

A black and white portrait of a woman with long, wavy hair, looking thoughtfully to the side. She is resting her chin on her hand. The image is framed by vertical strips on the left and right sides, showing partial views of her face and hair.

Зоя Турубарова

Графитом

Сборник душевных стихов

Зоя Турубарова

Графитом

<https://litres.ru/74236979>

SelfPub; 2026

Аннотация

Она писала мысли
Их излагала в письме,
Бумага искрила строки,
Точил карандаш графит...

"Графитом" написаны душевные строки о жизни, глубокой мысли, чувствах, любви, ценностях, о внутреннем свете каждого человека и о жизни в целом.

На отрезке моего пути, ко мне пришли стихи и мне, как автору, очень хочется, чтобы написанное "Графитом" жило, отзывалось и звучало в сердцах читателей. Самые первые, еще нелепые и неокрепшие строчки на моем пути писательства, но так хотевшие жить, поселились также в сборнике, тем самым, хочется показать, что начало пути - это не всегда так, как нужно, так, как правильно, красиво и так, как хочется. Но со временем и любовью к делу, с верой в себя и с развитием навыка, на смену нелепым строчкам, приходят более окрепшие, более взрослые строчки.

"Графитом"- это про честность с собой, про веру в себя и веру в лучшее!

А заглянув еще за строчки,

Ты поймешь, что нет тут точки...

Я желаю вам приятного прочтения.

Содержание

Себя любую	5
Художник	9
Свитер	13
Счастье	17
К себе	22
Занавеска	25
Смысл	28
Эмоции внутри	30
Май	35
Калейдоскоп	37
Сначала	40
Лирика внутри	43
Рука в руке	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Графитом

Себя люблю

Я люблю себя люблю,

Когда плачу и ругаюсь,

Даже матом сгоряча.

Я люблю себя люблю

За то, что сделано и нет,

За завтрак вкусный и не очень,

Люблю за лень и пыль в комодѐ,

За чистоту пришедшей мысли,

За то, что я не поняла.

Собой довольна,

Когда решилась и пошла,

И пусть не так, как бы хотелось,

Но это тоже ничего,

Где коса криво - все равно.

Люблю себя за то, что выпалась

И то, что ночью делала дела,

Привет, усталые глаза.

Люблю себя, за разносить взглядов,

За бесконечные дела,

Они лишь силы предавали

И веру, что уберегла.

Люблю себя любую

За ценности, которые несу,

За шишки, что набила,

Зато прекрасный опыт обрела.

Любить себя любую,

Ведь это стоит сил.

А многие упрямо пытаются забить,

Копируя картинку, бесчувственный шаблон

Поверх своих настроек

Кладут чужой смартфон.

Я не пишу стихи специально -

Потоком льётся мысль моя.

И, лишь себя уберегая,

Заботу вечную храня, рождается она,

Влюбленная в себя...

Март 2023

Художник

Вся наша жизнь - игра, а мы лишь в ней актеры.

Какая твоя роль?

Ответить каждый может сам, какую роль играть,

Ведь он творец, художник, режиссёр.

Сначала мысль, потом проект, и стройка началась,

Что возведёшь, с тем ты и будешь.

И вот стоит дворец, но как-то в нем темно и сыро,

И люди вроде те, но лица их не те.

Стоишь и смотришь на творение своё,

И хочется сломать и заново начать.

Ведь то, что было и блестело,

Уже не греет, а лишь холодит.

И разум так старается идти

По той тропе, что кто-то где-то показал,

И значит, мне туда идти, бежать, завоевать, догнать...

Остановись на этом ты пути и осознай,

Что ты творец, что ты создатель.

И выбор твоего пути зависит от тебя.

Твой путь, он уникален и неповторим,

Когда от сердца выбрана дорога.

И захотеть хотеть, ты можешь все,

Когда соединишь себя с собою.

Тебе откроется мечта, дорога,

Цель твоя, твоя а не чужая

И заблестит она прекрасной искрой

И вдохновит тебя на разные победы и начинания.

И снова стройка началась,

И новый твой проект имеет смысл.

В нем люди те, и лица их светятся,

И так приятно на душе,

Что с чувством легкости и счастья

Ты понимаешь: ты творец, ты понимаешь: ты создатель.

Внутри тебя рождается сюжет, картинка,

Проект той жизни, которая тебе близка

И для тебя особенно важна!

Март 2023

Свитер

Сколько жизни в растянутом свитере?

И вроде все просто:

Фото и люди, моменты,

Сюжет и закат, улыбки, глаза,

Но тонко и живо картинка легла.

Нет пафоса, масок, иллюзий,

Нет строгости линий

И мнимых историй про бла-бла-бла-бла.

Есть то, что открыто,

Есть то, что пытается выйти

И то, что не хочется прятать.

И в тёплой истории,

В нитках торчащих,

В вязке знакомой,

Ты будто открытый и будто живой,

Простой и такой вот свой и родной.

И вот получается штука какая,

Где сложно и просто в балансе легло

И будто не нужно выдумывать ничего,

А нужно лишь жизни открыться простой.

И эго, как будто утихло в тебе

И новое что-то открылось во мне.

Ноябрь 2023



Счастье

Если бы кто-то добыл бы мне счастье.

А может быть, ты?

А может быть ты, поделишься счастьем?

Ах, если бы кто-то добыл бы мне счастья,

Светлее бы стала жизнь моя.

Что это – счастье, и кто его носит:

В кармане, в душе, в рюкзаке?

И всем ли доступна такая награда,

И что мне за это придется отдать?

А что, если счастье доступно любому!

Тебе вот награда, счастье возьми,

Тебе недоступно, увы, и прости.

Счастье ведь - это штука такая,

Которая здесь и сейчас, и потом,

И тогда доступна всегда.

Тебе и ему, и даже тому,

Кто ранен, потерян, кто все потерял

И, будто отчаявшись больше не верит.

А счастье ведь - это жизненный выбор,

Но выбор достаточно сложный, пойми!

Ведь мужество нужно в себе разбудить,

Чтоб счастливо будни свои проводить.

А где это мужество взять?

И кто мне его может дать?

А мужество тоже в себе рассмотри:

Доступно оно, только реши и возьми.

Пусть внутренний взрослый в тебе пробудится,

И с выбором станет сразу легко,

Он выберет счастье, и больше не нужно

Просить, умолять и кланчить его.

На счастье придет и притянется счастье,

Начни замечать и его выбирай,

И счастливо будни свои проживай!

Апрель 2024



К себе

Милая, посмотри: в тебе все есть,

В тебе всего достаточно!

Лишь социум диктует нам стандарт,

Где «опа как орех» - ни сантиметра меньше,

Где губы - два ряда и ровный лоб

Лица фарфора неживого.

И критик внутренний не спит,

И все твердит, твердит,

И масло подливая, говорит:

«Давай все лучше! Идеальнее давай!»

Но не познать тебе себя,

Пока ты в гонке той бежишь сей марафон,

И примеряешь чужие маски.

А может прекратить, остановиться!

И ощутить достаточность внутри,

Которая сподвигнет развернуться,

В свою природу окунуться

И на себя влюбленно поглядеть.

Отдавшись уникальности своей

И проявив свою индивидуальность,

Которую захочется узнать, раскрыть и показать,

И все пространство скажет тебе: «Да!»

И станешь ты смотреть на мир

Своим лишь взглядом уникальным,

Где настоящие черты намного ярче и честны!

Март 2024

Занавеска

Дневник сегодня заполняла,
Внимание свое в него я погружала,
Красивым почерком писала,
Желания, цели и мечты из себя вынимала,
Их в фразы облачала, интересно излагала,
Эмоцию в них радости искала.
Совсем не замечая радости сейчас,
Как будто радость только при условии:
Потом, когда-нибудь, тогда, но только не сейчас.
Сместив внимание свое на то,
Что окружает и внутри,

Посмотри: вот кофе вкусный на столе,

Вот солнца луч бликует на стене.

И тревоги маленький процент,

Заботы, хлопоты, дела и вечная беготня

Мешают радости пробиться

И ей в моменте насладиться.

Я раскидаю все по сторонам

И радости открою занавеску,

Почувствую, впитаю, приумножу,

Захочется ее мне сохранить,

За рученьку с ней целый день ходить.

Когда ее я за руку держу,

На мир и на себя я по-другому вдруг смотрю.
Не нужно что-то где-то там искать,
Достаточно завалы внутри себя разобрать,
Достать эмоции свои и ощутить,
Их выразить, понять, принять
И с радостью свой новый день встречать.

Август 2024

Смысл

Все ищут смысл и ждут, что он придет,

Упадет на тебя, снизойдет.

А может, его принесут и просто так тебе отдадут?

А может быть, это шаги или шепоток внутри?

Которые ты хочешь услышать.

А может быть, смысл - то рецепт?

Возьми все сложи, помешай,

И смысл готов - пользуйся, забирай.

А ведь смысл - это что-то больше тебя.

Смысл жизни помогает, он спасает, он ведет,

И каждый его сам создает, открывает,

Жизнью наполняет и рядышком с ним идет.

Чтобы свой смысл понять,

У других его не нужно забирать,

Просто слушай себя, подмечай,

Пробуй, ощущай и сам его создавай!

Январь 2025

Эмоции внутри

О чем-то можно громко промолчать,

Внутри все сложности переживая,

Их пережевывать, глотать,

Наружу их не выражая.

Их можешь ты увидеть по глазам,

И тело словит ощущения

Печали, злости, пустоты...

Застрававшие эмоции внутри!

Кружат и не дают покоя,

И так противно там зудят,

При этом диалоги вымышленные

Раздувают и нервы снова поднимают.

Желают выйти, раствориться и пропасть,

И об этом всяко тебе напоминают,

Но ты их держишь и молчишь,

Улыбкой снова прикрывая.

Ах, если бы уметь их выражать,

Замечать, опознавать из себя их

выпускать на свободу обрекая,

И легкость в теле ощущая.

Как фокусник эмоциями играя,

Виртуозно ими управляя

И навык важный применяя,

Я становлюсь большей!

Апрель 2025



Май

Ты пахнешь цветами, ты пахнешь сиренью,

Миром ты пахнешь и пахнешь трудом,

Ты пахнешь друзьями, едой и весельем,

Ты пахнешь свиданием, вечерней прогулкой

И кофтой на плечи накинутой.

Май, ты сложный и легкий,

Холодный и жаркий.

С коротким названием,

Но с важным посланием.

Май, ты пахнешь Победой,

Доставшейся трудно.

Месяц скорби и радости месяц,
Природа в нем тоже с характером сложным,
То любит и жарит, то градом побьет.
Май разный, ему можно все:
И злиться, кусаться и тут же переобуваться,
С азартом смотреть и влюбляться,
Творить, выражать, разрешать и мечтать.

Май 2025

Калейдоскоп

Сколько много в мире глаз,
Сколько много в них различных отражений,
От лозунгов, разочарований и преград
До блеска счастья яркого свечения.
Калейдоскоп рисунков очень личных судеб,
Смотря в который можешь ты нырнуть
И что-то важное оттуда подчеркнуть.
Одни глаза - магнит,
Они влекут, интригуют и зовут,
Игру какую-то они с тобой ведут.
Другие вовсе холодны, отстраненны, пусты,

В них больше не растут цветы.

А есть глаза, в которых неимоверная глубина,

В которых раствориться хочется всегда.

А есть влюбленные глаза,

В которых разгорается искра.

А есть глаза в которых не была тепла,

Они опущены всегда.

В одних глазах закаты и рассветы,

В других тоска и жгучая метель.

Глазами можно говорить,

Глазами можно промолчать,

Глазами можно счастье выражать,

Глазами можно обнимать и сопереживать.

По глазам ты можешь все понять,

Ведь глаза не обманут никогда -

Они отражают внутреннего тебя!

Май 2025

Сначала

Невозможно, не уйдя,

Куда-то прийти.

Невозможно начать сначала,

Пока где-то не конец.

Незавершенное сквозит,

Как ветер в щели задувает,

Напоминает и кричит:

Закрыть, оставить,

Развернуться и уйти,

Но что-то снова не пускает.

И в этой точке не комфортной,

Где не оставить и не начать.

Ты будто цикл завершаешь,

Но выбор снова не принять.

Ты можешь в этом и остаться,

Но как-то грустно осознавать,

Что ноль - как будто ничего,

А можно ноль принять и за начало.

Тогда давай, шагай, и хватит рассуждать

И за ненужное цепляться,

При этом нужным все это считать,

Себя теряя, унывать.

А если знаешь направление

И видно то, куда идти,

То принимай давай решение

И топай смело по своему пути.

Бери с собой хороших мыслей,

Эмоции и чувства прихвати,

Они ведь индикаторы твоего пути,

И с Богом начинай идти

С той точки, которую ты обозначил как начало

Твоего счастливого пути!

Май 2025

Лирика внутри

Она в чертах и походке,

В кудрявой длинной челке,

В волосах упавших на плечо,

В изгибе рук и плавных линий,

В кружевах на платьях длинных

Живет в сюжетах и мечтах

И собранных на полях цветах.

Она в лодке на корме

И в живом кадре на стене,

Она в деталях вырванных из текста,

Она со мною ходит повсеместно,

Она чувствительна к словам,

Она их слышит по-другому.

Клубок запутанный из фраз,

Как ниточку цепляя,

Красиво спицами играя,

Она раскроет в тот же час.

Мы с ней родились в октябре,

Потом она пропала, но я её искала,

С годами стали мы дружней

И опытней, однако.

Она везде, где можно наблюдать,

Картинки в смыслы собирать

И слышать интересный слог,

Который может дать итог.

И вот ты, чувства обнажая,

Внутри ты их переживая

И лирику свою сильнее раскрывая,

Мир ты чувствуешь сильней!

Июнь 2025



Рука в руке

А как бы я могла любить

И чувствами делиться,

Не забирать и отбирать,

А быть готовой принять

И быть готовой отдавать.

И в мирном проявлении

Себя не защищать,

А опыт отношений получать,

И чувствами обнимать,

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.