



**Улыбка  
в нашей жизни**

Сборник мудрости, лирики и юмора

# **Улыбка в нашей жизни. Сборник мудрости, лирики и юмора**

«ИТРК»

2017

УДК 82.36  
ББК 94.8

Улыбка в нашей жизни. Сборник мудрости, лирики и юмора  
/ «ИТРК», 2017

ISBN 978-5-88010-429-1

Какое место в нашей жизни занимает улыбка? Какой она бывает? Кому мы улыбаемся и почему? Об этом говорят философы и мыслители, писатели и поэты, актёры и режиссёры, политики, журналисты, психологи. В этой книге собраны самые разнообразные цитаты и афоризмы – от Гомера до Пушкина, от Омара Хайама до Михаила Задорнова. Раскройте её и улыбнитесь! Ведь, как сказал Дейл Карнеги, «улыбка – лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей». Книга предназначена для читателей всех возрастов.

УДК 82.36  
ББК 94.8

ISBN 978-5-88010-429-1

, 2017  
© ИТРК, 2017

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Сущность улыбки	7
1.1 Улыбка – это безмолвный смех	7
1.2 Улыбка – это свет души	9
1.3 Улыбка – радость – счастье	10
1.3.1 Улыбка – выражение радости	10
1.3.2 Улыбка – символ счастья	12
Глава 2. Сила улыбки	14
2.1. Улыбка – тонкое оружие	14
2.2 Улыбка в социальной борьбе	16
2.3 Русская улыбка	21
Глава 3. Улыбка – здоровье – жизнь	29
3.1 Улыбка и здоровье	29
3.2 Улыбка и жизнь	31
3.3 Улыбка и молодость	33
3.4 Улыбка и старость	35
Глава 4. Улыбка и серьёзность	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Иван Савельев (Авт. – сост.) Улыбка в нашей жизни. Сборник мудрости, лирики и юмора

© Савельев И., составление, 2017

© Издательство ИТРК, издание и оформление, 2017

\*\*\*

*Мне кажется, что в одной улыбке состоит то, что называют красотой лица: если улыбка прибавляет прелести лицу, то лицо прекрасно; если она не изменяет его, то оно обыкновенно; если она портит его, то оно дурно.*

*Лев Толстой*

*Часто улыбка и есть главное: улыбкой благодарят, улыбкой вознаграждают, улыбкой дарят тебе жизнь. И есть улыбка, ради которой пойдёшь на смерть.*

*Антуан Сент-Экзюпери*

## Предисловие

Сборник афористики «Улыбка в нашей жизни» – это книга о естественном внешнем выражении красоты и доброты человека. Улыбка – это безмолвный смех, она является мимическим выражением внутреннего душевного состояния человека, испытываемых им радости, восхищения, удовольствия, веселья, а также эмоционально-эстетической реакцией на наблюдаемые комические объекты и явления.

Улыбка каждому человеку всю жизнь служит добрым коммуникационным средством, помогая общению и сближению друг с другом, порождая атмосферу доброжелательности, способствуя установлению дружеских и деловых контактов. Улыбка помогает людям жить и любить, укреплять свое здоровье, создавать счастье в семье, преодолевать трудности и неприятности, поднимать настроение. Улыбка – тонкое оружие, помогающее добиваться успеха в социальной борьбе.

Огромное множество улыбок путём противопоставления их по смыслу делится на два основных вида – позитивные и негативные, а эти парные разновидности улыбок, в зависимости от их социальной, моральной, эстетической и иной значимости, выделяются при применяемой классификации относящейся к ним афористики. В связи с этим к улыбкам прибавляются различные эпитеты, указывающие на их специфику: бессмертная улыбка Гагарина и загадочная улыбка Моны Лизы, обаятельная и неприятная улыбки, весёлая и грустная улыбки, умная и глупая улыбка, добрая и злая улыбки.

Улыбка как средство общения является частью невербального (бессловесного) языка. Каждый человек должен стремиться овладеть искусством улыбки. Умение владеть чудесным языком улыбки, искусством изображения и распознавания улыбок особенно нужно молодежи. Эта книга может помочь молодым юношам и девушкам в приобретении таких знаний и навыков. Поэтому она должна стать добрым спутником каждого молодого человека.

Буду благодарен всем читателям, желающим и могущим прислать свои отзывы и дополнительные материалы к данному сборнику, которые будут использованы при его новом издании (электронная почта [ulibkavjizni@yandex.ru](mailto:ulibkavjizni@yandex.ru)).

*Иван Савельев*

## Глава 1. Сущность улыбки

### 1.1 Улыбка – это безмолвный смех

Улыбаться (ухмыляться, осклабляться, усмехаться) – смеяться молча, про себя; показывать выражением уст и лица расположение к смеху... Есть улыбка веселия, улыбка умиления, улыбка жалости, скорби, насмешки<sup>1</sup>.

*Владимир Даль, «Толковый словарь живого великорусского языка»*

Улыбка – выразительное движение мышц лица (губ, глаз и щек), показывающее расположение к смеху или выражающее удовольствие, приветствие, радость, доброжелательность, либо иронию, насмешку.

*«Толковый словарь русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова*

Сам по себе факт человеческой улыбки неизбежно социален и связан с общением. Улыбка является одной из частей сложного невербального языка, присущего мимике человека.

*Энгус Трамбл, «Краткая история улыбки»*

Улыбка представляет собой подавленный смех.

*Энгус Трамбл, «Краткая история улыбки»*

Улыбка – мимика лица, губ, глаз, показывающая расположение к смеху, выражающая привет, удовольствие, насмешку и т. п.

*С. И. Ожегов, «Словарь Русского языка»*

Улыбка высшая ступень смеха, его венец.

*Л. Карасёв, «Философия смеха»*

Мир полюбил человека,  
Когда он улыбнулся.  
Мир испугался его,  
Когда он рассмеялся.

*Рабиндранат Тагор*

Таящая смех улыбка.

*Михаил Шолохов, «Тихий Дон», том 1*

Смех – это улыбка с правом голоса.

*Виктор Сумбатов*

Улыбка – это смех в эмбриональном состоянии.

---

<sup>1</sup> По свидетельству психолога К. К. Платонова, Л. Н. Толстой в своих произведениях описал 97 оттенков улыбки.

*По материалам журнала «Крокодил»*

Обезьяна стала человеком не когда взяла в руки палку, а когда впервые улыбнулась.  
*Михаил Задорнов*

Светлая улыбка – самое лучшее украшение человека (пока ещё не всеобщая истина).  
*Иван Савельев*

## 1.2 Улыбка – это свет души

Безграничную тайну где искать человеку?  
Где-то между улыбкой и ещё не сказанным словом.  
*Сё Бинсинь*

Улыбка всегда хороша, ибо она приоткрывает простой внутренний мир человека!  
*Николай Новиков*

Улыбка – это же, собственно, частица души, её выражение, её свет.  
*Олесь Гончар, «Твоя заря»*

Улыбка – весёлость сердца.  
*Эдмон и Жюль де Гонкуры*

Улыбка – поцелуй души.  
*Минна Антрим*

Улыбка – лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.  
*Дейл Карнеги*

Древняя мудрость гласит: в улыбке самообладание.  
*Савва Дангулов, «Художники. Штрихи к портретам»*

Улыбка – это кривая, которая выпрямляет всё.  
*Филлис Диллер*

Улыбка – недорогой способ выглядеть лучше.  
*Чарльз Горди*

Вы не полностью одеты, если на вас нет улыбки.  
*Неизвестный автор*

## 1.3 Улыбка – радость – счастье

### 1.3.1 Улыбка – выражение радости

Радость выражается улыбкой и смехом... эти проявления почти всегда свидетельствуют об эмоции радости.

*К. Изард, «Психология эмоций»*

Скоро вам будет нетрудно,  
Будете вольный народ!  
И улыбнётся так чудно,  
Радостью весь расцветет.  
Радость его разделяя.  
Прыгало сердце у всех.  
То-то улыбка святая,  
То-то пленительный смех!

*Николай Некрасов, «Дедушка»*

Из души порой  
Радость вырвется -  
Злой насмешкою  
Вмиг отравится.  
И бел-ясен день  
Затуманится;  
Грустью черною  
Мир оденется.  
И сидишь, глядишь.  
Улыбаючись;  
А в душе клянёшь  
Долю горькую!

*Алексей Кольцов, «Доля бедняка»*

Улыбнись, Маша, ласково взгляни,  
Жизнь прекрасна наша – солнечны все дни.  
Улыбнись, Маша, песню громче спой,  
Мы на радость, Маша, встретились с тобой.

*Романс «Брось сердиться, Маша»,  
слова Вадима Козина и Е. Ивановой, музыка Вадима Козина*

Я гневно брови хмурила, а сердце  
От радости улыбкою сияло.

*Уильям Шекспир, «Два веронца», слова Джулии*

Милей на свете  
Красавицы нет,  
Улыбкою радость  
И счастье дарит...

*Александр Полежаев, «Любовь»*

Граждане,  
у меня  
огромная радость.  
Разулыбьте  
сочувственные лица.

*Владимир Маяковский*

В море чайку догоняем мы далёкую.  
В небе тучу пробиваем мы высокую!  
Улыбаясь нашей стае,  
Всей земли одна шестая  
Нашей радостью наполнена широкою.  
Эй, грянем сильнее,  
Подтянем дружнее!  
Улыбаясь нашей стае,  
Всей земли одна шестая  
Нашей радостью наполнена широкою!

*Песня «Молодёжная»,  
слова Василия Лебедева-Кумача, музыка Исаака Дунаевского*

Улыбка – подарок сердца доброго человека. Ответь ему благодарной улыбкой, и у вас  
обоих возникнет прекрасное настроение.

*Иван Савельев*

Как обрадовалась я  
Твоему прикосновенью.  
Ласточка, судьба моя,  
Трепет, дерзость, искушенье.  
Точно встала я с земли.  
Снова миру улыбнулась.  
Точно крылья приросли

Там, где ты крылом коснулась.

*Ольга Берггольц, «Ласточки над обрывом»*

От радости, от счастья  
Мне весело поётся;  
Земля мне улыбается,  
Мне солнышко смеется!

*Иван Савельев, «Песенка внучки»*

Радость – улыбка, а не хохот.

*Чеслав Виткевич*

Доброе дело – это то, что вызывает улыбку радости на лице другого человека.

*Магомет, Коран*

Улыбка – не эталон вежливости.

Она может быть и простым шаблоном.

*Николай Полотай, «Вдоль и поперёк»*

### **1.3.2 Улыбка – символ счастья**

Будь доволен тем, что в руках имеешь,  
Ни на что не льстись и улыбкой мудрой  
Умеряй беду. Ведь не может счастье  
Быть совершенным.

*Гораций*

Человек... исполнен поэзии. Отчего вам так хочется расцеловать этого ребёнка, шумно играющего на лугу, отчего так пленяют вас и его блестящие чистою радостью глаза, его дышащая блаженством улыбка, живость и резвость его движений? Что общего между вами, измученным жизнью, опытом и житейскими заботами, вами, человеком пожилым и мудрым, и им – ничего не понимающим, почти бессознательным существом? Зачем же торопливо бежа по важному делу, с озабоченным видом, вы вдруг остановились на лугу, забыв ваши важные дела, и с улыбкой умиления смотрите на это дитя, и чело ваше разгладилось и прояснело, забота на миг слетела с него, и улыбка счастья на мгновение осветила ваше угрюмое лицо, как луч солнца, проникнувший сквозь щель в мрачное подземелье и трепетно заигравший на его сыром полу?.. Оттого, что вид этого дитяти пахнул на вас поэзией жизни...

*Виссарион Белинский,*

*«Стихотворения Михаила Лермонтова»*

Счастье никому не кажется таким слепым, как тем, кому оно ни разу не улыбалось.

*Франсуа Ларошфуко, «Максимы»*

Пусть легкая улыбка счастливого человека играет на твоих устах.

*А. Эйрамджан*

Если людям, снедаемым глубокой тоской, улыбается счастье, они не умеют скрыть этого...

*Альбер Камю*

Чем боле улыбалось счастье мне,  
Тем больше я терзался в глубине...

*Михаил Лермонтов, «Джюлио»*

Помнишь ли ты,  
Как счастье нам улыбалось?..

*Дуэт Сильвы и Эдвина,  
Имре Кальман, оперетта «Сильва» (либретто Б. Йенбаха и  
И. Штейна)*

Радость и счастье – это дети любви, но сама любовь, как сила, – это терпение и жалость.  
*Михаил Пришвин*

Если у человека нет склонности улыбаться, он должен заставлять себя делать это.  
Поступайте так, будто вы уже счастливы, и это поможет вам прийти в хорошее настроение.  
*Владимир Сухарев, из сборника «Психология интеллекта»*

Иногда кажется, что счастье улыбается, а на самом деле оно скалится.  
*Неизвестный автор*

Одним счастье улыбается, другим скалит зубы.  
*Славомир Врублевский*

Если фортуна тебе не улыбается, значит, не судьба.  
*Михаил Генин*

На суде одним улыбается фортуна, другим – фемида<sup>2</sup>  
*Леонид Сухоруков*

Фортуна чаще всего улыбается тому, кого не замечает фемида (фольклор мафиози).  
*Из материалов журнала «Крокодил»*

---

<sup>2</sup> В древнеримской мифологии Фортуна – богиня судьбы, счастья, удачи, а в древнегреческой мифологии Фемида – богиня правосудия.

## Глава 2. Сила улыбки

### 2.1. Улыбка – тонкое оружие

*Перед улыбкой муз небесной  
Земная ненависть молчит...*

*Александр Пушкин*

Я чту человека, способного улыбаться в беде, черпать силы в горе и находить источник мужества в размышлении.

*Томас Пейн*

Не поймаете силками птицу мудрую, ловцы,  
А поймаете улыбкой, если только вы добры.

*Хафиз, «Газели»*

Но глас поэзии чудесной  
Сердца враждебные дружит -  
Перед улыбкой муз небесной  
Земная ненависть молчит  
При сладких звуках вдохновенья...

*Александр Пушкин, «Графу Олизару»*

Вот край Востока: вот страна Солнца -  
Может ли она улыбаться деяниям своих детей?

*Джон Байрон, «Абидосская невеста»*

Цена улыбки... Она ничего не стоит, но делает многое. Она обогащает тех, кто её получает, и в то же время те, кто её отдает, не беднеют. Она приносит счастье в дом, оказывает хорошее влияние на дела и скрепляет дружбу. Она является отдыхом при усталости, солнечным светом при тоске и лучшим противоядием при несчастье. Она не может быть ни куплена, ни взята взаймы, ни украдена, так как она хороша тогда, когда её отдают.

*Дейл Карнеги*

Улыбка – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей. И тем не менее её нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока её не отдали.

*Владимир Сухарев, из сборника «Психология интеллекта»*

Улыбка или слово благодарности не стоят ничего, но при этом могут творить чудеса...

*Джон Блейк*

Человек, способный улыбаться во время неудач, думает о том, на кого бы свалить вину за них.

*Джоунс*

Привычка к улыбочности – важное качество человека. Улыбка ничего не стоит, но многое делает. Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя тех, кто её отдает. Улыбка длится мгновение, а в памяти остается иной раз навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых отношениях и служит паролем для друзей.

*Владимир Сухарев, из сборника «Психология интеллекта»*

Улыбавшийся человек всегда выглядит гораздо симпатичнее со стороны, да и сам чувствует себя счастливым. У людей, общающихся с улыбающимся человеком, тоже поднимается настроение. В таком состоянии легче улаживать всякие недоразумения, жалобы, обиды. Человека с улыбкой на лице всегда принимают радушнее.

*Владимир Сухарев, «Психология интеллекта»*

Капитан, капитан, улыбнитесь,  
Ведь улыбка – это флаг корабля.  
Капитан, капитан, подтянитесь -  
Только смелым покоряются моря!

*«Песенка о капитане»,  
слова Василия Лебедева-Кумача, музыка Исаака Дунаевского*

## 2.2 Улыбка в социальной борьбе

Льстецов, сенаторов, прелестниц длинный рад  
Умильно вслед за ним стремится усердный взгляд;  
Ждут, ловят с трепетом улыбки, глаз движенья,  
Как будто дивного богов благославленья.

*Александр Пушкин, «Лицинию»*

Сам государь такого доброхотства  
Не захотел улыбкой наградить:  
Льстецы, льстецы! старайтесь сохранить  
И в подлости осанку благородства.

*Александр Пушкин, «Сказали раз царю...»  
(Сказали раз царю, что наконец  
Мятежный вождь, Риего, был удушен,  
«Я очень рад, – сказал усердный льстец, —  
От одного мерзавца мир избавлен».  
Все смолкнули, все потупили взор,  
Всех рассмешил проворный приговор.  
Риего был пред Фердинандом грешен,  
Согласен я. Но он за то повешен.  
Пристойно ли, скажите, сгоряча  
Ругаться нам над жертвой палача?  
Сам государь такого доброхотства  
Не захотел улыбкой наградить:  
Льстецы, льстецы! старайтесь сохранить  
И в подлости осанку благородства.)*

Напрасно видеть тут ошибку:  
Рука искусства навела  
На мрамор этих уст улыбку,  
А гнев на хладный лоск чела.  
Недаром лик сей двуязычен,  
Таков и был сей властелин:  
К противочувствиям привычен,  
В лице и в жизни арлекин.

*Александр Пушкин, «К бюсту завоевателя»  
(Обращение поэта к неизвестному по поводу бюста  
императора Александра I, выполненного датским скульптором  
Б. Торвальдсеном с натуры, правдиво отразившего  
противоречивость выражения лица властителя.)*

Мильтон и Данте писали не для благосклонной улыбки прекрасного пола.  
*Александр Пушкин,*  
*«О предисловии г-на Лемонте к переводу басен И. А. Крылова»*

Я не ищу благосклонной улыбки минутной моды.  
*Александр Пушкин,*  
*наброски предисловия к трагедии «Борис Годунов»*

Желаешь ты чего-либо?  
Скорее добудешь это улыбкой, чем мечом.

*Уильям Шекспир*

Страна несчастная! Увы, ей страшно  
И оглянуться на себя! Для нас  
Она не мать, а тёмная могила.  
Улыбки там не встретишь на лице.

*Уильям Шекспир, «Макбет»*

Грабёж снести с улыбкой легче нам!  
Кто ж слезы льет, себя тот грабит сам.

*Уильям Шекспир*

И истину царям с улыбкой говорить.

*Гавриил Державин, «Памятник»*

Улыбаться друзьям и насмеяться над человечеством – только так можно стать правителем.

*Бенджамин Дизраэли*

Был высочайшею пожалован улыбкой.

*Александр Грибоедов, «Горе от ума»  
(Упал, да так, что чуть затылка не пришиб;  
Старик заохал, голос хрипкий;  
Был высочайшею пожалован улыбкой;  
Изволили смеяться; как же он?  
Привстал, оправился, хотел отдать поклон,  
Упал вдругорядь – уж нарочно,  
А хохот пуще, он и третий так же точно.  
А? как по вашему? по нашему смышлѣн.  
Упал он больно, встал здорово.)  
(Слова Фамусова о вельможном дяде)*

Нам скажут, что безнравственно представлять ненаказанным и торжествующим порок: мы против этого и не спорим. Но в действительности порок торжествует только внешним образом: он в самом себе несёт своё наказание и гордою улыбкою только подавляет внутреннее терзание.

*Виссарион Белинский,  
«Герой нашего времени. Сочинение М. Лермонтова»*

Великих и богатых с улыбкой встречают на широкой лестнице этого мира. Честолюбивые бедняки должны взбираться по отвесной стене или проталкиваться по чёрной лестнице, или даже, черт возьми, проползать через любые лазейки, невзирая на то, насколько эти лазейки узки и грязны, лишь бы они вели кверху.

*Уильям Теккерей*

Когда смотришь на вершителей судеб, понимаешь, что счастливая жизнь и широкая улыбка – вещи разные.

*Ноэл Коуард*

*О, сколько царств, сжимавших мир! Природа  
Глядит с улыбкою на державства эти:  
Нет, не цари – её родные дети!  
Пусть гибнут троны, только б дух народа,  
Как Феникс, ожил на кресте столетий!*

*Валерий Брюсов, «Мировой кинематограф»*

*С улыбкой грустного презренья  
Мы вступим в долгую борьбу,  
И твердо вытерпим гоненья,  
И отстоим свою судьбу.*

*Николай Огарев, «К И. А. Тучковой»*

За улыбками и красивыми словами дипломатов, как известно, столетиями скрываются истинные национальные интересы и грубая сила для защиты этих интересов.

*Стефан Шоль*

Одна из любопытных примет Америки – улыбка... Она у всех одинакова и существует как бы сама по себе. На людях (перед фотографом в особенности), на пороге дома или учреждения, в каком бы состоянии человек ни находился, лицо должно украшаться благополучным знаком – «у меня всё в порядке».

Улыбка особенно режет глаза, когда знаешь: дела, настроение человека в данный момент слову «о'кей» далеко не соответствуют. Но так полагается. Улыбка должна быть на месте. В Америке... нетрудно заметить: дежурная улыбка – это демонстрация стойкости, жизнеспособности.

*Василий Песков, Борис Стрельников,  
«Соловьи и черемуха» («Комсомольская правда», 24 мая 1973 г.)*

Госсекретарь США Х. Клинтон, посмотрев на процесс убийства ливийского лидера Каддафи в своем айфоне, воскликнула «Вау!». «Не стоит удивляться такой реакции Хиллари Клинтон. Общеизвестно, что она не просто лесбиянка, а из воинствующих. Каждая лесбиянка, попадающая во власть, мечтает ни в чём не уступать мужикам. Как бы свирепы те не были, лесбиянки во власти будут свирепее... Может, поэтому в США подряд два госсекретаря – лесбиянки, США это выгодно. В их сердцах, как и в улыбках, нет любви, поскольку они лишены главного смысла жизни женщины – заботы о доме, о семье. Зато Хиллари Клинтон, Кондолиза Райс, Мадлен Олбрайт – и есть настоящие лица Америки. Приветливые, улыбчивые, но за улыбкой – жало.

Гадюки человечнее. Они не убивают с улыбками и не расправляются со своими врагами из желания что-то отнять. Гадюки жалят, обороняясь, и при этом не улыбаются.

Символом Америки, даже её гербом можно сделать улыбающуюся гадюку. Причём гадюку, улыбающуюся по кодексу Карнеги. Политкорректная гадюка!

*Михаил Задорнов,  
памфлет «НАТО – трусло. Каддафи – мужик!»*

Все пойдём мы вперёд,  
Не страшась невзгод.  
Смерть, встречая с улыбкой презрительной;  
Жизнью рабскою жить,  
Цепи рабски влачить -  
Для нас пытки и казни мучительней!

*Неизвестный автор*

И горе ей – увы, двойное горе, -  
Той гордой силе, гордо-молодой,  
Вступающей с решимостью во взоре,  
С улыбкой на устах – в неравный бой.

*Фёдор Тютчев, «Две силы есть – две роковые силы»*

Человек, взалкавший мира, улыбнулся,

Вспоминая пройденные битвы.

*Поль Элюар, «Лик всеобщего мира»*

Чем чаще вы улыбаетесь, тем больше морщин появляется на лице врага.

*В. Павлов*

Пока рабочие объявляют голодовку, боров мафиозного капитала почёсывает пузо и улыбается.

*Юрий Качаловский («Советская Россия», 1997 г., № 5)*

«Саммит улыбок» (Встреча улыбок).

(Так назвала пятидневное пребывание американского президента Буша в Европе, его встречи с руководством ЕС и НАТО, одна из немецких газет. Название это не новое. Так окрестили журналисты встречу руководителей четырёх держав в Женеве в 1965 году, где тоже было много улыбок, но мало дела.)

*«Советская Россия» (1 марта 2005 г.)*

Снисходительная улыбка – высшая форма презрения.

*Перл Бак*

Америка не та дама, чтобы ей любезно улыбались.

*Х. Халдам, министр иностранных дел Сирии (1982 г.)*

Улыбка – безотказный бумеранг.

*Цаль Меламед*

Улыбка обезоруживает, смех разит наповал.

*Иван Савельев*

Сердитый кулак не бьет по улыбающемуся лицу.

*(китайская поговорка)*

В улыбающееся лицо стрелу не пускают.

*(японская поговорка)*

## 2.3 Русская улыбка

Русская нация, та единственная, которая...  
может заставить долго улыбаться лицо мира.  
*Владимир Маяковский, «Будетляне»*

В Париже Росс! – где факел мщенья?  
Поникни, Галлия, главой.  
Но что я вижу? Росс с улыбкой примиренья  
Грядет с оливою златой.  
Ещё военный гром грохочет в отдаленье,  
Москва в унынии, как степь в полнощной мгле,  
А он – несет врагу не гибель, но спасенье  
И благотворный мир земле.

*Александр Пушкин, «Воспоминания в Царском Селе»*

Как их брови соболины,  
Полный искр соколих взгляд,  
Их усмешка – души львины  
И сердца орлов разят?

*Гавриил Державин, «Русские девушки»*

Но сердцу русскому есть красота иная...  
Красавиц северных он любит безмятежность,  
Чело их, чуждое язвительных страстей,  
И свежесть их лица, и плеч их белоснежность,  
И пламень голубой их девственных очей.  
Он любит этот взгляд, в котором нет обмана,  
Улыбку свежих уст, в которых лести нет,  
Величье стройное их царственного стана  
И чистой прелести ненарушимый цвет.

*Петр Вяземский, «Разговор 7 апреля 1832 г.»*

Самодовольных болтунов,  
Охотников до споров модных,  
Где много благородных слов,  
А дел не видно благородных,  
Ты откровенно презирал:  
Ты не однажды предсказал  
Конец велеречивой сшибки,  
И слово «русский либерал»

Произносил не без улыбки.

*Николай Некрасов, «Самодовольных болтунов...» (о  
В. Г. Белинском)*

Царь испугался,  
издал манифест:  
Мертвым свободу,  
живых под арест.  
Ну и конституция -  
сахар и мёд,  
Мертвым свобода -  
живым пулемёт.  
Рот, улыбайся,  
радуйся народ!  
Мертвым свобода -  
живым... наоборот.

*Владимир Маяковский, «Москва горит»*

Это всё, что зовем мы родиной.  
Это всё, отчего на ней  
Пьют и плачут в одно с непогодиной,  
Дожидаясь улыбчивых дней.

*Сергей Есенин, «Этой грусти теперь не рассыпать...»*

В русской коммуникативной культуре не принято улыбаться просто для того, чтобы поднять настроение собеседника или самого себя подбодрить. Хотя такая улыбка – сильное средство борьбы со стрессом. Когда человек улыбается (даже самому себе), в организме улучшаются все физиологические процессы – это медицинский факт. Если вы делаете что-то с улыбкой, пусть и принуждая себя к ней, такое поведение однозначно способствует преодолению негативной, напряженной ситуации.

*Иосиф Стернин,*

*«Не бойтесь улыбаться!» («Аргументы и Факты», 2015, № 49)*

Как правило, по лицу русского человека видно, как он к вам относится и как себя чувствует. А повседневная жизнь рядового человека в России на протяжении многих веков была тяжелой борьбой за существование – и вот озабоченность закрепились как нормативная бытовая мимика. Улыбка же стала отражать исключение из правила – благосостояние и достаток, а все это может быть лишь у немногих, оно всем заметно и может вызвать раздражение.

...В русском общении не принято автоматически отвечать улыбкой на улыбку. Так же как и улыбаться просто так, с целью поднять настроение кому-то незнакомому. Чтобы иметь право на это, надо действительно хорошо относиться к человеку или реально быть в приподнятом настроении. То есть наша улыбка должна иметь веский и прозрачный для окружающих повод – только тогда вы как бы получаете право на нее в глазах окружающих.

... Кроме всего прочего, улыбка у русских – это, прежде всего, сигнал личного расположения (а не сигнал вежливости, как на Западе или на Востоке). Она понимается как искреннее доброе чувство к собеседнику и демонстрирует тому, кому адресована, что к нему относятся с симпатией.

*Иосиф Стернин,*

*«Улыбка по-русски» («Аргументы и Факты», 2016, № 1)*

Страдали долго – страдать не будем -  
В свободном мире нельзя страдать...  
Забудем слезы, печаль забудем,  
Улыбки солнца начнем искать,  
Улыбки солнца – в знамёнах красных,  
В согласных гимнах свободных масс,  
В листках зеленых, в цветах атласных...  
Улыбки солнца в сердцах у нас!  
В сердцах, смутивших седого бога.  
В сердцах, разбивших холодный лёд...  
Улыбки солнца... Их много, много...  
Кто любит жизнь, тот их найдёт!

*Алексей Крайский, «Улыбки солнца»*

Березы в ночи – как улыбки...  
Вот так улыбается Русь  
Сквозь беды свои и ошибки,  
Сквозь майские грозы и грусть...  
Берёзы, берёзы России -  
Вы всё вместе с нами прошли,  
И нету конца вашей силе,  
Идущей от русской земли.

*Андрей Дементьев, «Берёзы»*

Посмотри,  
Что за сила,  
К бессмертью тебя привела...  
А пока  
Поздравляй нас, Гагарин,  
С победою!  
Здорово!  
Все цветы!  
Все улыбки  
Растроганной милой Земли!  
Все плакаты!  
Все флаги великих земных восстаний!  
Молодые девчата

Тебе, дорогой, принесли!  
Ветераны Земли  
При твоём появлении  
Встали...

*Олжас Сулейменов, «Земля, поклонись человеку» (апрель 1961 г.)*

Если бы я чувствовал неправоту дела, которое выполняю, мне кажется, я не мог бы никогда улыбаться.

*Николай Островский*

Шагай вперёд, комсомольское племя,  
Шути и пой, чтоб улыбки цвели!  
Мы покоряем пространство и время,  
Мы молодые хозяева земли!

*Из песни «Марш весёлых ребят»,  
слова Василия Лебедева-Кумача, музыка Исаака Дунаевского*

А улыбка – она бессмертна. И стала символом. Доброты человека, воспитанного Родиной, отчим домом. Россией. Её словом, её песней, её сказкой, былинной, правдой. У страдавшей Земли лицо всегда доброе. Всегда жаждущее счастья. И себе, и другим. Добрая земля, как добрый человек, улыбчива и покладиста. Но улыбчива, пока речь идёт о добрых делах. В памяти пострадавших людей, как и в горькой памяти Земли, крепко хранится зло, нанесённое им. Так что память Земли скорей неулыбчива, а улыбка героя – гордость за честную правду страны. Он улыбался миру. Он улыбался народам. Он улыбался здесь, на Земле, возвратившись домой. Он улыбался там, в космической черноте, в мире немерцающих звёзд, и улыбка его обращалась туда, в неведомое, неземное, отрешённое, точно искала, искала тех, кто может увидеть и понять добрую улыбку Земли. Он улыбался голубой планете, которая кружилась под ногами, радовался восходу и закату, зелёным лесам, голубым жилкам рек, белесым пятнам облаков под собою. И первым из землян сказал: «Люди, а Земля-то совсем маленькая!» А ещё сказал: «Она прекрасна!» И ничего вроде бы особенного в этом нет, всё это знали и так, но он сказал первым, увидев Землю со стороны, и его слова прозвучали по-новому, заставив задуматься над таким простым и очевидным: да, маленькая, да, прекрасная! А маленькую и прекрасную планету, единственную, где есть цветы, ручьи, березы, прекрасные женщины и наивные дети, где есть смех, улыбки, любовь, – надо беречь, беречь, беречь! Он сказал об этом не так – гораздо проще. А вложил в слово своё именно это – весь Мир! Весь – от начала до конца! «Берегите Землю, она прекрасная и маленькая!»

*Альберт Лиханов, «Улыбка Гагарина» (из повести «Сын России»)*

Во вселенной парит Гагарин,  
Тот, что вырвался за предел.  
Шар земной для такого – зыбка.  
Ровня он световым годам.  
И гагаринскою улыбкой  
Отзывается вечность нам.

*Леонид Корнилов, «Во Вселенной парит Гагарин» (2010 г.)*

А парень с улыбкой счастливой  
Гармонь свою к сердцу прижал,  
Как будто он волжские видел разливы,  
Как будто Россию обнял.

*Из песни «Майский вальс»,  
слова Михаила Ясеня, музыка Игоря Лученка*

...Никакой тут нет ошибки -  
Настроение у всех,  
Всюду светятся улыбки  
И звенит ребячий смех!  
В это утро ручейками  
К берегам большой реки  
От Камчатки до Кубани  
Потекли ученики!  
И сегодня нет красивей  
Городов, станиц и сёл!  
Улыбается Россия,  
Открывая двери школ!..  
Пусть уверенно и гордо  
В двадцать первый век войдёт  
Умный, сильный, с целью твёрдой  
Нашей Родины народ!

*Николай Дащенко,  
«Улыбается Россия» (1 сентября 2001 г.)*

Вот годы прошли, быстротечные минули,  
И что-то случилось при смене систем.  
Как будто бы душу из каждого вынули,  
А может, наполнили чем-то не тем?!  
Лишь только рождаемся, тонем в греховности,  
По миру плетёмся с холщовой сумой,  
Зависнув над бездной глухой бездуховности,  
Она, а не СПИД, стала новой чумой.  
И скверною этой, как похоть липкой,  
Замараны все, кто родился и впредь...  
Неужто согретый бессмертной улыбкой.  
Остыл этот мир, и его не согреть?!..  
Неужто же холод и мрак отчуждения  
Вошёл глубоко в наши поры и кровь?  
Неужто забыты в бреду наваждения

Инстинкт материнский, тепло и любовь?!..  
Убийцы детей и убийцы родителей,  
Как струпья заразы, эпохи изъян,  
Встает силуэт не пещерного жителя, —  
Тупого, безмозглого, – из обезьян!..  
Россия, очнись!  
Русь великая!  
Родина!  
Воззри отрезвлённо, вставая с колен!  
Не всё, что ещё продается, распродано,  
Гудят верховые ветра перемен...  
Покуда беснуются все сытомордые  
И кто в наркоте пропадает зазря,  
Но вот над страной восходит свободная  
Заря очищения. Спасенья заря!  
С далёких времен, от мечтавшего Пушкина,  
Желавшего дерзкой свободы глоток,  
Всё ширится зарево, шире отдушина,  
И свежего воздуха хлынет поток!..  
Поля моей Родины! Светлыми узами  
Связали героев и это жнивье.  
Есть поле донского, есть поле Кутузова,  
И есть у Гагарина поле свое!  
Весною оно пламенеет тюльпаново,  
Зимой колючей пургою звенит,  
Как Русь поднялась с Куликовского заново,  
Россия взошла с Байконура в зенит!..  
Россия! Взыграй в свои трубы неистово,  
Знамёна былые священные взвей!  
Листы ещё есть неисписанно-чистые  
В той Книге Бессмертья и Славы твоей!..

*Юрий Павлов, «Поле бессмертия»*

Море улыбок. Огромный океан радости. Ликующие колонны людей. И каждый считал, что это наша общая победа.

*Валентина Гагарина,*

*«Каждый год 12 апреля» (О бурном ликовании советского народа в связи с первым в мире космическим полётом гражданина СССР Юрия Гагарина 12 апреля 1961 г.)*

Ты мир подружил с удивительной сказкою,  
Сияет улыбка, как зорька во мгле...  
От этой улыбки, и доброй, и ласковой,  
Стало людям теплей на земле.

*Песня «Созвездие Гагарина»,*

*слова Николая Добронравова, музыка Александры Пахмутовой*

«Будьте бдительны!» – так писал  
Юлиус Фучик в застенках гестапо.  
Вместо улыбки – опять оскал  
Нам демонстрирует «добрый» Запад!  
И собирает орды опять  
И улыбаясь, грозит войною,  
Что ж, России не привыкать,  
Правда, время сейчас иное.

*Евгений Гусаченко, «Это нам как знаменье»*

Салютная улыбка столицы.

*Феликс Чуев, «Какие тюльпаны цветут над землей...»*

Пусть давно рекорды все побиты  
И Земля вступила в новый век,  
Миру улыбается с орбиты  
Первый над Планетой человек!  
Время не сотрёт мгновенье это:  
Все еще не веря в чудеса,  
Затаив дыханье, вся Планета  
Устремила взоры в небеса.  
Где-то там, в непостижимой сини,  
Перейдя запретную черту,  
Сын великой Матери-России  
Воплотил заветную мечту!  
Он рванулся из земного круга,  
Где грустил, смеялся и любил...  
Космонавты вспоминают друга:  
– Ах, каким, ребята, парнем был!  
...Взлетов и падений было много,  
Новые берутся рубежи,  
Но полетов будущих дорожку  
Наш Гагарин Юрий проложил...

*Алексей Резниченко, «Сын России»*

Повторение пройденного  
Нам не надо сто лет,  
Русь по эре космической  
Ходит с торбою нищенской  
Просит медь на обед.

*Леонид Корнилов (о России 90-х годов XX века)*

И в усталой горестной усмешке,  
Подложив под голову кулак,  
Спит Россия, как босяк в ночлежке,  
И не просыпается никак.

*Юрий Дегтярев, «Господа квасные патриоты!» (о России  
начала XXI века)*

Эх, гармонь моя, гармонь,  
Что же получается:  
В душу русскому плюют, -  
А он улыбается.

*Частушка с Алтая (90-е годы XX века)*

## Глава 3. Улыбка – здоровье – жизнь

### 3.1 Улыбка и здоровье

Твоё здоровье – чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься – значит, ты здоров.

*Геродот*

Не сдерживайте улыбку – она красит ваше лицо и препятствует возникновению ранних морщин.

*Неизвестный автор*

Мир до невозможности запутан  
И когда дела мои плохи,  
В самые тяжёлые минуты  
Я пишу весёлые стихи.  
Ты прочтешь и скажешь:  
– Очень мило,  
Жизнеутверждающе притом, -  
И не будешь знать, как больно было  
Улыбаться обожженным ртом.

*Юлия Друнина, «Мир до невозможности запутан»*

Дождевые струны зазвенели,  
Разогнала всех людей гроза,  
Но идет прохожий по панели  
И смеются радостно глаза.  
Он дождя ни капли не пугается  
И хоть ливень грозовой прошёл,  
Человек идёт и улыбается,  
Значит человеку хорошо,  
Хорошо, хорошо...  
Люди раскрывайте окна настежь,  
Дождик, прекращай-ка свой мотив,  
Пожелаем человеку счастья,  
Пожелаем доброго пути.  
Может быть, мечта его сбывается,  
Может, он любовь свою нашёл.  
Человек идёт и улыбается,  
Значит человеку хорошо,  
Человек идёт и улыбается,  
Значит человеку хорошо.

*Песня «Хорошо»,  
слова Александра Броневицкого, музыка Михаила Яковлева*

Пусть ваши улыбки сияют здоровьем!  
Пусть ваше лицо цветёт улыбками!  
Пусть ваше лицо украшает белоснежная улыбка!  
*(распространенные пожелания)*

Ободряющая улыбка любимого человека – бальзам на страдающую душу.  
*Неизвестный автор*

Если вы, нахмурясь,  
Выйдете из дома,  
Если вам не в радость  
Солнечный денёк,  
Пусть вам улыбнётся,  
Как своей знакомой,  
С вами вовсе незнакомый  
Встречный паренёк.  
И улыбка без сомненья  
Вдруг коснется ваших глаз,  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас.

*«Песенка о хорошем настроении»,  
слова Вадима Коростылёва, музыка Анатолия Лепина*

Улыбка никому не вредит.  
*(японская поговорка)*

## 3.2 Улыбка и жизнь

Жизнь человеческая – ложь. За всякой улыбкой таится зевота, за всяким восторгом – проклятие, за всяким удовольствием – отвращение, а от сладкого поцелуя остаётся на губах томящая надежда новых наслаждений.

*Густав Флобер*

Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение.

*Бенедикт Спиноза*

Когда человек улыбается, а ещё больше, когда смеется, он как бы успевает продлить свою жизнь, этот короткий миг.

*Лоренс Стерн*

Счастливая жизнь измеряется... тем, хорошо ли мы жили, сделали ли свое дело и покинули ли этот мир с улыбкой на устах.

*Антони Шефтсбери*

Жизнь состоит из слёз, вздохов и улыбок, причём вздохи преобладают.

*О'Генри, «Дары волхвов»*

Оптимизм начинается с широкой улыбки и кончается синими очками.

*Оскар Уайльд*

Средний возраст – когда начинаешь улыбаться тому, над чем раньше смеялся до упаду.

*Неизвестный автор*

Поэзия – это улыбка жизни, её светлый взгляд...

*Виссарион Белинский*

Добрая, ласковая, приветливая улыбка, так же как и весёлый жизнерадостный смех, должна сопутствовать человеку всю жизнь.

*Сергей Михалков*

Сияет солнце, воды блещут,  
На всём улыбка, жизнь во всём,  
Деревья радостно трепещут,  
Купаясь в небе голубом.  
Поют деревья, блещут воды,  
Любовью воздух растворен,  
И мир, цветущий миг природы,  
Избытком жизни упоен.  
Но и в избытке упоенья  
Нет упоения сильней  
Одной улыбки умиленья  
Измученной души твоей...

*Федор Тютчев, «Сияет солнце, воды блещут...»*

Ведь и себя я не сберег  
Для тихой жизни, для улыбок.  
Так мало пройдено дорог,  
Так много сделано ошибок.

*Сергей Есенин, «Мне грустно на тебя смотреть...»*

Но и всё ж, теснимый и гонимый,  
Я смотрю с улыбкой на зарю,  
На земле, мне близкой и любимой,  
Эту жизнь за всё благодарю.

*Сергей Есенин, «Жизнь – обман с чарующей тоскою...»*

Не встречал бы вас, не страдал бы так,  
Я бы прожил жизнь, улыбаясь,  
Вы сгубили меня, очи черные,  
Унесли навек моё счастье.

*Романс «Очи чёрные»,  
слова Евгения Гребёнки, музыка Евгения Павлова*

Если вы встали утром не с той ноги, скорчите какую-нибудь рожицу перед зеркалом.  
Волей-неволей улыбнетесь – и настроение сразу улучшится.

*Дейл Карнеги*

### 3.3 Улыбка и молодость

Семнадцать лет, прекрасные глаза, прекрасные зубы (следовательно, частая приятная улыбка)...

*Александр Пушкин, «Мои замечания об русском театре».*

Всегда он с улыбкой весёлой  
жизнь любит и юность румяну...

*Михаил Лермонтов, «Портреты»*

Он старших уважал, зато и сам  
Почтительность вознаграждал улыбкой.

*Михаил Лермонтов, «Сашка»*

Люблю, что с вас не сходит улыбка: это мой рай!  
*Фёдор Достоевский*

После ушедшей страшной грозы «...я испытываю невыразимо отрадное чувство надежды в жизни, быстро заменяющее во мне тяжелое чувство страха. Душа моя улыбается так же, как и освеженная, повеселевшая после грозы природа».

*Лев Толстой, «Детство. Отрочество. Юность»*

Целый мир улыбнулся ей и звал с собой.  
*Иван Гончаров*

Улыбающаяся будущность походит на очаровательный пейзаж: вся прелесть исчезает, когда проникают в него.

*Пьер Буаст*

Упакуйте свои невзгоды в старый вещмешок и улыбайтесь, улыбайтесь, улыбайтесь.  
*Джон Асаф (Дж. Пауэлл), «Упакуйте свои невзгоды»*

Юность мчится! С ней цветы,  
Беззаботные улыбки,  
Беззаветные мечты!

*Аполлон Майков, «Тарантелла»*

И так завидно, что улыбка  
Не сходит с твоего лица...

*Сергей Клычков, «Сдав голос хриплый, голос грубый»*

Миллион за улыбку!

*(Название комедии Анатолия Сафронова, ставшее крылатым.)*

Не прячь улыбку!

*(крылатое название оперетты Рауфа Гаджиева)*

Улыбайтесь, – и вам улыбнется весь мир!

*Элла Уилкокс*

Keep smiling! («Всегда улыбайся!» или «Держите улыбку!») *Девиз американских оптимистов*

### 3.4 Улыбка и старость

...Харита<sup>3</sup> улыбкой дряхлость победит.

*Александр Пушкин, «К Огарёвой»*

Улыбка на лице морщины выгоняет.

*Яков Полонский*

Та кроткая улыбка увяданья,  
Что в существе разумном мы зовём  
Божественной стыдливостью страданья!

*Фёдор Тютчев, «Осенний вечер»*

Ничего нельзя сказать человеку, которому улыбается смерть, ничего не скажешь ему такого, что возвратило бы в душу его любовь к жизни.

*Максим Горький*

...Я старость, я пришла без зова,  
Подруга новая твоя!  
На прежних ты роптал, ты проклинал измену...  
О, я не изменю, щедра я и добра:  
Я на глаза очки тебе надену,  
В усы и бороду подсыплю серебра;  
Смешной румянец щек твоих я смою,  
Чело почтенными морщинами покрою,  
Все изменю в тебе: улыбку, поступь, взгляд...  
Чтоб не скучал ты в праздности со мною,  
К тебе болезней целый ряд  
привью заботливой рукою...

*Алексей Апухтин, «Старость».*

Морщины должны только обозначать места, где раньше были улыбки.

*Марк Твен*

Смерть подойдёт к нам,  
Смерть пригрозит нам  
Острой косою своей,-  
Мы улыбнёмся,  
Мы улыбнёмся,

---

<sup>3</sup> Харита – древнегреческая богиня красоты.

Мы улыбнёмся  
Ей!  
Скажем мы смерти  
Вежливо очень,  
Скажем такую речь:  
«Нам ещё рано,  
Нам ещё рано,  
Нам ещё рано  
Лечь!»

*Михаил Светлов, «Двадцать лет спустя»*

Старикам тащиться по жизни легче всего с улыбкой.

*Иван Савельев*

Ещё в ребячестве, бессмысленный и злой,  
Я встретил старика с плешивой головой,  
С очами быстрыми, зеркалом мысли зыбкой,  
С устами, сжатыми наморщенной улыбкой.

*Александр Пушкин, («Еще в ребячестве, бессмысленный и злой...»)*

И жизнь моя прошла, как метеор,  
Мой кончен путь, конец борьбе с судьбою,  
Я выдержал с людьми опасный спор -  
И падаю пред силой неземною!  
К чему же мне бесплодный плач людей?  
Пред ним отчет мой кончен без ошибки.  
Я жду не слёз, не скорби от друзей,  
Но одобрительной улыбки!

*Владимир Раевский, «Предсмертная дума».*

На предсмертном ложе своем – не забудь улыбнуться женщине.

*Борис Андреев*

## Глава 4. Улыбка и серьёзность

Чем серьезней лицо, тем прекрасней улыбка.

*Франсуа Шатобриан*

Пусть мудрецы, нахмурия смуры брови,  
Журят весь мир, кладут посты на всех,  
Бранят вино, улыбку ставят в грех  
И бунт хотят поднять против любви.

*Иван Крылов, «Послание о пользе страстей»*

На сцене всегда произносят слова «любовь», «я люблю вас» со слащавой улыбкой и соответствующей сентиментальной позой. В жизни совершенно обратное. Чем серьёзнее и глубже чувство любви, тем серьёзнее, глубже и труднее оно произносится. Если эти слова сказать в жизни с улыбкой и пафосом – пожалуй, примут за насмешку и ответят: да разве так шутят таким чувством...

## **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.