

Старость - не радость?

Поверите ли вы, если я расскажу, как мне удалось опровергнуть известное изречение «Старость – не радость»?

Попробую изловчиться и доказать это на собственном примере.

Ну, во-первых, к старости я начала готовиться еще до того, как меня слегка присолила жизнь сединой. Банально, извините, но повторяю: главное – двигаться. Решила ходить на работу пешком. Работа не рядом, ходьбы – 50 минут, ежедневно.

А с работы пешком – периодически, если без сумок и без неотложных домашних обязанностей. Пусть выбрала малолюдный район частного сектора, напоминающий любимую мной деревню. Поэзия палисадников, резных окошек, приветливых собак с утра настраивала на мажор, который долго не выветривался в суматошной атмосфере родной журналистики.

Кроме движения в прямом смысле – пешком по дороге – продолжала движение в работе. За год до ухода с редакторской работы (в 60 лет) нашла другое место. Тоже по профессии, но несколько в новом ракурсе, в новом коллективе, в среде молодых людей. Это обновление подействовало как свежая кровь – омолаживающее.

А годы все катятся, и в жизни – и личной, и окружающей – полно негатива, как тут не приунуть, не постареть? Выстроила систему защиты: читать стала больше за счет выключенного телевизора. Чаще классику, порой современных Пауло Коэльо, Дэна Брауна, Ричарда Баха, популярных Дину Рубину, Людмилу Улицкую, иногда даже пустых Донцову и Устинову. Что-то поднимает, что-то веселит, что-то удивляет – как в юности.

А музыка? Нет, не бестолковая попса, а любимая талантливая. Люблю классику, но не только. Слушаю (с кайфом) джаз, авторскую песню, оперетту, известные в прошлом и настоящем шлягеры, хожу в театры и на концерты.

Старость - не радость

Автор: admin

26.12.2011 19:55 -

Стоп! Ходьба пешком, новая работа, чтение, посещение театров – да вы, мадам, наверное, здоровы, как лошадь.

Увы! Могу похвастаться «бабушкиным букетом» болезней, но не стану. Это мой секрет. Жалости не хочу, справлюсь сама. Как? 19 лет занимаясь утренней гимнастикой.

Перед сном в течение 30-40 минут читая в постели (вредно!), лежу на «колючках» аппликатора Кузнецова. Питаюсь по своей системе. С утра – «овсянка, сэр» с мыслью о пользе. С той же целью – зеленый чай и творог. Но в основном в питании установка такая: есть все, что хочется, чтоб не страдать от запретов, не мучаться от желаний, а потреблять с удовольствием и чувством меры. Гипертония, щитовидка, хондроз порой возражают то робко, то активно – реагирую лекарствами. Чуть лучше, слышу внутренний голос: «Встань и иди!» Иду, молодею, радуюсь. Надолго ли?

Вот и работы больше нет, и поиски новой безрезультатны. Сдаемся? Ничего подобного! Нашла общественную – живую, творческую, благодарную: организация досуга ветеранов. Это тематические вечера, вернисажи, музыкальные гостиные, посещение театров.

А сколько радости в новых знакомствах с разными людьми: и простыми, и образованными, и мужественными, и слабыми – всякими, как сама жизнь.

Труднее всего в возрасте гармонично построить отношения с детьми. К вечной проблеме отцов и детей учусь относиться философски, и когда своего ума не хватает, обращаюсь к психологии и философии, не делая ставки на прямое копирование их рекомендаций. Терплю, прощаю обиды, беря в подмогу молитвы и школярское деление на плохое и хорошее. Хорошего получается всегда больше.

Не думайте, что это говорит счастливец или везунчик. Просто умею (Бог дал!) хорошее, любую мелочь, возводить в культ, а дурное держать за случайное.

Итак – старость меня дома не застанет. Я в дороге, я в пути. В этом движении и черного

Старость - не радость

Автор: admin

26.12.2011 19:55 -

радость. Ибо движение дороже итога. И важно не то, что будет потом, а то, что покажет дорога.

Автор - **Татьяна Козлова**

[Источник](#)