

Предисловие

В жизни всякое бывает, плохое и хорошее. Некоторые моменты сверкают, как сапфиры и бриллианты, просто потому, что они ярче других. Их мы и запоминаем, складываем в шкатулку нашей памяти, храним для детей и внуков. То, что передается из поколения в поколение, — шкатулка с драгоценностями, в которой все сияет и переливается. Там нет плохих и хороших вещей, только самое яркое, что было в нашей жизни.

Александр Ходоровский.

В каждом году бывают тяжелые моменты, счастливые, темные и светлые. Многие начинают писать и рисовать в тетрадках именно в тяжелые времена, узнав, что есть такая форма терапии. Когда жизнь крутится в бешеном темпе, иногда так трудно найти момент, чтобы просто остановиться, посмотреть вокруг и немного подумать о происходящем. О ведении бумажных дневников говорят, что это «заземляет» или «останавливает внутреннюю суету», что оно помогает найти «внутреннюю середину». А про саму тетрадку говорят, что она может стать другом, которому можно довериться и рассказать обо всем. Этот друг все запомнит и никому не расскажет. Доверяясь ему, человек иногда сам впервые раскладывает все по полочкам.

А вы ведете дневники, когда происходит что-то хорошее? Помните, как девочки писали в тетраджах, когда были влюблены? Смешно и трогательно потом читать все эти трепетные записи о полетах души, все те чудесные и нежные мысли, страсти-мордасти и переживания на ровном месте. Ах. Как смешно все было тогда. И как мило. И познавательно: ведь говорят, что любовь возвышает человека, и вот — можно почитать, до каких высот возносились мы сами, к каким еще большим высотам стремились иной раз, пытаясь произвести впечатление на свой объект вожделения.

А приступы творчества?! Вызванные путешествиями, переменами в жизни, открывшимися новыми возможностями. Когда-нибудь потом мы будем вспоминать, что никогда до и после столько не рисовали, не писали, не сочиняли, не сворачивали таких гор (до сих пор не верится, как сил хватило). А сколько у нас тогда было идей! А сколько среди этих идей было абсурдных! А каких мы только дров не наломали, пытаясь претворить их в жизнь! Это то, о чем потом пишут в мемуарах и рассказывают всю жизнь в кругу друзей.

Творческие приступы, закончившиеся капитальным ремонтом или переселением народов, прибавлением в семействе и сменой профессии у всех членов семьи.

Записывание своих впечатлений о жизни имеет и еще одну важную функцию: так часто мы погружаемся в суету, и нам кажется, что ничего в нашей жизни не происходит. Ничего интересного, важного, значительного. Год прожил, а вспомнить толком нечего. Становится грустно: на что потрачено время? Если почаще записывать то, что нас волнует и радует, впечатляет и занимает, можно в подобный момент заглянуть в тетрадку и подивиться. Сколько всего доверено бумаге за год! Сколько слез было пролито! Сколько радости пережито! А главное — сколько проблем решено, сколько утопавших спасено, сколько невообразимых катастроф предотвращено! Сколько раз вы спасли «Питаник» от потопов? Сколько врагов победили, от скольких бед спасли семью? Фирму?

Эта тетрадка — не просто ежедневник. Это не «обязаловка», требующая записей каждый день. Но она могла бы стать другом на целый год, с которым можно поделиться любыми переживаниями. Если стараться не забывать о ней, можно собрать коллекцию самых значительных моментов из года жизни.

Здесь все как в настоящей жизни: можно бросаться на разные разделы, в зависимости от того, кто она подбросит нам. И надеяться, что жизнь все распределит справедливо и странички для радостных записей закончатся быстрее всех, а в плохие будет нечего писать. Здесь ничего не предписано, но, может быть, некоторые странички наведут на мысли. Все лишнее здесь можно зачеркивать и заменять кем-то своим. Все можно изменить. Все можно сделать иначе. И в любом порядке. Главное — делать! Чтобы было потом чем любоваться.

