяц; «дежурство в подъезде» — не формально, а по-настоящему; договариваться, а не приказывать или спорить.

· **Если в изобилии.** Помогать так, чтобы не обидеть и не создавать зависимость: по запросу, с выбором, тихо. Инструменты для тех, кто зарабатывает руками. Оплата контейнера под отходы после ремонта во дворе. Стипендия или наставничество подростку на понятных условиях.

В любой из этих линий мы не «исправляем весь мир», мы основываем свой, и он начинает резонировать с теми, кто рядом. Это и есть переход от наследника к основателю: от пассивного ожидания к активному созиданию.

У каждого есть право на своё мнение, каждый создаёт свой мир, как умеет и исходя из того, что имелось на старте. У каждого свой, уникальный путь. Но есть сферы, где никто, кроме нас самих, не исправит. Никто «сверху» не поднимет наш стаканчик, не заменит наш разговор с ребёнком, не исправит нашу речь. В этих зонах ожидание — это отказ от собственного мира. Основатель не ищет виноватых; он ищет точки приложения усилий: «Что ровно сейчас я могу сделать на своём метре земли?»

Да, где-то лифт застрял между этажами — система даёт сбой. Но именно поэтому так важны локальные решения, которые не требуют разрешений: чистота, вежливость, предсказуемость, помощь по запросу. Это кирпичи, из которых складывается наш дом ценностей — видимый и осязаемый.

Основатель мыслит не «великими свершениями», а повторяемыми действиями. Один шаг не изменит всё, но он запускает второй. В этом смысле мы все немножко инженеры: ставим простые, достижимые задачи и повторяем их, пока они не станут нормой. Так меняется не только пространство вокруг — меняется то, как мы видим себя: «я способен». С этой точки опоры легче брать следующий уровень.

Есть важная оговорка. Быть основателем не значит «строить своё за счёт чужого». Наоборот: свой мир становится прочнее, когда он совместим с мирами других. Мы выстраиваем границы и правила, но оставляем место для чужой свободы. Мы наводим порядок у себя, но не требуем от всех жить «по нашей инструкции». Мы помогаем — и сначала анализируем, какая помощь нужна и нужна ли вообще.

Мы пришли в жизнь как наследники — с разными картами, удачами и перекосами. Стать основателем — значит взять это наследство и превратить его в фундамент: определить свой периметр, задать правила речи и помощи, выбрать один повторяемый шаг и держать его каждый день. С этого момента наш мир перестаёт зависеть от чужой доброй воли и начинает опираться на наш выбор.

Баланс миров

«Истинное единство не в одинаковости, а в гармонии различий»
Рабиндранат Тагор, поэт, философ, лауреат Нобелевской премии

Мы строим свой мир, который неизбежно пересекается с мирами других людей. Как в доме с тонкими стенами: если возводить баррикады, исчезает воздух; если жить без границ, приходит хаос. Баланс — это искусство соединять свободу и уважение: я в порядке, и ты в порядке; мои стены не становятся твоей тюрьмой.

Дома мы особенно уязвимы и особенно важны друг другу. Наши ритмы, привычки и потребности различаются — иногда радикально. Баланс начинается с простых вещей: слушать, прежде чем отвечать; брать паузу, когда эмоции выше смысла; договариваться о правилах до конфликта, а не после. Забота — это не контроль и не «я лучше знаю, как тебе жить». Забота — это спросить: «Чем я могу помочь? Как именно?» и принять «нет», если сейчас не время.

Мы можем держать несколько тихих договорённостей: общие места оставляем чище, чем нашли; утренние и вечерние «тихие часы» — не только про шум, но и про такт; просьбы формулируем без упрёков. Когда дома спокойно, у нас появляются силы на созидание и вовне.

Наши маленькие решения в общем пространстве множатся. Приветствие в лифте, закрытая за собой дверь, поднятый у подъезда фантик, вежливое сообщение в чат дома вместо «кто всё это устроил?» — это кирпичики совместимости миров. На работе — то же самое: вовремя данная обратная связь, точный дедлайн, уважение к чужому времени, личная ответственность за общий результат.

В интернете баланс особенно хрупкий: легко превратить чужой мир в мишень. Если разговор уходит в «кто прав», мы можем выбирать: разбираться фактами или уважительно закрывать тему. Мы не обязаны выигрывать каждую дискуссию, чтобы оставаться людьми.

Не важны цвет кожи, национальность, ориентация или разрез глаз — важны действия, которые мы совершаем по отношению друг к другу. В другой стране на нас могут смотреть

с удивлением. Не потому, что мы «плохие», а потому что для кого-то мы — новое. Сегодня смотрят на нас — завтра мы удивимся чьей-то привычке или чьему-то облику. Вместо обиды, укора, злобы, порицания, стоит выбирать любопытство и уважение: спросить, объяснить, улыбнуться, пройти мимо без сарказма. Так мы защищаем свой мир и не ломаем чужой.

Каждый человек — отдельный мир со своей дорогой. Этот путь не заслуживает негативной оценки сам по себе. Оценки начинаются там, где начинаются действия, наносящие вред. До этой линии — право быть разными, после неё — право защищать границы.

У каждого из нас есть своя «правда», в которой мы росли: семейные истории, вера, взгляды, учителя, книги. Эти правды формируют нас и дают смысл. Но они не повод для ненависти. Мы вне борьбы за «единственно верную» позицию. Для нас работают два честных выбора:

1. **Совместный поиск** — если есть желание и время разбираться фактами и смыслами, компромисс всегда найдётся..

2. **Уважительное закрытие темы** — если желания или времени нет.

Так мы сохраняем достоинство — своё и собеседника — и бережём энергию для дел, а не для войн мнений.

Баланс — это не «всем всё можно». Баланс — это «каждый несёт ответственность за своё, не вторгаясь в чужое». Мы не судим людей по ярлыкам и идентичности; мы смотрим на поступки. Если действия приносят вред, мы имеем право сказать «нет», пояснить границы, обратиться за защитой, отстоять их. Уважительный отказ — тоже язык созидания: он защищает наш мир и не разрушает чужой без необходимости.

Три правила совместимости

1. Предполагать добрые намерения и проверять реальность. Сначала спросить, потом судить.

2. Согласие прежде помощи. Даже искренний порыв может ранить, если он навязан.

3. Людей — уважать, действия — оценивать. Личность вне атаки; поступки — в фокусе разговора.

Малые практики баланса

- **Один общий метр:** оставляем после себя чище, чем было — дома, на работе, во дворе.

- **Одна фраза вместо спора:** «Похоже, мы смотрим с разных сторон. Готовы поискать общую точку или закроем тему?»

- **Один жест уважения:** благодарим тех, чья «тихая работа» делает общее пространство лучше — дворников, консьержей, водителей, кассиров.

- **Одна проверка границ:** «Мне важно спокойствие в это время. Договоримся?»

- **Один взгляд с любопытством:** встречая непривычное, задаём уточняющий вопрос или проходим мимо без оценки и осуждений.

Мы держим баланс, когда строим своё и оставляем место чужому. Так наш мир становится совместим с другими мирами — дома, в сообществе, в городе, в сети. А чтобы этот баланс держался не только правилами, но и тёплой практикой, нам нужен общий способ говорить.

Язык созидания

«Доброта в словах создаёт доверие. Доброта в мыслях создаёт глубину. Доброта в поступках создаёт любовь»

Конфуций, философ, мыслитель и педагог, один из самых влиятельных мудрецов в истории человечества, основатель конфуцианской традиции

У каждого из нас — свой мир: привычки, ритмы, взгляды. Но есть общее, что нас связывает крепче любых различий: воздух, которым мы дышим; вода, которую пьём; дороги, по которым ходим; домовые лестницы, парки и берега, где хочется чистоты и уюта. Мы разные — и в то же время почти все хотим одного: чтобы было аккуратно, безопасно и по-человечески тепло. Даже если кто-то бросил фантик на дорогу, оставил мусор после пикника или прошёл мимо упавшего человека, желание видеть чистую улицу, ухоженную природу и добрый, светлый мир — общее для большинства.

Язык созидания — это способ говорить и действовать так, чтобы общее побеждало разъединяющее. Не «кто виноват?», а «что делаем?». Не стыд и приказ, а просьба и предложение. Не спор ради победы, а договорённость ради результата. Этот язык строит мосты везде: дома, во дворе, на работе, в сети и в другой стране, где на нас могут смотреть с любопытством, потому что мы — новое. Сегодня удивляются нам — завтра мы удивимся кому-то. Мы не обижаемся на новизну, мы превращаем её в повод к уважительному диалогу или тихому прохождению мимо без оценки.

Четыре опоры языка созидания

1. Наблюдение без обвинения. Говорим о факте, не приклеивая ярлыков.

— «У контейнера разнесло пакеты» вместо «Кто снова развёл свинарник?».

2. Общее намерение. Обозначаем, чего мы все хотим.

— «Хотим чистый двор и проход без мусора».

3. Конкретная просьба/шаг. Что, где, когда и кем делается.

— «Я соберу сегодня до 19:00. Кто сможет завтра закрепить крышку хомутом?»

4. Благодарность и закрытие цикла. Фиксируем результат и усиливаем норму.

— «Спасибо всем, кто откликнулся. Стало чище — давайте держать так и дальше».

Этот простой каркас меняет тон разговора: вместо «вы все должны» — «давайте сделаем вместе». Вместо конфликта — совместимость миров.

Фразы, которые работают (без морали и нажима)

· **Подъезд / двор.** «Соседи, привет. На площадке появилась коробка, мешает проходу. Я вынесу её сегодня, а можно договориться складывать крупное у лифта до вывоза? Спасибо».

· **Парк / природа.** «После отдыха пакеты забираем с собой. Контейнера у входа нет — давайте не оставлять следов, чтобы в следующий раз было так же уютно».

· **Дорога / общественный транспорт.** «Спасибо, что пропустили» / «Подскажите, где безопаснее перейти?» — короткие вежливые реплики снижают напряжение лучше любого сигнала.

· **Сложная ситуация.** Увидели человека на земле — не проходим мимо: «С вами всё в порядке? Нужна помощь?» При сомнениях — вызываем помощь (местный номер экстренных служб).

· **Чат дома или работы.** «Кажется, у нас разные взгляды. Предлагаю: либо ищем факты и решаем по делу, либо закрываем тему, чтобы не ссориться. Кому ок?»

Гармония в семье держится не на «я лучше знаю», а на уважении и ясных договорённостях. Мы спрашиваем: «Тебе нужна помощь? Какая именно?» — и принимаем «нет». Мы формулируем просьбы без упрёков: «Можно потише после 22:00? Для меня важно выспаться». Мы благодарим за мелочи — и эти мелочи постепенно становятся нормой.

Дом и близкие: тепло без контроля

Гармония в семье держится не на «я лучше знаю», а на уважении и ясных договорённостях. Мы спрашиваем: «Тебе нужна помощь? Какая именно?» и принимаем «нет». Мы формулируем просьбы без упрёка: «Можно тише после 22:00? Мне важно выспаться». Мы благодарим за маленькое — и маленькое становится нормой.

Различия и идентичность: люди — разные, цель — общая

Не важны национальность, цвет кожи, ориентация, разрез глаз, пирсинг, татуировки, стрижка — важны поступки. Каждый вырос со своей правдой, и каждая правда имеет право на существование, пока не превращается в действие, наносящее вред. Если взгляды расходятся, язык созидания даёт нам два честных пути:

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.