

КАК СДЕЛАТЬ СЕБЯ цель, творчество, мечта



РАМЗЕС
ТЛЯКОДУГОВ

12+

Рамзес Тлякодугов

**Как сделать себя: цель,
творчество, мечта**

«Автор»

2019

Тлякодугов Р. А.

Как сделать себя: цель, творчество, мечта / Р. А. Тлякодугов — «Автор», 2019

«Если ты сдался, ты точно проиграл». Иллюстрированная автобиографическая книга чемпиона Мира по бодибилдингу Рамзеса Тлякодугова, спортсмена, художника, автора — мощная мотивация для любого, кто хочет в жизни успеха, несмотря на трудности, осуществить свои планы. Если у вас есть мечта; если вы амбициозны, а Фортуна не на вашей стороне; если светлой полосы всё нет; если вы сами за себя; если вы хотите изменить судьбу; если вам близка тема достижения успеха; если любите книжки с картинками, и, конечно, если вам интересно прочесть книгу бодибилдера Рамзеса Тлякодугова — хорошего вам чтения!

© Тлякодугов Р. А., 2019

© Автор, 2019

Рамзес Тлякодугов

Как сделать себя: цель, творчество, мечта



Здравствуйте, меня зовут Рамзес Тлякодугов – я спортсмен, чемпион мира по бодибилдингу, автор этой книги. Ни в одной из бесед с журналистами, ни в интервью раньше не возникало мысли делиться подробностями своей биографии, переживаниями и впечатлениями. Но с того момента, как я вернулся к рисованию, а затем подошел и к живописи – мои воззрения на мир, на людей, на себя стали меняться.

Творчество раскрыло меня, и появилась потребность, большое желание поделиться своими историями, выводами, опытом: что-то и для себя переосмыслить, увидеть иначе, что-то рассказать и забыть об этом, а что-то, может, повторить теперь, но иначе, лучше, правильнее. Я обращаюсь к тем, для кого спорт, совершенствование тела – только часть общего развития, и рассчитываю на широкий круг людей. И молодым, и взрослым людям – всем необходимо приносить в повседневность что-то новое, заинтересовывать и мотивировать себя, а мои преодоления, приключения и злоключения каждому могут открыть или напомнить что-то свое.

Главная моя мысль – человеку всегда нужна нацеленность, свой личный Эверест. Цель придает существованию краски, динамику и вектор движения.

На некоторых страницах размещены иллюстрации – это мои графические и живописные работы, они подчеркивают не смысл текста, а скорее создают атмосферу и настроение.

Спорт – не самоцель, а средство, которое помогает и поставить цель, и достигать ее в любой интересной вам области.

Какой я сам и как оценить мои рассказы – это решать вам, читателям, не мне, а если вы почерпнете что-то для себя – что-то вспомните, задумаетесь, улыбнетесь или даже посмеетесь, найдете пользу в моем опыте, разделите мои взгляды, я буду рад.

С уважением, Рамзес.

Волшебный пин

Начну свой рассказ с того, что определило в дальнейшем весь рисунок моей жизни – с момента, когда мне открылись дороги в мир спорта и когда во мне проснулась тяга творить. Мне тогда было лет пять.

В шутку можно сказать – мой путь в спорт начался с «волшебного пинка».

У нас тогда гостил мамин брат, студент ветеринарного вуза. Он был увлечен спортом и каждое утро начинал с большой пробежки по парку, что возле нашего дома. Он в какой-то момент – как сейчас помню, была зима – взял меня с собой. Первый раз я послушался, вылез из нагретой кровати и принял участие в этой спортивной затее без особого восторга. Но у меня появилось свое мнение о зимних кроссах в такую рань, и для себя я решил, что больше не стану бегать по утрам. Когда темным зимним утречком мой добровольный тренер опять разбудил меня, я отказался идти. И тут случилось нечто – дядя с правой ноги решительно донес свою волю до моей пятой точки. Охота возражать и спорить у меня испарилась, и с тех пор наши пробежки стали частью моего ежеутреннего распорядка.

Довольно скоро я оценил новое для себя занятие – мы брали с собой хлеб и кормили оленей в парке, мне это нравилось, мы забирались на смотровую башню – это было захватывающее зрелище, целое приключение. Было интересно и не трудно – у меня даже дыхание не сбивалось, майка оставалась сухой. Так я привык к регулярным нагрузкам, они стали моей потребностью.



Первые рисунки

Рисовать я начал тем же летом, когда гостил у бабушки в деревне – как-то со скуки взял мелки и стал разрисовывать асфальт во дворе разными картинками. Помню, как сильно увлекся и совсем не замечал времени, был в каком-то своем мире. Это особое состояние пришло ко мне тогда впервые в жизни и затянуло, очаровало меня навсегда. С того дня я разукрашивал бабушкин двор каждый день, вовсе не думал о том, что у меня получается, а просто изображал сюжеты, которые приходили в голову, целые истории, а моя рука будто шла сама.



красках, то и изображал. Все равно чем, карандашами или фломастерами, и на чем, – лишь бы не останавливаться, даже запросто мог подклеивать к рисунку еще листы, если мой замысел не умещался на одном. У меня всегда была потребность передать очень точно то, что задумал, был важен характер, чувство, мой взгляд, а не сколько листов займет воплощение моей идеи.

Мне уже тогда было интересно схватить все впечатление в целом, не детали, не отдельные фигуры, а настроение всей той реальности, которая у меня складывается, сразу всей – красками, линиями, композицией, формой. Всегда был главным мой настрой, порыв, то волшебное чувство, то необычное ощущение, которое охватывает, когда берешься за карандаши. Это трепет, дрожь, предвкушение – суметь собрать весь миг так, как его увидел и запомнил, перенести максимально точно на бумагу, запечатлеть свою идею, фантазию, яркую эмоцию.

Наверное, моя манера ближе всего к философии импрессионизма – хотя в детстве я не знал таких умных слов, и не считал, что решаю какую-то творческую задачу, и даже не думал «я – художник». Просто внезапно в пять лет стал человеком, который не может не рисовать, живет и мыслит картинками.

До сих пор приятно вспоминать детство – мои рисунки не оставляли равнодушными тех, кому я их показывал, вызывали у людей добрые эмоции, улыбки, улучшали им настроение. Я всегда был рад такой реакции, ведь она говорила о том, что мне удалось передать то, что и хотел, показать людям, как вижу мир, и, что самое главное, – зрители разделяли в этот миг мое видение, понимали меня. Уже ребенком я желал того, к чему стремится любой творец, артист, художник – создать свою реальность и сделать ее такой, чтобы люди разделили эмоции и впечатление автора, приняли его видение близко к сердцу и хотели в такой реальности побывать.

Каждый имеет потребность во внимании и добром отношении окружающих, понимании и приятии себя, ведь такова природа человека – поэтому «творчество для себя», как говорят, «иметь отдушину», творить «в стол» – это не мое. Не тесная отдушина, лишь бы не задохнуться, а распахнутое настежь широкое окно в большую жизнь, в свободу, полную свежего душистого воздуха, высокого неба и яркого солнца – вот что такое для меня творчество.



Школа – первые противостояния

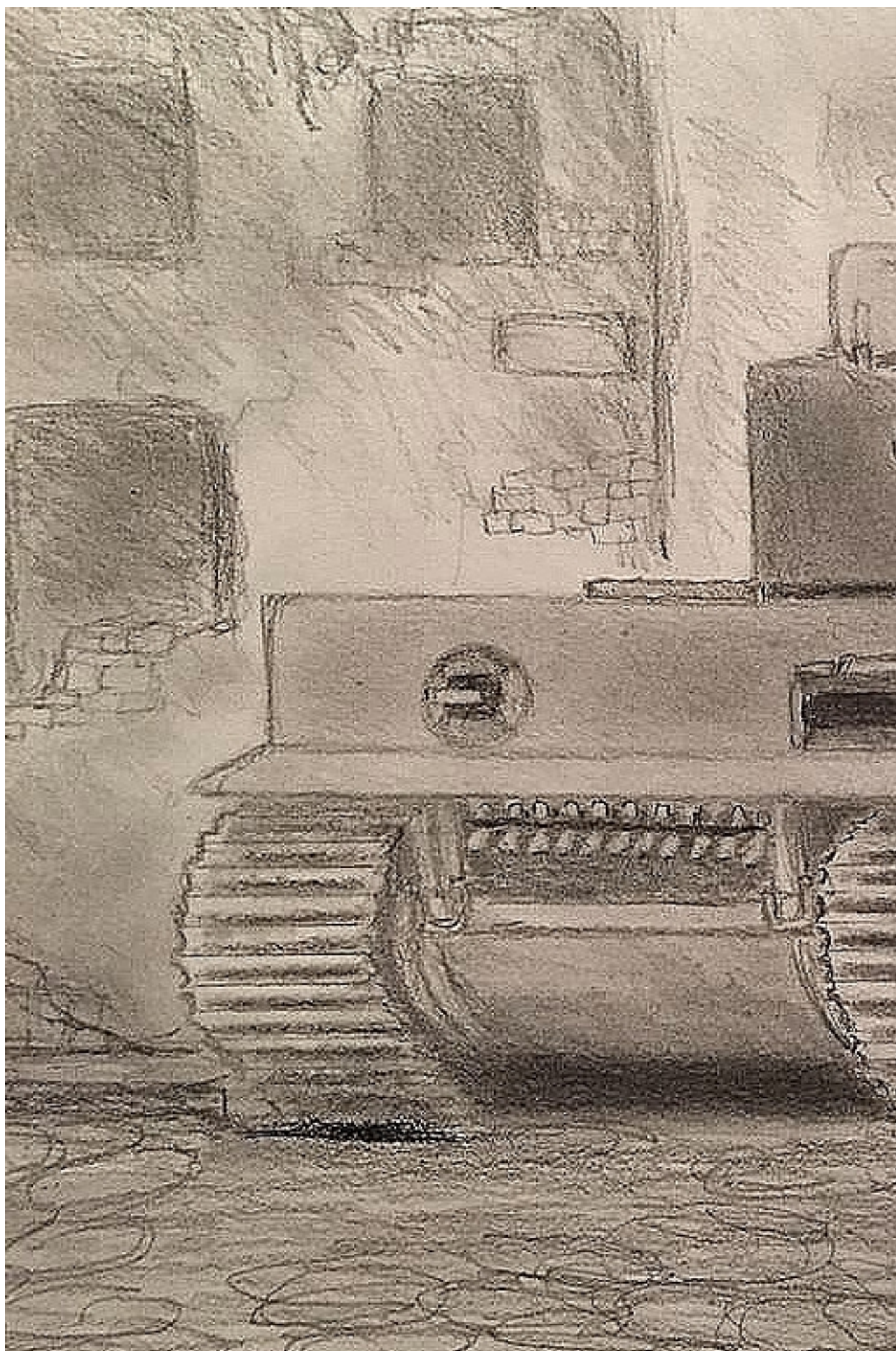
Первоклашкой переступив школьный порог, вдохнув смешанный запах манной каши со свежей масляной краской, почувствовал я сразу, что легко мне не будет. Так и вышло – столкнулся впервые с тем, что больше не смогу, как привык, просто быть таким, какой есть – играть, рисовать, делать так, как считаю правильным. Пришлось побороться за свою леворукость, уж очень педагоги хотели сделать меня правой, только ничего не вышло – я упрямый, так до сих пор и рисую левой рукой. Не понимаю, зачем было переучивать, ломать то, что дано природой.

Трудновато мне было и со школьной программой, тогда совсем не брали в расчет детей с дислексией и особенности их обучения (дислексия – сложность с восприятием письменных текстов). Среди левшей эта особенность часто встречается, особенно если они живут в двуязычной среде, так получается из-за перегрузки правого полушария и центра Брока в мозгу, и научиться чтению гораздо сложнее и дольше, чем обычным детям.

К слову, так было и с Альбертом Эйнштейном, и изобретателем Томасом Эдисоном, поэтом Маяковским, с Мерлин Монро, Квентином Тарантино, Томом Крузом – и все они прославились вовсе не своей дислексией, как мы знаем.

Было у меня много стрессовых ситуаций на уроках, учителя не горели желанием помогать, я научился сам читать и писать, преодолел это затруднение упорством, учился вполне прилично и очень любил читать книги.

Я не расставался с карандашами и в школе, часто рисовал тогда разную военную технику, а нравилась мне больше всего немецкая – из любимых кинофильмов, со всей дотошностью пририсовывал и кресты – мне достоверность была принципиальна. Как-то раз, на мою беду, наша учительница увидела мои танки с крестами и начала скандал по



не злым пособником фашистов меня выставила, маму вызвали в школу, а на диспансеризации эта учительница отправила меня к психиатру проверяться.

По счастью, доктор был адекватен, рисунки мои посмотрел и пожал плечами – мальчик здоров и никакой не псих. Увы, учительница не угомонилась насчет свастики и дальше портила мою жизнь, как могла. Приведу пример: как-то на уроке применила «высший пилотаж педагогики» – сломала об мою голову указку (кому из нас двоих был нужен психиатр?).

Теперь, как взрослый человек, немного могу ее понять – она сама ту войну пережила и для нее нацистские кресты значили совсем не то, что для меня. Но как педагога ее осуждаю, ведь чувство собственного достоинства учитель в детях призван укреплять, а не добивать. В детстве в человеке закладываются те качества, которые потом помогают иметь свою мечту и достигать ее осуществления. Такая учительница и ее нетерпимое и недопустимое отношение может жизнь разрушить.



Про моего деда

Конечно, та несчастная учительница была исключением в таком отношении ко мне и моим рисункам. Моя бабушка тоже пережила оккупацию, а дед прошел всю войну, был шофером, водил грузовик с продуктами в блокадный Ленинград через Ладожское озеро, по «Дороге жизни». Но не приходило моим родным в голову считать, что на моих картинках что-то не то или не так изображено, а нарисованная мной немецкая военная техника их не заботила совсем.

В советское время снимали много фильмов на темы Великой Отечественной войны, и они были достоверны и хорошо сделаны, по великолепным сценариям, и играли лучшие актеры – не зря ведь мы смотрим их до сих пор, и не надоедает. Я очень любил такое кино, и рисовать потом сюжеты и картины из кинолент мне доставляло особое удовольствие – я словно переживал заново то, что видел в кино. Меня увлекали не только танки, самолеты и взрывы, я уже ребенком понимал и мог оценить игру актеров, были у меня свои любимцы. Ульянов в роли Жукова, Олялин из «Освобождения», и очень нравился мне Фриц Диц – немецкий актер, специализировавшийся на роли Адольфа Гитлера.

Я всегда гордился своим дедом-фронтовиком, часто просил его рассказать, как он воевал, не уставал слушать вновь и вновь его истории. Про то, как он ушел на своей полutorке под лед Ладожского озера, и его спасли, а одежду, превратившуюся в ледяной панцирь, пришлось срезать с него ножом. Про солдатскую жизнь на фронте и как он дошел до Берлина и вернулся домой.

У дедушки было много боевых наград, я питал к ним особую слабость, а он позволял мне их все на себя нацеплять, а на мне, маленьком, дедовы медали смотрелись почти как доспехи, закрывали



до пояса. Награды деда я все норовил оставить на себе, когда мы поедем из гостей домой, даже пытался в медалях лечь спать – вдруг дедушка не заметит.

«Советский спорт»

Моя вторая школа, а я тогда учился на пятидневке, дала мне возможности продолжить рисовать и много тренироваться. У меня были товарищи, тоже увлеченные спортивной темой и тренировками, а наша учительница по кличке Гильза поощряла наше желание стать спортсменами. После отбоя она разрешала нам заниматься, и мы для этого таскали у старшекласников грифы и гантели, прятали под кроватями, и вечером начиналась наша «тренья». Мы всегда спешили – ведь старшекласники, конечно, искали свои пропавшие снаряды, находили и отбирали у нас, так что нам срочно до этого момента надо было все успеть.

Мы были настоящие фанаты кача – собирали вырезки из газет и журналов с публикациями про спортсменов, с программами тренировок, зачитывались ими. Особенно богатой на ценную для нас информацию про культуризм (так тогда у нас называли бодибилдинг) была газета «Советский спорт», и у нас были целые папки вырезок. Котировались в нашей компании и фотографии спортсменов, мы тоже их собирали, хранили и рассматривали, мечтали со временем превратиться в таких же мощных звездных героев.

Когда я увидел первый фильм про индейцев с Гойко Митичем, я просто заболел главной целью – быть как он, таким же сильным, красивым, мускулистым, стать настоящим культуристом.

Шло время, я подрос, и хотя теоретически у меня была возможность поступить в открывшийся тогда в Нальчике престижный колледж дизайнера, как сделали некоторые мои друзья, я выбрал для себя спортивное направление.



Бодибилдинг для меня был аналогом искусства – когда само тело человека и является объектом приложения творческой силы, плоть подчиняется замыслу спортсмена, как картина или скульптура. Преображенное трудом, волей и целью тело бодибилдера может так же вызывать восхищение у людей, стимулировать их к победам и свершениям, как произведение искусства.

Я хотел добиться в спорте наивысших результатов, и мои физические данные мне такие возможности давали. Меня затащило в этот процесс с головой, я был мотивирован максимально и сконцентрирован в этом направлении.

Бодибилдинг в конце 80-х и 90-е годы был на пике моды. Звезды кино, которые имели хорошее тело, были для нас культовыми персонажами, а возможность прийти к идеалу – к таким же результатам, к таким же формам, стать как Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне, Гойко Митич – такая перспектива реально меня стимулировала.



Первый опыт выступления

К 17 годам я решил, что уже созрел для выхода на подиум, и у меня было сильное желание выступить на соревнованиях по бодибилдингу – для начала на региональных.

На тот период у меня сформировался круг друзей, которые тоже были увлечены культом тела и мечтали добиться успеха в этом направлении.

Тогда, открыв календарь соревнований, я нашел чемпионат Юга России «Самсон» и начал вдвоем со своим товарищем подготовку к выступлению. До этого я занимался по сплит-комплексу Арнольда Шварценеггера, это была очень тяжелая программа тренировок, которая давала мне сильное переутомление. А в то время я познакомился с ребятами, которые мне рассказали о другом принципе тренировок, так называемом супертренинге Майка Мэнсона – великого бодибилдера, автора философии тяжелого, сверхмощного, стрессового тренинга, который написал книги по этому направлению, рассматривая бодибилдинг и как науку, и как философию.

Месяца за два мы с другом начали высокоинтенсивную тренировку по программе Мэнсона с рвением, фанатичностью и отдачей, с полной выкладкой.

Для полноты картины и как штрих к нашим характерам, добавлю маленькую предысторию. Назовем ее «Квест на кондитерской фабрике или Белая смерть», сейчас это просто смешная байка, но тогда, поверьте, было нам не до шуток. Судите сами, когда нам было лет по 16, мы и еще пара наших товарищей, вчетвером, решили подзаработать и договорились на кондитерской фабрике, что разгрузим вагон с мешками сахара. Цена вопроса была 50 рублей, по тогдашнему курсу это чуть больше 25 долларов. Все казалось нам вполне выполнимым, пока не раздвинулись со зловещим звуком двери грузового вагона и не открылась картина – бастион мешков по полцентнера, их было так много, что казалось, уходят за горизонт, долбаные 40 тонн сахара.

Мы с другом были здоровяки, а вот два наших хиловатых товарища спеклись почти сразу. Получилось, что нам вдвоем пришлось осаждать и штурмовать сахарный бастион. Никаких автопогрузчиков, конвейерных лент и прочих удобств не предполагалось – все по старинке: мешок на спину и до склада, а там еще его надо правильно свалить и идти за следующим. Время для нас остановилось... Мы не отступили, просто уже просто невозможно было отказаться, прошли это белый сладкий кошмар, а потом долго приходили в себя. Болело все, не только мышцы, но и кости, даже шевелиться было больно. Теперь я ненавижу сахар и с тех пор всегда заменяю его медом. Но об этом в свой черед.

Итак, мы с таким проверенным и стойким другом яростно взялись за подготовку. Не припомню, чтоб я вообще когда-нибудь потом в жизни тренировался настолько фанатично и жестко, как тогда – до изнеможения, до рвоты. Подготовка проходила с обычными простыми продуктами, на тот момент и речи не шло о том, чтобы приобрести добавки, аминокислоты, протеин и фармакологию – все то, что называется спортивным питанием. Но, скажем так – самый мощный анаболик для настоящего спортсмена, я считаю, это мотивация, концентрация на результате, целеустремленность – это самое важное, в этом залог успеха. И дисциплина.

Настало время собираться на соревнования – я был готов побеждать и выглядел, по моему собственному мнению, как ожившая античная статуя.

И вот наш час пробил, мы сели в автобус и отправились в Краснодар покорять вершины. Чтобы не терять драгоценного времени и выйти на самый пик формы уже по дороге к славе, мы не придумали ничего лучше, чем прихватить с собой несколько килограммов лимонов. На каждой остановке мы плотно заправлялись хотдогами и обильно заедали сосиски в тесте своими лимонными запасами. К концу поездки витамин С, наверное, лез у нас из ушей, и мне даже казалось, что я и сам немного лимон.

Ранним утром автобус прибыл в Краснодар. Мы наскоро устроились в какой-то общаге и направились напрямик в федерацию, регистрироваться. Мол, мы из Нальчика, встречайте – мы явились.

По лицам функционеров, которые смотрели на нас с каким-то сомнением и вообще были удивлены нашему появлению, мы почувствовали, что что-то идет не так, но не поняли, что именно. Нас пригласили переодеться и устроили нам предварительное судейство. В судьи посадили трех пауэрлифтеров, и процесс пошел.

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.