

АГ

№11(23) 2022

сказка в каждом из нас

ДИАНА ГУРЦКАЯ

Народная артистка
Российской Федерации

Член Общественной палаты
Российской Федерации

Председатель Комиссии
по доступной среде
и развитию инклюзивных практик

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



АГРЕГАТОР

ПИСЬМО РЕДАКТОРА.....	3
ЛИЦО С ОБЛОЖКИ.....	4
МИР ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА.....	9
ВЯЧЕСЛАВ КРАСЬКО.....	10
ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ.....	16
СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	18
РУССКИЙ БОЧЕЛЛИ.....	20
НЕ СБРАСЫВАЙТЕ АНГЕЛА С ПЛЕЧА.....	28
СЧАСТЬЕ ЖИТЬ ПОД СОЛНЦЕМ.....	30
ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ СЧАСТЬЯ.....	39
КЛУБ ПРОСВЕЩЕННЫХ.....	42
СЧАСТЬЕ ОТ ПРИРОДЫ.....	44
В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ.....	48
ТАНГО.....	55
ДУХ НАСТОЯЩЕГО БАЛА.....	56
ОБРЕТАЯ КРЫЛЬЯ.....	60
МАГИЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ.....	64
СЧАСТЬЕ В НЕЙРОБИОЛОГИИ.....	68
МИР ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ.....	70
НЕЙРОГРАФИКА.....	74
СЧАСТЬЕ В МОМЕНТЕ.....	76
АНГЕЛЫ МИРА.....	78

Журнал «Агрегатор счастья» – первое в мире антистрессовое СМИ
№ 10 (22) 2022

Главный редактор: Марина Волкова
Исполнительный директор: Алексей Волков
Шеф-редактор: Александра Золотова
Директор по развитию, заместитель главного редактора: Елена Анисимова
Дизайн и вёрстка: Светлана Золотова
Корректор: Анна Лим
PR директор: Елена Филиппова;
Директор по инновационным проектам: Татьяна Нечаева
Фотографы: Дмитрий Золотов, Ольга Шуть,
Михаил Денисов, Андрей Королёв
Фото: Хвича Кварацхелия
Руководитель медиаволонтеров: Платон Мерсиянов
Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»
Партнёры: Международный благотворительный фонд «Подари Любовь Миру»,
Международный союз неправительственных организаций «Ассамблея народов
Евразии», МОО «АСТК ЭНЕРГИЯ», Детский инклюзивный волонтерский корпус
«Невидимые крылья»

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-83874 от 16 сентября 2022 года

Адрес редакции, издателя: 123308, г. Москва,
Новохорошевский пр-д, д. 10, к. 14, e-mail: info@give-world.com
тел. 8(985)212-00-25
Электронная версия журнала и архив номеров на сайте агрегаторсчастья.рф

Перепечатка текстов и фотографий журнала Агрегатор счастья возможна толь-
ко с письменного разрешения редакции. Мнения авторов могут не совпадать
с мнением редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Отпечатано в типографии Благотворительного фонда «Благо Дари Миру»
Адрес типографии: 123308, г. Москва, Новохорошевский пр-д, д. 10, к. 14
Тираж: 900 (распространяется бесплатно), 16+
Дата выхода в свет: 21.12.2022

СЧАСТЬЯ

В выпусках нашего журнала мы рас-
суждаем о полноте и осмысленности жизни,
ищем составляющие формулы счастья. Мы
знаем, что у каждого из нас она своя, но есть и
что-то такое, что объединяет всех счастливых
людей

Когда-нибудь совершенно незнакомые
люди хотели искренне помочь вам отдохнуть
от суеты и негатива? Вот просто так взять за
руку и отвести в место, где можно послушать
добрые истории и побыть самим собой, созер-
цая прекрасные виды разных уголков плане-
ты и размеренно размышляя о счастье? А мы
хотим! Даже просто пролистывая эти страни-
цы, вы ощутите медитативное расслабление,
которое мы создаем для вас из номера в но-
мер.

Да, мы уникальны. Мы — обществен-
ный журнал, в рамках международной соци-
альной инклюзивной программы «Сказка в
каждом из нас». Да, мы действительно очень
интересны как обычным людям, так и соци-
ально-ориентированным организациям госу-
дарственного и общественного сектора.

Но еще приятнее быть единственным
в мире журналом для медиаволонтеров! Мы
с радостью публикуем работы подростков, в
том числе с ограниченными возможностями
здоровья, а наши наставники рады развивать
в новом поколении любовь к журналистике и
позитивному мышлению. Эти страницы стали
уютным пространством для специалистов по
кризисным состояниям, для медийных персон
и для людей скромных, но таящих в себе такие
же безграничные вселенные, как и каждый из
нас.

Подарите себе волшебное путешествие
в свой собственный космос, согревая свою
душу лучами позитива журнала «АС»!



Марина Волкова
Фото из личного архива

Счастье в деятельности, есть ли оно? Конечно! И об этом нам рассказали герои нового номера нашего журнала. Певица и член общественной палаты РФ Диана Гурцкая, режиссер-документалист, обладатель «китайского Оскара» Вячеслав Красько, адвокат Леонид Исаев поделились с «АС» своими размышлениями о счастье. Зара Аджян познакомила с «бабочкой самокоучинга», а Юлия Никишина научила принимать «лесные ванны». Наша титулованная звезда танго Александра Одоевская рассказала о своей счастливой карьере танцовщицы после ампутации.

А еще мы погрузим вас в магию комнатных растений, пригласим на настоящий бал, на тысячу островов счастья, в музей Солнца и на кинофестиваль «Мир глазами детей».

Давайте выслушаем пять советов о счастье от нейробиологов, узнаем, кто же такие энергетические вампиры и чем рисовать нейрографику. А хотите расшифровать свою формулу счастья по Селигману? Познакомиться с русским Бочелли?

Добро пожаловать в мир позитивной информации вместе с первым антистрессовым журналом «Агрегатор счастья»!

**С любовью и уважением к вам,
Марина Волкова,
главный редактор журнала «АС»**

В этом выпуске мы продолжаем разговор о том, от чего зависит наше счастье. Думаю, что очень важно быть деятельным и инициативным человеком. Как вода не течет под лежащий камень, так и счастье не любит лежбоек и лентяев. Если ничего не предпринимать, то ничего и не изменится, а в результате и вся жизнь может пройти мимо.

Не надо откладывать важное дело на завтра или на понедельник — начни делать его прямо сейчас! Конечно, ты можешь сомневаться в чем-то, думать, а вдруг не получится? Но мой вам совет — не надо гадать на кофейной гуще, лучше составить план, продумать каждый этап и смело приступать к действиям. Не нужно бояться ошибиться на пути к цели. Ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Удача сопутствует тому, кто неукоснительно идет к своей цели, а успешное достижение задуманного непременно позволит ощутить себя самым счастливым человеком в мире.

Если же у вас есть свободное время, то найти интересное занятие, провести время с пользой для себя и других, могут помочь волонтерские проекты. Волонтеры всех возрастов ощущают свою жизнь наполненной смыслом, имеют цель, ради которой стоит жить и активно действовать!

**Платон Мерсиянов,
руководитель детского инклюзивного
корпуса медиаволонтеров
«Невидимые крылья»**



Платон Мерсиянов
Фото из личного архива

В КАЖДОЙ ПЕСНЕ МОЕ СЧАСТЬЕ

БОЛЕЕ ПОЛУГОДА МЫ ЖДАЛИ ВСТРЕЧИ С ГЕРОИНЕЙ НАШЕГО НОМЕРА, А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО У ДИАНЫ ГУДАЕВНЫ ГУРЦКАЯ ОЧЕНЬ НАСЫЩЕННАЯ СОБЫТИЯМИ ЖИЗНЬ, И НАЙТИ СВОБОДНЫЙ ЧАС НАРОДНОЙ АРТИСТКЕ РФ, ЧЛЕНУ ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ – ПРЕДСЕДАТЕЛЮ КОМИССИИ ПО ДОСТУПНОЙ СРЕДЕ И РАЗВИТИЮ ИНКЛЮЗИВНЫХ ПРАКТИК И ХУДОЖЕСТВЕННОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ОКАЗАЛОСЬ НЕПРОСТО. НО ОЖИДАНИЕ ТОГО СТОИЛО. ДИАНА ОЧАРОВАЛА НАШИХ ЮНЫХ МЕДИАВОЛОНТЕРОВ СВОЕЙ ИСКРЕННОСТЬЮ, ДОБРОТОЙ И ЖЕНСТВЕННОСТЬЮ

Уважаемая Диана, кто из ваших близких оказал самое ценное влияние на вас и на ваше будущее?

Каждый из тех людей, кто находится рядом со мной. Это и семья, и те, кто помогает мне все эти годы, одна я бы не смогла. Вот даже сейчас быть рядом с вами — для меня это тоже огромное счастье. Я уверена, что наша встреча, как красивая история, останется в моем сердце. Я всю жизнь хотела петь. Музыка, звуки, увлекали меня в неведомую волшебную страну. Это и было влияние мечты, но я благодарна также всем людям, подарившим мне частичку своего сердца, своей души.

Какой он – идеальный выходной Дианы Гурцкая?

Честно говоря, не помню, когда я отдыхала. Знаете, человек сам создает себе настроение. Даже если я нахожусь на работе, и не получается отдохнуть, я радуюсь, что рядом мои любимые коллеги, мои детки, которые приезжают к нам в Центр социальной интеграции. Я счастлива видеть их целеустремленность, и в такие моменты забываешь об отсутствии отдыха и наполняешься радостью, а отдохнуть мы всегда успеем.

Хотя отдых для меня — это, конечно, мой дом, моя кухня, чашечка кофе и книга, мое кресло-качалка. Я прихожу с работы и вижу своего ребенка рядышком, мы с ним говорим о музыке, о книгах, о фильмах, о школе. Отдых — это когда рядом мой любимый муж, или когда приходит брат со своей семьей к нам в гости. Я вообще не люблю одиночество, честно скажу, я его боюсь всю жизнь. Я люблю принимать гостей, люблю, когда люди рядом, даже если я отдыхаю.

В жизни каждого человека есть как белые полосы, так и черные. Как вы преодолеваете трудные моменты жизни?

Многое зависит от нас самих. Мы должны понимать: не бывает роз без шипов, жизнь — это не розовые облака. Жизнь есть жизнь, со своими ситуациями, но самое главное — верить в себя, в свои силы и никогда не опускать руки. Как только мы себе это позволим, тогда разрушится все. Если мы сегодня что-то не смогли сделать, где-то закрылись двери перед нами, мы должны заставить себя улыбнуться и продолжать верить, что обязательно завтра сделаем все, что сегодня не успели. Иногда мы бываем слабыми. Я женщина и могу всплакнуть, но я уверена, что все сделаю, ни перед чем не остановлюсь, я смогу. Я давно исключила из жизни слова «не могу», «не сделаю». Даже если не сегодня, значит завтра получится.

Какое музыкальное произведение или песня всегда делает вас счастливее?

Каждая песня для меня — это счастье, это часть меня, потому что, не вложив сердце и душу в песню, ее невозможно создать. В каждой песне — мое счастье, моя грусть, моя боль. В песнях мы говорим про себя, мы поем про свою жизнь. Просто так я никогда не пою. Песни для меня — это дети. Некоторые очень многое сделали в моей жизни. Например, песня «Ты здесь» — мой талисман. Песня «Ты знаешь, мама» — правдивая история о моей жизни. В каждой моей песне есть Диана. Недавно Тимур Ельчин написал песню «Не отпускай», она мне очень нравится, в день несколько раз слушаю ее и представляю, как на сцене буду петь, в чем буду одета, какой сделать клип.

С каким исполнителем вы бы хотели спеть дуэтом?

Я бы спела с Джони, он круто поет. Очень интересно поработать с Бастой. И, конечно, с Андреа Бочелли. И вообще, если у кого-то есть желание спеть со мной, я заявляю: «Давайте споем!» Ведь дуэт — очень интересное состояние, это партнерство.

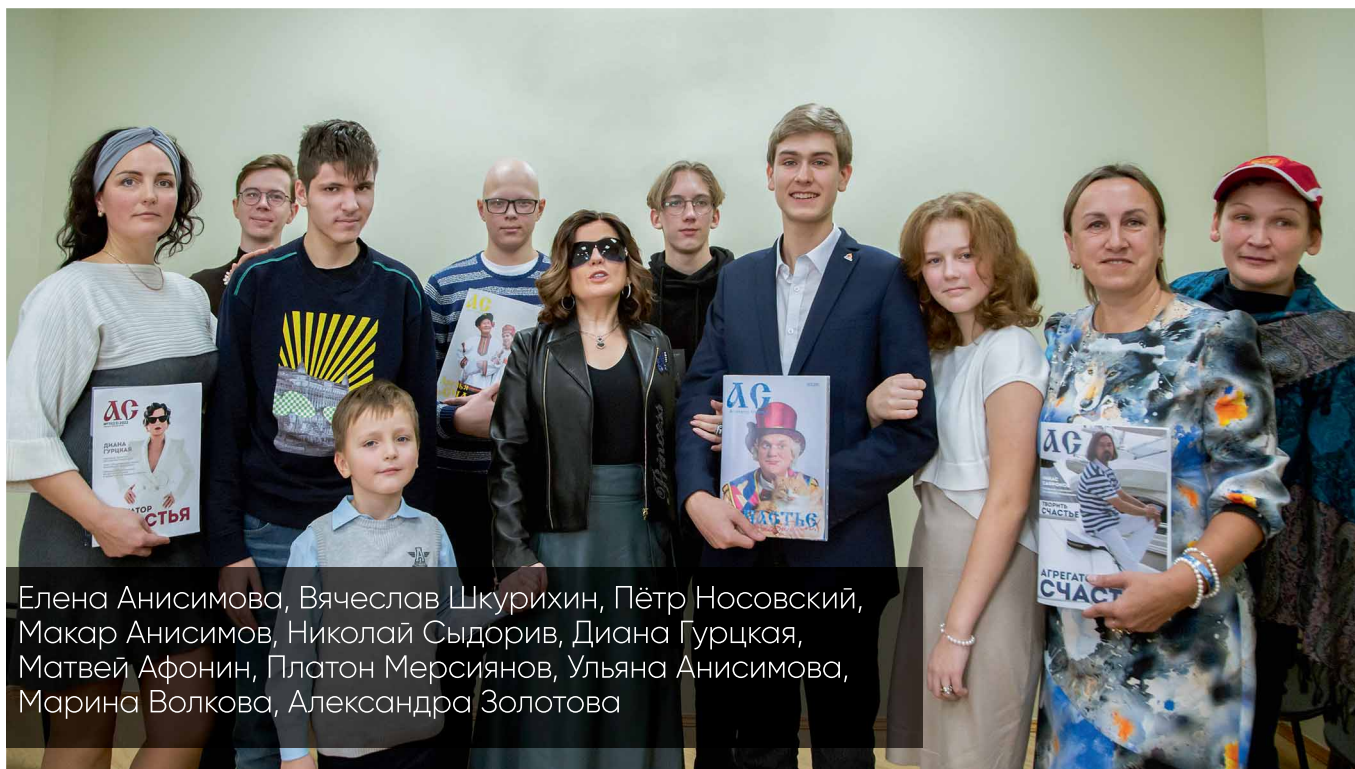
Когда ты поешь с кем-то на сцене, то проживаешь три с половиной минуты жизни с этим человеком. Для меня это любимая школа. Я пела с моим учителем Игорем Николаевым, это было большим счастьем для меня. Я пела с Хосе Каррерасом, Тото Кутуньо, Демисом Руссосом и от каждого дуэта получила хороший урок. Партнерство на сцене — это здорово, ведь это особое состояние, назовем его «музыкальная химия».

Фестиваль «Белая трость» — это масштабное мероприятие, которое меняет судьбу его участников. Можете рассказать одну из таких историй?

Фестиваль «Белая трость» — это мое любимое детище, он пятнадцатый год часть моей жизни, и я хочу поблагодарить коллег, которые все эти годы рядом с нами, с нашими детьми. Каждый из участников фестиваля индивидуален, мне трудно кого-то выделить. Все оставляют след в душе и в сердце у меня. Вы не представляете, какие они классные и замечательные. Как трепетно и трогательно относятся к музыке. Мы рады и счастливы, что можем дать им возможность петь на таких площадках страны, как Кремлевский дворец, Дом музыки, Театр Надежды Бабкиной и т.д. Дети потрясающе целеустремленные, и я не могу кого-либо выделить.

Диана Гурцкая
Фото: Хвича Кварацхелия





Елена Анисимова, Вячеслав Шкурихин, Пётр Носовский, Макар Анисимов, Николай Сыдорив, Диана Гурцкая, Матвей Афонин, Платон Мерсиянов, Ульяна Анисимова, Марина Волкова, Александра Золотова

Я расскажу историю Даниила Хачатурова. Он из Самары, и мы познакомились, когда я туда приехала на концерт. Я просто поразилась, насколько чудный и замечательный ребенок Данька. Он тогда писал только стихи, и несмотря на то, что у нас вокальный фестиваль, я сказала: «Данечка, ты к нам придешь на фестиваль?» «Дианочка, я петь не могу. Я только стихи пишу», — услышала я в ответ. «Ты у нас будешь петь обязательно! Вот посмотришь!» — заявила я ему. Сегодня Даня успешно поет на разных концертных площадках, участвует в конкурсах, был на проекте «Ты супер!». Я горжусь нашими участниками. Таких моментов в истории фестиваля было много, ведь к нам на «Белую трость» приезжают архиталантливые дети. Они относятся к участию в фестивале очень серьезно, готовятся с большим трепетом.

Была у нас девочка из Белоруссии Патриция Курганова, которая после фестиваля очень ярко выступила в проекте «Голос». Сейчас Патриция работает в Белоруссии, она замечательный вокалист, и я горда и счастлива, что старт ее творческого пути пришелся на участие в фестивале «Белая трость». В этом году у нас тоже очень талантливые участники, и я уверена, что многие из них скоро скажут свое слово.

Россия и Грузия — страны с особой культурой, у каждой из них есть свои традиции, история. Какое место в вашем сердце они занимают?

Грузия — это мое детство, я там родилась и выросла. Мое становление произошло в Грузии. Это Родина — место, где я выросла, и ее колорит, как талисман, как ожерелье воспоминаний, всегда со мной. В Россию же я приехала в 1995 году на конкурс «Ялта — Москва — Транзит», и сейчас я стала заслуженной и народной артисткой России. Здесь меня полюбили, сделали тем, кем я являюсь.

Теперь Россия — мой дом. Здесь моя семья, друзья и коллеги. В России — мой любимый город Москва, мои сын и муж, да и все те люди, которых я безумно люблю. Где бы я ни была, приезжая в Москву, я чувствую себя дома. Иногда уставшая после концертов еду в Москву с мыслью о том, что сейчас буду отдыхать, ничего не делать, но еще на подъезде к дому начинаются звонки, планы, съемки, потому что в Москве я вдохновляюсь.

При этом я люблю Грузию, с ее многоголосьем и традициями я никогда не расстанусь. Я перенесла их в свою семью, сюда в Россию. У нас очень большая семья, и все праздники украшены традициями Грузии. У меня сердце огромное, и в нем есть место и Грузии, и России, ведь мне сложно разделить их друг от друга.

Диана, вы основатель фонда помощи незрячим и слабовидящим детям «По зову сердца». Как вам пришла идея его создания?



Диана Гурцкая

**"...ЖИЗНЬ ЕСТЬ
ЖИЗНЬ, СО СВОИМИ
СИТУАЦИЯМИ,
НО САМОЕ ГЛАВНОЕ –
ВЕРИТЬ В СЕБЯ,
В СВОИ СИЛЫ
И НИКОГДА
НЕ ОПУСКАТЬ
РУКИ..."**

Я абсолютно незрячий человек, тотально незрячий с рождения. То, чем я занимаюсь — фонды, центры, фестивали и так далее, — это не мода, не тренд, это вся моя жизнь. Обстоятельства привели меня к этому. Мне пришлось многократно преодолевать неприятные моменты, в меня не верил никто, кроме моей семьи и Игоря Николаева. Пережив все это, я решила помогать детям, пусть им будет легче, чем было когда-то мне. Я езжу по школам и интернатам для незрячих, там настолько талантливые есть дети-музыканты, я понимаю, что им нужна моя поддержка, и я сделаю все для их успеха.

Самый юный — всего 6 лет — медиаволонтер проекта «Невидимые крылья» задал Диане Гудаевне свои первые и трогательные вопросы: «Чем пахнет счастье, и какое оно на вкус?»

Спасибо тебе, малыш. Счастье пахнет мамой, домом и детством. Это запахи, которые никогда не забываются, которые всегда возвращаются во снах. Вкус счастья — это тоже вкус детства. Например, когда сейчас мы кушаем мороженое, часто задумываемся о том, что в детстве оно было вкуснее. Мой муж мне говорит, что это не мороженое было с каким-то особым вкусом, а просто это было детство. Вкус сладостей в детстве — это вкус счастья, он ни с чем не сравним. Еще это вкус маминой выпечки, которая такой волшебный запах дарила по утрам. Как бы мы ни выросли, мы помним вкус и запах детства, потому что скучаем по тем временам, когда мы были детьми и не знали забот.

Вы всесторонне реализовали себя в общественной и личной жизни. В чем вы видите свое главное призвание?

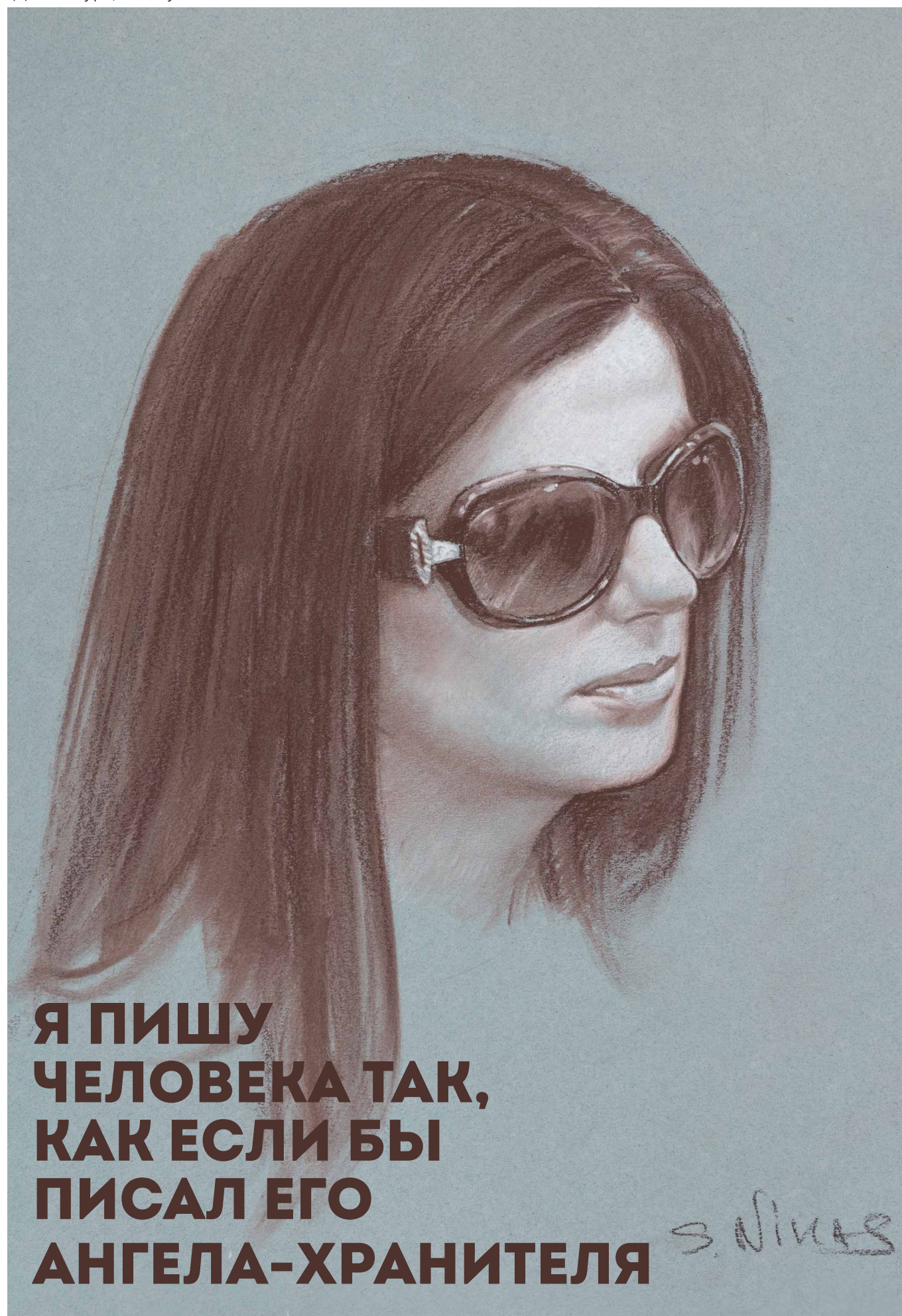
Главная профессия и роль для меня — это роль мамы. Я счастлива быть мамой. Я многого добилась, но эпицентром моей жизни является мое дитя. Я думаю, что взрослые меня поймут. Боженька подарил мне это счастье — моего сына, с ним я готова творить, радоваться и жить.

Наш журнал о счастье, позитивном мышлении и о способах их достижения, поэтому следующий вопрос традиционный. Что для вас счастье?

Счастье у каждого человека свое. Для меня счастье — это когда я просыпаюсь и понимаю, что рядом есть близкие люди, которые всегда помогут, придут по первому зову и поддержат. Счастье — это мое дитя, которое может подбегать и поцеловать. Счастье — когда я прихожу к себе на работу, а там меня ждет мой коллектив, безумно любящий меня, там тоже мои дети. Если у человека есть понимание, что счастье — это все в целом, то он всегда будет находить повод быть счастливым.

**Статью подготовила
Екатерина Антипьева**

**Беседовали юные
медиаволонтеры**



Рады сообщить, что в новом году на страницах «АС» появится постоянная авторская рубрика Никаса Сафронова «Мир глазами художника». В ней Никас поделится своими размышлениями о счастье, расскажет интересные истории из своей жизни, познакомит со своими друзьями и, конечно же, окружит каждого из нас волшебным миром живописи.

За 45-летнюю творческую жизнь я написал более 400 портретов, и могу утверждать, что отношение художника к модели играет едва ли не решающую роль, как в создании собственно портрета, так и в передаче, отображении внутреннего мира человека. Мне интересны сами люди, их глаза, манера разговаривать, творческий потенциал. Я стараюсь писать достоинства человека, которые обязательно есть в каждом. Часто я нахожу в лицах новые грани и достоинства, которые с помощью кисти и красок оживают на полотнах. Это не художественная лесть, это сравнение, возвышающее человека.

Люблю работать с интересными людьми, с теми, кто привлекает к себе внимание, богат внутренним наполнением, поэтому я с радостью написал портрет Дианы Гурцкая. Задача творческого человека — оставить след при жизни, и только тогда его будут помнить многие будущие поколения, и это объединяет нас с Дианой.

Создание портрета — это попытка понять психологию своего героя, и тут допустим и интересен эксперимент. Любую работу можно выполнить в технике «дримвижн» или использовать реализм и с фотографической точностью передать черты лица. Иногда интересен даже подмалевок, эскизно-условная передача образа легким намеком. Все зависит от поставленной задачи. Надо помнить, что не бывает предела. Даже в устоявшемся академическом реализме тоже нет совершенства. Нужно создавать нечто новое — это захватывающее действие, и порой достаточно нескольких мазков, чтобы таинство состоялось.

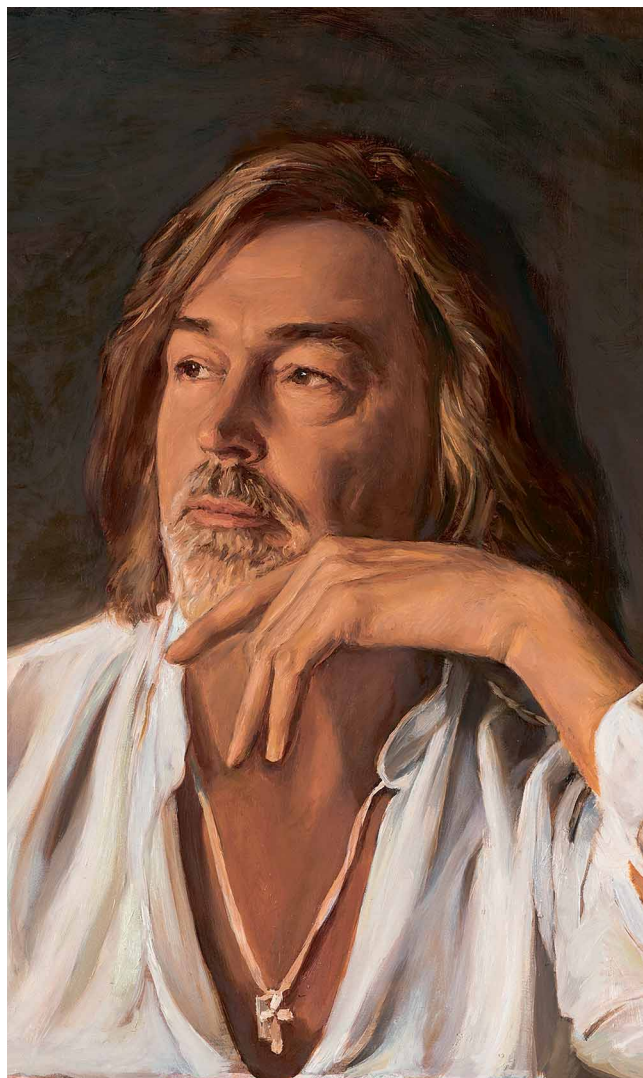
Иногда меня обвиняют в комплиментарности, но я и не стремлюсь к фотографической схожести. Главное — это собственное представление о герое моего портрета, возможно, несколько романтическое его восприятие, попытка уловить суть души, характер, мировоззрение. И, конечно, профессионализм и вера в успех.

Удача любит смелых и упорных, не терпит ленивых. Художник должен быть ответственным, быть профессионалом, чьи работы нравятся публике, покупаются и их ждут любые музеи. Мой успех — упорство, трудолюбие, не только в искусстве, но и в благотворительности. Это мастер-классы, выставки даже в неожиданных и удаленных местах, невзирая на перелеты, недосыпания и прочие неудобства.

Говорят, человек по меркам вселенной живет три секунды, я считаю, что путешествуя, общаясь, мы способны увеличить это меру до пяти-семи секунд, но только творцы входят в историю, покоряют вечность. Пока живо человечество, будет существовать искусство, а талантливые работы художника всегда будут его пропуском в вечность бытия.

Желаю вам верить в свою звезду, не терять обязательности и духовности. Обозначьте великую идею и упорно стремитесь к ней. Всего вам доброго!

Никас Сафронов



Автопортрет х.м. 50x40 2017

Я ХОТЕЛ ПОЖИТЬ ПО-ДРУГОМУ

ОДНАЖДЫ ТОП-МЕНЕДЖЕР, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ФИНАНСИСТ, КАНДИДАТ ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК РЕШИЛ ОСТАВИТЬ СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ, СМЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ И... СТАЛ ПУТЕШЕСТВЕННИКОМ, ЧЛЕНОМ СОЮЗА КРУГОСВЕТЧИКОВ РОССИИ, А ЗАОДНО И РЕЖИССЕРОМ-ДОКУМЕНТАЛИСТОМ, КОТОРЫЙ ВПЕРВЫЕ СЕЛ НА МОТОЦИКЛ, ЧТОБЫ ПРОЕХАТЬ ПО МАРШРУТУ ГЕРОЯ СВОЕГО ФИЛЬМА ЧЕ ГЕВАРЫ. ПЕРВЫЙ ИЗ РОССИЯН ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ КИТАЙСКОЙ АКАДЕМИИ ДОКУМЕНТАЛЬНОГО КИНО ПОЛУЧИЛ «ОСКАР» ЗА ЛУЧШИЙ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ. НАШИ ЮНЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ НЕ МОГЛИ НЕ ВСТРЕТИТЬСЯ С ЭТИМ УДИВИТЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ – ВЯЧЕСЛАВОМ КРАСЬКО – И НЕ ЗАДАТЬ ЕМУ СВОИ ВОПРОСЫ.

В интернете можно найти информацию, что вы объехали всю планету, пообщались с представителями разных конфессий и заявили: «Вот теперь я знаю, что такое счастье». Меня это очень заинтересовало. Что же такое счастье и почему для этого надо было проехать такой маршрут?

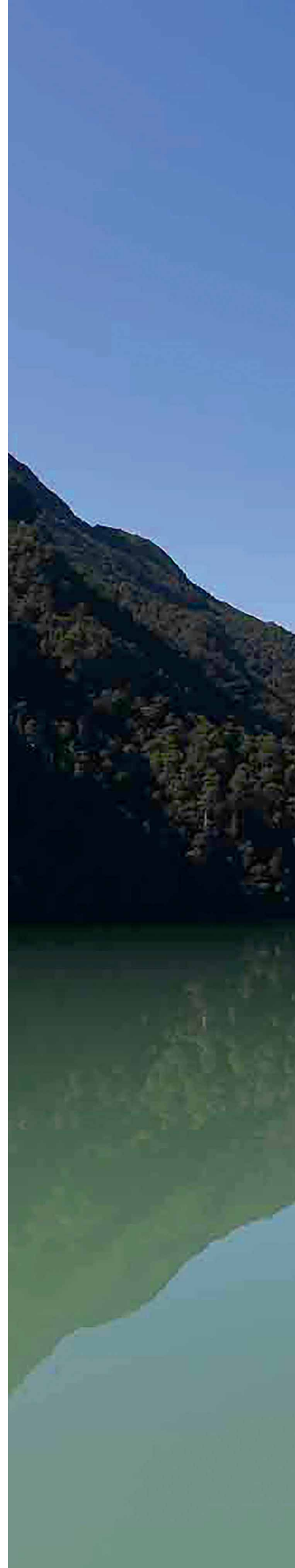
На самом деле я не для этого ездил, просто захотелось прошвырнуться по планете.

Во время путешествия вы встречаете много людей, интересных мест. Как вы боретесь с грустью расставания? Или это неотъемлемая часть путешествий, к которой можно привыкнуть?

Если говорить о кругосветном путешествии, в котором я побывал, то это было примерно так. С 12 часов дня до 6 утра собираются все гости, общаемся, веселимся. Утром меня все провожают на самолет. Набрасываю рюкзак на плечо и понимаю, что есть только билет до следующего города. Передо мной дверь, а за ней — целая огромная планета, и ты будешь толкать эту планету ногами, двигаясь вперед, и каждый день будет что-то новое — люди, события, но ты не знаешь, что именно.

Я редко задерживался в одном городе, и так происходило каждый день в течение года. За это время ты не успеваешь к кому-то привыкнуть, просто остается общее впечатление от путешествия и увиденных мест. Но иногда даже при такой частой смене обстановки и попутчиков бывали ситуации, когда случались знакомства. Например, мне запомнился поезд в Индии, где, пробираясь сквозь толпу индусов, я встретил американца, с которым нам посчастливилось делить одну полку на двоих. Нам с ним было о чем поговорить, мы сдружились. Проехали вместе Индию и Непал и спустя три недели расстались. И после такого неожиданного совместного путешествия, конечно, чувствовалась грусть и ностальгия.

Но, с другой стороны, когда прощаешься, ты знаешь, что будет дальше новое место, новые люди, новые попутчики и новые впечатления. А с этим парнем мы еще встретились спустя полгода в США и проехали



"...ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОЛЖНО БЫТЬ
ЧУВСТВО ДОМА,
КОГДА ТЫ
НАХОДИШЬСЯ
В УЮТЕ, ЗАБОТЕ,
СРЕДИ РОДНЫХ
ЛЮДЕЙ..."



Вулкан Бромо, Индонезия



Индия. Город Варанаси



Долина Монументов, США

по Долине монументов. Поэтому, с одной стороны, есть какая-то грусть, с другой — примешивается радость от того, что будут новые впечатления. Собственно, из этого состоит жизнь.

Вы путешествуете по России?

Россию я постоянно оставлял на потом. И теперь, когда я побывал в мире везде, где только можно, у меня как раз есть возможность сконцентрироваться на России. Когда я был в кругосветке, у меня еще не было семьи. Теперь у меня есть сын, и я думаю, что через несколько лет можно будет с ним проехаться по России.

Когда вы были в кругосветном путешествии, то как-то поддерживали контакты с родственниками, со своим привычным миром, или одной из ваших целей было переключиться, попасть в другую обстановку?

Я не просто хотел попасть в другую обстановку, я хотел пожить по-другому. Я был гуманитарием, занимался финансами — это точная и довольно скучная наука. А когда я отправился в кругосветку, моей задачей было пожить абсолютно спонтанно. Настолько ты отрываешься от привычной налаженной обстановки, что оказываешься в полной противоположности. Для меня лично это был такой кайф. Задача была сломать все правила, шаблоны и оказаться в новой обстановке. Люди каждый раз были новые, а с родными я периодически связывался, для того чтобы они не беспокоились, ну а дальше опять окунался в свою особую романтику и реальность путешествий.

Куда бы вам больше всего хотелось вернуться?

Через два месяца после возвращения из путешествия я уехал в Непал. Поселился в горной деревушке и несколько месяцев там жил. Написал свою книгу «Год весны». Непал для меня — одно из значимых мест, которое меня вдохновляет. Другое такое место — это Аргентина, Буэнос-Айрес. Мне очень нравится темперамент людей, которые там живут, нравится латиноамериканская культура, архитектура, климат, природа.



Кингс Каньон, Австралия

Туда я тоже не раз возвращался, зимовал в Аргентине. Результатом стал следующий мой проект после кругосветки — это путешествие по маршруту юного Эрнесто Гевары.

Почему ваша книга называется «Год весны»? Чем был вызван выбор названия?

Если ты собрался в кругосветное путешествие, для начала нужно выстроить примерный маршрут направления: на запад ехать, на юг или на восток, и в какое время года ехать. И все это взвесив, я понял, что если выеду зимой, то ехать будет холодно, не комфортно. Поэтому я решил, что поеду весной на восток, навстречу восходящему солнцу.

Далее я прикинул: когда доберусь до Австралии, в России будет осень, а в Австралии — весна. Проехался полгода, и я опять еду по весне, далее к февралю-марту в Северной Америке тоже наступит весна. Так получилось, что я год ехал по весне. Отсюда и название «Год весны». На момент путешествия мне было 35 лет, и хотелось взбодриться, хотелось весны в душе, год пожить в новой обстановке. Поэтому есть еще некий скрытый смысл в названии книги.

Как вы считаете, путешествия могут вызывать зависимость своими постоянными новыми впечатлениями?

Могут. Дух бродяжничества определенно есть. Рюкзак и куртка на плече, тебя год бросает по планете, тебе ничего не нужно, ты ни от чего не зависишь — и абсолютная свобода. Это ощущение и есть дух бродяжничества, и однажды попробовав это ощущение, потом от него сложно отказаться. Есть и обратная сторона: когда долго путешествуешь, уже начинается какое-то пресыщение, и наоборот хочется остановиться в одной точке и вернуться домой. Обязательно должно быть чувство дома, когда ты находишься в уюте, заботе, среди родных людей.

В такой момент происходит перезагрузка, перезарядка батареи, но это будет длиться до того момента, пока опять не победит дух бродяжничества, и ты снова отправишься в новую авантюру. Поэтому да, зависимость есть, но я бы не сказал, что она очень тяжелая, она скорее приятная.

После того как вы побывали в разных уголках планеты, что вас заставило вернуться на Родину?

Вопрос в "какой стране жить" в значительной степени был решен раньше. У меня есть западное образование помимо российского, и в принципе была возможность после окончания университета остаться во Франции.

Но уже на этапе стажировки я понял, что по-настоящему реализоваться ты можешь только в той стране, в которой ты родился и в которой прошла юность. Также жизнь в любой стране предполагает, что тебе придется сильно себя перестраивать, и даже если ты достигнешь успеха, то все равно чувства не будут органичны, если живешь в другой стране. По сути, на мой взгляд, любой человек, который уезжает в зрелом возрасте жить за границу, должен себя принести в жертву для будущих поколений, и для меня эта идея никогда не была привлекательной.

Что у вас намечается в творческих планах? Может быть, создать новый фильм и получить американский «Оскар»?

Сейчас как раз пойду это обсуждать — вторую часть фильма про Че Гевару. Продолжение путешествия, в результате которого он познакомился с Фиделем Кастро, и дальше они пошли на Кубу. Но для этого нужен бюджет, и сложность в том, что нужно проехать страны Центральной Америки, а там очень опасная криминогенная обстановка.

Был ли у вас случай, когда вы были на волосок от смерти за границей?

Наверное, была только одна такая ситуация. В то время, когда началась война в Сирии. Я приехал в город Босра, там уже никого не было. Партизанскими путями я туда добрался. Поднимаюсь на высокий холм, смотрю на древний амфитеатр — красиво и ни одного туриста нет. Дальше я думаю: «Я же, наверное, хорошая мишень для снайпера». В этот момент слышу выстрелы, бегут бородатые люди с автоматами. Меня скрутили, отвели на блокпост, допрашивали. Но все обошлось, закончилось хорошо, они меня вывезли на БТР обратно.

Вячеслав, вы не только путешественник, но и режиссер. Как вы считаете, можно ли найти счастье в искусстве?

Мне кажется, что счастье в искусстве найти крайне сложно, потому что искусство — это настолько тонкая, неуловимая материя. Сегодня кажется, что ты счастлив, поймал какое-то чув-



Вячеслав Красько

ство и ты его реализовал, а завтра ты услышал, например, критический отзыв и понимаешь, что нет, все пропало. Меняются ощущения на противоположные. Или сегодня ты загружен каким-то проектом, получаешь удовольствие, потом вдруг наступает пауза и проектов нет, ты чувствуешь свою невостребованность.

По-моему, в искусстве не может быть такого перманентного счастья, это просто какие-то моменты, которые то приходят, то уходят. Единственное, чего можно добиться — чтобы они приходили по возможности почаще.



**Статью подготовила
Екатерина Антипьева**

**Фото предоставлены
Вячеславом Красько**



Елена Анисимова, Вячеслав Красько,
Платон Мерсиянов, Богдан Чернышук,
Глеб Моисеев, Марина Волкова

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

АДВОКАТ ЛЕОНИД ИСАЕВ ИЗВЕСТЕН НЕ ТОЛЬКО СВОИМИ ПОБЕДАМИ НА ЮРИДИЧЕСКОМ ПОПРИЩЕ, НО И МНОГИМ ЛЮБИТЕЛЯМ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ИГР, ТАКИХ КАК «ИГРА В КИНО», «СВОЯ ИГРА», «СЛАБОЕ ЗВЕНО». НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЕГО ПОПУЛЯРНОСТЬ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ И НА ОБЩЕСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ЛЕОНИД ИСАЕВ НЕ РАЗ ВЫСТУПАЛ В СТЕНАХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ, ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ РФ, НА ФЕДЕРАЛЬНЫХ ТЕЛЕКАНАЛАХ. ОН ТАКЖЕ ЯВЛЯЕТСЯ АВТОРОМ РЯДА СТАТЕЙ В ЖУРНАЛЕ «АДВОКАТСКИЕ ВЕСТИ РОССИИ». 16 АВГУСТА 2022 ГОДА ЗАВОЕВАЛ КУБОК КАДЫРОВА ПО «СВОЕЙ ИГРЕ», РОЗЫГРЫШ КОТОРОГО ПРОВОДИЛСЯ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЕ. СЕГОДНЯ ЛЕОНИД ПОДЕЛИТСЯ С НАМИ СВОИМИ РАЗМЫШЛЕНИЯМИ О СЧАСТЬЕ.

Этим вопросом человечество задается на протяжении всей своей истории. Это отражено как в литературном — «человек рожден для счастья, как птица для полета», так и в кинотворчестве. И насколько же разные эти ответы! По мнению Шестопала из фильма «Доживем до понедельника», счастье — это когда тебя понимают. Иван Сергеевич Травкин из фильма «Тридцать три» считает счастьем состояние, когда утром хочется на работу, а вечером — домой. Трактовок счастья настолько много, что, если собрать их все в письменном виде, образовалась бы гора выше пирамиды Хеопса!

Но из разнообразных и многочисленных трактовок счастья можно вывести некую общую закономерность. Во всех случаях счастье означает душевный комфорт. Именно душевный, так как он наступает в абсолютно разных ситуациях. Душевный комфорт испытывает и любитель мчаться по головокружительной трассе на горных лыжах, и пилот сверхскоростного истребителя, закладывающий очередной вираж, и покоритель горных вершин при восхождении на очередной многотысячник. А у кого-то душевный комфорт вполне совпадает с комфортом физическим, связанным с путешествием на роскошном лайнере, жизнью в пентхаусе или шикарном загородном особняке.

При этом, как ни парадоксально, счастье может носить и деструктивный характер. Например, сотни миллионов индусов не имеют крыши над головой и всю свою жизнь обречены на нищенское прозябание только потому, что родились в одной из низших каст, система которых образовалась несколько тысяч лет назад. Но по мнению многочисленных очевидцев, все эти люди искренне счастливы! Потому что верят, что чем беднее они живут в этой жизни, тем в более влиятельном воплощении они переродятся в следующей! Ду-

маю, не стоит объяснять, что, если бы нищенское прозябание не приносило этим людям счастья, они бы давно заставили элиту, сидящую на огромных деньгах, поделиться ими путем проведения достойной социальной политики, способной избавить страну от бездомных и дать им нормальную крышу над головой. Ведь никакой силы не хватит, чтобы заставить смириться со своей участью сотни миллионов человек — в этом помогает счастье!

Также счастье, по моему мнению, имеет мужской и женский оттенок. Если для женщины счастье заключается, в первую очередь, в материнстве и уверенности в завтрашнем дне для себя и своих детей, то счастье мужчины, прежде всего, состоит в самореализации, конечная цель которой — обеспечение своей женщине возможности наслаждаться материнством и уверенностью в завтрашнем дне.

Что же такое счастье для меня самого? Я давно вывел для себя его нехитрую формулу: счастье заключается в свободе, свобода выражается в возможностях, а возможности определяются размером банковского счета. Следовательно, для максимально большого счастья я должен максимально продуктивно трудиться на адвокатской ниве, помогая людям, способным щедро оплатить оказываемые им услуги. Отсюда и будет проистекать мужское счастье в самореализации, о котором я писал выше. В общем, рецепт счастья у каждого свой, и выведение его универсальной формулы будет сродни доказыванию теоремы Ферма или поиску философского камня! Так что совет может быть только один: радуйтесь жизни и будьте счастливы! Так, чтобы остальным хотелось брать с вас пример!

Леонид Исаев,
Адвокат





"...ДЛЯ МАКСИМАЛЬНО
БОЛЬШОГО СЧАСТЬЯ Я
ДОЛЖЕН МАКСИМАЛЬ-
НО ПРОДУКТИВНО
ТРУДИТЬСЯ..."

Леонид Исаев
Фото из личного архива

СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАСКОЛЬКО СЧАСТЛИВЫ ЖИТЕЛИ НАШЕЙ СТРАНЫ? В 2021 ГОДУ 84% РОССИЯН ОТВЕЧАЛИ, ЧТО СЧИТАЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ ЛЮДЬМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ 30% БЫЛИ ГОТОВЫ НАЗВАТЬ СЕБЯ БЕЗУСЛОВНО СЧАСТЛИВЫМИ, И 54% – СКОРЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ, ЧЕМ НЕТ.

ТОЛЬКО КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ОПРОШЕННЫЙ СКЛОНЕН ОЩУЩАТЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ. ТАКУЮ КАРТИНУ ПОКАЗЫВАЮТ ВСЕРОССИЙСКИЕ ОПРОСЫ, ПРОВОДИМЫЕ ЦЕНТРОМ ИССЛЕДОВАНИЙ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА И НЕКОММЕРЧЕСКОГО СЕКТОРА НИУ ВШЭ.



Уровень счастья зависит от многих факторов, и среди них немаловажным является участие человека в конструктивной общественной активности: волонтерстве, благотворительности, в различных общественно полезных мероприятиях. Желание участвовать в коллективной деятельности само по себе связано с более высоким уровнем счастья: те, кто готов объединяться с другими людьми для совместных действий, могут назвать себя счастливыми в 87% случаев — против 79% среди тех, кто к объединению с другими не готов.

Среди тех, кто уже участвует в общественно полезной деятельности, уровень счастья еще выше. В общей сложности 91% россиян, принимавших за последний год участие в добровольческом труде, готовы назвать себя счастливыми, в том числе 40% — безусловно счастливыми (среди тех, кто в волонтерстве задействован не был, эти доли составляют 83% и 27% соответственно).

Положительно сказывается на мировосприятии и участие в благотворительности, при этом чем больше человек вовлечен в помощь другим, чем чаще он делал денежные пожертвования, тем выше вероятность, что он охарактеризует себя как счастливого.

Среди тех, кто за последний год многократно оказывал финансовую поддержку нуждающимся людям или благотворительным организациям, 91% считают себя счастливыми, в том числе 44% — безусловно счастливыми.

Чаще обычного можно встретить счастливых людей и в некоммерческих организациях, общественных инициативах. Более позитивно смотрят на мир не только волонтеры, но и сотрудники таких организаций — среди них 90% могут назвать себя счастливыми (против 83% среди тех, кто в деятельности НКО не принимает никакого участия).

Впрочем, необязательно посвящать всю свою жизнь работе в некоммерческой организации, чтобы стать счастливее, достаточно время от времени участвовать в субботниках и благотворительных акциях. Участники подобных мероприятий отвечают, что счастливы, в 91% случаев.

Особенно же высок уровень счастья среди тех, кто не просто участвует в общественно полезных мероприятиях, а сам выступает в роли организатора посредством социальных сетей: среди них счастливыми себя называют 96%, в том числе 45% — безусловно.

**Александра Брюхно,
стажер-исследователь
Центра исследований
гражданского общества
и некоммерческого сектора
НИУ «Высшая школа экономики»**





Даниил Соколкин
Фото из личного архива

РУССКИЙ БОЧЕЛЛИ ИЛИ SOKOLDAN

Осознанно идти своим путем

Мой собеседник — Соколкин Даниил из Новосибирска. На белый свет появился 10 сентября 1997 года в 9 часов 35 минут шестимесячным, абсолютно незрячим малышом, имевшим вес 1250 г. В 11 лет Даня остался круглым сиротой, попав в детский дом. Маму, растившую его с любовью, как нормального зрячего ребенка, без сюсюканий и гиперопеки, вспоминает с особой теплотой и уважением. И не только потому, что не отказалась от него в роддоме, а еще и потому, что успела в сознание своего маленького сына привнести важное понимание, что он не как все, а особенный человек, которому Богом дано гораздо больше способностей, чем другим людям! В детстве у Даниила были и велосипед, как у многих мальчишек, его сверстников, и спортивные упражнения, и другие увлечения, в том числе, такие экстремальные, как перепрыгивание с крыши на крышу...

Тогда он, конечно, еще не знал удивительную историю американского альпиниста и атлета Эрика Вайхенмайера, ослепшего из-за болезни в 13 лет на оба глаза, но не отчаявшегося, а, наоборот, доказавшего всему человечеству, что незрячим людям в буквальном смысле даже горы по плечу. Эрик Вайхенмайер — покоритель не только Эвереста или легендарной Джомолунгмы, но и всех семи высочайших горных вершин нашей планеты. Это безусловный рекорд, помноженный на упорство, силу воли и несломленный человеческий дух. Именно Вайхенмайер в своих книгах заставил человечество по-особому взглянуть на 39 миллионов незрячих, живущих среди нас, нескольких миллиардов абсолютно здоровых людей.

В России количество лишенных стопроцентного зрения и слабовидящих совсем невелико, едва превышает 210 тысяч человек. Мы можем смело утверждать, что каждому из них Творец послал серьезные жизненные испытания, однако подарил редкую способность — тонко чувствовать и видеть этот мир сердцем! Когда Вайхенмайеру покорился снежный гигант Джомолунгма, стоя на высоте 8849 метров, чувствуя и мысленно измеряя сложный пройденный путь от подножия до вершины строптивой горы, на которой погибло три сотни альпинистов, Эрик вдруг сам себе сказал, что это не самый большой из его успехов. И начал в одиночку штурмовать небо, совершив более 50 самостоятельных полетов на параплане...

Даниила учили абсолютной самостоятельности: самому одеваться, обслуживать себя, пользоваться бытовой техникой, ходить в прачечную, магазин за продуктами, готовить еду, убирать квартиру. Но главное — общаться с окружающим миром и адаптироваться в нем, как это делают миллионы здоровых зрячих людей. Он освоил рельефно-точечный тактильный шрифт Брайля для слабовидящих и незрячих людей, научился читать и считать.



Эрик Вайхенмайер

Лет в семь развлекал себя тем, что тихоньку брал, пока мама спала, ее сотовый телефон и запоминал, как звучат телефонные цифры. Потом в автобусе, слыша среди множества звуков, как кто-то набирал номер телефона и звонил, находясь на другом конце салона, маленький Даня мог безошибочно определить по тональному звуку телефонных клавиш цифры номеров вызываемых абонентов...

Четыре года назад эти способности позволили Даниилу Соколкину принять участие в телевизионном шоу-проекте WeiT Media и телеканала «Россия 1» «Удивительные люди» (седьмой выпуск, второй сезон) и прославиться перед многомиллионной аудиторией на всю страну. Молодой человек продемонстрировал уникальную «фотографическую» слуховую память, безошибочно определив за считанные секунды по звукам тонального набора и голосу одной из десяти участниц телеэксперимента одиннадцатизначный номер ее мобильного телефона. Когда популярный телеведущий Александр Гуревич задал Соколкину традиционный вопрос: «Чем вы занимаетесь в жизни?», незрячий артист смущенно сказал, что проще было бы ответить, чем он не занимается, но, в основном — музыкой, эстрадным и академическим вокалом. И продемонстрировал публике свой уникальный талант, спев куплет из песни Арно Бабаджаняна «Благодарю тебя».

Еще в детском доме Даниил Соколкин выучил нотную грамоту, научился играть на фортепиано, стал писать стихи и собственные песни. А сегодня обучает комфортно «жить на ощупь» тех, кто, как и он, не имеет возможности видеть в красках этот мир. Причем у Даниила это принципиальная позиция — обучать бесплатно всех, кто порой с последней надеждой обращается к нему за помощью, особенно это касается незрячих детей.

«Куда прешь! Слепой что ли?!» — я нередко слышу такие слова, столкнувшись с окружающими, — признается, доброжелательно улыбаясь, Даниил. И в самом деле, встретив на дороге этого высокого, широкоплечего молодого красивого мужчину в полупрозрачных очках, никогда не подумаешь, что перед тобой незрячий человек. Очки, придающие строгий, «профессорский вид», Даниил носит исключительно для имиджа. В серо-голубых глазах нескрываемый интерес к миру и его звуковой палитре. Он движется вам навстречу легкой и уверенной походкой. Одет по моде, и не просто аккуратно, но даже

элегантно. Еще бы! Ведь на благотворительных академических концертах принято надевать смокинг, а порой и фрак.

И даже здесь Даниил старается соответствовать высокому статусу певца. Правда, чего он действительно не любит, когда лишенных зрения людей называют обидным словом «слепой». И искренне считает, что каждый незрячий человек должен вопреки судьбе демонстрировать миру, что ты не «отчаявшийся овощ», а смог добиться высоких результатов в деле, которому себя посвятил. Это важно: не вызывать жалость у окружающих, а осознанно идти своим путем. Иногда, случайно столкнувшись на улице с теми, кто его обижал в детстве, Даниил Соколкин ловит себя на мысли, что сумел добиться в жизни много больше, чем его здоровые сверстники из детского дома. Главное, ставить перед собой высокие цели и упорно трудиться, чтобы их достичь.

Обладая уникальным голосом, безупречным музыкальным слухом, Даниил Соколкин участвует в различных областных и международных вокальных конкурсах. Лауреат популярного музыкального проекта «Ордынка». Голос ему поставил известный оперный певец Карен Мовсесян, солист Новосибирского театра оперы и балета.





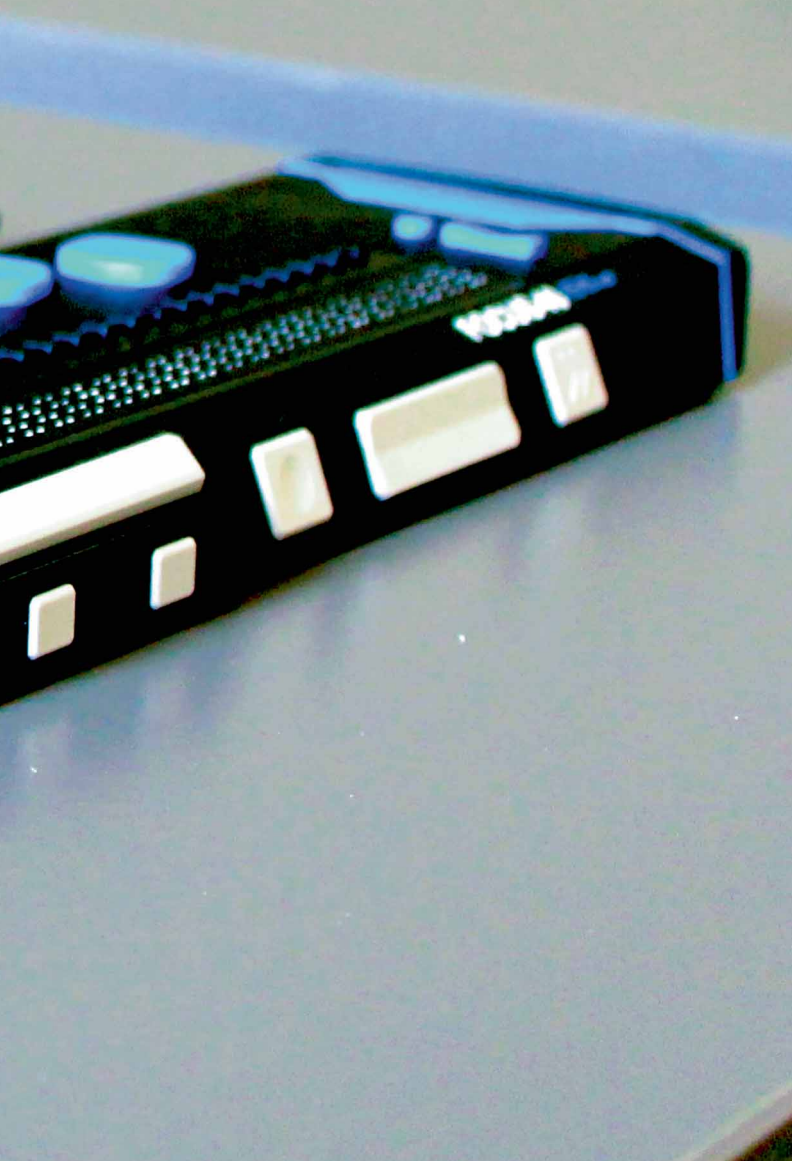


Слушая, как поет Даниил (а в его обширном, сложном репертуаре собраны выдающиеся произведения оперного и эстрадного искусства на музыку известных классиков), невольно вспоминаешь Муслима Магомаева, Александра Градского, Сергея Захарова, Сергея Пенкина, настолько богат диапазон, красив и своеобразен тембр голоса молодого исполнителя. Однако его выдающуюся лирическую манеру исполнения ни с кем не спутаешь! Ибо Соколкин никому никогда не подражает, а поет так, как присуще только ему одному, но всегда на неизменно высоком уровне вокального мастерства.

Хотя, возможно, певчее искусство Даниила можно сравнить с искусством незрячего итальянского исполнителя, всемирно известного и всеми любимого Андреа Бочелли, прошедшего сложный путь на вершину оперного и эстрадного Олимпа. Думаешь, все же права была Данина мама, когда еще в детстве говорила своему любимому сыну, что тот обладает выдающимися и безграничными способностями! Став «российским Бочелли, Даниил высту-

пает не только с концертными программами. Как профессиональный психолог и педагог, он умеет найти особенные слова для аудитории, с которой общается, пытается достучаться до души каждого. Так недавно было, когда незрячий артист выступал с концертом в одной из колоний для заключенных. «Каждый человек может оступиться, — говорит Даниил. — Главное, понимать, что пока ты жив, можешь успеть начать все с начала, с чистого листа. Когда я произнес эти слова (как мне позже рассказали), у многих из осужденных на глазах были слезы. Ведь слова незрячего певца воспринимаются особенно тонко».

Сегодня Даниил Соколкин не только преподает, но и сам продолжает поднимать планку собственных достижений. Студент третьего курса Новосибирского государственного технического университета учится на факультете гуманитарного образования (кафедра психологии и педагогики) по специальности «Психология управления и коучинг». Он всесторонне образован. Многие сделал для расширения проекта «Журналистика для незрячих»,



ведет свои радиопередачи. Имеет постоянную аудиторию и работу в библиотеке Некрасова, где занимается с незрячими людьми в возрасте от 8 до 77 лет, которых учит жить и адаптироваться в социуме, обучает звукорежиссуре, компьютерной грамотности, вокалу и другим важным навыкам. К примеру, бороться со своими внутренними проблемами и выходить на новый уровень понимания важности собственного бытия. Пишет книгу о своей жизни, которая станет в недалеком будущем основой научной диссертации. Уверена, что Даниил Соколкин достигнет академических высот в науке. Но и на этом не остановится.

В одном из своих блогов, обращаясь к аудитории, Даня сказал:

— Для меня волонтерство и благотворительность — это воплощение искренности и доверия к другим людям. Это способ реализации внутреннего человеческого потенциала через совершение добрых поступков, оказание помощи тем, кто в ней нуждается. Надеюсь воплотить мою мечту. Я верю, что в скором будущем мне удастся создать и возглавить

благотворительный фонд для незрячих людей. Эта важнейшая для социума структура будет профессионально заниматься и адаптацией, и самореализацией людей с ограниченными возможностями здоровья.

Важно именно незрячему человеку мотивировать инвалидов по зрению не занимать иждивенческую позицию и не ждать помощи от государства, а научиться с раннего возраста быть полезными для окружающих и чувствовать себя равноправными и полноценными, как и все другие люди, живущие на этой Земле.

Многие, кто сегодня не может себе позволить приобрести различные гаджеты, адаптированные специальными программами для незрячих, остро нуждаются в помощи государства и благотворительных фондов. Современные мобильные телефоны являются жизненно важным средством, своеобразным «окном в мир», единственным способом общения для детей и взрослых, потерявших зрение в результате болезни или несчастного случая. И сегодня Даниил Соколкин делает все возможное, чтобы оказывать адресную поддержку таким людям. Проводит благотворительные программы, лекции, концерты по заявкам, а заработанные средства направляет на помощь людям. Также сам находит благотворителей, волонтеров, вместе с которыми делает добрые дела.

«Очень благодарен директору новосибирского ТД «Дарица» Верт Евгении Владимировне, которая поддерживает мои проекты и занимается целевой благотворительностью. Под Новый год приезжаю домой к незрячим детям с подарками и чувствую себя счастливым Дедом Морозом», — рассказывает Даниил Соколкин. — Если выиграю президентский грант, вложу деньги в развитие своих проектов. Создавая молодежное волонтерское движение в нашей стране, даже президент России Владимир Путин не думал о том, что есть немало волонтеров среди незрячих людей. Я хотел бы встретиться и поговорить с ним лично об этой проблеме. Незрячий педагог для незрячего ученика способен сделать гораздо больше, чем обычный человек. В этом суть!»

Каждому здоровому человеку есть чему поучиться у незрячих людей. Расскажу еще об одном проекте Даниила Соколкина под названием «Выход есть» для всех, кто по разным причинам подвержен унынию, депрессиям,



фобиям. «Это моя школа, — поясняет Даниил, — в которой на лекциях и практиках я использую собственные авторские мотивационные методики, основанные на профессиональном изучении и знании психологии. А вот мой проект «Встреча с человеком-невидимкой» помогает социально адаптироваться тем, кто стремится вырваться из замкнутого круга, не только преодолеть личностные проблемы, но и почувствовать себя способным на большее. Надеваю этим, именно видящим пессимистам непроницаемую для света повязку на глаза и вожу по городу. Даю в руки трость, которой пользуются незрячие люди.

Через полтора часа прогулок в кромешной темноте многие меняют свое отношение к жизни. Проект пользуется в Новосибирске популярностью именно у тех, кто ищет свой путь. Иногда, чтобы разблокировать проблему, человеку нужно выговориться, это я понимаю, как педагог и ученый-психолог. Подобные истории всегда держу в тайне.

Происходит обновление внутренних ресурсов и переоценка ценностей, проявляется осознание радости бытия. Во время таких мотивационных прогулок ощущаю себя «сталкером», которому удастся вывести человека из привычной обстановки комфорта в зону нового восприятия жизни, где отчаянию и страхам уже нет места. Все познается в сравнении. Твоей настоящей реальностью становится именно то, во что ты искренне веришь. А по какому, осознанно выбранному пути будет идти твоя жизнь, зависит только от тебя.

У Даниила Соколкина много учеников и последователей. Незрячему человеку важно чувствовать, что он не одинок. Иногда за день в соцсетях Даниил получает несколько сотен писем, на каждое старается обстоятельно ответить. Современные технологии дают большие возможности для общения и дарят встречи с интересными людьми.

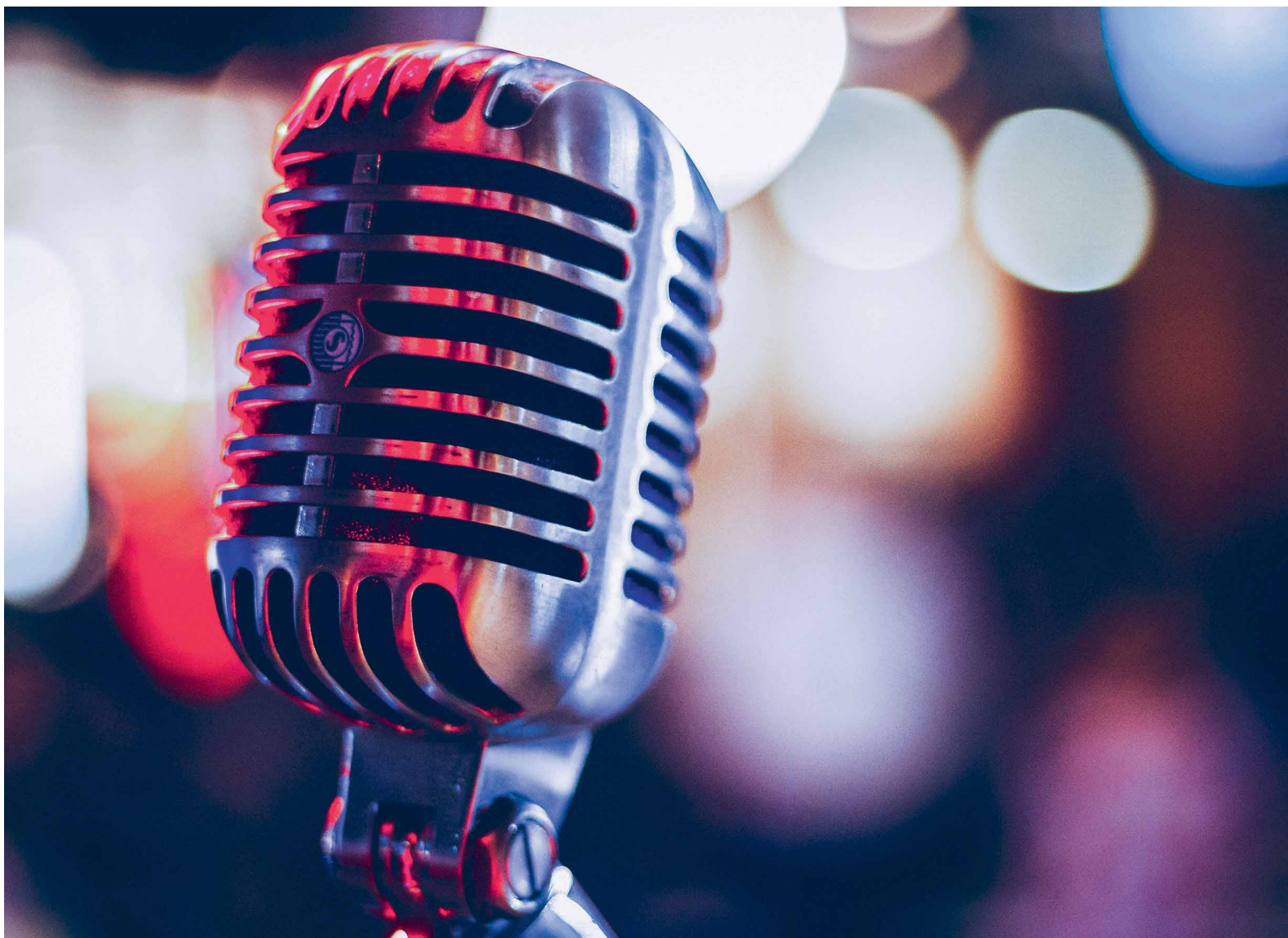
Огромным событием для Даниила стало участие в поэтическом конкурсе «Я только малость объясню в стихе». Руководитель Международного арт-фестиваля памяти Владимира Семеновича Высоцкого, директор ФКЦ «Бри Ли Ант-Сибирь», новосибирский поэт Андрей Ложкин уже несколько лет подряд приглашает талантливого молодого человека не только в качестве исполнителя песен, но и как члена международного конкурсного жюри. Это дает возможность участвовать в популярном проекте слушателям школы «Выход есть», а также многим одаренным незрячим людям — как музыкантам, так и певцам и поэтам, благодаря чему у них вырастают творческие крылья и раскрывается душа, проявляются феноменальные способности к наукам.

Недавно Даниил Соколкин познакомился с соотечественниками из Австралии. На его разноплановую культурную и научную подвижническую деятельность обратила внимание Международная академия русской словесности из Сиднея, которая проводит масштабные историко-литературные конкурсы на бесплатной основе среди русскоговорящих людей во всем мире.

Такие проекты дают возможности и равные права всем творчески одаренным людям любого возраста и социального положения. Даниил отправил на конкурс имени Владимира Арсеньева в Сидней несколько своих авторских работ и песен на русском языке. С волнением ждет решения международного жюри.

Творчество раскрывает удивительные способности у каждого человека! Все свои успехи «русский Бочелли», или Sokoldan, посвящает своей маме, память о которой хранит в сердце. Хочется верить, что превратившись в ангела-хранителя, она так же, как и все мы, искренне радуется достижениям Даниила.

**Татьяна Зимич,
вице-президент, общественный академик
Международной академии
русской словесности МАРС-Австралия,
член Союза писателей России,
почетный член Союза
работников культуры Армении**



Не сбрасывайте ангела с плеча

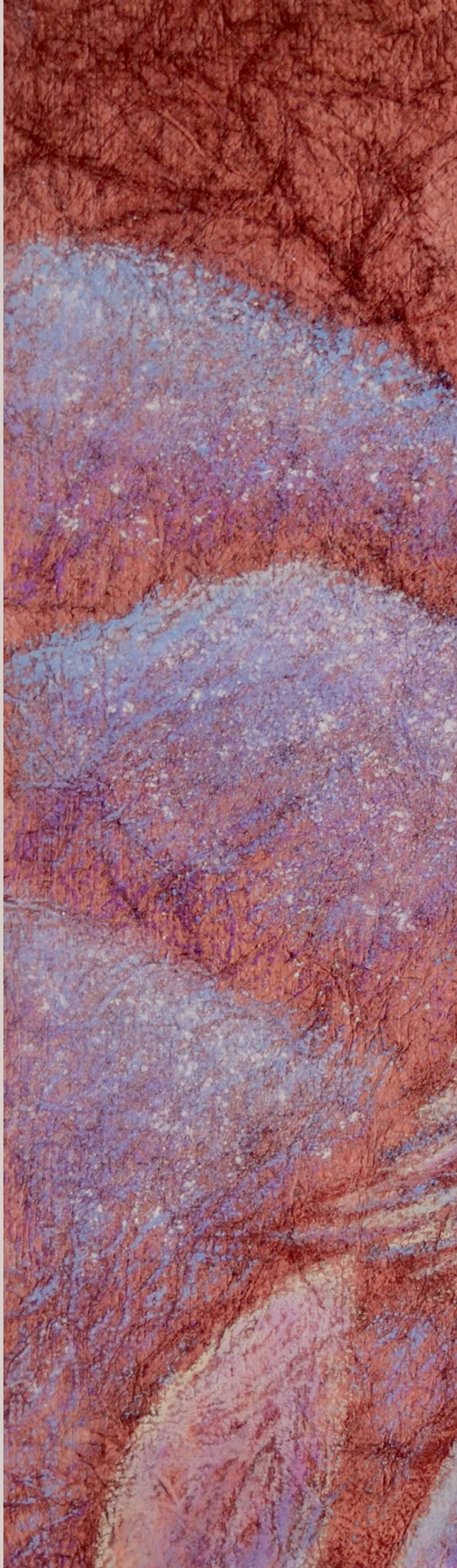
Я застегнул шинель, поправил автомат,
Случайно вдруг стряхнул я ангела с плеча.
И в этот самый миг я понял, что теперь
Меня никто не будет защищать.

И я увидел все, что приготовил «АД»:
Там плавилась земля, огонь с небес валил.
Но я остался жив и на рассвете дня
Узрел, что я кому-то нужен был.

Пришел потом домой и каждый день искал
Прощения душе своей заблудшей.
Но милостив Господь, Он все грехи принял
И исповедал искалеченную душу.

Теперь я берегу, что снова приобрел,
И верю, что любовь спасет меня всегда,
Но говорю всем тем, кто начинает путь:
Не сбрасывайте Ангела с плеча.

Игорь Пундель
Председатель координационного совета
СДС "Всероссийский Регистр".
Эксперт международного класса
в области управления качеством,
член совета директоров ANQ конгресса,
председатель правления
"Всемирной академии качества"(WAQ)





Художник: Анна Петрова



Экспозиция Южная и Центральная Америка

Многие сказки начинаются со слов: «Жили-были...», что подразумевает место под Солнцем, где разворачиваются определенные события. Если следовать аналогии, в ореоле солнечного света проявляются границы человеческого бытия в нераздельном состоянии материальных и духовных ориентиров. Еще древние наблюдатели за небом вывели закономерность влияния Солнца на биосферу Земли, установили его прямую зависимость от состояния мыслей, эмоций, чувств человека, его взаимосвязи с небесами, а также от небесных энергий, выразителем которых и были лучи светила. Известно, что культы Солнца зародились из наблюдений за чередованием солнцестояний, равноденствий и затмений, появлением солнечных пятен. Они носят название диахронических солнечных культов, связанных со знанием временных циклов и периодов.

В астрономии «доисторических времен» Солнце занимало символическое центральное место, являясь сердцем мироздания и небесным божеством-светильником, участвующим в развитии и угасании цивилизаций, в зарождении новых этносов, культур, верований и религий. Для наблюдений за светилом создавались мегалитические сооружения древних обсерваторий, сохранившиеся и по сей день. В наблюдениях закономерностей космической механики и одиннадцатилетних солнечных циклов было установлено, что Солнце может переживать периоды спада и подъема циклической активности, сложные астрономические фазы полного и кольцеобразных затмений малого годичного цикла. Интерпретировалось, что в эти дни Солнце заболевает и испытывает дискомфорт, поэтому жрецы и правители стали устраивать ему праздники и связанные с ними народные гулянья, про-

СЧАСТЬЕ ЖИТЬ ПОД СОЛНЦЕМ

водить обряды, чтобы поддержать его ослабевшую энергию. Люди древности ассоциировали счастливую жизнь с сиянием Солнца, его благодатной энергией, а следовательно, с плодородием и процветанием.

Выдающийся ученый В. И Вернадский утверждал: «Солнцем в корне переработан и изменен лик земли, охвачена биосфера. В значительной мере биосфера является проявлением этих излучений; она составляет планетный механизм, превращающий их в новые разнообразные формы земной свободной энергии, которая в корне меняет историю и судьбу нашей планеты».

Свет Солнца, будучи духовным ориентиром для многих ранних цивилизаций, в их представлении, выявляет саму жизнь многообразием видов, дает ей возможность развиваться, а народам — проходить свои этапы подъема под действием светонесущей пассионарной силы, а порой и угасать, если эта сила ими не освоена. Поэтому многие из них и в древности, и еще в средние века, к примеру, инки, называвшие себя детьми Солнца, отводили особое внимание светилу, создавая солнечные науки, культы, обряды, верования на основе солярной символики и традиций. Действительно, каждый день Солнце изливает на нас сияющие лучи, передавая свою энергию, которая участвует в биологическом синтезе природы и всех живых существ, но человек имеет исключительную особенность духовного наполнения светом, что ассоциируется с состоянием гармонии и счастья.

Излучения Солнца — это не только энергия жизни для всех существ, но само сияние светила во все века несло мыслителям и солнцепоклонникам волну творческого вдохновения. Оно выражалось в поэзии, живописи, искусстве, в этико-философских этюдах, древних учениях, верованиях, народных традициях, религиях. В современной научной мысли мы также находим подтверждение особой значимости Солнца. Константин Циолковский писал: «Вот Солнце! Оно испускает лучей в два миллиарда больше, чем получает вся Земля. Человеку дан разум, с помощью которого он воспользуется и этой солнечной энергией. Ее достаточно, чтобы прокормить человечество и тогда, когда оно увеличится в тысячу миллиардов раз!».

История изобилует примерами, когда солнечные знания, на которых основывалось мировоззрение людей, были основой этногенеза у разных народов мира. Они считали себя потомками наидревнейшей солнечной расы, приверженцами пути добра и созидания, искателями и хранителями птицы счастья, которая согласно мифам и сказаниям является одним из главных солнечных божеств. Феникс славян, Сирин русичей, Апсарасти индонезийцев, Гаруда индусов, Куриканча инков, Кетцалькоатль ацтеков, Сокол египтян...



Солнечная Богиня Умай
(Алтайский баалбал, индоиранская традиция)

В культурной среде времен и эпох прошлого ей дано свое название, как и обозначение Солнца с многочисленным пантеоном солнечных богов. Все это не просто история давно минувших лет, но линия жизни многих народов и этнических групп, некоторые из них, увы, исчезли с лица Земли, не освоив пассионарный подъем, оставив только в наследие потомкам монументальные сооружения, летописи, статуи божеств, ритуальные маски, сакральные атрибуты и гимны, связанные с солнечными традициями и обрядами.

Во все времена Солнце для человека было самым важным объектом внимания. Начиная с пещерных и наскальных рисунков палеолита, солнечные образы и знаки многообразно выражались разными народами и культурами, для которых почитание светила было основой жизни, мирного сосуществования, счастья и процветания. Они создавали величественные пирамиды, храмы и святилища, культовые места, где поклонялись солнечным божествам, взывали к ним с молитвами и требами о наступлении счастливых времен, совершая мистерии и церемонии в дни солнечных равноденствий и солнцестояний.

С понятием «счастье» неразрывно связано миропонимание человека не только древнего периода, но и современной эпохи. И здесь Солнце является фокусом внимания, однако уже не культового и религиозного назначения, а выраженного в геральдике и на флагах стран в качестве символа счастливого бытия. Таких государств не так уж много на карте мира, всего 21 из 251, но ориентир на светлое будущее под Солнцем не забыт ими в ходе смены исторических периодов и эпох, как не утрачено полностью и нами, современниками, цивилизационное наследие древних пращуров — солнечные знания и артефакты. Это значит, что нить жизни не утрачена во времени, и новые поколения могут опираться на опыт своих предшественников, знать их верования и традиции, учиться их миропониманию светлой жизни.

На этот счет А. Л. Чижевский, ученый и биофизик, основоположник русского космизма писал: «Государственная власть должна знать о состоянии Солнца в любой данный момент. Перед тем, как вынести то или иное решение, правительству необходимо справиться о состоянии светила: светел, чист ли его лик или омрачен пятнами? Солнце — великий военно-политический показатель: его показания безошибочны и универсальны. Поэтому государственная власть должна равняться по его стрелкам».

В древнем периоде народы, разделяющие философию счастливой жизни под Солнцем, как правило, жили на сопредельных или близких по расположению территориях. А если посмотреть на это во временных исторических отрезках, можно увидеть их прямое взаимодействие на основе общих солярных кодов, либо преемственность солнечных культов и традиций. Несомненно, что счастье не только являлось для них личным желаемым результатом жизни, но выражалось в разнообразных общих традициях в качестве создания безопасной коммуникативной среды, по сути — мира солнечного благоденствия.

Вопрос международной безопасности уходит корнями в глубокую древность. Взаимодействия людей, живущих в разных странах и на разных континентах, как и на сопредельных территориях, всегда имели напряженность в связи с различиями культур, верований, экономических и идеологических приоритетов. Чтобы минимизировать риски конфликтов, народы создавали точки экономического сотрудничества и обмена информацией, пример тому торговый Шелковый путь. Но только принцип духовного согласия на основе своего рода солнечного мировосприятия, а именно общих символов, сакральных знаний и принципов неконфликтного взаимодействия, гарантировал мирное сосуществование людей.

В древности он выражал общие базовые ценности — духовную культуру, элементом которой, как подтверждают похожие артефакты, найденные на разных территориях, являлось некое солярное единство, или духовное родство. Оно выражалось в основном общим куль-

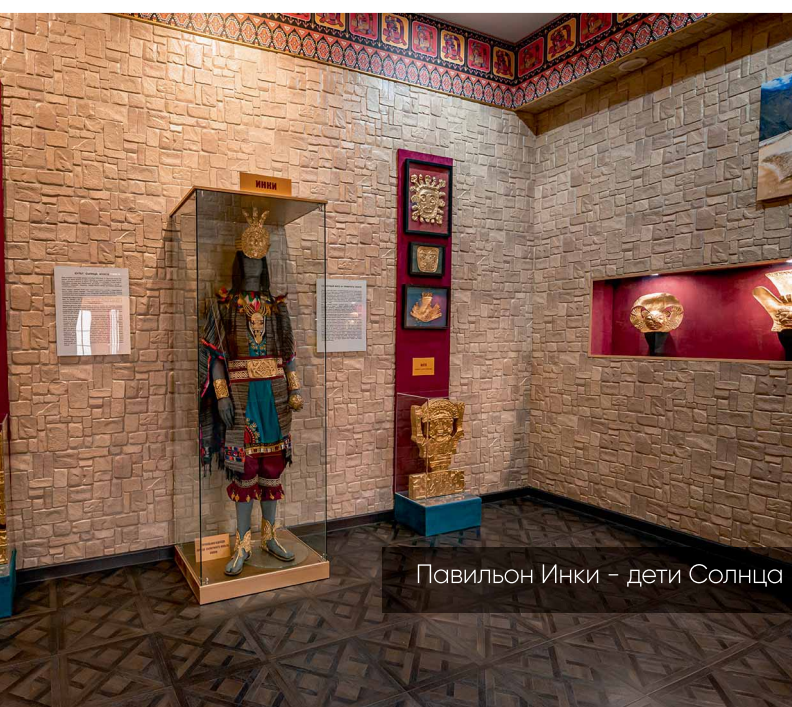




Экспозиция Древняя Русь, Славяне
На фото Ирина Дарнева



Зал Египет



Павильон Инки – дети Солнца

турным кодом — свастичными (солнечными) символами, преобладающими в вышивках на одежде, бытовых и культовых предметах. Люди узнавали по этим символам своих братьев и строили отношения на духовном принципе, что служило скрепами дружбы, мира, а следовательно, и безопасности.

Вполне определенно, что подобный опыт цивилизаций прошлого требовал глубокого анализа, обобщения и выражения в конкретном культурно-историческом проекте «Солярное единство народов мира». На протяжении многих лет группой исследователей из новосибирского Академгородка велась активная работа в этом направлении, осуществлялись поездки и экспедиции в Египет, Индонезию, Шри-Ланку, Индию, Китай, Непал, Тибет, Монголию, Перу, Мексику и другие регионы, в том числе российскую глубинку, где исторически сохранились артефакты и хроники жизни народов, почитающих культ Солнца и света, а также проводились встречи, конференции с местными историками, этнографами, учеными, исследователями, общение с носителями солнечных сакральных традиций. А в дальнейшем велась работа по сбору, систематизации и обобщению информации, приобретались у коллекционеров артефакты, параллельно создавались копии экспонатов из музеев этих стран, как частных, так и государственных.

В будущий музей Солнца передавались в дар родовые артефакты от их хранителей и владельцев. Таким образом, за два десятилетия был создан музейный фонд, который расширился коллекцией декоративно-прикладного зодчества — образцами резьбы по дереву известного сибирского мастера и основателя современного солярного направления Валерия Липенкова. В своих авторских работах он запечатлел огромное количество солнечных ликов, организовал постоянно действующую выставку «Дом Солнца» на Алтае, где представлена большая их часть.

На основе обобщения мирового опыта почитания солнечного культа разными народами и дополнения его современным зодчеством в 2014 году учредителями и исследователями был создан проект «Культурно-исторический экспоцентр Солнца». На протяжении нескольких лет формировалась концепция музея Солнца как основной площадки экспоцентра, а также шло строительство и оформление экспозиционно-выставочных павильонов и залов. Сегодня эта музейная площадка считается единственной в мире, она открыта в Новосибирске для посети-

телей, исследователей, зарубежных гостей. Экспозиции музея знакомят с древними солнечными цивилизациями: Египет, Русь-Славяне, Индия, Индокитай, Тибет, Непал, Монголия, Мезоамерика, Африка, народы майя, ацтеки, инки, жители других регионов мира. В экспозиционных залах широко представлены постоянно действующие исторические реконструкции и стилизации храмового и домашнего убранства, одежды, культовых и религиозных атрибутов, наскальных изображений, предметов быта народов, разделяющих идею о взаимосвязи человека и Солнца. Музей располагает археологическими и историческими артефактами и их копиями. Посетители могут не только осмотреть экспозиции, окунуться в историю и культуру исчезнувших солнечных цивилизаций, но и погрузиться в атмосферу тех времен, переданную в оформлении и дизайне павильонов.

Одной из главных целей культурно-исторического экспоцентра Солнца является исследование исторических истоков солнечных культур, изучение и сохранение предковых основ, наследия солярных духовных ценностей, традиций и верований. Важность такой работы заключается в выявлении единой культурной основы, позволявшей народам разных эпох и территорий жить в мире и духовном согласии, а именно это является залогом счастья и процветания.

Концепция музея Солнца уникальна: представляя атрибутику и артефакты древних солнечных культов, показать через них глубинную суть и смыслы жизни, обнаружить единство в многообразии солнечных традиций и верований посредством общих солярных кодов и принципов, праздников, церемониалов солнцестояния и равноденствия. Немногие народы сохранили эти традиции до наших дней.

Если конкретизировать, то в мире только две народности на официальном уровне отмечают астрономическое солнцестояние в значении праздника обновления жизни в качестве нематериального наследия предков — якуты и перуанцы, точнее сказать, потомки инков, тогда как официально установленный Всемирный день Солнца 3 мая не отмечается практически ни в одной стране мира. Это говорит о том, что предковая основа у многих этносов и культур забыта или утрачена полностью.

Музей Солнца осуществляет в рамках изучения нематериального наследия прошлого обобщение позитивного (духовного) опыта сол-

нечных культур, в том числе славянской и русской этнической основы, собирая материалы по этногенезу, традиционным верованиям и устоям жизни общества древних периодов. Так, например, исследования выявили, что у представителей самой древней солнечной расы Индии (Бхараты), которая называлась «сурьяванша», была фундаментальная наука сурья-йога, составляющая помимо духовных знаний повседневную практику жизни. Саму же науку, выраженную ведическим миропониманием, принесли мигрировавшие из приполярных территорий в Индостан доарийские племена, впоследствии названные индоиранской группой — по сути, древние русины (русичи).

Ни один день для них не проходил без обращения в гимнах и почестях к светилу, вероятно еще и потому, что для приполярного региона характерны длительные периоды без солнечного света, в связи с этим ценность солнечного тепла была столь высокой и имела культовое значение. Умея воспринимать энергию Солнца, люди, принадлежащие к солнечной расе, духовно и нравственно совершенствовали себя до состояния человека просветленного, что вобрало в основу учение Будды ключевым значением солнечных знаний. Зал музея посвящен этой теме в развернутой экспозиции.

Одна из главных целей проекта — исследование исторических истоков солнечных культур, изучение и сохранение солнечных традиций и верований. Важность такой работы заключается в выявлении единой культурной основы, духовной общности народов разных эпох и территорий.

Мирное сосуществование людей — базовая ценность, основа для построения счастливого будущего. А именно Солнце ежедневно транслирует нам такой первозданный образец мира и единства: солнце светит всем! Человечество как дитя Солнца призвано быть ему подобным. Для наших предков Солнце было не просто жизнедателем, но образцом светоносного состояния.

Утрата народами первозданных образов привела к утрате духовной культуры — лучших качеств в человеке и человеческом сообществе. Все лучшее заложено в философии счастливой жизни, которая вбирает в себя высокие смыслы и образы. И в этом является не просто мирная жизнь в противовес войнам и конфликтам, а жизнь, наполненная светлыми мыслями, поступками, чувствами — так, как нам показывает



НАСКАЛЬНЫЕ РИСУНКИ

Наскальные рисунки — это изображения животных, людей, растений и других объектов, выполненные на скалах или пещерных стенах. Они являются одним из древнейших видов искусства и имеют огромное значение для изучения истории и культуры древних народов.

В Калбакташском святилище на горном Алтае обнаружены многочисленные наскальные рисунки, которые датируются бронзовым веком. Среди них — изображения животных, людей, растений и других объектов. Эти рисунки выполнены в различных техниках: окраской, выжиганием и резьбой.

Одним из самых известных рисунков является изображение буйвола с лестницей на спине. Этот рисунок, вероятно, имеет религиозное или ритуальное значение. Другие рисунки, такие как изображения людей и животных, могут быть связаны с охотой или другими повседневными делами.

Наскальные рисунки Калбакташского святилища являются ценным источником информации о жизни и культуре древних народов. Они позволяют нам лучше понять их мировоззрение, верования и традиции.

СОЛНЕЧНЫЕ АВАТАРЫ

Изображение Солнечного Аватара — это один из самых известных рисунков в Калбакташском святилище. Он представляет собой фигуру человека, держащего в руках два диска, которые, вероятно, являются символами солнца и луны.

Этот рисунок, вероятно, имеет религиозное или ритуальное значение. Он может быть связан с культом солнца или другими верованиями древних народов.

НАСКАЛЬНЫЕ РИСУНКИ

Изображение буйвола с лестницей на спине — это один из самых известных рисунков в Калбакташском святилище. Он представляет собой фигуру животного, держащего в руках два диска, которые, вероятно, являются символами солнца и луны.

Этот рисунок, вероятно, имеет религиозное или ритуальное значение. Он может быть связан с культом солнца или другими верованиями древних народов.

Наскальное изображение
Калбакташское святилище,
горный Алтай (Зал древности)





своим примером сияющее Солнце на небосводе. Древняя мудрость подтверждает: «Сколько ни кривляйся перед Солнцем — оно не перестает изливаться свой свет».

Интерес к тематике музея у посетителей огромный. За четыре года существования проекта его посетили люди из самых разных стран и всех возрастов — от дошкольников и до более зрелых поколений. Здесь оставили свои сердечные отзывы не только жители разных уголков нашей страны, но и туристы из ближнего и дальнего зарубежья — из Германии, Индии, США, Канады, Израиля, Китая, Африки. Важно отметить солнечное состояние у детей и взрослых, которое рождается в стенах музея — это радость и ощущение счастья.

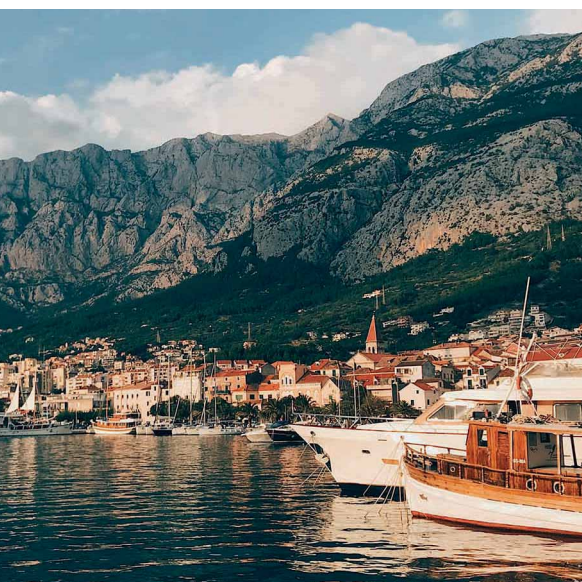
Впереди у культурно-исторического экспоцентра Солнца большие планы. Это и расширение площадки музея под новые экспозиции, и культурные программы, творческие выставки, проведение телемостов, выездных презентаций, конференций, международных встреч, что является работой не только дирекции и экскурсоводов, но и всех, кто заинтересован в сотрудничестве и общем деле восстановления утраченных древних солнечных смыслов и основ человеческого существования.

Счастливая жизнь, а значит светлое настоящее и будущее, всецело связана с миропониманием, ориентированным на гелиоцентрические координаты, поскольку Солнце являет всем народам символ духовного единения, несет принцип сохранения основ жизни, насыщения ее светлыми энергиями и добродетелью. Именно этими мыслями пронизаны гимны светилу у разных культур в исторических срезах.

Музей Солнца вдохновляет своих посетителей быть людьми света и мира, делиться счастьем, нести в общество созидательную энергию, которую наши предки и их далекие предшественники считали священной и чудодейственной силой исцеления. И как гласит старинная поговорка: «Солнце не померкнет, народ не сломится!».

Ирина Дарнева,
научный руководитель, автор проекта
«Культурно-исторический экспоцентр Солнца»





Любой хорватский город, любая деревушка — все это оазисы красоты, вкуса и живописного спокойствия

ТЫСЯЧА ОСТРОВОВ СЧАСТЬЯ

Хорватия — страна тысяч островов, удивительной красоты пейзажей, кристально чистого моря. Это страна удивительных контрастов, где на древнем римском наследии построены старославянские сооружения, а венецианская архитектура сталкивается с монументальной австрийской и строениями времен социализма.

Хорватия — родина великого гения Николы Теслы. Родина человека, в буквальном смысле перевернувшего мир своей волшебной энергией. Хотя биографы Николы Теслы отмечали его спокойный нрав, который только помогал осваивать новые знания.

Почему именно в этой стране появился такой человек? Потому что Хорватия обладает какой-то необыкновенной аурой умиротворения. В окружении чудесных хорватских пейзажей действительно рождаются смелые и порой дерзкие в хорошем смысле замыслы.

СТРАНА СПОКОЙНОГО ВОЗДУХА

Мои чудесные хорватские друзья — образец правильных решений и спокойных инициатив. «Все нужно тщательно продумать» — расхожая хорватская поговорка.

Тщательность, адекватность и обдумывание помогают людям в Хорватии чувствовать себя счастливыми среди красот своей страны. Любой хорватский город, любая деревушка — все это оазисы красоты, вкуса и живописного спокойствия. В Хорватии реально можно почувствовать себя счастливым человеком. Искрящаяся красота хорватского ландшафта, ароматное меню хорватской кухни с десятками видов оливкового масла. Велико-

лепная музыка — как старинная, так и современная. Очень высокий сервис хорватских отелей — даже с малым количеством звезд.

ДРУЖЕЛЮБИЕ

Хорваты очень добры и радушны. Главная особенность хорватского национального характера — сдержанность и спокойствие. Именно спокойные решения делают Хорватию страной, уверенной в дружелюбии собеседника. Хорваты хорошо относятся к русским, к тому же русский и хорватский языки очень похожи.

Однажды в хорватских горах у нас состоялся интересный разговор с владелицей трюфельного магазинчика. На вопрос, в чем счастье ее жизни, она ответила просто: «Вокруг красивые пейзажи. Рядом родные и любимые люди. И я могу угощать всех своих гостей очень вкусными трюфелями». Вот и основная формула хорватского счастья, в которую я добавила бы важнейший элемент — дружелюбие.

Хорваты умеют дружить. Друг в Хорватии — это практически родственник. В Хорватии удалось создать атмосферу абсолютной дружбы. Как между местными жителями, так и между хорватами и гостями страны.

Хорватию сами местные жители называют страной без облаков. Это абсолютная правда. В безоблачном спокойном и выверенном отношении ко всему, что происходит в жизни, и спрятан секрет хорватского счастья.

Анастасия Павлова

Хорватия

Озер милтвицких сиянье.
Чистота морских дорог.
Солнечное расстояние.
Вкус у трюфелей широк.

Вин хорватских
Разнотравье.
И улыбки на горах.
Песни массажа в машине.
Здесь дом Меслы
В миражах.

Быть в Хорватии чудесно.
Здесь страна
Без облаков.
Здесь друзья
И мир известный.
Добрый, теплый,
Без ушлов.



КЛУБ ПРОСВЕЩЕННЫХ. СКАЗКИ НОВОГО ВРЕМЕНИ

кто такие энергетические вампиры

Именно так мне хочется назвать эту рубрику. Почему? Потому что мне нравится, как в этом слове слились воедино и просвещение, и посвящение, и просветление. Видимо, это означает, что все эти термины — одного порядка. Быть просвещенным — значит выбирать путь познания, а это делает нас счастливыми, поскольку дает нам новые возможности по управлению. Ведь известно, что управлять можно лишь познанным, а непознанное управляет нами. И пусть все тайное станет явным и перестанет нас пугать избыточной конспирологией, давая нам свободу в мыслях, чувствах и действиях. А это и есть счастье! Желанное, спокойное, размеренное, простое, доступное, понятное. Первой темой клуба я выбрала «Сказки нового времени», а конкретно — про энергетических вампиров.

Из тотального атеизма и непринятия суеверий маятник общественного мышления устремился снова в крайние показатели иррационального мировосприятия, и на наши головы обрушился просто водопад всевозможных мыслеконструкций, концепций мироустройства и авторских умозаключений из непонятного ниоткуда. Одна из распространенных и излюбленных теорий — это тема расхода энергии. Энергия — самая ценная валюта современного мира. Когда нам не хватает энергии, то наши цели и задачи не воплощаются должным образом, и человек, теряющий энергию, начинает задумываться, а куда же все подевалось, почему вдруг силы покинули, и ничего не хочется, и мало что удастся. Версия, что вашу энергию высосали какие-то не совсем правильные люди, очень многими воспринимается довольно охотно. Это же прекрасное объяснение самому себе, что вы здесь ни при чем: просто не повезло с окружением — токсичное, вампирское. Так ли это?

Отчасти да. Энергию мы при общении с трудными людьми теряем, но не потому, что у нас ее «высосали», большинство людей не умеет этого делать, это довольно сложная техника, да им и не нужна чужая энергия. А то, что эти люди могут вас ослабить, — это истинная правда. Энергия будет теряться как следствие вашей реакции на действия этих людей. На что уходит энергия?

НА ОБИДУ

Обиду сложно распознать и признать, потому что принято считать ее чувством детей или слабых людей. Но если вы ее не распознаете, то утечка энергии не прекратится. Вы испытываете обиду, если у вас есть привычка мысленно спорить, оправдываться, доказывать, вновь и вновь переживать ситуацию. Если вы считаете, что вас недооценивают, что вы достойны лучшей доли. Если вы злитесь на кого бы то ни было за враждебность, грубость или равнодушие.

НА ЧУВСТВО ВИНЫ

Воспитание стыдом является основой многих культур. Но стыд в соединении еще и с обидой лишает нас сил, делая слабыми. Это про то, как человека застыдили и он начинает считать себя жалким, недостойным, нелюбимым и так далее. Энергия уходит, если вы опасаетесь, что вас отвергнут или сочтут некомпетентным.



НА ЧУВСТВО БЕСПОМОЩНОСТИ

Когда мы не знаем, как поступить с теми, кто груб, гневлив, хамоват, нахрапист или смеется у вас за спиной, или уходит в игнор. Это трудные люди, которые порой одним звонком могут испортить нам весь день. Это тоже потеря энергии.

Отстраниться от людей, уйдя в социальную изоляцию, порой хочется, но редко это бывает возможным. И что делать? Прежде всего, определить, что эти чувства вам присущи, а далее есть огромное количество техник и практик, как с этим справиться.

Например, так. Техника «Обнуление негатива»:

- Если вас захлестнули негативные эмоции, «ловите землю», то есть ноги плотно прижмите всей стопой к полу, чтобы почувствовать планетарную основательность и стабильность. Это уже придаст вам уверенности в себе.
- Постарайтесь полностью расслабиться с помощью дыхания по схеме 4-7-8. На 4 счета вдох. На 7 счетов задержите дыхание. На 8 счетов плавный, легкий и медленный выдох.
- И в заключение на вдохе скажите: «Вдыхаю будущее!», а на выдохе: «Выдыхаю прошлое!»

Будьте счастливы!

Татьяна Нечаева

СЧАСТЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

Сегодня очень многие говорят об исцеляющем и гармонизирующем влиянии природы на человека. О том, что люди могут быть счастливы от природы. И для этого необязательно уезжать жить в дикие места. Достаточно чувствовать связь с природой, если есть возможность хотя бы иногда бродить по лесу, собирая грибы и ягоды, наслаждаться пейзажами, гулять в парках, даже сидеть на лавочке в городском дворе.

Но так ли это на самом деле? И за счет чего происходит такое исцеление? На этот вопрос есть два ответа — простой и сложный. Простой ответ вы можете легко обнаружить прямо сейчас внутри себя. Закройте глаза, вспомните свою последнюю вылазку на природу. Что вы делали, чувствовали, о чем думали?

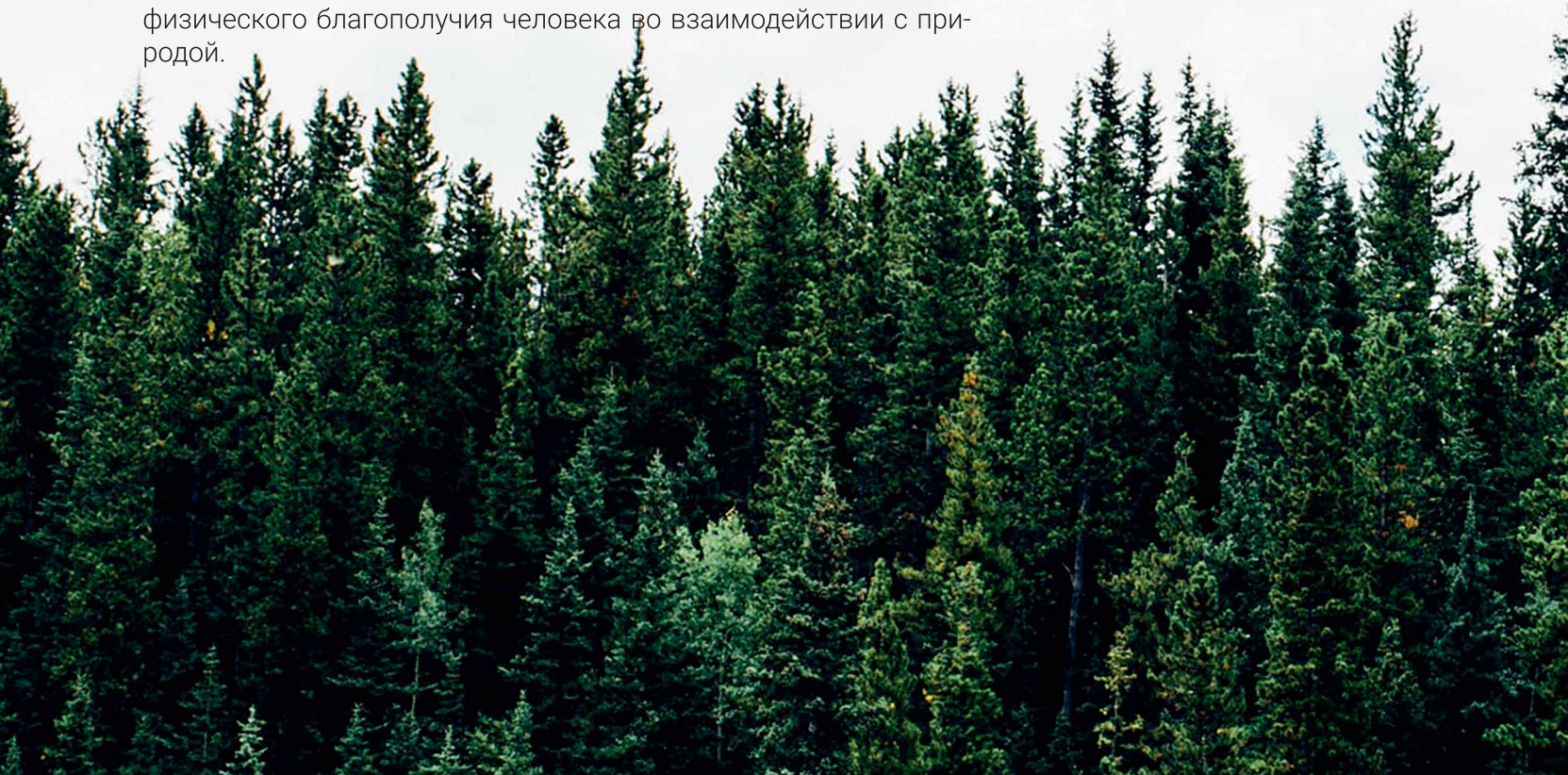
- Я, наконец-то, пробыл день без гаджета и постоянной проверки соцсетей.
- Удалось сменить картинку, отключиться от переживаний по работе.
- Десять тысяч шагов сегодня сделал еще до обеда, и вообще тело проснулось и ожило.
- Кайфанула от красоты просыпающегося леса, пения птиц, шуршания листвы. И от того, как свет скользит сквозь листья. Как это у японцев называется? Комарэби?
- Да я просто остановилась, прислушалась к себе, а то вечно как белка в колесе.
- Это моя первая ночевка в палатке / проход порога / лесная ванна — так круто!

Эти слова я слышу чаще всего на наших природных вылазках. Исследования доказали, что многие из этих эффектов связаны с восстановлением эмоционального, когнитивного и физического благополучия человека во взаимодействии с природой.

В таких исследованиях как измеряются физические характеристики — давление, качество сна, уровень стресса, анализ крови, вариабельность сердечного ритма, так и анализируются ответы участников на вопросы и тесты, позволяющие изучить состояние людей до и после практик, прогулок и походов по таким параметрам, как внимание, самочувствие, активность, настроение, уровень счастья и т.д.

Скрупулезные японцы выделили девять эффектов от так называемых синрин-йоку — «лесных купаний», длительных прогулок, в которых основное внимание уделяется ощущениям от окружающей среды и внутреннему отклику на них:

- укрепляется иммунитет,
- снижается уровень кортизола (гормона стресса) в крови,
- нормализуется кровяное давление,
- проще восстанавливаются естественные биоритмы,
- усиливается концентрация внимания,
- повышается продуктивность,
- происходит благотворное влияние на зрение и мышцы,
- улучшается настроение,
- человек заряжается энергией.



С 1982 года в Японии официально существует национальная программа «лесных купаний», их рекомендуют как для профилактики, так и для лечения конкретных заболеваний. То есть врач в больнице может вместо лекарств выписать принятие «лесных ванн».

Японцы выяснили, что деревья сохраняют свое здоровье, «принимая душ» из химических веществ, называемых фитонцидами. Когда дерево поражается грибом или другим организмом, оно распространяет эти фитонциды в воздухе, и они ищут и убивают атакующий грибок. Наши предки эволюционировали в лесу, поэтому у людей особая реакция на фитонциды. Когда мы их вдыхаем или поглощаем через кожу, наш организм вырабатывает особые лейкоциты, так называемые естественные киллеры или NK-клетки. NK-клетки бродят по телу в поисках рака и уничтожают его. Японцы полагали, что простое посещение леса может считаться профилактическим лечением для очень серьезных болезней. Вот почему они называли этот процесс «купание в лесу» или синрин-йоку — мы словно купаемся в этих оздоравливающих водах.

Кроме действия фитонцидов природа нас замедляет и заземляет. Она буквально вытаскивает нас из перенасыщенного стимулами современного мира и дает возможность окунуться в божественный океан звуков, запахов, вкусов, текстур и картинок, где все гармонично взаимосвязано. Простое созерцание зеленого и синего цветов может привести наше тело к расслаблению, так же действует фрактальная геометрия, многие звуки, запахи и вкусы.

Например, было обнаружено, что самые успокаивающие звуки для человека — это шелест ветра, журчание воды и пение птиц, они улучшают настроение и умственную активность.

Но вы помните, что есть еще и сложный ответ на вопрос об эффектах «лесных ванн»? Это то, что очень непросто описать привычными словами и замерить тестами. То, ради чего люди преодолевают огромные расстояния, поднимаются на высочайшие пики и спускаются на дно морское. В истории человечества накоплен богатый опыт уникального взаимодействия с природой, который может быть назван по-разному. Благоговение, вдохновение, полет, поток (у Чиксентмихайи), пиковые переживания (у Маслоу), лиминарность (в Ассоциации природной и лесной терапии), экстаз (у древних греков). Именно в контакте с природой достижение этих высочайших состояний становится возможным.

«Сейчас я испытываю благоговение гораздо чаще. Как правило, это связано с проявлениями природы, причем часто с самыми простыми. Капельки дождя, неожиданно узорно лежащие на листе, несколько оттенков зеленого рядом, новый распутившийся цветок в саду... удивительно, что вся эта невероятная жизнь идет параллельно с нами, без нашего участия, и она всегда полна такой красотой!



Благоговение — замечать это в простых моментах, будто замирая в своем большом мире и заглядывая в тот, еще больший, но такой сокровенный» (Любовь, участница сообщества «Человек и природа»).

Действительно, благоговение — это чувство присутствия чего-то большего, чем мы сами, которое наполняет нас удивлением, восхищением, дарит полет, поток и вдохновение. Легче почувствовать его в горах или на берегу океана, когда человек действительно чувствует себя песчинкой мироздания, но этот опыт очень индивидуален и может раскрыться неожиданно.

«Благоговение — это, находясь на высокой точке над морем, пропуская ветер через себя, чувствуя силу стихии ветра и моря, наблюдать, как волны разрезаются об скалы» (Елена, участница сообщества «Человек и природа»).

Как бы то ни было в этом состоянии люди теряют счет времени, освобождаются от давления эго, их накрывает творческий созидательный поток, они улыбаются всем своим существованием. Именно за этим потоком стремились многие музыканты, писатели, поэты, художники. В него же можем в любой момент войти мы с вами, чтобы творить без ограничений. Чтобы это сделать, нужно внедрить в свой образ жизни некоторые полезные привычки:

- Ходить пешком, стараться несколько раз в неделю гулять в парке, лесу, в полях и лугах.
- Проводить выходные на природе, минимально используя гаджеты. Заниматься садоводством, участвовать в экоакциях, взаимодействовать с животными, ходить в походы выходного дня.
- Несколько раз в год совершать длительные путешествия в места с нетронутой природой.
- И, наконец, регулярно принимать «лесные ванны».

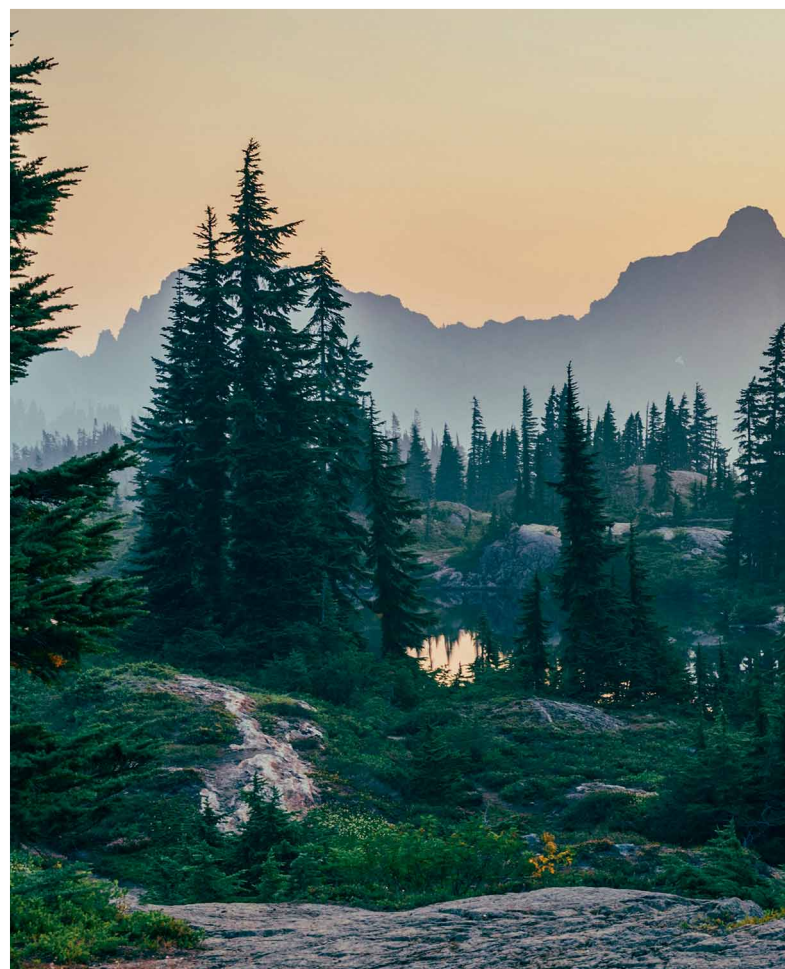
Отправляясь в «лесную ванну», выделите себе один-три часа времени, возьмите с собой чай, блокнот и что-то для сидения. Преодолейте порог — то, что отделит вас от обычного мира, возьмите себе природное имя, начните медленное движение, прорастая в этом месте всем своим существом — вдыхая все его ароматы, слушая далекие и близкие звуки, трогая разные текстуры, пробуя на вкус

то, что безопасно, и, конечно, любясь тем, что вас окружает. Так вы пробуждаете себя к тому, чтобы услышать приглашение от леса, ручья, луга, а услышав — идти ему навстречу.

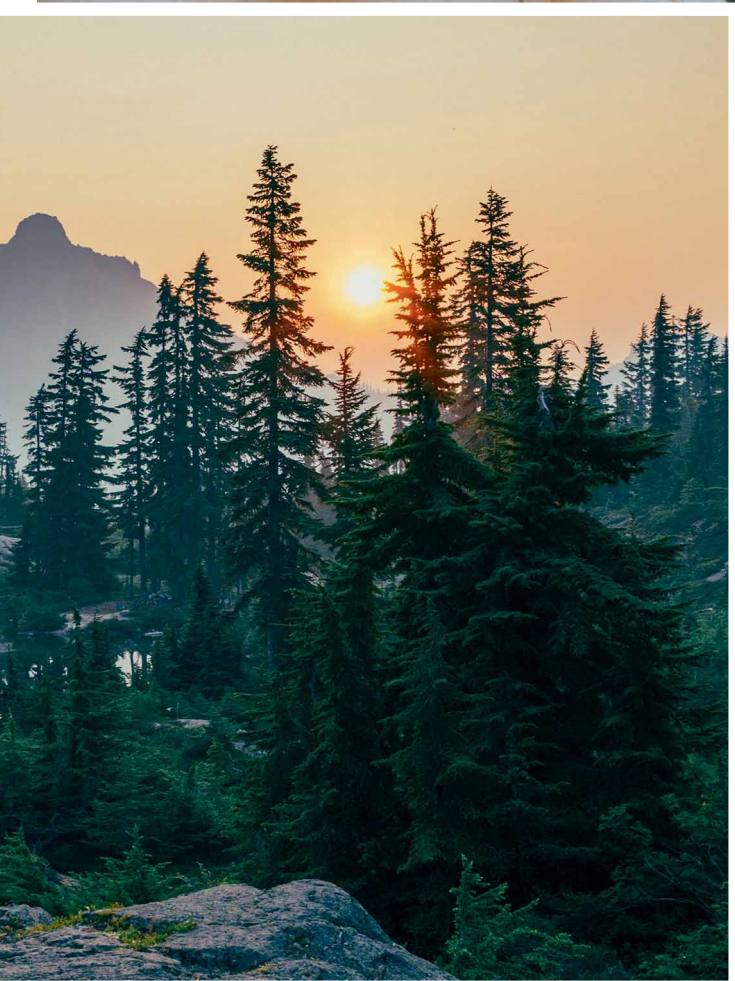
Возможно, когда-то вам захочется закопаться в осенние листья, оставив только щелочки-глаза, а в другой раз — обнимать деревья или следовать за бабочкой. Когда вы вдоволь нагуляетесь, то выберите себе место для чайной церемонии. Поблагодарите лес, себя, мир, побудьте еще в тишине и постепенно возвращайтесь к обычной жизни. Пройдите порог и идите в мир обновленным, наполненным, очищенным и чувствующим себя, других людей и пространство!

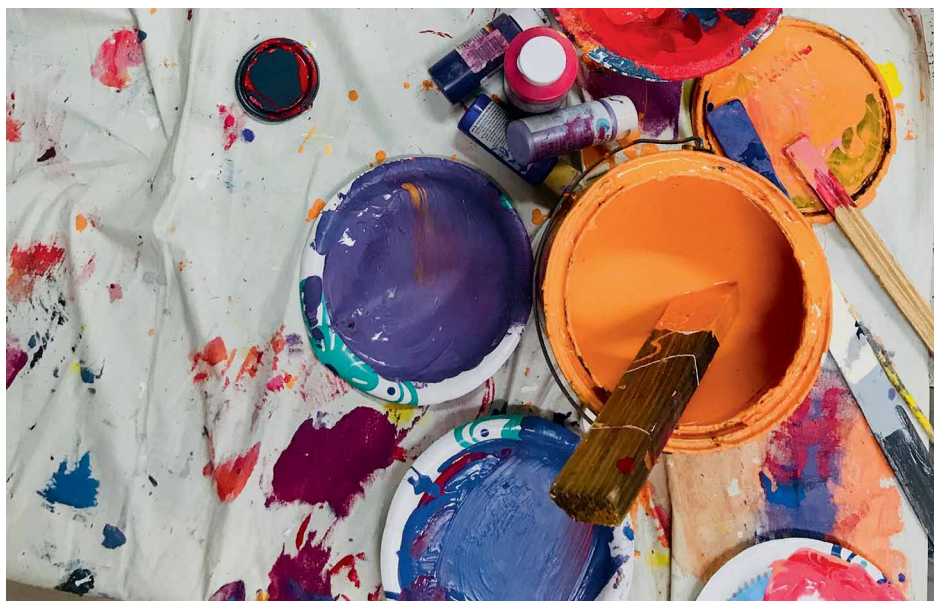
Есть только один способ проверить, можете ли вы быть счастливыми от природы. Попробовать. А за вдохновением приходите в наше сообщество «Уроки на природе»

Юлия Никишина



Юлия Никишина
Фото из личного архива





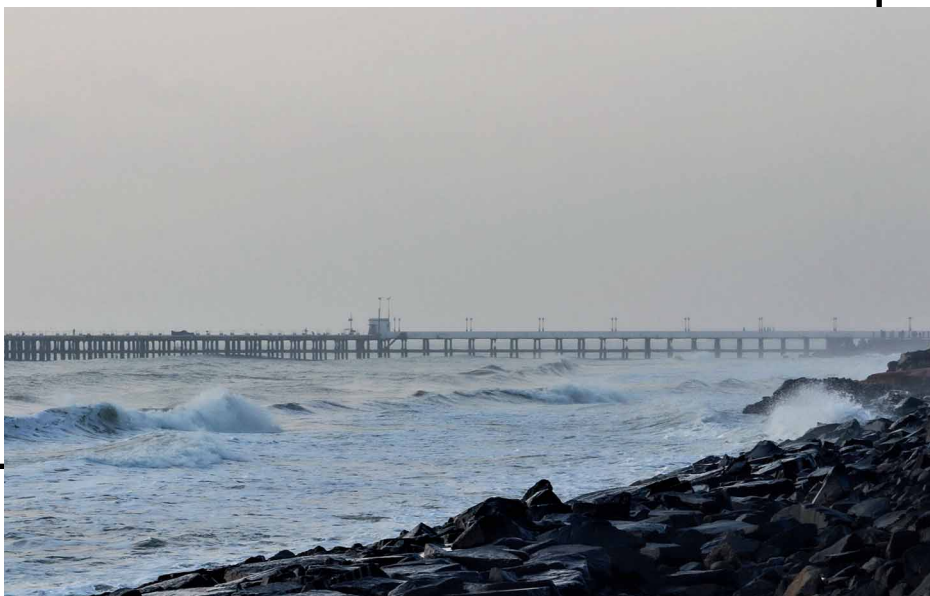
В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

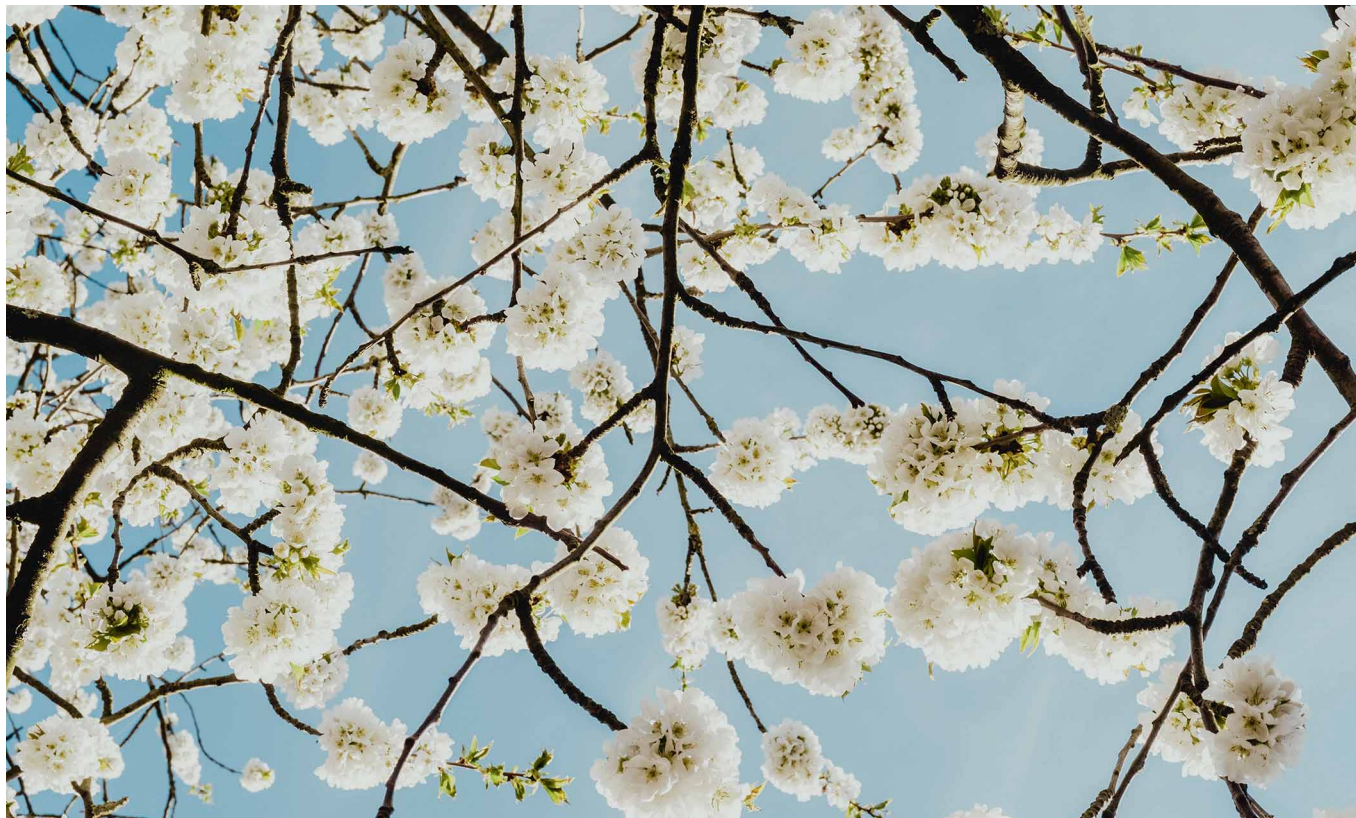
Про поиски счастья написано огромное количество книг. Большинство из них отличается столь низким качеством, что любое упоминание этой темы вызывает изначальное отторжение у образованного читателя. «В поисках счастья» резко выделяется из общей массы.

Мартин Селигман не проповедник, а ученый-психолог в классическом смысле слова. Самое знаменитое его открытие — это синдром выученной беспомощности, но всего у Селигмана более 200 публикаций и несколько книг, он занимает 13-е место по цитируемости среди психологов XX века, а в 1998 году был избран председателем Американской психологической ассоциации, насчитывающей более 150 тысяч членов.

Последние десять лет Селигман занимается положительной (позитивной) психологией, являясь ее отцом-основателем. Начало этому направлению положила простая мысль — психология подробно изучает всевозможные расстройства психики, очень много знает о шизофрении, депрессии, навязчивых состояниях и прочих душевных болезнях, их причинах и внутренних закономерностях, сопутствующих им чертах характера — всем том, что делает человека несчастным.

И при этом почти полностью игнорирует счастье, его причины и закономерности. Это не соответствует научному подходу и не имеет логического объяснения.





Начав с оптимизма, Селигман постепенно перешел к гораздо более широкому спектру исследований и увлек ими множество психологов. Манифестом и кратким обзором достижений нового направления психологии (вплоть до формулы счастья) и является описываемая книга.

Само обращение науки к теме счастья вызывает крайне странные ощущения. До самого последнего времени счастье считалось непознаваемым и было отдано на откуп искусству и религии. Все помнят «Понедельник начинается в субботу»: «Они работали в институте, который занимался прежде всего проблемами человеческого счастья и смысла человеческой жизни, но даже среди них никто точно не знал, что такое счастье и в чем именно смысл жизни».

И если определение счастья сейчас есть даже в Википедии, то отношение большинства людей к его научному анализу не изменилось. Поэтому проработанная теория счастья на основании множества исследований и научных работ (в списке использованной литературы более 150 наименований) расширяет мировоззрение сама по себе.

Один из первых вопросов исследователей: «Зачем нужно счастье?» Ответ обескураживающе прост. По результатам множества

исследований, жизнерадостные люди дольше живут (на 19%), гораздо реже болеют и становятся инвалидами (вероятность уменьшается почти на половину), у них быстрее растет заработок, они успешнее в общественной и личной жизни. Зная уровень счастья, психологи смогли достаточно точно прогнозировать будущее своих респондентов (естественно, в вероятностных понятиях). Счастье дает ощутимые преимущества в борьбе за выживание и является закономерным следствием эволюции.

Что же делает человека счастливым?
Формула счастья такова:

$$C = Y + O + Z$$

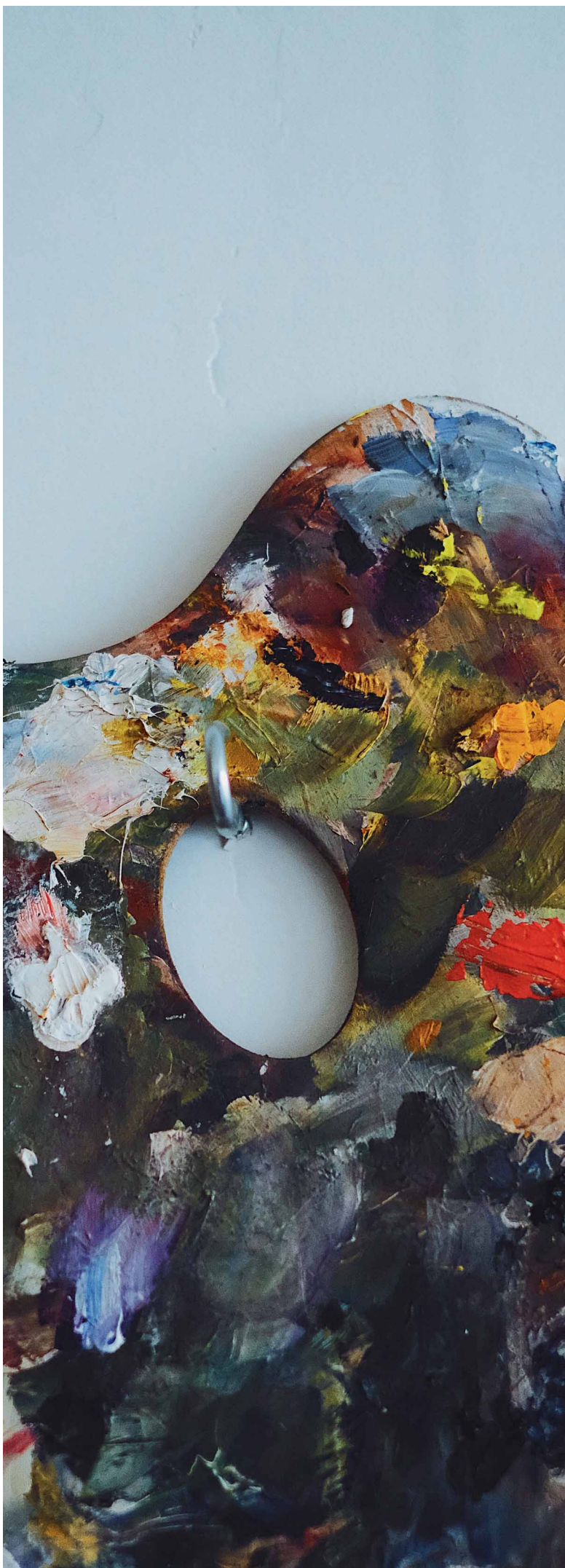
C — уровень устойчивого продолжительного счастья

Y — унаследованный уровень счастья, определяемый генетикой

O — внешние условия

Z — зависящие от человека причины

Уровень счастья во многом определяется наследственностью, но это не фиксированная величина, а достаточно широкий диапазон значений с немалым расстоянием между верхней и нижней границей. По результатам многочисленных исследований в самых разных частях земного шара, внешние условия вроде богатства, возраста, здоровья и климата практически не влияют на счастье.



По уровню счастья при прочих равных старики мало отличаются от молодежи, бомжи и проститутки от богачей, жители Индии от жителей США, а многие инвалиды счастливее совершенно здоровых людей. Исключением является предельный уровень нищеты, причиняющий физические страдания (умирающий от голода человек, естественно, не будет счастливым).

На уровень счастья практически не влияют детские переживания и психические травмы. Я с интересом узнал, что современная психология официально признала несостоятельность фрейдизма, и его методы в наше время не рекомендуются для применения в психотерапевтической практике. Исследования показали, что влияние детских впечатлений на психику взрослого человека исчезающе мало — вроде отличия среднего коэффициента интеллекта на один балл. Кроме того, многие исследования фрейдистов нарушали условия научного метода, например, игнорировали влияние наследственности.

Чуть сильнее на счастье влияет уровень жизни в стране проживания, наличие семьи, общение с другими людьми, вера в Бога и умение избегать отрицательных эмоций. Но даже в совокупности все эти факторы не способны изменить уровень счастья более чем на 15%. Что же остается? Наверное, почти все подумали о чувственных удовольствиях — вроде вкусной еды, выпивки и тому подобного. Ученые исследовали и эти факторы и выяснили, что они действительно оказывают сильное влияние на уровень счастья. Но с двумя крайне важными оговорками:

1) Эффект от любого непосредственного удовольствия крайне недолговечен. Еда, выпивка и другие развлечения оказывают лишь кратковременное воздействие на устойчивый уровень счастья, и очень скоро он возвращается к постоянному значению.

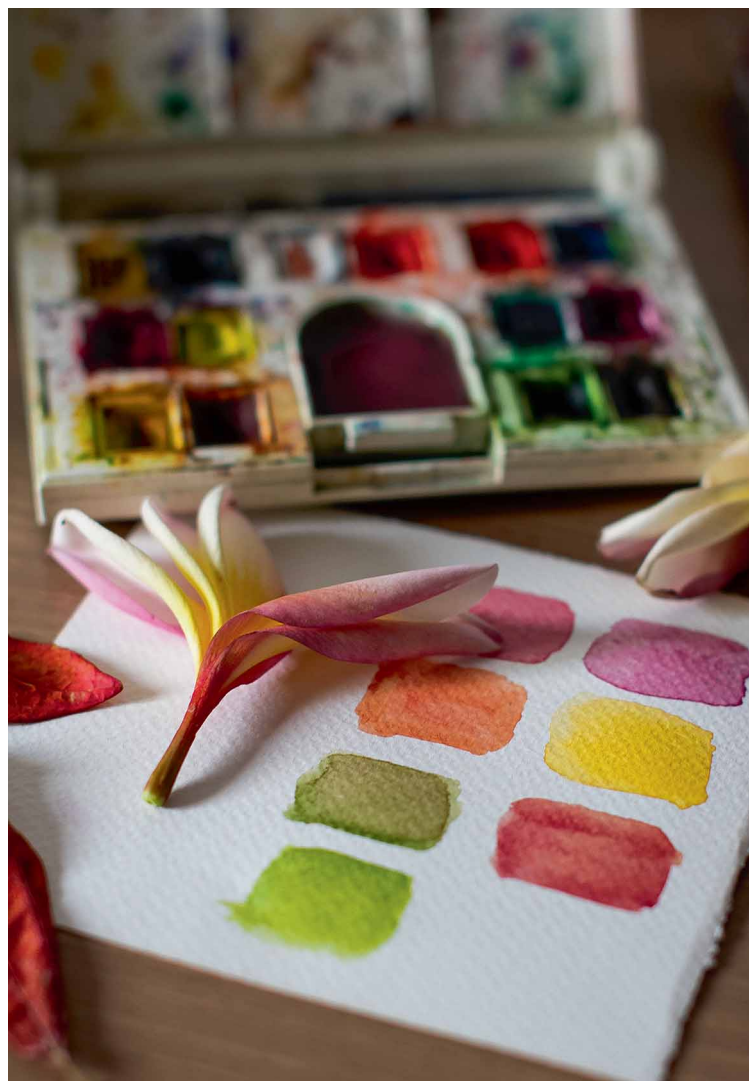
2) Их эффект резко слабеет при повторном использовании. В принципе, это общеизвестно — ощущения от первой любви или первого мороженого несравнимы с последующими, а после длительного воздержания и еда, и секс приносят гораздо больше удовольствия.

Непосредственные удовольствия не способны поддерживать высокий уровень

счастья в течение относительно долгого времени. И они всегда несут в себе опасность привыкания — в виде сочетания резкого падения уровня счастья и необходимости все больших доз удовольствия для получения того же эффекта.

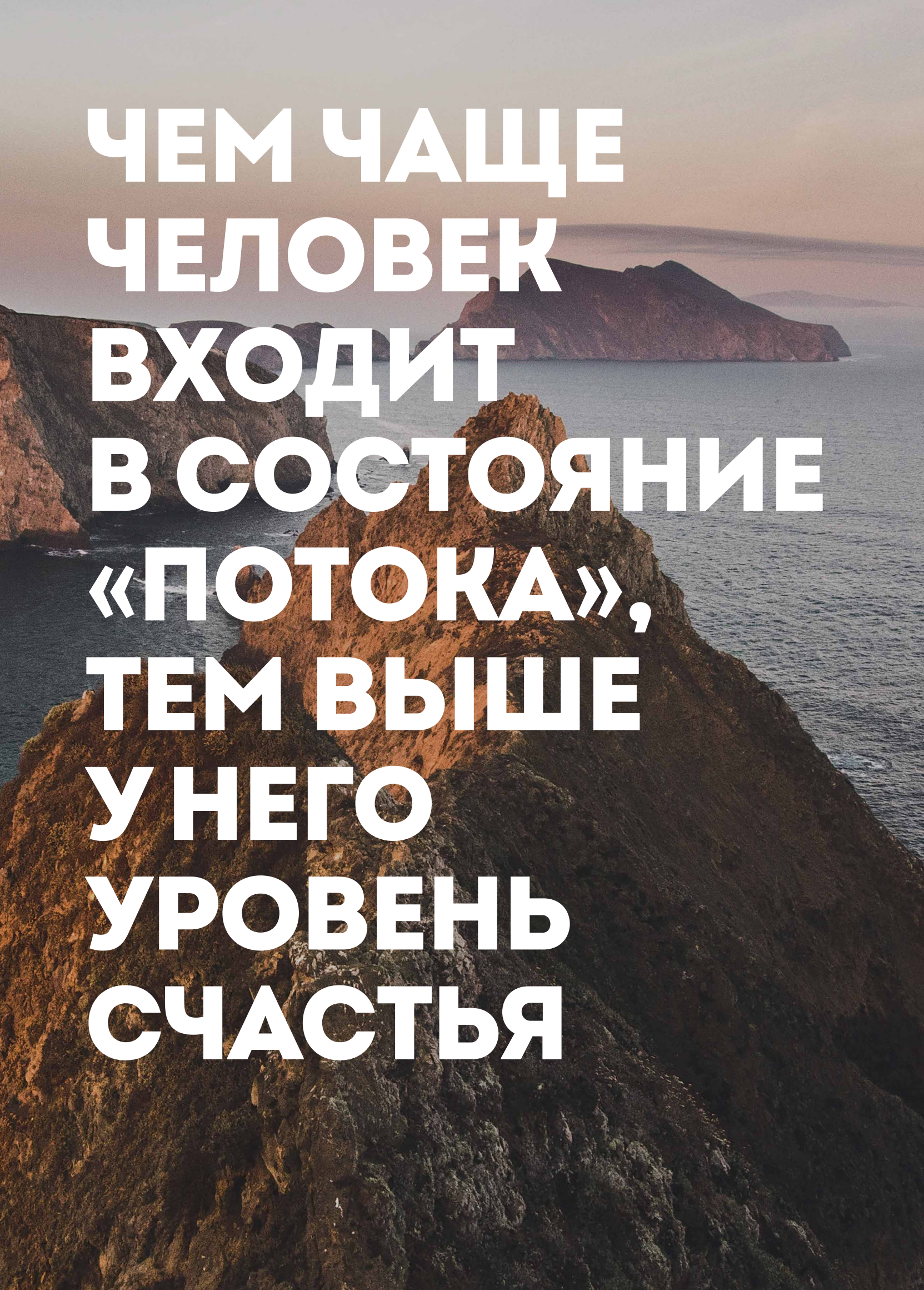
Повышать уровень счастья постоянно способны иные положительные чувства — психологи назвали их духовными удовольствиями и разделили на три группы в зависимости от отношения ко времени: прошлому, настоящему или будущему. Собственно, вышеперечисленные непосредственные удовольствия представляют собой подгруппу положительных чувств, вызываемых настоящим, и вполне эффективны при краткосрочном использовании. В книге даются советы по усилению и закреплению их эффекта, но устойчивое счастье обуславливается иными причинами.

С будущим в основном связан оптимизм, благо сам Селигман очень долго занимался его изучением и написал отдельную книгу на эту тему. С прошлым связана удовлетворенность своей жизнью, благодарность, умение жить настоящим и способность прощать. Не потому, что это хорошо — согласно научным исследованиям, все вышеперечисленное повышает уровень устойчивого счастья.



С настоящим связан очень интересный эффект «потока» или «полного погружения» — когда человек настолько увлекается какой-либо деятельностью, что забывает о себе, окружающем мире и времени. Этот эффект нередко упоминается в современных книгах по управлению временем и персоналом, но именно позитивная психология изучает его во всех подробностях. Полное погружение возможно в любом виде деятельности «от корейской медитации до байкерских мотоэздов, от шахмат до ваяния, от работы на сборочной линии до балета», его особенности не зависят от места проживания и национальности. Это:

- «вызов ситуации», поставленная перед собой задача должны быть достаточно трудна и требовать усилий и мастерства;
- сосредоточенность;
- совершенная ясность цели;
- немедленное ощущение отдачи;
- полное погружение в работу, не требующее специальных усилий;
- чувство контроля над ситуацией;
- исчезновение восприятия себя;
- остановка времени.



**ЧЕМ ЧАЩЕ
ЧЕЛОВЕК
ВХОДИТ
В СОСТОЯНИЕ
«ПОТОКА»,
ТЕМ ВЫШЕ
У НЕГО
УРОВЕНЬ
СЧАСТЬЯ**

Исследования показали, что чем чаще человек входит в состояние «потока», тем выше у него уровень счастья. В книге детально разобраны причины появления «потока» и методы учащения погружений — использование наравне со своими способностями и талантами особых качеств человеческой психики — «достоинств». Каждое из них разбирается как по отдельности, так и в контексте трех основных областей человеческой жизни: работы, любви и воспитания детей.

Еще одним крайне интересным понятием позитивной психологии является беспроегрышная игра, в которой оба участника получают выгоду. Таких занятий много — простейшим примером является все тот же секс, но это и совместное творчество вкупе с любым видом командной работы, семейная жизнь, взаимоотношения ученика и учителя и многое другое. Высокоразвитые общества отличаются гораздо большей долей беспроегрышных игр в человеческой деятельности.

До последнего времени критика науки основывалась на ее бесчувственности, неспособности сделать человека счастливым и дать его жизни цель и смысл, при ее неоспоримом могуществе в качестве средства достижения цели — и подобные аргументы не встречали осмысленных и соответствующих научному методу возражений. Положительная психология закрывает эту брешь. А заодно доказывает, что наравне с положительными эмоциями и человеческими достоинствами счастье является очень важным преимуществом и закономерным итогом эволюции. С другой стороны, положительная психология значительно сближает научное и религиозное мировоззрение, снимая массу глубинных противоречий.

Как жителя России, меня все сильнее поражает наше тотальное отставание в области гуманитарных наук, начавшееся более полувека назад. В психологии оно особенно хорошо заметно. У подавляющего большинства соотечественников представления о психологии ограничиваются теориями и понятиями вековой давности вроде работ Фрейда.

Даже открытия 1950–1960-х вроде пирамиды Маслоу или транзакционного анализа известны узкому кругу посвященных и энтузиастов. Пытающиеся анализировать историю, культуру и структуру общества люди по-прежнему считают психологию ненаучной сферой

познания, опирающейся на мифы и домыслы. Используемые в книге понятия вроде бихевиоризма и когнитивной психологии для широкой аудитории звучат непонятными заклинаниями. Для многих психология по-прежнему сводится исключительно к фрейдизму, хотя базирующиеся на нем теории и признаны несостоятельными.

Пример из книги — психодинамика и ее практическое правило, по которому считается крайне важным свободно проявлять любые чувства, включая отрицательные, без чего они начнут пробиваться наружу в виде разнообразных болезней. Хотя по результатам современных исследований у открыто выражающих гнев и недовольство людей риск инфаркта выше почти в два раза. Возможно, именно в этом скрывается причина очень большого количества психических заболеваний и крайне низкого уровня счастья у россиян — мы не смогли сохранить традиционную культуру, подобно Индии и Китаю, и не смогли угнаться за полностью заменяющей ее в Европе и США наукой.

Ирония судьбы — в описанных Селигманом исследованиях воплощается мечта русских мыслителей коммунистического толка. Неотъемлемой чертой светлого будущего Ефремова, Стругацких и всех их последователей было научное изучение человеческого счастья, которое представлялось невероятно сложной задачей, уступающей по сложности только теории воспитания. Свою лепту в подобные представления внесло и модное в начале века, но безосновательное стремление переделать всех людей по единому стандарту. Но даже на личном уровне Ефремов предсказывал кардинальные и малопонятные изменения в людском мышлении. В итоге Ефремовские академии горя и радости создаются в сердце глубоко чуждой его мечтам западной цивилизации.

Книга крайне хороша. Научная достоверность соседствует с живым изложением и отличным чувством юмора. Практические советы лишь дополняют теоретические выкладки, причем все описанное автор постоянно использует сам и не скупится на примеры. Здесь нет революционных откровений (которые вообще не характерны для академической науки), но из совокупности неизвестных ранее деталей, научно обоснованных подтверждений, четко описанных закономерностей и свежего взгляда на привычные вещи возникает новое качество.

Источник: vedomir.info

**"...БЫЛО
ОЧЕНЬ
НЕПРОСТО,
НО Я
ПОНИМАЛА,
ЧТО ЭТО
ИМЕННО ТО,
ЧТО МНЕ
НЕОБХОДИМО..."**

Фото из личного архива
Александры Одоевской

ЭТО БЫЛА НЕВЕРОЯТНАЯ ВСТРЕЧА!

ТАНГО В МОЕЙ ЖИЗНИ ПОЯВИЛОСЬ НЕОЖИДАННО,
НО ОЧЕНЬ БЫСТРО СТАЛО НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ МЕНЯ

Танцевать я начала уже после травмы. В 2012 году я попала в автомобильную аварию. Травм было очень много, моя история болезни напоминала скорее том энциклопедии, нежели медицинскую карту. Кома, заражение крови, ампутация... Почти все лето я пролежала в больнице и, оказавшись вновь в реальном мире, вся переломанная и не понимающая, как жить дальше, я начала искать. Искать себя в самом широком смысле. Я искала способ реабилитации, искала свое призвание, новое ощущение себя и новое понимание красоты.

Эти поиски привели меня в благотворительный фонд «Преодолей-ка». Проект работает на стыке хореографии, психологии и реабилитационной медицины, давая участникам возможность через танец обрести себя.

Тогда я впервые затанцевала. Было очень непросто, но я понимала, что это именно то, что мне необходимо. Вообще я очень счастливая, в моей жизни встречаются потрясающие люди! И команда фонда во главе с талантливейшим художественным руководителем помогли мне на этом сложном пути. Было страшно, тяжело, местами больно. Но поддержка, ощущение красоты, легкости и возможности контролировать свое тело приводили меня в танцевальный класс снова и снова.

Спустя несколько лет постановок, репетиций и выступлений на сцене, попробовав разные танцевальные направления, я познакомилась с танго. Это была невероятная встреча! Как будто все, что я делала раньше, вело меня именно к этому моменту. Я очень хорошо помню свою первую милонгу (танго-вечеринка). Красивые люди в вечерних костюмах, открытые платья, блеск украшений, свет софитов и потрясающая музыка. Я смотрела на проносящиеся в танце пары и не понимала, как у них это получается!? Как эти люди так красиво импровизируют, ведь танго — это в первую очередь импровизация.

Как они понимают друг друга и делают это так изящно? В тот момент я поняла, что непременно хочу так уметь! Не скрою, мне очень повезло с партнером. Хотя и для Бориса, и для меня это стало новым опытом, изменившим обоих. Это одна из особенностей парных танцев — возможность познавать себя через работу с другим человеком.

Танго превзошло все мои ожидания! Оно оказалось целым миром, плотно переплетающимся со многими аспектами жизни. Оно стало моим способом коммуникации с миром, инструментом, возможностью с каждым днем все больше становиться собой! Вспоминая себя в начале этого пути, я понимаю, что совершенно себя не знала, и это неведение только все усложняло.

В каждом из нас — такой космос, бескрайний и зачастую неизведанный. И так часто в силу внешних обстоятельств мы закапываем глубоко внутри какие-то свои чувства и грани. А лишь выпуская и проживая их, мы обретаем полноценных себя!

Александра Одоевская

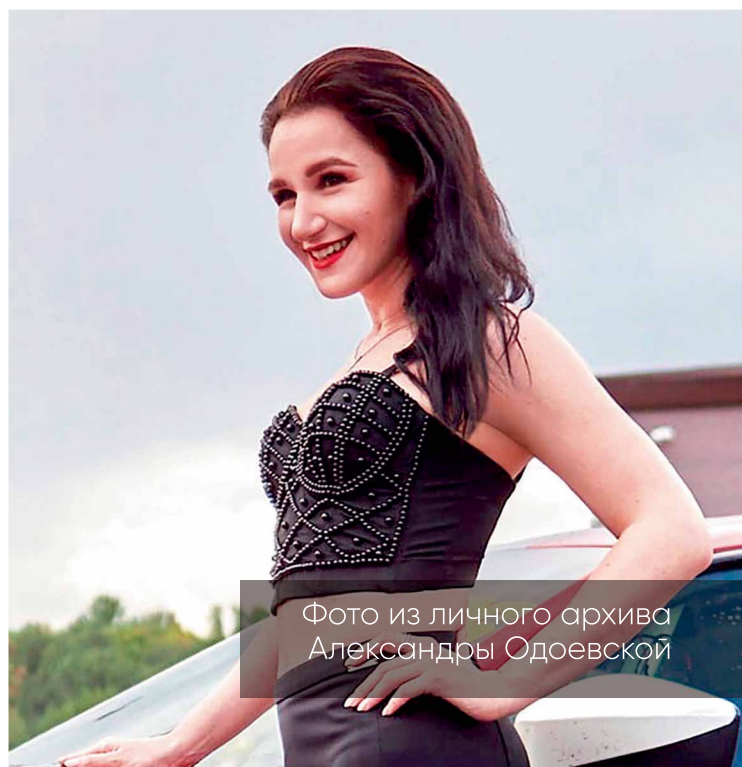


Фото из личного архива
Александры Одоевской

Дух настоящего *Бала*





Желание переключиться с каждодневных проблем и забот и погрузиться в сказку однажды приходит в жизнь каждого, и порой не только в детстве. Потребность отдохнуть от реалий является защитной реакцией организма на стресс. Разовые путешествия в мир, отличающийся от повседневного, могут стать инструментом для эмоциональной передышки и аккумуляции психических ресурсов человека.

Таким оазисом отдохновения для многодетных родителей Москвы и области, семей из ЛНР, ДНР, Мариуполя стал «Воскресный бал многодетных семей», организованный командой АНО ЦПМС «МногоМама».

В изысканном и уютном пространстве культурно-развлекательного комплекса «Кремль в Измайлово» 25 сентября сто пар погрузились в атмосферу балов, воспетую Пушкиным.

Облаченные в бальные наряды гости мероприятия участвовали в танцевальных мастер-классах, которые провели профессиональные хореографы и танцоры, наслаждались живой музыкой, и, конечно, не обошлось без фуршета. Вся программа была выдержана в духе настоящего бала!

Бал многодетных семей проводился в рамках проекта «Мама в фокусе внимания» при поддержке образовательной программы «Женщина-лидер». Благотворительное мероприятие было направлено на восстановление эмоционального и ресурсного состояния родителей. Участие в нем позволило родителям на время забыть о происходящем в обычном мире, сосредоточившись на ярком и торжественном событии.

Одной из целей бала было предотвращение родительского выгорания. Наполнившись положительными впечатлениями и подпитав свои душевные ресурсы, родители приносят в свои семьи позитивные эмоции, которые так необходимы детям для счастливой гармоничной жизни.

Рассказать о мероприятии мы предложили его организатору и руководительнице центра «МногоМама» Алине Контаревой.



Алина, что вдохновило вас на такой неожиданный формат мероприятия?

Мы в Центре помощи «МногоМама» ежеминутно сталкиваемся с самыми разными запросами нуждающихся семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Мы поняли, что нашим подопечным остро требуется событие, которое подарит им положительные эмоции, наполнит сердца радостью, новыми надеждами, позволит пообщаться и познакомиться с другими семьями в схожей жизненной ситуации. Так мы решили провести «Воскресный бал многодетных семей».

Какие впечатления получили вы и ваши гости?

Целью мероприятия было дать людям немного радости и надежды. Показать другой мир, обменяться теплом и добротой, оказать поддержку. И мы в полной мере достигли этих целей.

Наши семьи смогли чудесно провести время. Под мелодичные звуки в вихре танца участники бала наполнялись искренней радостью и новыми надеждами! Я очень счастлива за эти семьи!

Если столько положительных эмоций, то, может быть, стоит повторить?

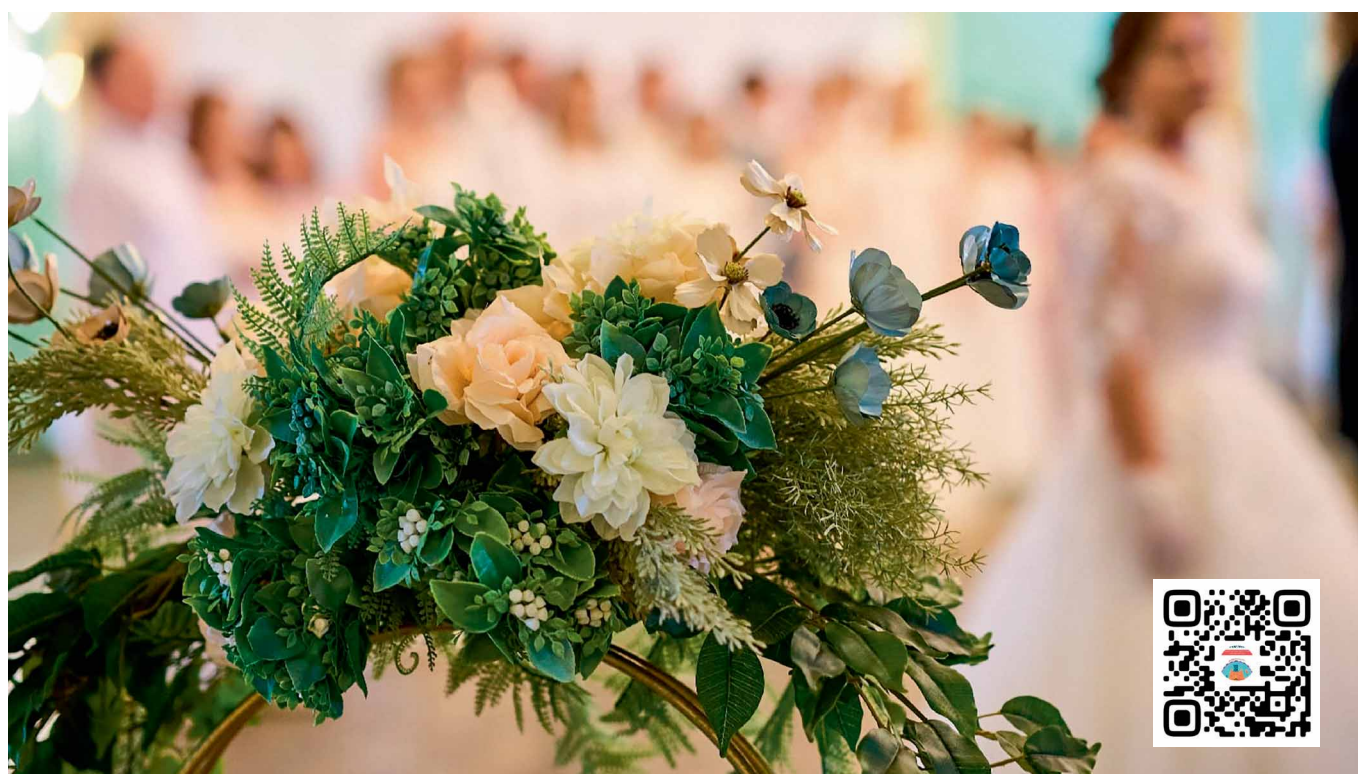
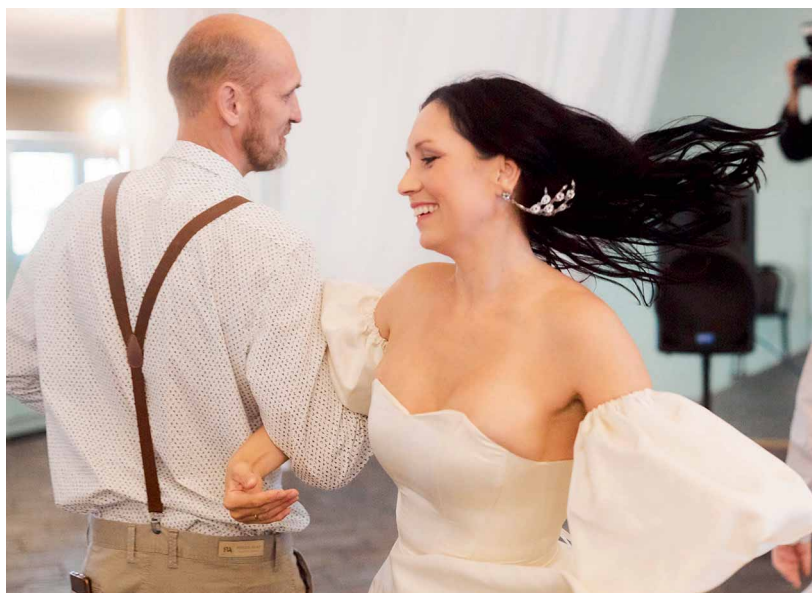
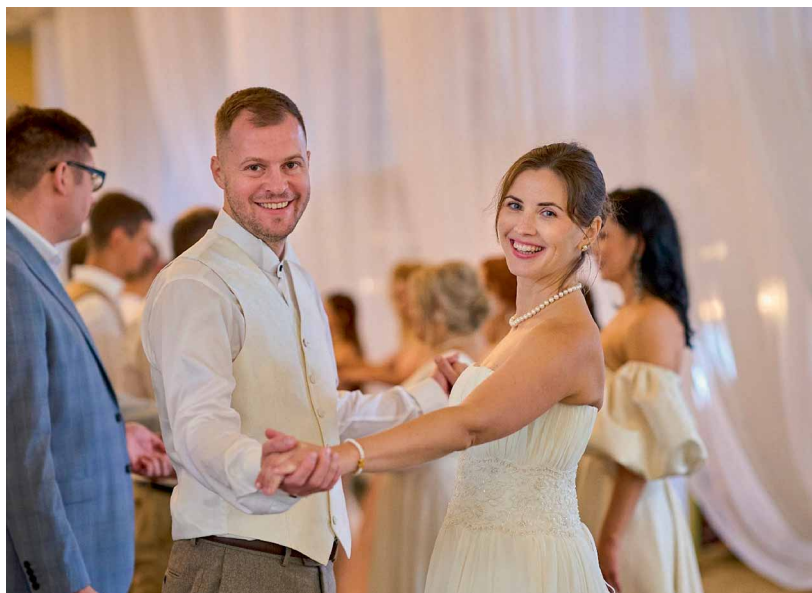
Мы уже приступили к планированию следующих благотворительных праздников. В конце ноября, например, состоится День любимой мамы, а в середине декабря — новогодний бал-маскарад!

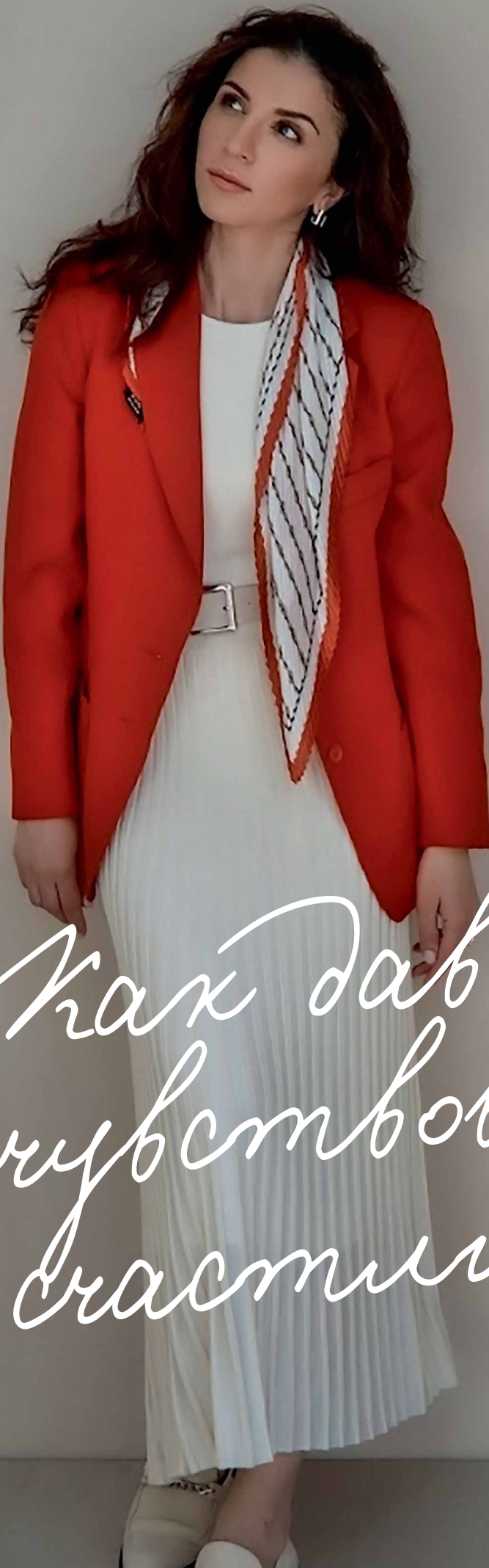
Уже сейчас можно присоединиться к нам в подготовке к этим праздникам как волонтер или как партнер и благотворитель. За анонсами праздников приглашаю следить на нашем сайте mnogomama.com и в официальной группе в соцсети «ВКонтакте».

Ульяна Анисимова

**Фото предоставлены
Алиной Контаревой**

**"...РОДИТЕЛИ
ПРИНОСЯТ
В СВОИ СЕМЬИ
ПОЗИТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ,
КОТОРЫЕ ТАК
НЕОБХОДИМЫ
ДЕТЯМ ДЛЯ
СЧАСТЛИВОЙ
ГАРМОНИЧНОЙ
ЖИЗНИ..."**





С каждым пережитым стрессом какая-то часть нашей души, нашей психики засыпает, и даже утро неспособно снова ее пробудить. К сожалению, неприятные ситуации не только заставляют нас чувствовать себя более безжизненными, но и лишают возможности в полной мере испытывать радость от позитивных событий. Человек будто становится «спящей красавицей». Но я знаю секрет, как запустить процесс пробуждения от эмоционального сна. Пора вернуть в свою жизнь яркие эмоции, научиться переживать стрессы без потерь и позволить себе БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ.

Добро пожаловать в новую постоянную рубрику нашего журнала «Обретая крылья», в которой каждый из вас найдет простые и работающие методы эмоционального коучинга — обучающей системы, направленной на достижение конкретной цели. А цели, и значит темы следующих публикаций мы поставили самые душеспасительные.

Как давно вы
чувствовали себя
счастливыми?

Мы слезем с иглы сладостей, перестанем курить, наконец-то похудеем, но это только для начала. А что насчет спорта? Мы не только победим лень, которая мешает регулярно упражняться, но и через эмоциональный коучинг укрепим свои позиции на работе и в семье. Совершить личностный прорыв теперь просто!

А что скажете насчет психосоматики и конфликтов? О чем бы вы ни спросили, на все есть ответ: почему у ребенка аллергия, от чего болит желудок, как быть, если не получается договориться с партнером. Любые сложности с обучением, экзаменами и публичными выступлениями станут намного проще воспринимать, если у вас есть волшебная палочка — метод Wingwave (с англ. «взмах крыльев» и «волна»).

Что же такое Wingwave-коучинг? Это объединяющий в себе психологию и коучинг метод, который меняет к лучшему качество жизни людей на протяжении более 20 лет. Сформировали его в Германии на базе трех отдельных научно доказанных техник работы с состояниями человека Кора Бессер-Зигмунд и Харри Зигмунд, дипломированные клинические психологи и терапевты.

Слышали про бабочку Лоренца из теории хаоса? В теории хаоса взмах крыльев бабочки может изменить погоду на другом конце планеты, если крылья взмахнут в точно определенное время и в определенном месте. Цель нашего краткосрочного коучингового метода заключается в достижении максимального результата при минимальных усилиях. Это же мечта любого человека! Прицельное использование этого метода позволяет создать позитивное эмоциональное состояние в психике человека поразительно быстро и простыми способами.

А теперь о том, как это работает. У нас есть естественный механизм переработки стресса — это сон, но его не всегда хватает, чтобы полноценно справиться с полученным объемом информации и переживаний. Неусвоенные во сне излишки впечатлений наша психика условно «забрасывает на чердак». И это тот самый процесс эмоционального отмирания части нас. Мы чувствуем себя заблокированными этими переработанными воспоминаниями и эмоциями.

А мы знаем, что все захламленные чердаки и шкафы становятся миной замедленного действия и «расхламляются» в самый неподходящий момент в форме истерик, депрессий, фобий и других малоприятных переживаний, а иногда даже болезней. Wingwave помогает разложить накопленное и разобраться с завалами легко и быстро; обходя компенсаторные функции мозга человека, мы учимся беспрепятственно двигаться к любым целям. Wingwave работает с теми «завалами», которые человек уже забыл, но которые ограничивают его эмоциональную свободу.

В этом нам помогает работа с телом. Специальный мышечный тест, о котором я обязательно расскажу подробнее в следующем номере, позволяет найти первопричину и разобраться с проблемой на уровне «осла» — это яркая метафора из «Бременских музыкантов». Часто мы рассматриваем проблему поверхностно, на уровне «петуха», но гораздо ценнее и продуктивнее познакомиться со своим «ослом».

Мне это удалось на личной сессии wingwave-коучинга, после которой я решила сменить работу специалиста по подбору и оценке персонала в известной международной компании и посвятить свою профессиональную жизнь коучингу. Получив результат за одну сессию, я подумала: «Метод работает! Я должна и могу освоить этот инструмент!» Моя история успеха началась с wingwave-коуча, а дальше — больше. Я ведущая имажинативных системных расстановок, НЛП-мастер, медиатор.

Кто я? Я — человек, который принял для себя решения: не сдаваться, несмотря ни на что, искать и находить ответы. Меня зовут Зара Аджян, я сертифицированный wingwave-коуч, мне 34 года, и я сегодня совершенно не та, кем была всего пару лет назад.

Легко ли мне было решиться искать себя и в 32 года начинать новое дело? Воспринимало ли всерьез окружение мои крутые профессиональные виражи? Всегда ли я была уверена, что у меня все получится? Конечно же, нет. Но для меня это была возможность на миллион: объединить работу с людьми и интерес к психологии. Стопроцентное попадание! Моя эмпатия, умение работать с эмоциями других людей сошлись в целой философии эмоционального коучинга — Wingwave.

У меня есть отработанные на практике методы, благодаря которым мои клиенты совершали выдающиеся прорывы в бизнесе, находили свое место в жизни и любимое дело. Получали повышения и новые предложения по работе с увеличением дохода в два раза и более. Вместе с ними и я совершила свой личный прорыв благодаря Wingwave: за два года вышла на позицию менеджера по развитию метода и сообщества Wingwave-коучей России. Пора обрести крылья! И начнем мы с простой, но гениальной техники самопомощи.

БАБОЧКА САМОКОУЧИНГА

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, не перекрещивая, обопритесь спиной о спинку стула. Ладони положите на плечи. Вспомните за последние 24 часа какое-то событие, которое у вас вызвало НЕБОЛЬШОЕ раздражение, дискомфорт: по шкале от 0 до 10 силой НЕ БОЛЕЕ 2 баллов (это важно, так как для работы с более интенсивными переживаниями нужна помощь wingwave-коуча).

Сфокусируйтесь на этом воспоминании и ощущении в теле, посмотрите какого оно цвета и формы. Назовите эмоцию, где вы ее ощущаете в теле. 20-30 секунд продолжайте концентрироваться на этом ощущении в теле. А теперь, держа фокус на нем, начинайте попеременно похлопывать ладонями по плечам: правая ладонь по левому, левая — по правому, поочередно в течение 1–3 минут.

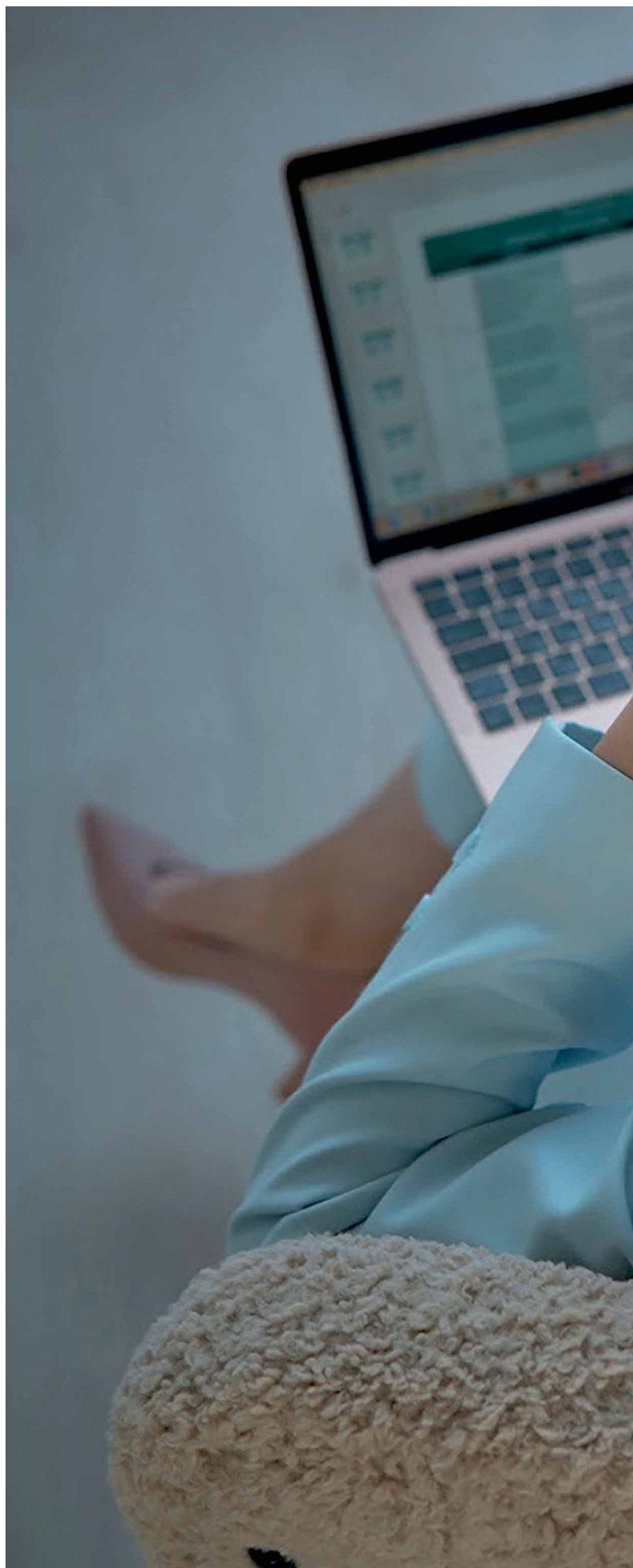
Ощущение может усилиться, но чаще всего оно уменьшается. Продолжаем до ощущения легкости. Клиенты говорят, что ощущение как будто растворилось, поднялось вверх, либо трансформировалось в образ. Перерыв, глубокий вдох. Прислушайтесь к себе, что вам приходит в голову: мысли, картинки... Снова продолжаем постукивать примерно 1–3 минуты. Так до ощущения легкости.

Можно делать это упражнение стоя, оно очень успокаивает перед посадкой в самолет, походом к врачу — на МРТ, к стоматологу — и в других стрессовых ситуациях как быстрая самопомощь.



Зара Аджян

*Фото предоставлены
автором статьи*







МАГИЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

КОНТАКТ С ПРИРОДОЙ ВСЕГДА ДАРИТ РАДОСТЬ. ОСОБЕННО КОГДА ВЫРАЩИВАЕШЬ РАСТЕНИЕ СВОИМИ РУКАМИ. БОЛЕЕ ТОГО, НАУЧИВШИСЬ «ДРУЖИТЬ» С РАСТЕНИЯМИ, МОЖНО НЕ ТОЛЬКО СОЗДАТЬ ГАРМОНИЮ В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ, НО И УВЕЛИЧИТЬ ЕЕ В ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.

РАДУЕТ, ЧТО В РОССИИ АКТИВНО РАЗВИВАЮТСЯ ПОДОБНЫЕ ПРОЕКТЫ. ПРИМЕРОМ МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОМПАНИИ «ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ САДЫ», ВОЗГЛАВЛЯЕМОЙ АВТОРОМ-РАЗРАБОТЧИКОМ ТЕХНОЛОГИИ ВЕРТИКАЛЬНОГО ОЗЕЛЕНЕНИЯ НА МОДУЛЯХ РЕДКОГО ПОЛИВА НАТАЛИЕЙ БАГАЕВОЙ. КОМПАНИЯ УЖЕ ЗАПУСТИЛА РЯД «ЗЕЛЕНых МАСТЕРСКИХ», РЕШАЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ, РЕАБИЛИТАЦИЕЙ, ПРОФОРИЕНТАЦИЕЙ И ТРУДОУСТРОЙСТВОМ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ.

СИНХРОНИЗАЦИЯ С ПРИРОДОЙ

Современный городской житель ограничен во взаимоотношениях с природой. 90% своего времени он проводит в режиме «дом — транспорт — работа». Конечно же, горожане на выходных вырываются в парк или на дачу. Но этого очень мало.

Согласитесь, такие вылазки довольно редки, а бывать на природе человеку необходимо регулярно. Ученые доказали, что частый контакт с живыми растениями самым благоприятным образом сказывается на психическом и физическом здоровье человека.



Зеленые оазисы в помещениях квартир и в общественных пространствах при дорогой площади разумно создавать вертикально. Это значительно снижает затраты на обслуживание и экономит пространство в 16 раз. Растения улучшают качество воздуха в помещении, оздоравливают его летучими веществами — фитонцидами, повышают влажность в отопительный период, насыщают атмосферу кислородом.

Но растения также значительно улучшают эмоциональное благополучие человека, повышают качество жизни и индекс счастья. Люди по всему миру стали осознавать это особенно остро в последнее десятилетие XX века. Еще в 1980 году американский биолог Эдвард Уилсон выдвинул философскую концепцию биофилии, согласно которой люди имеют врожденную привязанность к дикой среде, и в отрыве от нее у человека происходит упадок жизненных сил.

Это подтолкнуло многих исследователей искать способы наполнить свою жизнь как можно большим числом комнатных растений.

В дальнейшем дизайнеры по всему миру стали создавать биофильные интерьеры, внося в них большое количество растений. Например, в Норвегии, как показали исследования, люди, проживавшие и работавшие в помещениях с большим количеством комнатных растений, намного лучше концентрировали внимание, а также справлялись с поставленными задачами.

Среди юных датчан, окруженных в повседневной жизни зеленью, куда реже встречались ребята с психическими проблемами. Еще один яркий пример — корпорация Google, которая использует «зеленые» стены, чтобы улучшить настроение и продуктивность своих сотрудников.





ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ

«Школа зеленых технологий и вертикального озеленения» готовит организаторов, которые разрабатывают производственные, реабилитационные, образовательные программы для граждан с ограниченными возможностями здоровья. Вовлечение в процесс выращивания растений в вертикальной теплице позволяет им не только почувствовать свою значимость в коллективе, обрести навыки для дальнейшего трудоустройства, но и получить представление о социальном предпринимательстве, а также завести новых знакомых с общими интересами и укрепить дружеские связи.

Учебная программа ориентирована и на фитодизайнеров, педагогов, социальных предпринимателей, методистов реабилитационных центров. Цветоводы-любители получают возможность увеличения площадей для выращивания своих растений. Создание «зеленых мастерских счастья» актуально для организации досуга и посильной деятельности для пенсионеров

СЧАСТЬЕ СОТВОРЕНИЯ

Созидательный труд приносит удовольствие и радость от самого процесса и от достигнутых результатов. Человек сажает семечко, заботится о побегах, следит за регулярностью поливов, качеством почвы — это почти как растить собственного ребенка. Люди в такие моменты испытывают схожие эмоции при каждом «достижении» питомца: первые всходы, первые листья, плоды, а также выздоровление после заболеваний.

Огромное удовольствие доставляет рассказывать другим людям о своих достижениях, демонстрировать успехи в общих чатах, контактировать со специалистами и получать советы, когда происходят неудачи. Чувство группового творчества усиливает положительные эмоции и помогает знакомым по интересам сильнее сплотиться на фоне общего хобби и перейти к более дружеским отношениям.

Для тех же, кто занимается растениями профессионально, такая деятельность приносит удовлетворение, когда создает центры притяжения для других людей: курсы, кружки, выставки, на которых можно поделиться своим увлечением и пробудить в ком-то тягу к творчеству.

УЛУЧШЕНИЕ ЭКОЛОГИИ

Чем больше растений, тем чище воздух. Каждый участник, организовавший в своем кабинете зеленый уголок, вносит свой маленький вклад в спасение окружающей среды. Не только тем, что дал приют нескольким растениям, — своим решением он подает пример гостям, коллегам, клиентам и другим людям. Они могут оценить такой подход и взять полезный опыт на вооружение. И в свою очередь вдохновить своих знакомых... Такими темпами наши каменные города однажды все-таки озеленятся.

Ворожцова Татьяна

Почему некоторые гонятся за счастьем, а в результате испытывают разочарование, хотя достигли того, что задумали? Профессор Йельского университета Лори Сантос считает, что проблема в интерпретации: часто люди ищут не то, что им на самом деле нужно. На Всемирном экономическом форуме 2019 года был представлен доклад о глобальных рисках, в котором утверждается, что 700 млн человек страдают от психологических проблем, подвержены безосновательным тревогам и депрессии. В качестве решения ученые предложили пересмотреть некоторые привычные установки, то есть найти проблему внутри, а не вовне, чтобы стать счастливыми. Нейробиологи поделились пятью советами, как это можно сделать.

СОВЕТ №1. ПОМОГАЙТЕ

Майкл Нортон, Элизабет Данн и Лара Акнин провели исследование, в котором участникам выдали купюры по пять и двадцать долларов. Им предложили потратить одну сумму на себя, а вторую — на другого человека. Какую именно, люди определяли сами. Большинство участников были уверены, что лучше потратить большую сумму на себя, но когда поступали наоборот, то заметили, что это делает их гораздо счастливее. Радуют не покупка и факт обладания вещью, а чувства, которые эта вещь вам дает. При этом ничто не сравнится с искренними эмоциями благодарности другого человека и его улыбкой. Ученые считают, что участие в благотворительности и волонтерских проектах, а также приятные мелочи, купленные друзьям и близким, — гарантия хорошего настроения.

СОВЕТ №2. СНИЗЬТЕ ЗНАЧИМОСТЬ ДЕНЕГ

Не только участники предыдущего эксперимента, но и многие другие считают, что деньги — залог счастья. Даже если люди осознают, что это не так, то все равно уделяют чрезмерно много внимания финансовым вопросам, фокусируясь на сумме заработка. Исследователи Ангус Дитон и Дэниел Канеман провели расчеты, в результате которых убедились, что счастье действительно растет вместе с доходами, но только до определенного уровня. Далее оно определяется примерно одинаково у всех респондентов, которые зарабатывают от 75 тыс. долларов в год. Это объясняется тем, что человеку действительно необходимо удовлетворять первостепенные потребности, чтобы хорошо себя чувствовать. Но когда оплачено жилье, хватает пищи для тела и разума, есть в чем ходить и на чем ездить, влияние финансов на счастье резко сокращается.

СЧАСТЬЕ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ

СОВЕТ №3. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ

«Самое время грабить банк, чтобы перейти на новый уровень счастья, который не зависит от финансов», — могут подумать слушатели доклада ученых из предыдущего абзаца. Но Молли Крокетт, доцент кафедры психологии Йельского университета, утверждает, что мозг воспринимает деньги в зависимости от того, каким способом они были получены.

Она пошла дальше коллег-ученых и предложила участникам эксперимента удары током. За них респонденты должны были получить определенную сумму. Ударить незнакомца слабым разрядом электрошокера люди соглашались только за сумму, вдвое большую по сравнению с той, в которую оценили собственную безопасность.

Крокетт усложнила задачу, заявив участникам, что полученные деньги будут потрачены на благотворительность. Исследовательница сделала вывод, что большинство людей готовы нанести вред себе ради собственной выгоды, а для благотворительности не жалко ударить и соседа по экспериментальной комнате. Молли считает, что в обратную сторону это тоже работает.

Важно, каким образом деньги к нам попадают: если они заработаны честным трудом, то и счастья они приносят больше. При этом если ради заработка нужно поступиться своими принципами и чужим комфортом, то человек будет чувствовать себя скорее несчастным, а полученным деньгам порадует, только потратив их на других.

СОВЕТ №4. ЧАЩЕ НАХОДИТЕ ПОВОД ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Считается, что если грустно, то следует поговорить с лучшим другом, партнером или хорошим приятелем. На самом деле короткая беседа с незнакомцем может ощутимо улучшить настроение. Джулиана Шредер и Николас Эпли для своего исследования выбрали людей, которым предстояло ехать в поезде. Их разделили на две группы: в первой участники эксперимента ехали в одиночестве, а во второй — общались с попутчиками, которых видели впервые в жизни.

Пассажиры из первой группы в начале исследования уверяли, что без лишних разговоров им будет комфортнее и спокойнее, они почувствуют себя счастливее. Результаты эксперимента показали обратное. Ученые напоминают, что человек — социальное существо, и хотя многие постоянно стремятся к уединению, общение с другими людьми делает их счастливее.

СОВЕТ №5. НАХОДИТЕСЬ В МОМЕНТЕ

Хеди Кобер, доцент кафедры психиатрии Йельского университета, убеждена, что многозадачность делает человека несчастным. Когда внимание занято несколькими действиями, мозг не способен сконцентрироваться ни на одном из них. В результате страдает и продуктивность, и нервная система.

Для решения проблемы ученые предложили практиковать осознанность: прислушиваться к себе, делая краткосрочные перерывы в работе, и фокусироваться на выполнении одной задачи, переходя к следующей, а не хвататься за все сразу. Кобер говорит, что такие тренировки меняют мозг, повышают стрессоустойчивость и, как следствие, улучшают общее самочувствие, которое влияет на уровень счастья.

**Статью подготовили
медиа-волонтеры**

МИР ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ

Творчество — очень важный инструмент воспитания успешного и счастливого человека. Когда ребенок или подросток самостоятельно создает что-то свое, будь то рассказ, картина, игра или простая поделка, он познает себя и мир вокруг: ищет сведения, общается с ребятами, изучает творчество других сверстников, а значит, всеми возможными способами культурно обогащается и учится смотреть на окружающую его реальность под новым углом. Немаловажно и то, что в этом процессе дети могут завести крепкую дружбу со своими сверстниками, чье творчество им интересно, а также разнообразить и углубить отношения с родителями, если те участвуют и поддерживают творческий порыв своего ребенка.

Организаторы международного фестиваля «Мир глазами детей» решили запустить в нашей стране проект, который помог бы юным режиссерам проявить себя и на шаг приблизиться к пониманию того, что такое счастье, какие его проявления они встретили или только хотят обрести на своем жизненном пути.

«Мы почувствовали, что в эти непростые времена нашим детям нужен ориентир и понимание, что такое хорошо и что такое плохо. И нам очень захотелось сделать фестиваль, который каждый может посетить бесплатно, чтобы все было, как в нашем советском детстве», — заявила президент фестиваля Юлиана Борисова. Нашему журналу выпала честь информационного сопровождения этого значимого для общества события.

Участие в мероприятии приняли дети из разных городов России и Казахстана. География кинофестиваля «Мир глазами детей» простиралась от Москвы до Дальнего Востока и была представлена следующими городами: Тюмень, Краснодар, Красноярск, Канск, Нижний Новгород, Казань, Петропавловск-Камчатский, Санкт-Петербург, Москва.

Важной особенностью кинофестиваля стало участие в конкурсной программе, наравне с профессиональными фильмами, работы подопечных Канской воспитательной колонии, которые, даже несмотря на свои непростые судьбы, стремятся разобраться в этом мире и найти в нем свое место. И надо сказать, что их усилия не остались напрасными — фильм «Декабристы» режиссера Ларисы Хаминой получил специальный приз кинофестиваля. Это уникальное событие, так как никакой фильм ни одной детской колонии никогда не принимал участие ни в одном кинофестивале. Это произошло благодаря содействию вице-президента Российской и Международной Макаренковской ассоциации по международным отношениям Жанны Николаевны Трифионовой.

Обладателем же Гран-При фестиваля стал фильм «Легенды Орленка» режиссера Ольги Беляевой. Лучший игровой фильм: «Яблоня», режиссер Ольга Ажнакина. Лучший документальный фильм: «Отец и сыновья», режиссер Алексей Бурыкин. Лучший короткометражный фильм: «Качели», режиссер Ева Серебренникова. Лучший фильм-сказка: «Финист ясный сокол», режиссер Жанна Саханен, и «Новогодняя история», режиссер Алексей Алферов. Лучший фильм детской киностудии: «Все дальше», киностудия «Крылья», режиссер Екатерина Бабченко. Медаль Бориса Грачевского: документальный фильм «Отец и сыновья». Приз в номинации «Юная актриса» получила Александра Макарычева за роль в фильме «Папа» режиссера Никиты Транцеева, «Юный актер» — Андрей Андреев за роль в фильме «Яблоня» режиссера Ольги Ажнакиной. Диплом за «Лучшие костюмы»: «Финист ясный сокол» Жанны Саханен. Специальный приз и диплом кинофестиваля получил фильм «Эффект Домино» режиссера Евгения Терновых.

Кинофестиваль проходил при поддержке департамента образования города Москвы и при участии Российской Макаренковской ассоциации. Площадку для кинофестиваля предоставил Московский городской дом учителя, Московский музей образования.

В течение двух фестивальных дней участники и гости кинофестиваля принимали участие в разных мастер-классах и творческих встречах с профессиональными деятелями кино. В кинофестивале-конкурсе участвовало 30 кинофильмов различного жанра.







В жюри кинофестиваля «Мир глазами детей» вошли известные актеры театра и кино Юрий и Владимир Торсуевы («Приключения Электроника»), актриса и певица Екатерина Белоцерковская, актер и режиссер Руслан Герман, актер Дмитрий Миллер.

Партнерами кинофестиваля стали актер и режиссер Руслан Герман и продюсер Дарья Комарова. Генеральный спонсор мероприятия — мастерская стекла и мозаики IGLASS Workshop.

Сейчас, по словам Юлианы Борисовой, фестиваль «дает эхо» по тем городам откуда присылались фильмы. Организаторы планируют показать заново фильмы, которые дети не успели увидеть в основные дни фестиваля в Москве, и лично вручить призы победителям из других городов, которые не смогли присутствовать на премьере. Также планируется турне в Казахстан к ребятам, которые прислали свои фильмы на конкурс.

— Нам очень понравилось, что дети из Казахстана захотели принять участие в этом фестивале. И это еще раз подчеркивает, что все границы условны, — подчеркнула Юлианна Борисова.

Создавайте добрые и созидательные фильмы! Станьте творцом своей истории счастья!

Татьяна Ворожцова

**Фото предоставлены пресс-службой
I Московского Международного
детского кинофестиваля
«Мир глазами детей»**



НЕЙРОГРАФИКА ЧЕМ РИСОВАТЬ И НА ЧЁМ?

НЕСМОТРИ НА ТО, ЧТО НЕЙРОГРАФИКА – ЭТО РИСОВАНИЕ ТРАНСФОРМАЦИОННОЕ, ОНО ВСЕ РАВНО ЯВЛЯЕТСЯ ИСКУССТВОМ, А В ЛЮБОМ ИСКУССТВЕ ВСЕГДА ПРИСУТСТВУЕТ ТВОРЧЕСТВО. ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК САМ ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ОН БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И КОГДА. НО ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ РИСОВАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИОРИТЕТНЫМ.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ИЗУЧАЮТСЯ ОСНОВЫ МЕТОДА, ИЗ ЧЕГО ОН СОСТОИТ И КАКИЕ ПУНКТЫ БАЗОВОГО АЛГОРИТМА ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ, И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО УЖЕ МОЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЕ РИСОВАНИЕ. СНАЧАЛА НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ ОТ НЕЙРОГРАФИКИ РЕЗУЛЬТАТЫ.

ЧЕМ РИСОВАТЬ НЕЙРОГРАФИКУ?

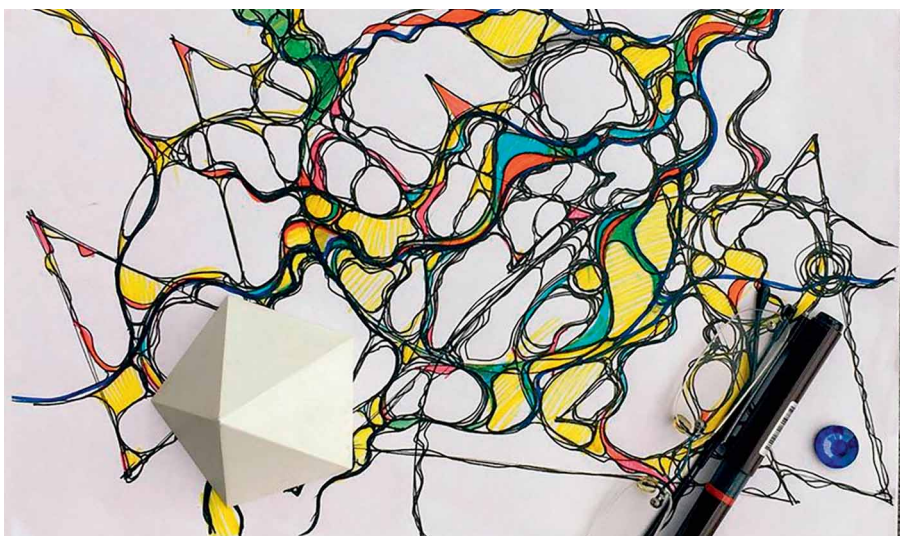
Для начинающих пользователей традиционными инструментами являются перманентные маркеры для контуров и текстовыделители для цвета. Эти инструменты предлагаются к использованию на курсе «Пользователь НейроГрафики». После освоения техники рисования можно задействовать и карандаши.

НА ЧЕМ РИСОВАТЬ НЕЙРОГРАФИКУ?

Рисовать можно на всем, что может принять цвет и сохранить его: на холсте, на деревянных панелях, на стенах, на простынях, на одежде, на кошельках, на шкафах и зеркалах, на автомобилях и так далее. И конечно же, на бумаге. Разумеется, для каждой поверхности следует выбирать соответствующие инструменты, которые не сотрутся.

Здесь важно понимать, что все это разнообразие позволительно только для обученных инструкторов, получивших полноценные знания и опыт в применении НейроГрафики.

Пользователям и специалистам стоит остановиться на бумаге. Перманентные маркеры рисуют на чем угодно. Что же касается цветной части рисования, то разная бумага дает разные эффекты.



•Обычная бумага для рисования из школьных альбомов подходит для обычных цветных карандашей, маркеры же пропитывают ее насквозь.

•На бумаге для акварели хорошо рисуют акварельные карандаши; обычные карандаши ложатся неоднородным слоем.

•Бумага для пастели по всем своим параметрам похожа на бумагу для акварели.

•Бумага для гуаши подходит для рисования любыми видами цветных карандашей, в том числе и твердыми.

•Бумага для акрила меньше всего подходит для рисования карандашами.

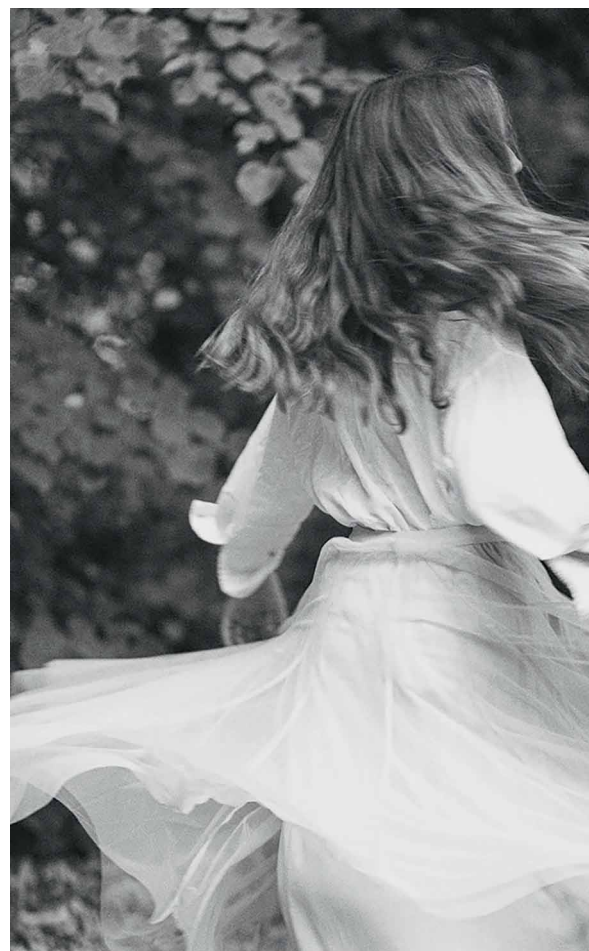
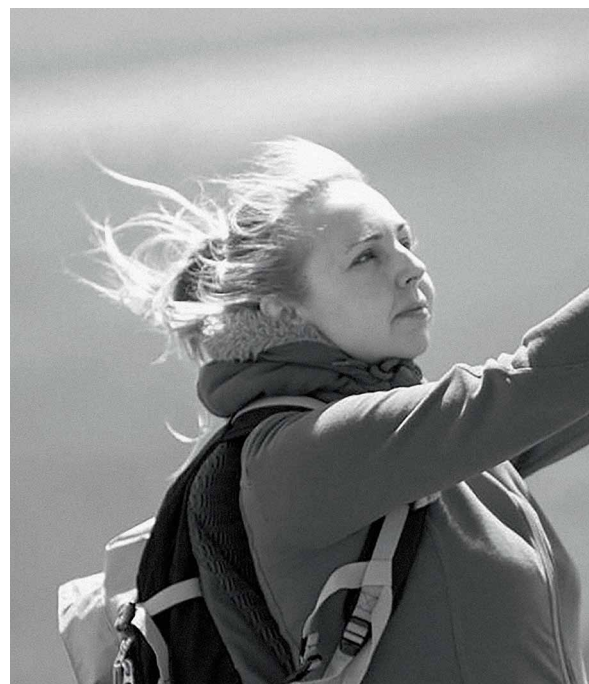
Друзья, теперь мы узнали еще больше подробностей о том, на какой бумаге и какими инструментами можно рисовать НейроГрафику.

Если вы хотите правильно рисовать НейроГрафику, изучить базовые основы и изменить свою жизнь, читайте нашу регулярную рубрику или пройдите курс «Пользователь НейроГрафики», он поможет разобраться в основах метода. В следующем номере мы узнаем, что такое Нейрографическая линия и Линия Пискарёва.



**Павел Пискарёв
и команда Института
психологии творчества**

СЧАСТЬЕ В МОМЕНТЕ





*Фотография — это реальность настолько тонкая,
что становится более реальной, чем сама реальность*

Альфред Стимлиц 1864–1946, американский фотограф

Когда мы счастливы, то наши глаза светятся. Мы улыбаемся, и в этот миг для нас мир прекрасен! Такое прекрасное состояние нам хочется испытывать снова и снова. И в этом нам может помочь фотография. Она — стоп-кадр мгновения, которое тут же уходит в прошлое и становится историей нашей жизни. Каждый раз, разглядывая свои фотографии, мы возвращаемся в то мгновение и испытываем те чувства, которые были у нас во время съемки. Поэтому очень важно настроение, с которым вас фотографируют, от него зависит, понравится вы себе или нет.

Лучшие фотографии — когда мы были расслабленными и счастливыми. Эти мгновения очень ценны для нас. Мы хотим их запомнить, остановить, сохранить. И это все для нас делает фотография.

Фотографии про счастье у всех разные. Возможно, это прекрасный вид, отрывающийся с высоты гор, от которого дух захватывает, а, возможно, это море и пальмы. Или это фотография вашей семьи, где вы вместе веселитесь и все счастливо улыбаются. А может, фотография вашего новорожденного первенца, и вы сразу же вспоминаете эти эмоции — радость, которая вас накрывала в те мгновения. Ваша победа в соревнованиях, где вы успешно забили решающий гол, первым добежали до финиша. Или это первый прыжок с парашютом!

У каждого это что-то свое, иногда даже по настроению снимки могут отличаться, в том числе по жанрам. Подумайте, какие фотографии вызывают у вас счастье, положительные эмоции, радость? Как часто вы их смотрите? Что это за фотографии?

Фотография — это момент из прошлого, и порой она может рассказать намного больше, чем тысячи слов. Она настолько многогранна и разнообразна, что может нести разные смыслы, настроения, чувства, ощущения. Иногда случайные снимки становятся наиболее важными и ценными, а кажущиеся на первый взгляд незначительные моменты — самыми дорогими. Будьте счастливы!

Ольга Шуть

**Фотографии предоставлены
автором статьи**

Ангелы мира

Людмила Маленкова

Окончила Ленинградское художественно-графическое педагогическое училище и по распределению приехала в Сибирь в город Красноярск-26 (теперь Железногорск), ставший теперь родным. Работала педагогом в школе, художником-оформителем на ГХК и 30 лет ведущим художником-конструктором на космической фирме АО ИСС им. академика М.Ф. Решетнёва. Творческие работы экспонировались на городских и краевых выставках. Картины находятся в частных коллекциях как в России, так и за рубежом. Больше всего любит путешествовать.

«Человек по натуре своей – художник. Творчество присуще каждому из нас так же, как и частица Творца-Бога есть в каждом человеке. Когда Творчество в радость, через него раскрывается душа человека, оно помогает человеку найти себя, видеть Красоту жизни и стать счастливее.

Цель моей жизни – увидеть красоту мира и донести её людям»

АНГЕЛ ТВОРЧЕСТВА



Людмила Маленкова
Россия, Железногорск



**МОСКОВСКАЯ
ПРАВДА**

**Проводит конкурс
«В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ»**
Победителей ждут призы и подарки!

**СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ПРИЗ**

От журнала
«Агрегатор счастья»

Подробнее на
mospravda.ru



Автор рисунка: участница
Международного фестиваля
"Сказка в каждом из нас"
Александра Ермакова