

МАРАФОН

ДИСТАНЦІЄЮ У ЖИТТЯ



Перший півмарафонський забіг дворічної давнини вмиг перетворив відомого рівненського нотаріуса і депутата міської ради Олександра Чубая на справжню зірку соціальних мереж та місцевих інтернет-видань. Адже тоді він зумів подолати 21-кілометрову відстань за доволі хороший навіть для досвідченого спортсмена час. Це притому, що почав займатися бігом лише кілька місяців до встановленого ним особистого рекорду. А нещодавно Олександр Чубай втілює у життя ще одну свою мрію: взяв участь у престижному півмарафоні Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21, що відбувся 7 квітня на вулицях столичного Подолу. **с. 12**

Марафон дистанцією у життя

Початок на с. 1

Забігові Олександра Чубая у півмарафоні Nova Poshta Kyiv Half Marathon 21, в якому взяли участь понад 10 тисяч любителів і професіоналів, передувала виснажлива підготовка: 685 щоденних тренувань, під час яких біг чергувався з ходьбою. Як зізнався Олександр, вишкіл під кураторством керівника Rivne Running Club, кандидата у майстри спорту Сергія Ющишина дався йому нелегко. До того ж, на тренувальному процесі позначалися часті робочі відрядження. Втім, щоразу допомагало взятє ним на озброєння гасло: «Важко в підготовці – легко в бою!» А ще неабияк додавала сил підтримка всієї сім'ї, яка щиро вболівала за свого главу.

– Олександр Степановичу, якось під час розмови ви обговорили, що півмарафонська дистанція була вашою метою? Для чого все це вам?

– Так було. Бігаючи щодня на різні дистанції (від 3 до 8 кілометрів), щоб бути в тонусі, я не раз думав про те, що треба поставити планку, аби пробігти більше. Дехто з моїх друзів бігає марафонські дистанції (21 і 42 кілометри), напрацьовуючи таким чином витривалість, терпіння і дисципліну. І я на власному досвіді переконався в тому, що чим більша дистанція, тим більше ви-



Відзнака за подолання півмарафонської дистанції.

У кожного в житті – одні й ті ж виклики. А школи життя немає. Нас вчать різним предметам, які нам у житті можуть і не знадобитися, а тому, що потрібно, не вчать.

роздумував: нас багато чого вчать вчителі, батьки, друзі тощо, але не завжди того, що нам справді потрібно. Найбільше знань про життя я отримав від Бога через церкву.

– Масте на увазі те, як підключитися до свого тіла?

– Та не тільки це. Я роздумував про різні сфери життя. От, на-

Бога, своїх близьких, фінансів, то питання тіла також перебуває у сфері твоїх інтересів. Скажимо, раніше як було? Зранку зірвався з ліжка, похалцем перекусив і побіг на роботу. Там цілий день працюєш, зазвичай – без обіду. Додому повертаєшся о сьомій-восьмій вечора і першим ділом наїдаєшся по горло.

коли швидко, то не завжди отримую від цього задоволення. Адже мені доводиться докладати більше зусиль, змушувати тіло робити те, чого воно раніше не робило. Єдине, що мене в такі моменти завжди мотивує, то це те, що під час бігу я думаю про життя. Розмірковую: чи готовий я тримати себе в руках, коли, скажімо, в мене кидають «каміння», ллють на мене «бруд», плетуть проти мене різні злі інтриги? А якою буває моя поведінка, коли я сам спотикаюся чи допускаю помилку? Думаючи над усім цим, я біжу. Я не хочу зупинятися! Ні кроку назад! Тільки вперед! І це стосується не тільки бігу.

– Хочете сказати, що біг, як і життєві випробування, загартовує характер?

– Я в цьому не раз переконався на власному досвіді. Коли я почав розвивати нотаріат, формувати команду (і починати довелось з нуля), на моєму шляху виникало безліч перешкод. Їх не менше стає, коли ти добиваєшся успіху, тоді багатьом кортить побачити, як на зміну здобуткам у твоє життя прийшли негаразди!

Звичайно, є люди-винятки, які завжди підтримують і допомагають. Наприклад, колишній керівник управління юстиції в Рівненській області Іванка Сма-

серед усіх районних центрів України! І я не зупинився, дякуючи Богові й бігові!

Або ще такий приклад. Дружина започаткувала нову справу (чи то бізнес, чи то сімейне хобі) – ми створили родинний дитячий канал на YouTube – Like Nazar Fun. Зараз відбувається процес створення відеоматеріалу. У вільний від роботи час ми знімаємо багато відео. Це як створення серіалу. І це новий досвід. Важкий. Фінансово затратний. Деколи хочеться все кинути, але в той же час я думаю про біг. Я зміг пробігти більше, ніж раніше. Наші сили більші, ніж ми знаємо, тільки їх потрібно розвивати. А ще мене мотивує прагнення створити для дітей корисні відео на YouTube.

– Чи відчули ви практичну користь від того, що займаєтесь бігом, сповідуєте здоровий спосіб життя?

– Я працюю нотаріусом, маю приватну нотаріальну практику. Всі цікавляться, для чого я «знущаюся» над собою – бігаю по ранках, обливаюся холодною водою, взимку обтираюся снігом, не їм м'яса і так далі. Люди справді сприймають це як знуцання.

Якщо говорити в духовній площині, то, роблячи правильні речі, ми заробляємо в Бога певні небесні дивіденди. Яка користь від цього тут, на землі? У результаті будь-якого розвитку я стаю кращим і щасливішим. Взяти хоча б обтирання снігом. Воно додає мені такого імпульсу бадьорості зранку, що цілий день працюю як енерджайзер. Крім того, сніг і

більша дистанція, тим більше витривалості. Адже такий довгий проміжок часу – дві з половиною години, я не бігав ніколи. Втім два роки тому наважився. Звичайно, це був помірний біг, але для мене він був рекордним як за часом, так і за відстанню.

– А півмарафон у Києві, який проводить «Нова пошта», – це вже спортивний азарт?

– Ні. Біг для мене є чимось значно більшим, як просто спорт. До того ж, я – не атлет, хоча й займався різними видами спорту. Біг для мене – це тренування не тільки тіла, а й духу. Якщо хочете, то тренування характеру!

– Що мотивувало вас зайнятися бігом?

– Так складається, що по милості Божій у мене досі не було якоїсь серйозної хвороби, отже, не було нагальної потреби задуматися про заняття бігом, щоб поправити здоров'я. Скажімо, у мене є товариш, який бігає щодня. Був період, коли в нього почали боліти коліна. Лікар зауважив: якщо він не буде бігати, то матиме проблему з ногами. У мене такої проблеми немає.

Хоча бігати я почав не так давно, процес «дозрівання» до цього почався десь з 2000 року, а може, й раніше. Спочатку був духовний пошук істини. Коли ти розвиваєшся духовно, розумієш, що дух – то частина тебе самого. Відтак, ти – частина Бога. Але це ще не все. Бо Біблія каже про тіло як про храм для духу Божого. Тобто воно – як будинок для людини. І Бог також повчає нас турбуватися про тіло. Тому весь час

вчив про різні сфери життя. От, наприклад, дитина вчиться в школі 10 років. Її вчать усього. Але якщо говорити про фундаментальні людські цінності, то їх взагалі не вчать.

Візьмемо такий приклад. Коли мені було 20 років, я замислювався: для чого я живу, в чому сенс мого життя? У 24 роки я хотів самостійно заробляти на гідне життя, але не знав як, бо нас ніхто не вчив, як заробляти і поліпшувати свій добробут. Цьому ніхто не вчить ні в школі, ні в інституті. Ступаючи на життєву стежину, я, по суті, не мав за душею ні духовних, ні фінансових азів.

А коли дійшло до шлюбу, то виявилось, що ніхто мене не вчив, як розвивати подружні стосунки, як будувати сім'ю. Тебе ніхто цьому не вчив. Тому сам вчишся: читаєш літературу, вивчаєш, як Бог дивиться на фінанси, на стосунки чоловіка і жінки і тому подібні речі. Народжується дитина, і ти ловиш себе на думці, що тебе ніхто не вчив, як доглядати за нею, як її виховувати.

У кожного в житті – одні й ті ж виклики. А школи життя немає. Нас вчать різним предметам, які нам можуть у житті й не знадобитися, а тому, що потрібне, не вчать.

– Схоже, ви зуміли надолужити цю прогалину самі?

– Я не кажу, що тепер усе знаю, але розумію, що треба вчитися і крок за кроком розвиватися. На наступному етапі пізнання приходить правильне розуміння і ставлення до тіла. Тобто якщо ти правильно ставишся до

Усе це потім вилазить боком. Бо, коли переїв, погано спиш, відтак зранку не можеш піднятися з ліжка, на роботі швидко втомлюєшся, недобре себе почуваш, починаєш набирати зайву вагу. Людина потрапляє в замкнуте коло одноманітності, у якій не видно просвітку. Все це змусило мене задуматися над тим, як я живу, чому так живу, що можу зробити, аби змінити своє життя. Переді мною постало питання: як я можу розвинути свою внутрішню силу, характер тощо?

– А яке місце в цьому процесі займає біг?

– Деколи здається, що життя надзвичайно просте, а буває навпаки – дуже складне! Чи не в кожній людині трапляються випробування, які можуть її зламати, а то й убити. Я вірю, що Бог завжди працює над нами. Протягом життя він вчить і розвиває нас, робить нас сильнішими.

Як би вам усе це пояснити? Ну, наприклад, коли я біжу, особливо

чоло просила мене допомогти з обслуговуванням клієнтів у Дубровиці. Я не був у захваті від її просьби. Адже це нові виклики: довга і погана дорога до Дубровиці, формування нової команди, пошук нових клієнтів і робота з ними. Коли я зголосився, то не всі, хто був поруч, побачили в цьому добре, я чув багато несхвальних відгуків. Але я біг...

Через біг прийшла допомога. Коли я бігав, то розмовляв з Богом (молився), обговорював складні ситуації, роздумував про життя, і мені відкривалися нові перспективи! Сьогодні в Дубровиці зі мною працює 5 осіб. Всі вони забезпечені як робочим місцем, так і доходами, платять податки. Так, це не завод. Але це один з найбільших нотаріальних офісів

холодний душ загартовують і підсилюють імунітет, отож ти менше хворієш. Коли людина хворіє, то і їй, і всім, хто біля неї, погано. Практикую холодний душ майже шість років. Почав приймати його, бо дуже чутливий до застуд. Як результат, хворію тепер набагато рідше.

Трохи більш як років десять тому один чоловік сказав мені: «Якщо Бог відвів людині певний вік, чи має вона право скорочувати його?» Люди

люблять вишукувати всілякі виправдання для своєї лінії, хоч ми, навпаки, маємо вчитися долати труднощі і йти до кращого. Той самий біг дає стабільність у нашому стресовому житті. Біжиш ошостій ранку, слухаєш спів птахів, насолоджуєшся сходом сонця, чистим повітрям. От я, доки не почав бігати, ніколи в нашому міському парку не бачив білочок. А тепер зустрічаю їх щодня. Ранкова пробіжка додає не тільки гармонії і позитивних вражень, а й заряду енергії, якої вистачає на 12–14 годин продуктивної праці.

Щоб зажити повноцінним життям, людина мусить вибратись із замкнутого кола рутинної буденності, одноманітності, байдужості до... пізнання Бога, розвитку особистості, вчинення добра. Така школа життя!

Спілкувався Василь GERUS



Сини Ілля та Назар наслідують батька.