

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	9
Предисловие. Пограничный возраст	17

ЧАСТЬ 1. ФИЛОСОФИЯ НАДЕЖДЫ

Глава 1. Бедные мы, бедные, или Не в деньгах счастье? ..	27
Глава 2. Как преодолевать пограничный возраст на работе	30
Глава 3. Продолжайте любить, ни при каких обстоятельствах нельзя терять любовь	41
Глава 4. О полноценной жизни старшими в кругу семьи..	52
Глава 5. С милым может быть рай и в шалаше.	62
Глава 6. Иногда и один в поле воин.....	72
Глава 7. Не превращайтесь в ворчуна в попытках заботиться о других.....	78
Глава 8. Продолжайте знакомиться и заводить новых друзей	86
Глава 9. Пенсия – такой же период жизни, как и другие, со своими плюсами и минусами. Не принижайте этот период сами	94
Глава 10. Сохранение многостороннего интереса к жизни – это и есть ваша молодость.....	101
Глава 11. Пару слов о сексе	111
Глава 12. Вы еще можете заняться тем, на что раньше не было времени	115

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ И ОЗДОРОВАНИЕ

Глава 13. Здоровье и красота	123
Глава 14. Болезни, врач и самооздоровление	127
Глава 15. Приемы активного оздоровления	137
Глава 16. Минимальная оздоровительная зарядка. «Ю-комплекс».....	144
Глава 17. Ваш чудо-друг – бег, или Самый доступный способ оздоровления	169
Глава 18. Ваш личный врач – голод	189

ЧАСТЬ 3. БУДЕМ ЖИТЬ!

Глава 19. Рассуждения о долголетию	209
Глава 20. Надежда.....	217
Приложение. Избранные авторские «верки»	221





Причин оставаться молодым — очень много. Возможно их десятки, если считать и маленькие, но тоже очень важные. Да и не в количестве дело. Дело в самой жизни, которая вместе с добавлением человеку количества прожитых лет, как ни обидно, отнимает у него качество оставшейся жизни.

Но так не должно быть! Именно об этом наш разговор. И не только. Основная мысль книги в том, что свою жизнь надо продолжать строить постоянно, не завершая ее активную фазу женитьбой-замужеством и получением приличного места работы. Это безальтернативный вариант. И к нему надо обязательно готовиться.

Для этого вам, возможно, и пригодятся советы прошедшего и проходящего через это человека.





ОТ АВТОРА

Дать общее определение возрасту, о котором дальше пойдет речь, я не могу. Оставаться молодым можно и в 80 лет. Молодым, то есть таким, с кем хочется общаться другим, кто не застыл раз навсегда на полученном ранее опыте, кто естественен просто в самом процессе жизни, кто с интересом относится к происходящим вокруг изменениям.

Да, взросление и старение никто не отменял, да и вряд ли это возможно даже в будущем, как ни увеличивай продолжительность жизни. Продолжительность увеличивается, а старение все равно остается. Но все дело в том, что само старение бывает разным. Многие пенсионеры живут по 20–30 лет и более. А ведь есть еще молодежавшие военные пенсионеры, пенсионеры-артисты и спортсмены, наконец совсем молодые пенсионеры «по сокращению производственных штатов».

Да мало ли что в жизни может случиться, когда человек «опускается в старость», теряя так необходимый ему окружающий коллектив возле себя. Это и миллионы





махнувших на себя людей — мол, жизнь не удалась — совсем среднего возраста. А те, кого бросили — так эти вообще, можно сказать, юные. И сколько еще подобных примеров можно привести?

Ну вот, после такого вступления как-то само собой напрашивается определение аудитории, для которой эта книга. Это книга о будущей жизни, которая вся впереди. Но так как будущего не бывает без настоящего, то получается, что эта книга просто обо всех нас с вами.

Конечно, здесь я немного лукавлю: все же она в основном для тех, кто постарше, хотя и не обязательно старых.



Основная мысль книги в том, что к любым непредвиденным периодам в длинной жизни человека (и старость — да, да! — как и любовь, нечаянно нагрянет) надо обязательно готовиться.

Счастливое будущее обязательно должно начинаться с момента, когда человек еще молод или занят активным трудом. Даже будущее свободное время надо планировать. Надо заранее смаковать те дела, которым вы потом посвятите это время. А это значит, что параллельно с работой надо искать и развивать в себе такие новые интересы, пока вы еще полны жизненных сил. Это тот обязательный запасной вариант, та альтернатива «зарплатной» работе, которая поможет вам безболезненно, а некоторым и радостно, перейти на следующий уровень жизни.

Мое решительное «нет» — тем трудоголикам, которые сутками «по горло» в работе. Да, сейчас вы уважаемы. Но если хотите оставаться уважаемыми и много лет после работы, а также продолжать уважать самих





себя, перестройте себя сейчас, пока это много легче. Отыщите в себе свое хобби. Нет его – так изобретите, пока вы молоды. Чем старше, тем труднее учиться, а главное, **желать** чего-то нового. Неумение приспособиться к новой жизни, нехватка привычных занятий отрицательно влияют на людей намного больше, чем нехватка денег и даже здоровья. Именно это является основной причиной всяких депрессий, особенно бывших трудовоголиков-мужчин.

Зачем вам хорошая, обеспеченная жизнь, если у вас нет интересных занятий и вы сами никому не интересны?

Так что эта тема затрагивает намного более широкий круг людей, чем люди пожилого возраста. И это не только определение такого круга людей.

Это и набор определенных правил поведения, по большому счету даже выбор образа жизни в новых сложившихся условиях существования.

Да, пожелания всем нам долгой радостной жизни хотелось бы дополнить не только советами, пусть искренними и правильными, но и конкретными общественными деяниями, такими как социальные университеты, газеты и сайты в интернете, доступные туристические туры, специализированные спортивные секции, экономические курсы выживания, службы знакомств, службы временной трудовой занятости, даже специализированные магазины. И много чего еще, о чем лишь говорят, но чего реально нет и в помине. Хотелось бы верить, что со временем появится целая такая индустрия для пожилых, как и существующая ныне индустрия для малолетних и молодых.

Может, кому-то и захотелось тут усмехнуться, но мне – нет.





Одному только автору изменить такое не под силу, да и по правде говоря, он и не ставил перед собой таких далеко идущих глобальных целей. Для него важнее было внести свою маленькую лепту в этот процесс. Помочь и что-то подсказать людям, которые по разным обстоятельствам бросают активную жизнь и продолжают только плыть по течению. Или же так получается само собой. Все достигнуто, или ничего уже не изменить.

Но можно попробовать поступить и по-другому. Для этого, возможно, вам и пригодятся советы прошедшего и проходящего через это человека. Тем более пессимиста по жизни.

Каждая глава книги представляет собой проблему с рассуждениями и рекомендациями автора, которую всякий может проанализировать, чтобы принять для себя ответственное и, надеюсь, счастливое решение.

По большому счету скорее это все же книга веры, чем книга практических советов. Хотя советы, конечно, будут. Ведь если не верить в конечный результат, то у вас вряд ли что получится.

Большой опыт пессимиста позволяет мне смело утверждать такое. Почему пессимиста? Да потому, что за свою жизнь я добрый десяток раз серьезно начинал и бросал так называемую «новую жизнь».



Говорят, что один изобретательный человек написал на потолке над своей кроватью: «Завтра начинаю новую жизнь» — и начинал каждое утро с радостной мыслью, что такое трудное дело можно отложить еще на один день.





Вы думаете, я многого добился? Нет, не скажу. Я не Купер¹, не Брэгг², не Амосов³, не Никитин⁴, не Иванов⁵ и даже не Норбеков⁶. Да и не очень верится, что и они сумели или сумеют добавить вам хоть один год к предписанной всем продолжительности жизни. Хотя, кто знает... Но вот то, что свою жизнь они сумели изменить в нужную им сторону, несомненно.

Вы только вдумайтесь: изменили жизнь. И не в 15 или 20 лет, а уже в зрелом возрасте. И изменили **сложившуюся** жизнь, которую, как колею паровоза, кажется, сдвинуть невозможно.

Но нам это только кажется. И колею паровоза меняют. Правда, запчастями. Зато человек может самообновляться, а вот рельсы — нет.

Теперь еще раз о пессимисте и почему у него смогла появиться оптимистическая книга. Ну, скажем,

¹ *Купер Кеннет* (род. 1031) — американский врач, автор методики использования дыхательных упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. — *Здесь и далее примеч. ред.*

² *Брэгг Пол* (1895–1976) — известный американский пропагандист здорового образа жизни, сторонник альтернативной медицины.

³ *Амосов Николай* (1913–2002) — известный советский хирург, автор системного подхода к здоровью, работ по геронтологии.

⁴ *Никитин Сергей* — гомеопат, автор метода биорезонансной диагностики и терапии.

⁵ *Иванов Порфирий* (1898–1983) — автор системы достижения физического и духовного здоровья естественными методами, основанными на согласии с Природой.

⁶ *Норбеков Мирзакарим* (род. 1957) — представитель нетрадиционной медицины, писатель, основатель организации «Институт самовосстановления человека».





частично оптимистическая. О пессимизме мы будем вспоминать постоянно, так как автор считает его вполне нормальным состоянием души взрослого человека.

Так вот. Проанализировав свою жизнь, он убедился, что его пессимизм был вызван просто завышенными планками, определенными в юношеский период, так сказать, планками максимализма. Теперь же, всматриваясь в прошлое, он видит, что каждый раз при затрате определенного труда достигал успеха, пусть небольшого, но обязательно успеха. И понял: для того, что остается впереди, этого может быть вполне достаточно. И не только для себя, но и для окружающих близких людей.

Я не могу сказать, что эта книга только для мужчин, хотя написана мужчиной. Мне кажется, что идеи этой книги должны быть одинаково созвучны и для того и для другого пола. Просто мое знание второй половины человечества может во многом отличаться от мнения представительниц этой половины о самих себе. Но, по крайней мере, им должно быть полезно и интересно узнать, какой мы их видим.

В первой половине книги нам придется коснуться и такого тяжелого вопроса, как взаимоотношения супругов. Очень не хотелось этого делать. Ведь еще Л. Н. Толстой справедливо подметил, что каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Но от определенного решения этой проблемы все равно никуда не деться. Я попробую что-то предложить, а потом вы мне что-либо подскажете. Возможно, совместно мы и найдем хоть какие-то приемлемые подходы. Скромно надеюсь, что экземпляр этой книги в семье с проблемами тоже не будет лишним. Как все же хочется верить в лучшее!





Это книга о том, как попытаться перестроить свою жизнь в лучшую для себя и окружающих сторону.

Для многих вышедших из детского возраста такие изменения в основном ассоциируются со здоровьем. Побольше здоровья, а остальное приложится. Да, это так для тех, кто на себе испытал болезни и немощь. Я верю, что и обычному человеку, а к таковым я отношу и себя, только на таком базисе **реально** строить все остальное.

Поэтому здоровью мы уделим особое внимание.

И пусть простят меня тяжелобольные. Возможно, эта книга и не для них. (Говорят, что сытый голодного никогда не поймет, хотя многие и претендуют на такое всепонимание.) Есть достаточно много других сильных людей, которые смогли достойно жить и даже преодолеть свои болезни. Здесь следуйте их примеру.

Но ведь кроме физического существует еще и психологическое здоровье. И чем больше возраст, тем больше потребность в нем. Как приятно слышать: «А вы еще молодой. А вы еще нас обгоните. Как вам удастся так любить? За ваше творчество!» И как до сих пор неизвестно, что первично – курица или яйцо, так и не существует ответа в вопросе главенства физического или психического здоровья.



Да и вообще хочется поговорить о будущей д-о-о-л-2-о-о-й жизни, начав с оздоровления существующей. И если вы хотите в это верить и жить счастливо, то в чем-то эта книга и о смысле жизни. нашей оставшейся жизни. Но для этого потребуются много чего изменить в себе и сделать.





Юрий Ватутин
КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ

В книге такое понятие, как «новая жизнь», часто упоминается без кавычек. Конечно, сюда не вкладывается никакого биологического смысла. Это что-то типа нашего желания перестроить свою жизнь. Очень избыточное выражение. Но и очень понятное. Поэтому прошу все-таки отнестись к нему без излишнего юмора и привычной критики.

Первая часть книги построена в форме высказываний **Философа, Пессимиста** и нашего общего героя — **Оптионика**, входящего в наш мир, мир людей, которые хотят оставаться активными и востребованными до конца.

Еще в конце каждой главы будут и выводы.

Эти выводы, или цитаты, или «верки» (от слова «верить»), составляют краткую суть книги. Если мы захотим в них поверить, а затем и реально поверим, то многое в своей жизни сможем изменить.

Итак, тронемся вместе с единомышленниками вперед.





Предисловие ПОГРАНИЧНЫЙ ВОЗРАСТ

Что это за загадочный возраст? Чаще всего им называют 55 и 60 лет – до недавних пор время выхода на пенсию женщин и мужчин соответственно. Но спортсмены заканчивают выступать где-то после 30 лет и считают этот рубеж пограничным. Почти каждая женщина страшится 30 лет, а перейдя этот рубеж, сразу вспоминает о «бабе-ягодке в 45». Военные уходят со службы в 40–50. Но та ли это граница, после которой остается только доживать?

На самом деле этот пограничный возраст весьма индивидуален для каждого человека. Заболел, случился психологический срыв, осознал, что больше так жить нельзя, – и вот он, этот рубеж, разделивший твою жизнь на две части. А для кого-то он вообще не наступает. Поэтому этот возраст можно считать связанным с прожитыми годами только чисто условно.





Юрий Ватутин
КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ

Пограничным возрастом я бы назвал такой возраст, когда человек перестает ставить перед собой достаточно весомые цели.

Атак как в мире все взаимосвязано, то отсутствие стимулов неизбежно порождает понижение жизненной активности, приводит к мысли о конце жизни, о бесплезности попыток что-нибудь исправить. В этом смысле для индивидуального человека так называемая «горбачевская перестройка», переход на сугубо денежные отношения в обществе, возможно, даже оказались благотворными.

Конечно, и тогда бурлила жизнь, ставились цели и брались барьеры. Но большинство наших граждан все же оставались верующими строителями социализма и коммунизма. Я не говорю, что это плохо. Не мне об этом судить. Просто, когда человек устаревал для строительства, он становился никому кроме семьи не нужным, не имея за душой других приоритетов. Кроме одного – доживать. До чего – неизвестно, но как можно дольше, при этом максимально отдыхая от нагрузок. Отдых как-то не получался, но это дело второе.

Сейчас всем правит рубль. Это, возможно, очередной перегиб. Когда у Сталина спросили, какой перегиб хуже, правый или левый, «отец народов» с истинной мудростью ответил, что «оба хуже». Мудрость в этом очевидна. Но также очевидно и то, что переход от поголовной общественной жизни к индивидуальности, к первоочередной заботе о своем, о себе любимом имеет свои положительные стороны.

Я имею в виду, что кардинально поменялась возможность изменить складывающуюся ситуацию. Мы стали больше думать о себе, а не о «плане в 100,2 %». По-





пробуйте посмотреть непредвзято. Да, в среднем жизнь, возможно, не улучшилась и где-то даже стала хуже. Но зато появилась возможность выбирать. Чего раньше никогда не было. Да, дорого, но уже не трудно купить ужасно дефицитный ранее массажер. Грабительские цены, да, но можно подобрать кроссовки под больное колено.

Видите, как все хорошо. Но, к сожалению, изменились лишь предпосылки.

А вот объективно слабое здоровье, объективно более слабая память, объективная вредность больших нагрузок и т.д. и т.п. остались. Вам уже не стать рекордсменом, вам уже не стать директором, если вы им не стали до этого. А если стали, то уже не успеть дорасти до министра.

Еще лечиться, лечиться... Где уже там о театре или о душе подумать. То есть объективно у вас уже вроде и не может быть глобальных целей. Даже для семьи вы не всегда основной локомотив.

Поэтому совершенно нормальным для нас является следующий портрет человека пограничного возраста:

- а) не очень хорошо одет, не модно. И не потому, что не аккуратный. Просто донашивает старое. Не пропадать же вещам, если они еще крепкие;
- б) горбится и не смотрит на других при ходьбе. И не потому, что горбатый и глаза боятся яркого света. Просто ему неинтересно, что о нем думают другие люди. Да к тому же вокруг в основном молодые лица. А это уже совсем другая жизнь. Так он думает;
- в) потухший, усталый взгляд. А почему, раз нет перспективы? Кому я нужен? Ну кто или что меня еще может заинтересовать? Я же все ви-





- дел и все знаю. Всё против меня. Ну и как к вам по-другому относиться, если вы сами так к себе относитесь?
- г) зачастую прихрамывает при ходьбе, к дождю болят руки, ноет спина. А что делать, если суставы поизносились?
 - д) о давлении знает больше врачей. Даты всех магнитных бурь из газет выписывает и на себе проверяет;
 - е) книги если и читает, то только от скуки, чтобы быстрее заснуть;
 - ж) театры, естественно, не посещает. Отговаривается различными предложениями, кроме главного — отстал от жизни;
 - з) спорт если и интересуется, то только по телевизору;
 - и) новинками техники не пользуется — кому все это нужно! Но если научат, то очень гордится собой и техникой;
 - к) ...и постоянно занят, занят, занят. На себя времени не остается.

Конечно, это далеко не полный портрет, но вполне достаточный, чтобы получать от окружающих не очень лестные эпитеты.

И надо признать, что часть из них вполне заслуженна.

Так что же, ничего уже нельзя сделать и изменить? Осталось только доживать? Или все же можно ожить?

Да конечно можно! И почти каждый теоретически это знает и даже верит. Но практически... вот здесь большинство считают, что не смогут. Вернее, думают, что смогут... но потом.

