

Toward

Сквозь встречный ветер жизненных испытаний



JAWAD YOUSOFI



Toward

Сквозь встречный ветер жизненных испытаний

J A W A D Y O U S O F I

Всем, кто этой ночью
едет против ветра.



Встречный ветер





Встречный ветер

Каждый велосипедист знает ветер.

Бывают дни, когда он дует в спину.

Ты летишь.

Ты чувствуешь силу.

Тебе кажется, что всё это — ты сам.

А бывают дни, когда он бьёт прямо в лицо.

Каждый оборот педалей — труд.

Дорога кажется длиннее, чем она есть.

Большинство ругает этот ветер.

Кто-то разворачивается и едет домой.

Но спроси того, кто катается много лет,
где окрепли его ноги.



Он укажет на ветер.

Ветер пришёл не для того, чтобы остановить тебя.

Он пришёл, чтобы тебя закалить.

Эта маленькая книга — об этом ветре.

О том, что в твоём теле.

О том, что в твоём уме.

О том, что в твоей душе.

И об одном простом вопросе.

Стоит ли его бояться?



О Д И Н

Ветер





Один · Ветер

Испытание — это всё, что требует от тебя больше,
чем у тебя есть сейчас.

Подъём.

Утрата.

Тело, которое уже не может того, что могло раньше.

Разговор, который ты всё откладываешь.

Вопрос, на который пока нет ответа.

Жизнь не спрашивает, готов ли ты.

Она просто спрашивает.

Оглянись.

Ничто живое не растёт без сопротивления.



Семя пробивается вверх сквозь тяжёлую землю.

Река прокладывает путь сквозь камень.

Дерево пускает самые глубокие корни
там, где ветер дует сильнее всего.

Земля не враг семени.

Камень не враг реке.

Они — очертания пути.

Так и с тобой.

То трудное, что сейчас перед тобой,
не знак, что что-то пошло не так.

Это знак, что ты жив
и всё ещё растёшь.

Д В А

Страх





Два · Страх

Страх всегда приходит первым.

Раньше мысли.

Раньше плана.

Сжатая грудь, частое сердце, голос, который говорит:
поверни назад.

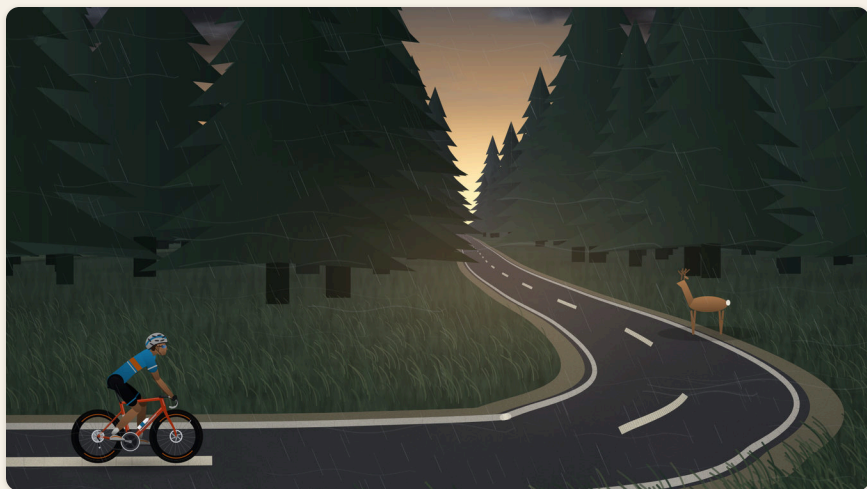
Это не слабость.

Это очень древнее.

Страх хранил жизнь наших предков
достаточно долго, чтобы ты оказался здесь.

Так что вопрос не в том, придёт ли страх.

Придёт.



Вопрос в том, что ты сделаешь,
когда он постучит.

Представь, что страх — это вестник.

Открой дверь.

Выслушай весть.

А потом отпусти вестника своей дорогой.

Некоторые вести правдивы.

Лёд тонкий.

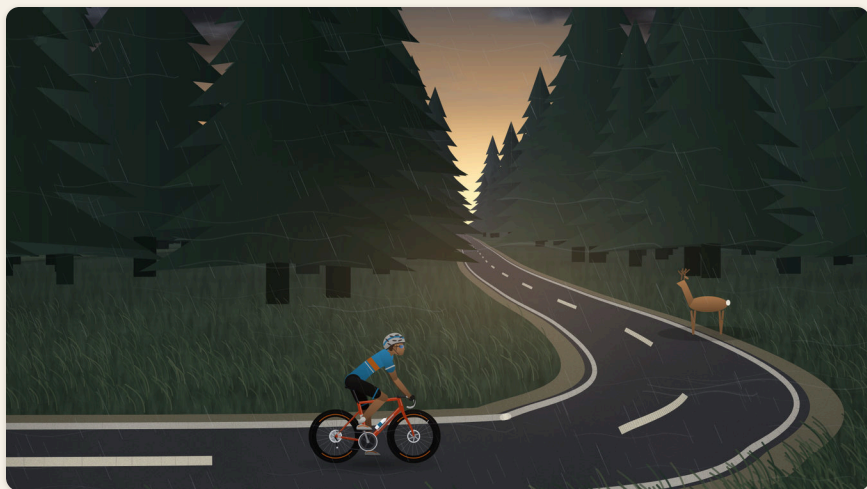
Сегодня дорога слишком тёмная.

Твоему телу нужен отдых.

Такой страх тебя бережёт.

Поблаговари его и прислушайся.





Другие вести — старые истории.
Ты недостаточно хорош.
Над тобой посмеются.
Начинать уже поздно.
Такой страх тебя не бережёт.
Он лишь делает твой мир меньше.

Научись видеть разницу —
и половины ветра как не бывало.

Стоит ли бояться своих испытаний?

Уважай их.
Готовься к ним.
Учись у них.

Но не отдавай им руль.



Смелые чувствуют тот же страх, что и ты.
Просто они берут его с собой
и всё равно делают следующий шаг.



Т Р И

Тело





Три · Тело

Наши первые испытания живут в теле.

Посмотри, как девочка учится ходить.

Она падает.

Встаёт.

Снова падает.

Сотни раз.

Никто не учит её бояться пола.

Она просто поднимается,
потому что комната ждёт её.

Где-то по дороге мы об этом забываем.



Мышца растёт так же, как она училась ходить.
Попроси чуть больше, чем она может дать.
Дай ей отдохнуть.
Она вернётся сильнее.

Подъём — это тренировка.
А в отдыхе сила укореняется.
Нужно и то и другое.

А потом однажды тело меняется.
Травма.
Годы.
Утро, когда подъём кажется круче, чем прежде.

Здесь испытание поворачивает.
Дело уже не в том, чтобы давить сильнее.
Дело в том, чтобы слушать.



Боль — это сигнал.

Уважай её.

Иногда «навстречу» значит «вперёд».

Иногда — сбавить ход,
попросить о заботе
и начать снова оттуда, где ты сейчас.

Когда начинается подъём,
переключись на лёгкую передачу.

Это не сдача.

Это мудрость.

Дыши.

Укороти шаг.

Пусть колёса крутятся.



Вершину берут так же,
как и подножие:
оборот за оборотом.



Ч Е Т Ы Р Е

У М





Четыре · Ум

Ум — странный попутчик в дороге.
Он может сделать маленький холм
похожим на гору.

Он репетирует падение
ещё до того, как ты тронулся в путь.
Он прокручивает старую неудачу
долго после того, как дорога ушла вперёд.

Многое из того, чего мы боимся, так и не случается.
Но мы платим за это заранее,
ночь за ночью.



Так что притормози и посмотри на страх.

Дай ему имя.

Запиши его на бумаге.

Многие страхи съёживаются,
как только их видно при дневном свете.

Потом задай один вопрос.

Какой следующий маленький шаг?

Не вся дорога.

Только следующий оборот педали.

Неудачи будут.

Пусть они учат тебя, а не определяют.

Каждый, кто доехал до финиша,
где-то по пути падал.



Критика будет.
Возьми то, что полезно.
Остальное оставь на обочине.

Неизвестность будет.
Не нужно видеть всю дорогу,
чтобы проехать тот её отрезок, что перед тобой.

А если тяжесть в уме
не отпускает слишком долго,
протяни руку.

Другу.

Близким.

Тому, кто умеет помогать.

Просить о помощи — не шаг назад.
Это ещё один способ двигаться навстречу.

П Я Т Ь

Душа





Пять · Душа

У самых глубоких ветров нет подъёма, который нужно одолеть.

Утрата, после которой остаётся тихая комната.

Пора, когда ничто не кажется важным.

Вопрос, что возвращается каждую ночь.

Почему?

Здесь не поможет давить сильнее.

Здесь «навстречу» значит что-то мягче.

Навстречу тишине.

Навстречу самому вопросу.

Навстречу сердцу, которому больно.



Побудь с этим.

Подыши с этим.

Позволь этому быть таким большим, как есть.

Река не борется с камнем.

Она остаётся рядом с ним

и со временем находит путь сквозь него.

Посмотри на птиц, что вместе летят на юг.

Одна летит впереди

и принимает ветер на себя за остальных.

Когда она устаёт, то отходит назад,

и вперёд выходит другая, чтобы вести.

Ни одна птица не проходит весь путь в одиночку.

И ты тоже.



Кто-то где-то этой ночью едет навстречу тому же ветру.

Кто-то уже проехал сквозь него
и сделал дорогу чуть легче.

Однажды ты сделаешь то же самое для другого.

Вот дар, спрятанный в каждом испытании.

То, чему оно тебя учит,
ты сможешь передать дальше.

Ш Е С Т Ь

Навстречу





Шесть · Навстречу

Так как же нам двигаться навстречу?

Не всё сразу.

Так, как велосипедист берёт подъём.

Так, как ребёнок учится ходить.

Так, как река доходит до моря.

Повернись к нему лицом.

Ветер громче за спиной,
когда ты от него бежишь.

Обернись и посмотри.

Часто он меньше, чем шум, который он поднимает.



Назови его.

Тело, ум или душа.

Что именно — твой подъём?

Дыши.

Один медленный вдох перед первым шагом.

Дыхание всегда с тобой.

Это твоя первая опора.

Сделай самый маленький шаг.

Такой маленький, что кажется почти смешным.

Из маленьких шагов складываются целые дороги.

Переключи передачу.

Не каждый подъём нужно ехать на полной скорости.

Подстроиться — не значит сдаться.



Езжай вместе с другими.

Меняйтесь впереди.

Делите ветер.

Позволь кому-то немного тебя повезти
и повези его, когда придёт его черёд.

Отдыхай, но не сдавайся.

Остановка, чтобы попить, — не конец пути.

Иногда оглядывайся.

Посмотри, как далеко ты проехал.

Дорога позади тебя —

доказательство, что тебе по силам трудное.

Дорога впереди





Дорога впереди

Ветер придёт снова.
Он всегда приходит.

В теле.
В уме.
В душе.

Когда он придёт,
почувствуй его на лице.
Позволь страху сказать то, с чем он пришёл.

Потом опусти голову,
найди своё дыхание
и ещё раз нажми на педаль.



Ты едешь не против жизни.

Ты едешь ей навстречу.

И каждое испытание на твоём пути
несёт тебя туда,
куда ты никогда бы не попал
с ветром в спину.

Навстречу.

Всегда навстречу.

Серия Grand

Маленькие книги, бесплатно для всех.

Читай меньше, живи больше.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

Об этой книге

Toward · Сквозь встречный ветер жизненных испытаний

Автор — Jawad Yousofi; книга написана при помощи ИИ (Claude от Anthropic).
Идея, замысел и душа этой книги принадлежат автору. Переведено с
английского при помощи ИИ.

© 2026 Jawad Yousofi. Распространяется по лицензии Creative Commons
«Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях» 4.0 (CC
BY-NC-SA 4.0). Вы можете свободно копировать, распространять и
адаптировать эту книгу в некоммерческих целях, указывая автора и сохраняя
ту же лицензию.

Иллюстрации писались для этой книги сцена за сценой: один велосипедист
на одной дороге сквозь меняющийся мир полей, рек, лесов и гор; от
страницы к странице он становится сильнее. Все иллюстрации созданы
специально для этой книги.

Слово Toward встречается в названиях многих книг. Эта книга с ними не
связана.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com