

№51 2025
СКАЗКА В КАЖДОМ
ИЗ НАС

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ

*МЕСТО
ДЛЯ ЦИТАТЫ*

**Валентина
Рубцова**

Российская актриса
театра и кино, певица





ПЕРВОЕ В МИРЕ АНТИСТРЕССОВОЕ СМИ - ЖУРНАЛ **АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ**

В выпусках нашего журнала мы рассуждаем 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, созерцая прекрасные виды разных уголков планеты и размеренно размышляя о счастье? А мы хотим! Даже просто пролистывая эти страницы, вы ощутите медитативное расслабление, которое мы создаем для вас из номера в номер.

Да, мы уникальны. Мы — общественный журнал в рамках международной социальной инклюзивной программы «Сказка в каждом из нас». Да, мы действительно очень интересны как обычным людям, так и социально-ориентированным организациям государственного 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»!



- 07 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 11 **ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ**
- 12 **ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
- 16 КАК НАШ МОЗГ СПОСОБЕН
ИСПОРТИТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
- 19 ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ –
В НАШИХ РУКАХ
- 22 СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРЕБЫВАНИЕ
В ГАРМОНИИ С СОБОЙ
- 28 СТРАНА
ПОЭТОВ
- 36 МИР РИСУЕТ
СЧАСТЬЕ
- 38 ХОЧУ ДЕЛАЮ
ПОЛУЧАЮ
- 42 КАК КУПИТЬ
СЧАСТЬЕ
- 48 ЧТО ТАКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ?
- 52 КАК ЗАЖЕЧЬ
СВОЕ СОЛНЦЕ?
- 56 СЧАСТЬЕ
И НЕЙРОБИОЛОГИЯ
- 58 ЗАПЕЧАТЛЕТЬ
МОМЕНТ
- 60 РЕЦЕПТ
ОТ ТОСКИ
- 62 ОБЩЕНИЕ КАК
ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

64 ФРИДА КАЛО

68 ТРИ НАУКИ
О СЧАСТЬЕ

70 СЕКРЕТ
МОЛОДОСТИ КОЖИ

74 ОБРАЗОВАНИЕ —
СТАТУС ИЛИ ЗНАНИЯ?

79 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

СЧАСТЬЕ МОЖНО ЗАПЛАНИРОВАТЬ

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Волкова

ШЕФ-РЕДАКТОР

Александра Золотова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Анисимова

МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИОННЫМ ПРОЕКТАМ

Альфия Таипова

КОРРЕКТОР

Александр Иванов

ФОТОГРАФЫ

Дмитрий Золотов

Ольга Шуть

Михаил Денисов

Андрей Королёв

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Алексей Волков

PR ДИРЕКТОР

Елена Филиппова

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИАВОЛОНТЁРОВ

Платон Мерсиянов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Светлана Золотова

ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

МЕДИАВОЛОНТЁРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО КОРПУСА «НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Платон Мерсиянов

Маргарита Мерсиянова

Ульяна Анисимова

Макар Анисимов

Агрипина Буданкова

Серафима Буданкова

Макар Буданков

Мирон Мещанов

Александра Андреева

Журнал «Агрегатор счастья» – первое в мире антистрессовое СМИ
№3 (51) 2025

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и соорганизатор: Международный союз неправительственных организаций
«Ассамблея народов Евразии и Африки»

**Проект реализуется при поддержке Грантов Мэра Москвы для СО НКО
Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы**

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 только 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 «Перфектум»

Адрес: г. Чебоксары, ул. К.Маркса, д. 52. Тел.: (8352) 32-05-01, 32-05-02, 32-05-03

Тираж: 3000 (распространяется бесплатно), 12+

Дата выхода в свет: 12.05.2025

Дата выхода в печать: 14.05.2025



МАРИНА ВОЛКОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «АС»

Мы рады вновь приветствовать вас на страницах нашего журнала «Агрегатор счастья», посвящённого поиску и созданию счастья в нашей жизни. Каждый выпуск мы стремимся показать вам, что счастье – это не результат достижения каких-то целей, а состояние души, которое можно испытывать прямо сейчас, в любой момент.

В этом номере мы собрали для вас разнообразные истории и материалы, которые помогут вам увидеть счастье в мелочах. Вы узнаете, как разные люди находят радость в творчестве, в поддержке друг друга, в преодолении трудностей. Мы расскажем о японском боге удачи Эбису, который учит нас ценить каждое мгновение, и поделимся опытом участников инклюзивных проектов, где счастье рождается в совместной деятельности и взаимопомощи.

Особое внимание уделено теме юмора и его роли в нашей жизни. Мы также рассмотрим вопросы мотивации и внутренней гармонии, ведь часто именно они помогают нам находить счастье внутри себя.

Помните, счастье – это не конечная цель, а путь, который мы проходим каждый день. Пусть наши материалы станут для вас источником вдохновения и поддержки на этом пути.

ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЁРОВ
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Как мы знаем, у счастья много разных граней, и каждый человек определяет его по-своему, а можно ли запланировать счастье или оно приходит неожиданно и непредсказуемо? Планирование счастья может включать в себя постановку целей и разработку стратегий для достижения этих целей. Например, если ваша цель – успешная карьера, вы можете планировать обучение, развитие навыков и поиск возможностей для карьерного роста. Если ваша цель – переплыть Босфор или совершить восхождение в горы, вы можете запланировать регулярные тренировки и не пренебрегать здоровым образом жизни! Если вы хотите поступить в университет, то должны усердно учиться в школе!

Счастье можно запланировать, если сосредоточиться на развитии положительных качеств характера, таких как доброта, сострадание, умение прощать. Это поможет нам строить гармоничные отношения с окружающими, что в свою очередь способствует нашему благополучию и счастью! Важно помнить, что счастье – это не конечная цель, а постоянный процесс, который требует усилий и работы над собой. С другой стороны, счастье может быть связано с неожиданными событиями, которые невозможно заранее спланировать. Так, встреча с интересным человеком или получение неожиданного подарка могут стать источником счастья, которое невозможно было бы предугадать. Жизнь полна сюрпризов, и иногда счастье приходит оттуда, откуда его совсем не ждешь!





АЛЁНА КАПУСТЯН

Слепоглухая актриса, журналист, блогер, эстетист. В своих соц-сетях рассказывает о том, как справляется с задачами повседневной жизни, невзирая на слепоглухоту.



НАДЕЖДА ШИШКИНА

Дипломированный врач дерматовенеролог-косметолог, проходит ординатуру как пластический хирург. Постоянный ученик разнообразных курсов повышения квалификации.

«Счастье для меня — это получение новых, положительных эмоций. Возможность видеть искренние улыбки своих пациентов и знать, что я приношу красоту в этот мир».



ЕЛЕНА ЛАСКАВАЯ

Доцент кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, основатель Школы Речи и ораторского искусства №1. Член Союза театральных деятелей Российской Федерации, почётный работник культуры города Москвы.



ИРИНА ПОВОЛОЦКАЯ

Слепоглухая с детства. Литератор, художник, актриса, перформер, арт-терапевт, мотивационный спикер. Член Союза писателей, Союза журналистов и Союза акварелистов России. Директор Cosmoopera.art.



ПОЛИНА ЕВТУХОВА

Квалифицированный психолог, исследователь и разработчик метода работы с бессознательным. Увлекается развитием, вокалом, танцами.

«Счастье для меня — это способность принимать и любить себя во всех сферах жизни — в реализации, в деньгах, в отношениях с противоположным полом и другими людьми».



ГАРИНА ОЛЬГА

Увлекается историей, психологией, литературой, фотографией, юриспруденцией, правом и политикой. Любит животных и обожает путешествовать.

«Счастье в простых мелочах, их нужно видеть, понимать и ценить. Меня вдохновляют люди, природа и поступки, ведь куда важнее, как человек выразил чувства, нежели что он сказал о них».



ЕКАТЕРИНА АНТИПЬЕВА

Увлекается психологией, чтением классической литературы. Ценит хорошую музыку, любит животных и путешествия.

«Счастье — это момент общей удовлетворенности жизнью. Для меня — это спокойствие и мир в семье, когда родные живы и здоровы».



ЛИЛИЯ ХРОМОВА

Дипломированный косметолог, мастер татуажа. Творец красоты, владеет всеми техниками омоложения как внешнего, так и внутреннего. Проводит обучающие курсы для мастеров бьюти-сферы.

«Счастье для меня — это гармония внутреннего «Я» с внешним миром».



МИРОН МЕЩАНОВ, 14 ЛЕТ

Журналист Сочинского филиала.

Увлекается спортом воркаутом — упражнениями на турниках и брусьях.

«Для меня счастье — это дарить радость близким и родным! Делать добрые дела и не ждать ничего взамен. Просыпаться и бежать на новые подвиги, строить грандиозные планы и идти к ним, не замечая преград!»



КСЕНИЯ ВЕЛИКАЯ, 17 ЛЕТ

Автор рубрики «Библиотека счастья»

Увлекается творчеством: пишет стихи, рисует, иногда даже поет.

«Счастье для меня - это, прежде всего, собственный комфорт и гармония со своим внутренним «Я», а также возможность заниматься любимым делом, всё это помогает чувствовать себя цельной и интересной личностью».



ЕЛЕНА АЛИЕВА

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ

Что Вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?

Меня вдохновляют люди с горящими глазами – те, кто подходит к решению социальных проблем нестандартно, не боится мечтать и действовать вопреки стереотипам. Заряжают и поднимают настроение участники сообщества «Заслуженный отдых» – их активность, искренние отзывы и маленькие личные победы.

Что Вам подарила реализация в вашей профессии?

Она подарила мне удивительные встречи – например, с героями прямых эфиров «Загляни за 60», чьи истории переворачивают представление о возрасте. Эти люди доказали: важно не сколько тебе лет, а сколько в тебе жизни! А еще – глубокое понимание, что даже маленькое дело может стать кирпичиком в чем-то счастье или решении. И конечно, уверенность – если ты искренен в своем выборе, мир поддержит тебя.

Какой у Вас жизненный девиз?

«Если быть, то быть лучшим» – но не в сравнении с другими, а в версии себя вчерашнего.

Какие люди являются для Вас примером и почему?

Те, кто сохраняет человечность в любых условиях. Уважаю смелых «сеятелей» – тех, кто создает и реализует социальные проекты без гарантии успеха и системной поддержки.

Какие методы борьбы со стрессом Вы используете?

Прогулки с собаками – они как медитация: хвостатые терапевты учат жить «здесь и сейчас». Физические упражнения под музыку – тело двигается, голова «перезагружается». Лепка пельменей – когда пальцы заняты, тревога отступает.

Фильм, книга, музыка – что посоветуете?

Фильм: «Достучаться до небес» – напоминание, что жизнь здесь и сейчас. Книга: «Куриный бульон для души» – напоминание, что чудеса случаются, если верить в людей. Музыка: «Looking for the Summer» Chris Rea (для солнечных дней) и «Hallelujah» в исполнении Jeff Buckley (для моментов тишины).

Какой навык делает жизнь счастливее?

Умение замедляться – замечать вкус утренней чашки кофе, цвет неба, интонации или поддержку близких. И навык «экологичной» радости – не обесценивать свои достижения словами «да это ерунда».

Что для Вас счастье?

Это когда после эфира пишет незнакомый человек: «Вы помогли мне решить то, с чем я годами не мог справиться». Возможность сказать «спасибо» тем, кто когда-то в меня поверил.

7 новых чудес света (по вашему выбору)?

Люди после 60 – те, кто доказывает, что возраст – это не ограничение, а новый этап возможностей и ярких открытий. Доброта незнакомцев – те моменты, когда помощь приходит как будто сама собой, согревая сердце. Домашние питомцы – их безусловная любовь и преданность, которые делают нашу жизнь теплее. Дружба – та самая крепкая связь, которая рождается в совместных путешествиях и испытаниях. Здоровье – бесценный дар, который позволяет нам жить полной жизнью и воплощать мечты в реальность. Технологии – современные возможности, которые помогают нам оставаться на связи и открывать новые горизонты. Путешествия – возможность каждый день открывать что-то новое и расширять границы своего мира.

Ваше напутствие читателям журнала

Найдите «своих»: тех, с кем вам тепло, даже если за окном дождь. А если таких людей пока нет – создайте пространство, где они смогут вас найти. Ведь мир становится добрее, когда мы просто решаем быть тем самым «человеком с горящими глазами».

**Беседовали медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**

КОГДА КАЖЕТСЯ,
“ ЧТО ЧТО-ТО
НЕВОЗМОЖНО, –
НАЧИНАЙ И ДЕЛАЙ!



Улыбка главной героини этого номера известна практически каждому россиянину. Валентина Рубцова – российская актриса театра, кино, телевидения и дубляжа, певица, пародист и телеведущая. Начала свою публичную жизнь в роли солистки группы «Девочки», а сейчас её знают по роли Тани Сергеевой из телесериалов «Универ» и «СашаТаня». В 2024 году она стала ведущей телепередачи «Это семейное!», а ещё Валентина – актриса Московского государственного академического театра «Русская песня».

Что для вас самое сложное и самое приятное в работе над сериалами и фильмами?

Самое сложное – это хронический недосып во время работы. Съёмочная смена длится 12 часов, иногда больше. Утром на подготовку мне нужно не менее двух часов плюс дорога. После работы тоже около двух часов нужно, чтобы привести себя в порядок и выучить текст на следующий день. Самое приятное – это гонорар (смеётся)

Как вам удается поддерживать дружескую атмосферу на съёмочной площадке с коллегами?

Вы знаете, о нашей съёмочной группе ходят легенды. Практически вся основная часть группы работает с нами на протяжении нескольких сезонов. Это лучшие из лучших, это люди, которые по-настоящему любят наш сериал. Их пытаются переманить в другие проекты, но они остаются с нами, потому что той атмосферы, которая царит у нас на площадке, наверное, нет ни в одном ситкоме нашей страны. И это благодаря нашему капитану, нашему прекрасному режиссёру Александру Потапову. У нас с ним какое-то космическое понимание, чувствование друг друга. Саше даже не надо подробно объяснять задачу, потому что мы понимаем друг друга на уровне междометий. Это просто фантастика! И у нас на площадке полная взаимная любовь со всеми героями, в первую очередь с Андрюшей Гайдуляном! Мы столько лет вместе, а каждый раз я открываю этого артиста как новую книгу, если бы вы знали, как Андрей меня поддерживает, для меня это очень ценно!

Вас считают одной из самых неунывающих актрис. В чем секрет такой стрессоустойчивости?

Мне часто говорят, что я произвожу впечатление очень уверенного в себе человека, но это не так. Я дико сомневающийся человек, я трусиха страшная. Вся моя стрессоустойчивость – это, наверное, от зажима какого-то. Я стараюсь не унывать иначе я просто себя «съем».

Приглашение принять участие в спектакле «Очень весёлые ребята» стало для вас неожиданностью. Долго ли готовились к театральной роли после такого большого перерыва?

Когда поступило предложение из театра, я даже паузу на раздумье, для приличия, взять не смогла. Я прыгала, я визжала, я спрашивала у мужа: «Это точно мне предложили? Ни с кем не перепутали?» Я молниеносно согласилась, было бы глупо отказываться от такого роскошного предложения. Я много лет мечтала поработать с Ниной Чусовой (режиссёр спектакля «Очень весёлые ребята». – Прим. авт.). А уж о работе в театре Надежды Георгиевны Бабкиной «Русская песня» я даже и не мечтала! Много моих друзей, лучших актёров нашей страны играет в театре: Нонна Гришаева, Вячеслав Манучаров, Иван Замотаев, Олеся Железняк. Я даже «осторожно» не мечтала, потому

что была уверена – меня там точно не ждут. Но жизнь непредсказуема, и за это я её очень люблю и благодарю за такие подарки!

В «Очень весёлых ребятах» вы с Олесей Железняк играете Зинаиду. Какие черты вы ей добавили и чем она отличается от героини, которую играет Олеся?

Я обожаю Олесю, мы знакомы очень давно. И когда я узнала, что мы будем играть в составе, я была невероятно счастлива! Олеся – суперпрофессионал, богиня сцены, королева любого жанра! А как Олеся импровизирует – просто блеск, это такое наслаждение! Олеся внесла очень точные предложения по героине. Она невероятно свободна, я у неё этому учусь, потому что до сих пор я страшно волнуюсь: у меня «ватные колени», ледяные руки, дрожь и все «прелести» страха перед выходом на сцену. Но как только я делаю первый шаг, произношу первую реплику, то всё – меня не остановить! Надежде Георгиевне даже приходится меня иногда сдерживать, а точнее мою героиню, чтобы её не «заносило».

Каково это – работать под руководством Надежды Бабкиной?

В первую очередь – это огромная ответственность, волнение, азарт, кураж, честь и невероятное счастье!

Есть ли персонаж из кино, литературы или мировой истории, с которым вы себя ассоциируете?

В детстве, как и миллионы советских девочек, я хотела быть похожей на Алису Селезнёву из телевизионного фильма «Гостья из будущего», которую сыграла чудесная Наташа Гусева.

За годы работы у вас появились какие-то правила жизни, которые помогают добиться успеха? Может быть, есть какие-то вещи, от которых вы отказались, чтобы стать продуктивнее?

Самодисциплина! Ежедневная рутина, без которой невозможен ни один день: зарядка, уход за кожей, правильное питание (я никогда не пропускаю завтрак), питьевой режим, отказ от кондитерских изделий (только несколько раз в году), я не пью алкоголь (мне противен этот запах и вкус), не курю (и никогда не курила), по мере возможности забочусь о своём здоровье. И всегда стараюсь думать о хорошем! И самое главное: когда кажется, что что-то невозможно, – начинай и делай!

У вас хорошая дружная семья. Поделитесь секретами семейного счастья.

Мой муж и дочь – самые важные люди в моей жизни! Благодаря Артуру я могу спокойно заниматься любимым делом. Он невероятный отец и муж. Нет никакого секрета, просто любите, цените и берегите друг друга!

В чём для вас смысл жизни?

В моей семье! Это лучшее, что подарила мне жизнь!

Опишите свой характер пятью словами.

Дисциплинированная, добрая, неуверенная, занудная, сильная.

Какие свои детские мечты вы смогли сделать реальностью?

Я живу в лучшем городе Земли – в Москве! Занимаюсь любимым делом! Я жена и мама!

Расскажите о самом интересном, необычном подарке, который вам подарили.

Однажды мы с мужем должны были лететь на Хайнань в Китай, а оказались в Хуахине в Таиланде. Это был незабываемый отпуск, после которого мы стали родителями!

Сериял «СашаТаня» столько лет занимал главную роль в вашей жизни. Почти постоянные съёмки. А как вы относитесь к своей героине, не мешает ли этот опыт в обычной жизни?

За годы совместной работы мы с Андреем стали родными людьми. Он поддерживает меня невероятно. Сложно представить, как я могу в себе сомневаться, а Андрей может несколькими словами вселить в меня профессиональную уверенность. Конечно, очень часто прохожие кричат эту знаменитую фразу «А где Саша?» Я стараюсь сделать вид, что это не я, но у меня плохо получается. Кроме благодарности я не могу испытывать никаких других чувств к моей героине Татьяне. Ведь девочку, которая приехала из небольшого шахтёрского города Макеевки, теперь знает и любит вся страна. И куда бы я ни пошла, люди мне улыбаются! И это бесценно!

**Беседовала
Ульяна Анисимова**



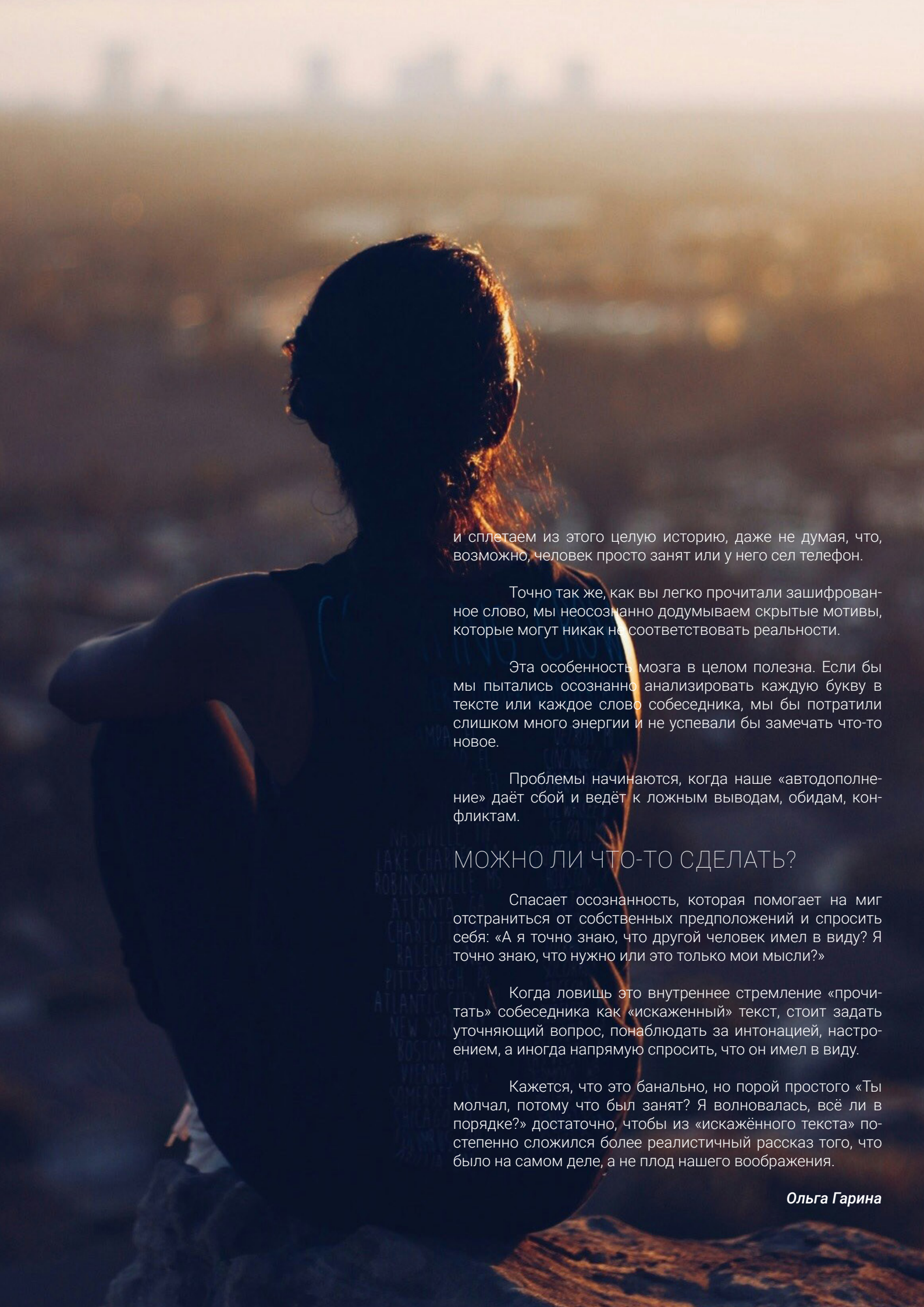
КАК НАШ МОЗГ СПОСОБЕН ИСПОРТИТЬ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Когда мы видим текст, в котором буквы подменены похожими символами или цифрами «ПЗрЗд в4м1 м0жЗт б1ть нЗоб1чный тЗкст, н0 м0зг всЗ р4вн0 Зго ч1т4ет», и при этом легко читаем его, будто ничего не произошло, это отражает удивительный принцип работы нашего восприятия. Мозг не отлавливает каждую букву по отдельности, а скорее «угадывает» слово целиком, на лету достраивая пропущенные или искажённые фрагменты.

Та же стратегия проявляется, когда мы пытаемся понять чужие мотивы или эмоциональное состояние. Например, собеседник нам что-то говорит, но умалчивает важные детали, мы видим лишь часть картины и тут же дорисовываем оставшееся, часто руководствуясь своими прошлыми переживаниями, опытом.

Получается, что в отношениях с другими людьми мы можем фактически читать «искажённый текст», который мозг привычно правит, достраивая смысл «как ему удобнее».

К примеру, кто-то задерживается с ответом на наше сообщение, и в голове уже начинает крутиться: «Он затаил обиду, наверное, злится, и вообще всегда со мной так поступает». Мы берем кусочек реальности (отсутствие ответа в нужный момент)



и сплетаем из этого целую историю, даже не думая, что, возможно, человек просто занят или у него сел телефон.

Точно так же, как вы легко прочитали зашифрованное слово, мы неосознанно додумываем скрытые мотивы, которые могут никак не соответствовать реальности.

Эта особенность мозга в целом полезна. Если бы мы пытались осознанно анализировать каждую букву в тексте или каждое слово собеседника, мы бы потратили слишком много энергии и не успевали бы замечать что-то новое.

Проблемы начинаются, когда наше «автодополнение» даёт сбой и ведёт к ложным выводам, обидам, конфликтам.

МОЖНО ЛИ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ?

Спасает осознанность, которая помогает на миг отстраниться от собственных предположений и спросить себя: «А я точно знаю, что другой человек имел в виду? Я точно знаю, что нужно или это только мои мысли?»

Когда ловишь это внутреннее стремление «прочитать» собеседника как «искаженный» текст, стоит задать уточняющий вопрос, понаблюдать за интонацией, настроением, а иногда напрямую спросить, что он имел в виду.

Кажется, что это банально, но порой простого «Ты молчал, потому что был занят? Я волновалась, всё ли в порядке?» достаточно, чтобы из «искажённого текста» постепенно сложился более реалистичный рассказ того, что было на самом деле, а не плод нашего воображения.

Ольга Гарина



ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ – В НАШИХ РУКАХ

Весенний авитаминоз – это распространённая проблема, с которой сталкиваются многие люди в переходный период от зимы к весне. Из-за недостатка солнечного света, свежих овощей и фруктов, а также изменений в температуре и уровне влажности наш организм может испытывать дефицит витаминов и минералов, что негативно сказывается на общем самочувствии. Давайте попробуем разобраться, как же избежать весеннего авитаминоза и поддерживать хорошее самочувствие в переходный период.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Одним из ключевых аспектов профилактики авитаминоза является сбалансированное питание. Важно включать в свой рацион разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами.

Фрукты и овощи. В весенний период особенно полезны такие продукты, как шпинат, брокколи, морковь, цитрусовые, клубника и другие ягоды. Они содержат много витамина С, который помогает укрепить иммунную систему и способствует усвоению железа.

Орехи и семена. Они являются отличным источником витаминов Е и В, а также полезных жиров. Можно добавить их в салаты или употреблять как перекус.

Цельнозерновые продукты. Хлеб из цельного зерна, гречка, овсянка – всё это источники витаминов группы В и клетчатки, которые помогают поддерживать хороший уровень энергии.

Молочные продукты. Кефир, йогурт и творог содержат кальций и витамины группы В. Они также способствуют улучшению пищеварения благодаря пробиотикам, так необходимым нашему организму.

Белковые продукты. Рыба, мясо, яйца и бобовые обеспечивают организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами.

ВИТАМИННЫЕ ДОБАВКИ

Если не удаётся получить достаточное количество витаминов из пищи, чтобы сбалансировать питание, можно рассмотреть возможность приёма витаминных добавок. Особенно важны в этот период витамины группы В, витамин D и витамин С. Однако нужно помнить, что перед началом приема любых БАДов рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ в организме и укреплению иммунной системы. Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или даже простая зарядка помогут ощутить прилив бодрости и энергии. Весной особенно приятно заниматься активными видами спорта на улице: бегом, велоспортом, скандинавской ходьбой или йогой в парке.

ГИДРАТАЦИЯ

Не стоит забывать о важности питьевого режима. Вода помогает поддерживать нормальный обмен веществ, улучшает работу органов и систем всего организма. В переходный период следует увеличить потребление жидкости, особенно если погода становится теплее. Чай, компоты и свежевыжатые соки также могут помочь восполнить запасы жидкости и витаминов.

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Солнечный свет играет важную роль в синтезе витамина D в организме. С приходом весны нужно стараться проводить больше времени на улице, особенно в солнечные дни. Это не только поможет получить необходимый витамин D, но и улучшит настроение благодаря выработке серотонина – гормона счастья.

УСТРАНЕНИЕ СТРЕССА

Переходный период может быть стрессовым из-за изменений в погоде и образе жизни. Необходимо найти способы управления стрессом: медитация, дыхательные практики, занятие хобби или просто времяпрепровождение с близкими помогут сохранить психологическое равновесие и достичь душевной гармонии.

СОН

Качественный сон – это залог хорошего самочувствия. Весной стоит обратить внимание на режим сна: по возможности ложиться спать и вставать в одно и то же время. При этом важно создать себе комфортные условия для сна, например проветривать комнату перед сном, использовать удобные подушки и одеяла.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Весной значительно увеличивается риск простудных заболеваний из-за перепадов температуры и аллергии на пыльцу. Для того чтобы минимизировать риски, нужно одеваться по погоде, избегая переохлаждения, а также поддерживать иммунитет с помощью витаминов и здорового питания. Аллергикам поможет отслеживание прогноза пыльцы и приём соответствующих мер предосторожности.

Таким образом, избежать весеннего авитаминоза и сохранить хорошее самочувствие в переходный период можно при помощи простых и доступных правил, но в комплексном подходе. Забота о себе и своём здоровье уже сейчас – это залог энергии, сил и отличного настроения весной!

Ольга Гарина





СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРЕБЫВАНИЕ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

ВАДИМ
ПИНСКИЙ

Сегодня давайте окунёмся в эстетику самого быстроразвивающегося московского театра. Итак, встречайте у нас в гостях невероятно интересный человек, режиссёр и актёр театра «Модерн» Вадим Пинский.

Вадим, герои, которых вы играете, оставляют в вашем характере какие-то свои черты?

Нет, просто чем больше персонажей проходит через актёра и его жизнь, тем больше нового узнаёшь о себе и о мире. Я познаю мир через персонажей. Чем больше ролей, тем шире угол зрения на этот мир. И поэтому, играя разных героев, я понимаю, что сам бываю разным: злым, жадным, мягким, заносчивым, застенчивым... Значит, эти качества во мне есть, в той или иной степени, и нужно прилагать усилия, чтобы они не проявлялись в жизни, или, наоборот, разрешить им крепнуть, расти. Благодаря разным персонажам я лучше понимаю себя. Вот такие следы оставляют роли.

А каково играть животное, да ещё и Осла, роль которого вы исполнили в нашумевшем спектакле «Скотный двор»?

Я взял основные черты этого животного. Например, ослы уникальны тем, что могут «разговаривать» и на вдохе, и на выдохе, они обладают чувством юмора, а значит, у них в какой-то степени развит интеллект. Они могут шутить над человеком, а их упрямство – это не упрямство вовсе, а осознанное нежелание что-то делать. Но в этом спектакле и в самом произведении Оруэлла Осёл – это определённый типаж, и мне нравится, что спустя полгода люди в отзывах и рецензиях начинают «читать» Осла так, как я хотел, чтобы они его воспринимали.







Фото: Юлия Мешкова

Нашумевший спектакль «Скотный двор» называют гениальным. По-вашему мнению, в чём секрет его грандиозного успеха?

Для нас самих непостижимо. Даже Юрий Вячеславович Грымов говорит, что не может до конца разгадать, в чём причина такого успеха. Конечно, многие знают это произведение Оруэлла. Знают, что это острая политическая сатира, которая долго не выходила в Советском Союзе, и зрителям, наверное, интересна наша интерпретация. Кстати, «Скотный двор» не очень благосклонно приняли и в Англии. Есть что-то опасное в этой нехитрой, на первый взгляд, басенке.

Совпало время, место – театр «Модерн», имя мастера (я имею в виду Грымова) и «Скотный двор» как произведение, имеющее определенную историю. Я думаю, зрители, наслышанные о театре «Модерн», доверяют нам и понимают, что это не будет спектакль-утренник, где мы будем весело изображать зверюшек. Им интересно: а тогда как?

Театр – место, куда люди часто приходят за ответами. А «Модерн» – театр, где любят задавать вопросы. Например, о месте человека в социуме. О том, как сделать шаг, чтобы не оскотиниться, или, наоборот, как из скотского состояния выбраться, коль ты там оказался? Эти вопросы мы не задаём напрямую, но они же нас мучают всё время.

Соглашусь со словами Грымова: «Не важно – что, важно – кто». Если мы знаем, что это сделал Грымов, мы идём за этим знаком качества. Грымов может быть неожиданным, парадоксальным, но зритель доверяет этому режиссёру. Любопытство. Почему именно этот материал, почему именно в «Модерне» и этот мастер? Мы идём смотреть, как он прочитал Оруэлла. Зная, что у него есть богатый бэкграунд, и у театра он тоже есть. Результат – успех.

Внутри вы больше ощущаете себя актёром или режиссёром?

Я ощущаю себя умным актёром. Опыт – это просто багаж, количество лет и ролей. В 19 лет я получил профессиональное образование как актёр, а в 21 год решил, что буду режиссёром. За 2 года, пока я служил в Театре Российской Армии в качестве актёра-военнослужащего и выходил на сцену с великими мастерами, я начал чувствовать в себе уверенность в том, что я понимаю что-то большее, чем это требуется от актёра. Захотел узнать ещё больше и решил поступать на режиссёрский факультет. Хотя моя мама, известный режиссёр-педагог, поначалу не одобрила моё решение, считая, что я слишком молод для этой сложной профессии и не имею должного опыта. Но ничего, постепенно всё случилось. А молодость и неопытность – это «недостаток», который с годами обычно проходит. Поэтому кто я? Чаще умный актёр и иногда любознательный режиссёр.

Как получилось, что вы стали режиссёром мюзикла «Вселенная Руми»?

Это была идея художественного руководителя театра Юрия Вячеславовича Грымова. Он предложил адаптировать уже имеющийся спектакль так, чтобы он соответствовал эстетике «Модерна». От таких предложений не отказываются, поэтому мы вместе стали над этим работать.

Юные зрители в восторге от космического мюзикла «Вселенная Руми». Какое ваше впечатление от проделанной работы? Всё ли удалось воплотить?

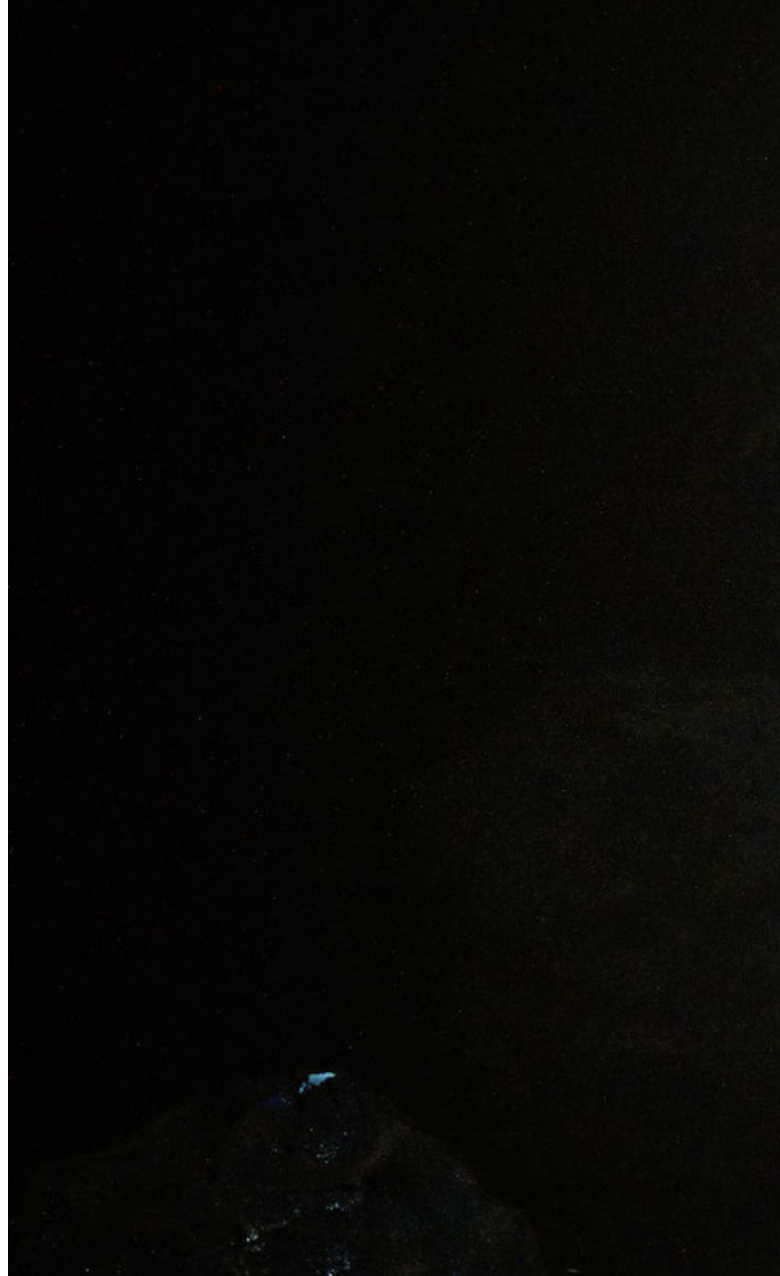
Да, у меня даже нет сомнений, что сделали всё. Уже прошло несколько показов спектакля, и нет желания что-либо основательно переделывать. Если что-то возникнет, то это, скорее всего, какие-то мелочи, уточнения. Здесь всё удалось. Очень хорошо поработала наш автор Марина Сулчани. Юрий Вячеславович как художник-постановщик создал потрясающе волшебный визуальный мир этого действия, оно стало по-настоящему космическим. Это же очень сложно – на сцене создать незнакомую нам среду и не разочаровать. После спектакля дети уходят с ощущением того, что они побывали в космической сказке. В то же время эта история получилась очень внятной, человечной. Мы никого ничему не учим, просто показываем, что нужно любить тех, с кем ты общаешься, нужно дружить до конца, нельзя предавать. Дети видят, что правы оказываются те, кто верны своему слову, что только так можно и мир спасти, и друзей приобрести, и вернуть то, что давно потерял. Такая простая, но назидательная, но очень яркая история.

Легко ли вам работать с Юрием Грымовым? Оставляет ли он достаточно пространства для самостоятельного творчества или этот мюзикл – дипломный проект?

Нет, это не дипломный проект. Я 35 лет назад закончил режиссуру и поставил около 45 спектаклей. Юрий Грымов оставляет свободу, безусловно. Если он сотрудничает и доверяет, там есть свободная зона, и потом я не вмешиваюсь туда, где работает он. Мы друг другу не мешаем абсолютно, мы дополняем друг друга. Поэтому нет, не сложно работать вместе. Свободы творчества очень много, свобода в плане результата ограничена. Мы договорились с ним на берегу, что этот спектакль будет история волшебная, космическая, увлекательная для взрослых и детей. Цель была одна, и идём мы к ней вместе.

Какой совет вы можете дать тем, кто хочет попробовать себя в актёрской или режиссёрской профессии?

Для меня режиссёр – это прежде всего мировоззрение. Если хотите заниматься этой профессией, то очень важно внимание к мелочам, нужно быть любопытным и наблюдательным. То есть видеть всё, что происходит вокруг тебя. Это тот самый багаж,



который необходим. Когда ты накапливаешь очень много, возникает необходимость делиться впечатлениями, и тогда ты начинаешь искать, через что это можно сделать. Кто-то берёт в руки краски, кто-то музыкальные инструменты. Это их впечатления, которые они через творчество транслируют миру. Кто-то берёт себя как инструмент и начинает заниматься развитием голоса, поёт, выступает. Вот и в актёрскую профессию приходят, когда хочется высказаться. А мастера увидят, есть к этому данные или нет, и будут учить.

Как часто вы сами ходите в театр?

Стараюсь ходить достаточно часто, относительно времени занятости. Обычно всё равно отслеживаю какие-то любопытные премьеры в театрах Москвы, которые мне интересны.

Есть ли в вашей жизни люди, чья профессиональная деятельность или личные качества повлияли на ваше профессиональное развитие?

Безусловно. Первая и главная – это моя мама, Нелли



Михайловна Пинская, режиссёр-педагог и мой первый учитель. Марк Анатольевич Захаров – мастер, у которого я учился режиссуре как профессии. Огромное влияние на меня оказал главный художник театра «Ленком» Олег Аронович Шейнцис, который открыл для меня основы композиции и другой взгляд на театр, позволил расширить рамки восприятия образа, а в чём-то даже и разрушить их совсем. Конечно, огромное количество мастеров, с которыми мне за всю жизнь приходилось сталкиваться на сцене и в кадре: Нина Сазонова, Людмила Чурсина, Евгений Леонов, Леонид Броневой, Инна Чурикова. Я всегда подсматривал за ними. Все мои партнёры-актёры, мои студенты Гнесинки тоже оказывают на меня влияние, учат, заставляют изобретать новый язык общения с творческой молодёжью. Рядом с ними я должен быть в XXI веке, а иначе они меня не поймут. Как вы боретесь со стрессом?

Смотрю хорошее кино, общаюсь с приятными людьми, читаю. Если есть возможность, просто сплю. В общем, пытаюсь заместить неприятное приятным! Что для вас счастье?

В разные периоды жизни я по-разному определял для себя, что такое счастье. С недавних пор я считаю, что счастье – это пребывание в гармонии с собой. Если ты не конфликтует с самим собой, то ты счастлив. Это ощущение даёт возможность радоваться дождливому утру, случайно услышанной фразе, аплодисментам зрителей. Ты перестаёшь быть равнодушным, ты становишься открытым к восприятию нового. Для меня вот эта внутренняя гармония и есть ощущение счастья, оно наступает рядом с любимым человеком, потому что тебе комфортно рядом с ним находиться. Счастье – когда тебя окружают красивые умные люди, счастье – когда ты видишь чистый город, солнце. Самое главное – уметь это всё видеть! И тогда в гармонии с собой ты счастлив.

**Беседовала
Екатерина Антипова**

СТРАНА ПОЭТОВ

«Страна поэтов» — это проект Общественного телевидения России, представляющий собой видеоантологию российской классической поэзии, которую создают жители страны: учителя, врачи, инженеры, пожарные, военные, фермеры, рабочие, чиновники, пенсионеры, студенты, школьники читают свои любимые произведения. Наряду с ними в проекте принимают участие известные актеры, общественные деятели, политики, спортсмены. В этом проекте в качестве чтеца участвует Платон Мерсианов — руководитель детского инклюзивного корпуса медиаволонтеров «Невидимые крылья», таланты которого в области художественного слова были признаны многократно на всероссийских и международных конкурсах. И теперь он щедро делится ими с телезрителями всей страны.

Цель «Страны поэтов» — представить Россию как великую поэтическую державу, в которой живет огромное количество людей, знающих и по-настоящему любящих стихи. В мартовском номере нашего журнала Платон покажет всем читателям, как в поэзии отражается образ женщины.

Поэзия всегда служила отражением человеческой жизни, а представительницы прекрасного пола вдохновляли мужчин на самые безумные поступки, пробуждая в них рыцарский дух, с которым они в роковые времена, по выражению Марины Цветаевой, «слагали стансы и шли на плаху».

В жемчужине древнерусской литературы, которой является поэма неизвестного автора «Слово о полку Игореве», предположительно датируемая второй четвертью XII века, самым лиричным является образ Ярославны, воспетый как символ женской верности. Юной княжеской жене присущи черты, характерные для всех русских женщин, такие как способность беззаветно любить, сопереживать, искренность и верность. Все они трагично переплетаются в знаменитом эпизоде плача Ярославны. Ее душа готова обернуться птицей и полететь на крыльях любви, чтобы излечить раны возлюбленного: «На Дунаи Ярославнынь гласъ ся слышитъ, зегзицею незнаема рано кычетъ: „Полечю, — рече, — зегзицею по Дунаеви, омочю бобрѣнь рукавъ въ Каялѣ рѣцѣ, утру князю кровавыя его раны на жестоцѣмъ его тѣлѣ“». Советский поэт Николай Заболоцкий так перепел эти строки:

Над широким берегом Дуная,
Над великой Галицкой землей
Плачет, из Путивля долетая,
Голос Ярославны молодой:
— Обернусь я, бедная, кукушкой,
По Дунаю-речке полечу
И рукав с бобровою опушкой,
Наклонясь, в Каяле омочу.
Улетят, развеются туманы,
Приоткроет очи Игорь-князь,
И утру кровавые я раны,
Над могучим телом наклонясь.



ИСПОЛНИЛИСЬ
МОИ ЖЕЛАНИЯ. ТВОРЕЦ
ТЕБЯ МНЕ НИСПОСЛАЛ,
ТЕБЯ, МОЯ МАДОННА,
ЧИСТЕЙШЕЙ ПРЕЛЕСТИ
ЧИСТЕЙШИЙ ОБРАЗЕЦ.







Одним из самых романтичных поэтов, основателем романтизма, ставшим наставником многих поколений литераторов, безусловно, был Василий Жуковский. Его знаменитая баллада «Светлана» рисует образ печальной и нежной девушки, которая увидела страшный сон. В произведении нашли отражение фольклорные мотивы, связанные со святочными гаданиями: кольцо символизирует верность любимому, а свеча — незатухающий символ надежды, которая то прольет свет, то опять затмится. В балладе чувствуется тревога юной девушки о будущей жизни (ведь эта поэма будет подарком племяннице на свадьбу). В заключении автор спешит успокоить героиню, а вместе с ней и сопереживающего читателя:

*Ах! да пронесется
Мимо — Бедствия рука;
Как приятный ручейка
Блеск на лоне луга,
Будь вся жизнь ее светла,
Будь веселость, как была,
Дней ее подруга.*

Величайший русский поэт Александр Пушкин, который, без сомнения, является центральной фигурой золотого века русской поэзии, посвятил множество прекрасных строк женщинам, создав в своих стихах абсолютно разные художественные образы, которые у всех на слуху, будь это его нянюшка, старушка дней его суровых, Мадонна, характерные героини его сказок или Татьяна Ларина. Разве возможно забыть эти строки, прочитав всего лишь однажды:

*Исполнились мои желания. Творец
Тебя мне ниспослал, тебя, моя Мадонна,
Чистейшей прелести чистейший образец.*



К. П. Брюллов «Портрет В.А. Жуковского»

А.А. Блок



Знаменитый русский поэт и литературный деятель Николай Некрасов напишет поэму, которая так и называется — «Русские женщины», рассказывающую о самоотверженных женах декабристов, не предавших любовь и последовавших за осужденными мужьями в Сибирь. Именно ему принадлежат, пожалуй, самые цитируемые строчки о сильных и красивых женщинах нашей страны из поэмы «Мороз красный нос»:

Есть женщины в русских селеньях
С спокойною важностью лиц,
С красивою силой в движеньях,
С походкой, со взглядом цариц,
Их разве слепой не заметит,
А зрячий о них говорит:
«Пройдет — словно солнце осветит!
Посмотрит — рублем подарит!..
...В игре ее конный не словит,

В.В. Маяковский



В беде — не сробеет, спасет:
Коня на скаку остановит,
В горящую избу войдет!

Мы видим образ сильной бесстрашной женщины, женщины-матери, на плечах которой — ответственность за семью и за детей. С одной стороны, поэт воспевае земную женщину, но за ней угадывается образ Родины-матери:

Идет эта баба к обедни
Пред всею семьей впереди:
Сидит, как на стуле, двухлетний
Ребенок у ней на груди,
Рядком шестилетнего сына
Нарядная матка ведет...
И по сердцу эта картина
Всем любящим русский народ!



Серебряный век русской поэзии подарил мировой литературе целую плеяду замечательных поэтов, которые посвятили немало прекрасных поэтических строк женщинам. Поэт пишет свое «Письмо к женщине», обращаясь к ней — «Любимая, вы помните, вы все, конечно, помните»:

Лицом к лицу
Лица не увидеть.
Большое видится на расстоянии.
Когда кипит морская гладь —
Корабль в плачевном состоянии.
...Простите мне...
Я знаю: вы не та —
Живете вы
С серьезным, умным мужем;
Что не нужна вам наша маета,
И сам я вам
Ни капельки не нужен.

Живите так,
Как вас ведет звезда,
Под кушей обновленной сени.
С приветствием,
Вас помнящий всегда
Знакомый ваш
Сергей Есенин.

Вся тонкость и страстность натуры Сергея Есенина ярко проявилась в его обращении к звездам, которые смотрят нежно так, как умеют только любимые женщины:

...И почему так, когда вы сияете,
Маните в небо, в объятья широкие?
Смотрите нежно так, сердце ласкаете,
Звезды небесные, звезды далекие!

Нельзя не вспомнить, что Александр Блок создал целый цикл «Стихи о Прекрасной даме», состоявший из 129 стихотворений! Более того, в стихотворении «Россия» поэт выводит женский образ:

...Ну что ж? Одной заботой боле —
Одной слезой река шумней
А ты все та же — лес, да поле,
Да плат узорный до бровей...
И невозможное возможно,
Дорога долгая легка,
Когда блеснет в дали дорожной
Мгновенный взор из-под платка,
Когда звенит тоской острожной
Глухая песня ямщика!..

Певец революции 1917 года Владимир Маяковский тоже написал не одно письмо женщине, и хотя он чеканит слова, как будто отбивает чечетку, а ритм его строк четкий и рваный, как само революционное время, это не делает послание менее лиричным по его значению:

*Ты не думай,
щурясь просто
из-под выпрямленных дуг.
Иди сюда,
иди на перекресток
моих больших
и неуклюжих рук.*

Во время Великой Отечественной советский поэт Константин Симонов вложил в строки, посвященные любимой женщине, всю веру и надежду, которую может подарить любовь. И в этом угадывается та самоотверженность советской женщины, о которой мы читали еще в плаче Ярославны: «Жди меня, и я вернусь, только очень жди...» И кажется, что никакие обстоятельства не смогут победить любовь, и любимый обязательно вернется домой живым и невредимым:

*...Не понять, не ждавшим им,
Как среди огня
Ожиданием своим
Ты спасла меня.
Как я выжил, будем знать
Только мы с тобой, —
Просто ты умела ждать,
Как никто другой.*

Конечно, советская литература обогатилась произведениями поэтов разных народностей, населяющих огромную страну Советов — Советский Союз. Мы вспомним национальный колорит строк великого советского классика Расула Гамзатова:

*Слово это сроду не обманет,
В нем сокрыто жизни существо.
В нем — исток всего. Ему конца нет.
Встаньте!..
Я произношу его:
«Мама!»*

А строки Евгения Евтушенко в стихотворении «Женщинам» вторят Николаю Некрасову:

*Женщины, вы все, конечно, слабые!
Вы уж по природе таковы.
Ваши позолоченные статуи
Со снопами пышными — не вы.
И когда я вижу вас над рельсами
С ломами тяжелыми в руках,
В сердце моем боль звенит надтреснуто:
Как же это вам под силу, как?*

Конечно, в строках поэта — ирония, но вместе с тем это говорит о том, что он верит в сильный дух и характер советской женщины, которая сможет, несмотря на природную слабость, противостоять жизненным невзгодам и победить их:

К.М. Симонов



*Не верю в слабость вашу, жертвенность,
от рожденья вы не таковы.
Женственной намного ваша женственность
От того, что мужественны вы.
Я люблю вас нежно и жалеюще,
Но на вас завидуя смотрю,
Лучшие мужчины — это женщины.
Это вам я точно говорю!*

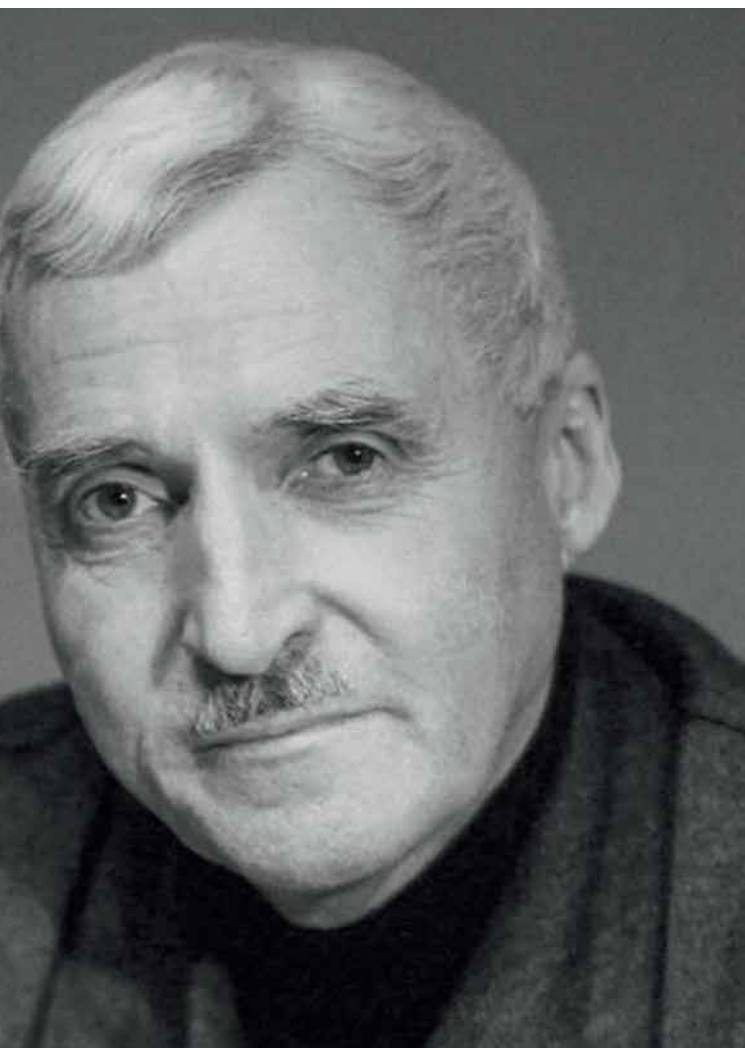
Советский поэт-шестидесятник, будучи настоящим романтиком и гражданином своей страны, проникновенно рисует образ сильной и щедрой на таланты матери — земли российской в своем стихотворении «Русские таланты»:

*...Таланты русские,
откуда вы беретесь?
Оттуда, где весной, припав к березе,
еще не зная этому цены,
пьют сок
земли российской пацаны.
И летом,
благодатным красным летом,
когда проходят с туесками лесом,
то силу им*

*через ступни босые
передает их мать —
земля России.*

Конечно, невозможно вспомнить все лирические стихотворения, посвященные прекрасной половине человечества — нашим женщинам, слабым и сильным одновременно, которые вдохновляли и продолжают и сегодня вдохновлять мужчин на самые неординарные поступки, и трогающие самые чувствительные струны души лирические строки! Приглашаю вас послушать некоторые из этих стихов, прозвучавших в моем исполнении на Общественном телевидении России, — «Звезды» Сергея Есенина и «Русские таланты» Евгения Евтушенко. Для этого сканируйте QR-коды и переходите по ссылкам.

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



Платон Мерсиянов

МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

Изучать души других людей полезно для психического здоровья, считают психологи. Мы полностью разделяем это мнение и предлагаем вам заглянуть в души и разделить переживания и мысли о счастье подростков, отбывающих большие сроки лишения свободы за тяжкие и особо тяжкие преступления в воспитательной колонии для несовершеннолетних города Канска в Красноярском крае. Давайте расширим свое представление о трудных подростках вместе с нашим международным творческим фестивалем «Мир рисует счастье», для участия в котором эти юные души со сложной судьбой написали короткие эссе о природе счастья.



Счастье – это...

Поздний вечер. Парк, работающий всю ночь. Молодая пара, гуляющая по парку. На лицах видны улыбки и беззаботность. Вы, скорее всего, думаете, что это строчки из какого-нибудь романтического произведения. Но нет, так я описал счастье для влюбленных людей.

Спешу отметить, что это только лишь один пример счастья. Один пример? Тогда сколько этих примеров может быть? Я отвечу так: их может быть великое множество, ведь счастье для каждого свое. Тогда что же такое «счастье» в целом? На мой взгляд, счастье — это то, что приносит человеку радость, улыбку на лице и душевное тепло.

Что делает человека счастливым помимо любви? Казалось бы, если в жизни человека есть любовь, то это уже большое счастье, именно искренняя любовь. Да, но приносить счастье могут и другие вещи. Например, спорт. Многие люди, занимаясь спортом, испытывают чувство счастья. Ведь делая то, что приносит удовольствие, мы забываем про повседневные заботы. Для других счастье — вкусно покушать. А почему бы и нет? Для этого даже существуют гастрономические туристические туры.

Как я и сказал, счастье для каждого свое. Если хотите это проверить, спросите самого себя: «Что же делает меня счастливым?» — и дайте ответ на этот вопрос. Затем задайте его своим друзьям или родственникам. И вы убедитесь в том, что счастье будет у каждого свое.

Но тут меня посетила мысль: а может ли быть «счастье» одинаковым или схожим? Думаю, что может. Снова приведу пример. У вас наверняка есть родители: мама и папа. Так вот, может ли быть у них общее счастье? Может! Ведь счастье для них — их ребенок. Вот я сам и ответил на свой вопрос. Подытожим. Мы разобрались в том, что такое счастье, что оно может быть у каждого своим, а может быть и схожим. В завершение своих рассуждений хочу напомнить, что человека сделать счастливым может либо он сам, либо другой человек. Так что будьте счастливы и делайте счастливыми других людей.

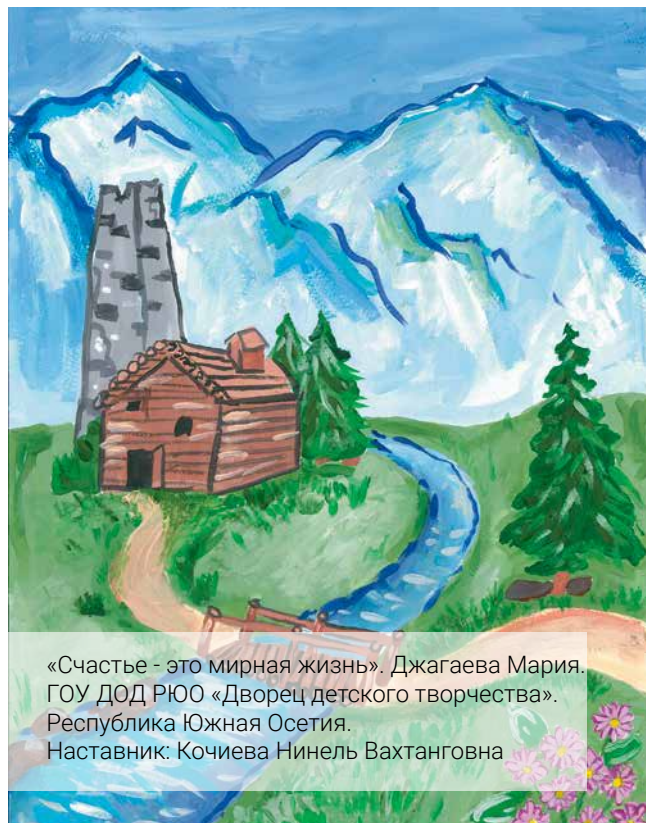
Тресков Степан, 11 класс

Счастье для меня — это пробуждение каждое утро с мыслью о том, что я жив и новый день настал. Что есть у меня эта «спокойная жизнь». И я говорю себе: «Я буду делать добрые дела и получать радость и удовольствие». Эти мысли придают мне сил для нового дня, заряжают эмоциями. Это и есть счастье.

Счастье — получать очень много удовольствия. А также счастье — это когда ты знаешь, что у тебя есть родные и близкие, которые любят тебя и ценят, что бы ты ни сделал и кем бы ты ни был.

Они всегда поддержат тебя и помогут во всех твоих начинаниях. Самое лучшее время — это в кругу семьи за праздничным столом, за ужином или на природе. Это незабываемое ощущение радости, любви, тепла и ласки. Это и есть самое лучшее, что мы называем счастьем!

Белых Никита, 9 класс



«Счастье - это мирная жизнь». Джагаева Мария.
ГОО ДОО РЮО «Дворец детского творчества».
Республика Южная Осетия.
Наставник: Кочиева Нинель Вахтанговна



«Музыка - счастье». Варламова Вераника.
ГОО ДОО РЮО «Дворец детского творчества».
Республика Южная Осетия.
Наставник: Цховребова Надежда Суликоевна

ХОЧУ ДЕЛАЮ ПОЛУЧАЮ

Самый частый совет, который дают психологам их учителя, звучит так: «Не консультируй своих родственников, друзей, коллег». А что, если все-таки те идут и идут? Всем помочь невозможно — это правда, но к ней необходимо прийти.

Немного подустав, я задумалась: как можно помочь большому количеству людей и при этом остаться в здравом уме и твердой памяти. И я нашла способ, стала изучать различные техники по самопомощи, самопознанию и делиться ими с окружающими. Так и родилась рубрика «Я себя знаю».

Несмотря на то, что ко мне приходят с запросами про отношения, семью, карьеру, обиды, тревогу, здоровье, в большинстве случаев это про «чего же Я на самом деле хочу». Заботы, обязанности и даже приятные хлопоты зачастую не дают расслышать собственные желания: «Что Я хочу? Что Я хочу изменить или улучшить в СВОЕЙ жизни, а что необходимо отпустить?» Кому-то необходимо заново научиться мечтать, а кому-то переходить от мечтаний к действиям. Предлагаю начать знакомство с главным человеком в вашей жизни — с собой.

Вы когда-нибудь сталкивались с разочарованием, когда то, чего вы так сильно жаждали, оказывалось не нужным, когда вы это получали? Сегодня я вас познакомлю с довольно известной и простой техникой «Хочу — Делаю — Получаю — Наслаждаюсь», которая поможет увидеть, чего вы на самом деле хотите и что для этого нужно сделать.

Предлагаю вам четыре вопроса. На каждый из них можно ответить с помощью карт — ассоциативные карты в помощь, если мысли спутаны и ничего сразу не приходит в голову.

Не пугайтесь, это не гадание! Судьбу вам я не расскажу. Это просто развитие образного мышления. Метафорические ассоциативные карты (МАК) являются стимулом, вызывающим поток ассоциаций, метафор, которые отражают внутренние процессы человека и помогают найти необходимые ответы внутри себя.

Карты выбирают двумя способами: в открытую — взяв ту карту, которая первая привлекла внимание, либо в закрытую — загадав число от 1 до 4. Мне ближе второй вариант, но вы используйте тот вариант, который вам больше подходит. Итак, приступим.

Ответьте на вопросы и запишите ответы. Если ответ не пришел сразу, не огорчайтесь. Возможно, вам нужно больше времени. Осознание вы можете получить позже в виде внезапного озарения, строк из книги, реплик от коллег, близких, прохожих или даже из фильмов.

ХОЧУ

«Чего я хочу?», «Чего я хочу в данной ситуации?», «Чему я готов(а) посвятить жизнь? Посмотрите на картинку. Что хочет сказать вам карта относительно вашей ситуации?»

ДЕЛАЮ

«Что я могу прямо сейчас сделать, чтобы было, как я хочу?», «Что я могу сделать в ближайшем будущем, чтобы получить желаемое?»

ПОЛУЧАЮ-НАСЛАЖДАЮСЬ

«Что я хочу получить в итоге? Так ли это будет для меня важно через пять, десять лет? Стоит ли это вложенных сил (времени, финансов, эмоций, здоровья)?»

После того, как вы приняли любое решение: действовать или оставить все, как есть, — вы наслаждаетесь тем, что имеете. Важно уметь принимать свои решения и наслаждаться ими. Только вы — ключ к своей собственной жизни.

Соловьева Елена Геннадьевна, вице-президент региональной общественной организации помощи детям-сиротам «Эра милосердия», психолог, коуч, профориентатор

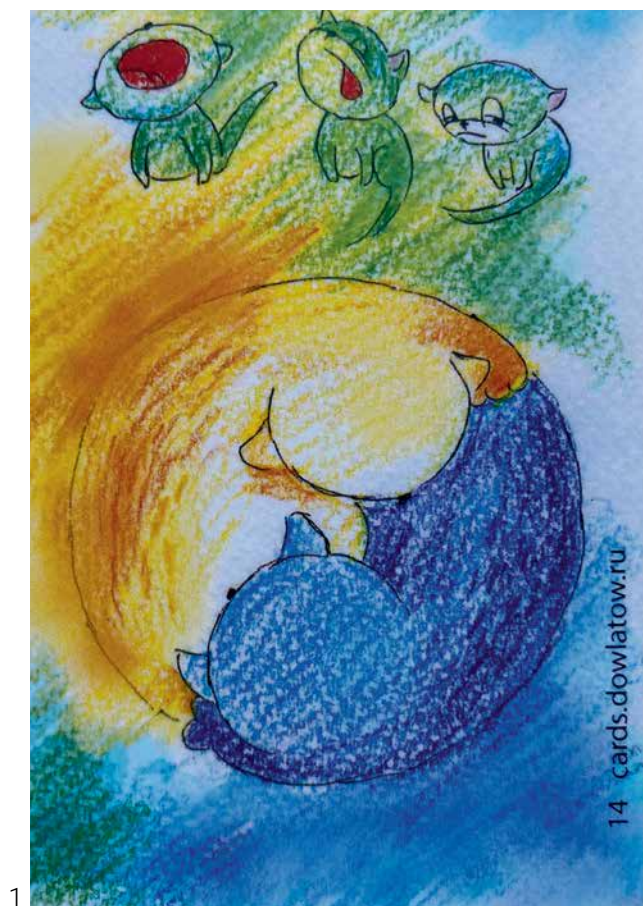
В технике использовались метафорические карты «Мурчастье», автор колоды Константин Довлатов.





XOЧУ



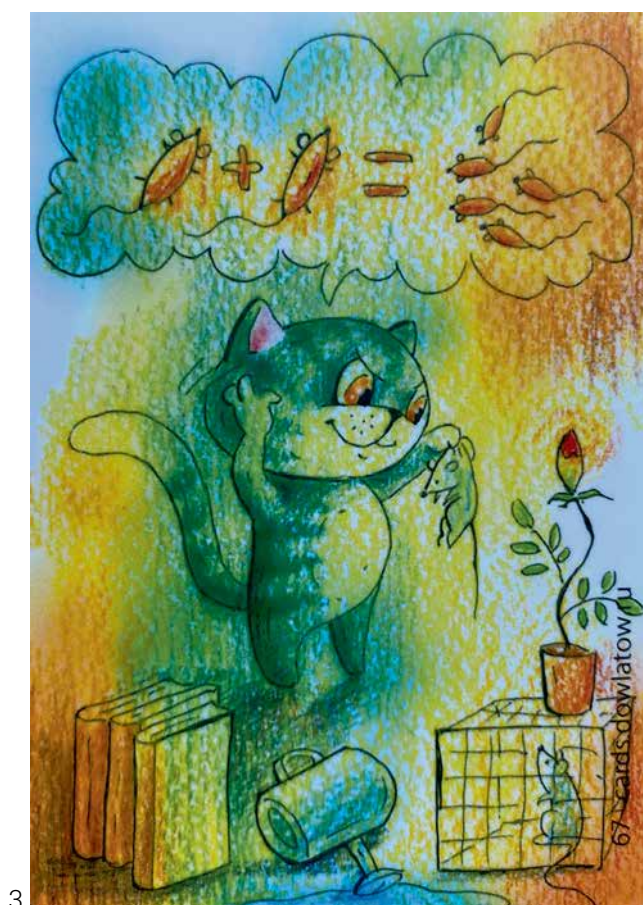


1



2

ДЕЛАЮ



3



4

1



2



ПОЛУЧАЮ

3



4



КАК КУПИТЬ СЧАСТЬЕ

*ЛЮДИ СЧАСТЛИВЕЕ, КОГДА ОТДАЮТ ДЕНЬГИ,
ЧЕМ КОГДА ОСТАВЛЯЮТ ИХ СЕБЕ*

Майкл Нортон — психолог и доктор философских наук, профессор делового администрирования в области маркетинга, работает в Гарвардской школе бизнеса.

В лекции профессор опровергает утверждение «Счастье не купишь». «Купить счастье можно, если знать, как тратить деньги», — говорит Нортон. Автор рассказывает об исследованиях, проведенных под его руководством. Результаты работы с множеством людей в разных уголках нашей планеты указывают на прямой путь к личному счастью. Универсальный закон, работающий и в ледяной Канаде, и в жаркой Африке, гласит: «Принося добро людям, делаешь счастливым себя».





«Сегодня я хочу поговорить о деньгах и счастье. Это две вещи, ради которых многие из нас тратят уйму времени — в попытках либо их заработать, либо приумножить. Многим из нас близка фраза, которая встречается в религиях и книгах практических советов: «Не в деньгах счастье». Я хочу сказать, что это неправда. Я работаю в школе бизнеса, где мы как раз этим и занимаемся. Итак, это неправда. Если вы и правда так думаете, значит, вы просто неправильно тратите деньги. Вместо того чтобы тратить деньги как обычно, может, если вы потратите их иначе, результат будет чуть лучше.

Но прежде чем я расскажу вам, как потратить деньги, чтобы стать счастливее, давайте подумаем, как мы обычно их тратим, не становясь при этом счастливее. Мы провели небольшой естественный эксперимент. Недавно «Си-Эн-Эн» опубликовал интересную статью о том, что происходит с людьми, выигравшими в лотерею. Оказывается, люди считают, что если они выиграют в лотерею, их жизнь преобразится. Статья же о том, как их жизни рушатся. Первое, что делают люди, выиграв в лотерею, — это тратят все деньги и залезают в долги. И второе — друзья и всевозможные знакомые тут же находят этих счастливиц и начинают кланяться у них деньги. Это разрушает социальные взаимоотношения. В итоге у людей остается больше долгов и меньше друзей, чем было до того, как они выиграли в лотерею.

Но самое интересное в этой статье — комментарии читателей. Вместо того чтобы рассуждать о том, как статья заставила их задуматься, что деньги не приносят счастья, все стали высказываться в духе: «А знаете, что бы я сделал, выиграй я в лотерею?..» Далее следовали фантазии на эту тему.

Вот лишь два примера, которые нам показались особенно любопытными. Один человек написал: «Когда я выиграю, я куплю себе небольшую гору и построю домик на вершине». А другой написал: «Я насыплю полную ванну денег, залезу в нее, буду сидеть и курить большую толстую сигару, потягивая шампанское из бокала». Дальше — хуже: «Потом я сфотографируюсь в таком виде и сделаю десятки глянцевых копий. И каждый, кто будет просить у меня денег или пытаться их отобрать, получит копию фото и больше ничего». Таких комментариев было большинство.

Люди получали деньги и становились анти-социальными. Я уже сказал, что деньги разрушают жизни и превращают друзей в надоедливых мух. Еще деньги делают нас очень эгоистичными, когда мы начинаем заботиться только о себе. Может быть, деньги не делают нас счастливыми, потому что мы все время находим им неправильное применение — мы все время тратим их на себя?

Итак, мы задумались о том, что будет, если убедить людей тратить больше денег на других. То есть вместо того, чтобы прятаться за своими деньгами от общества, можно было бы использовать часть денег на благо общества. Мы решили дать людям такую возможность и посмотреть, что получится.

Предположим, есть группа людей, традиционным образом расходующих деньги на себя, и другая группа, где люди раздают деньги. Мы измерим уровень их счастья и посмотрим, станут ли они счастливее. Вот с чего мы начали. Однажды утром в Ванкувере мы пришли на территорию Университета Британской Колумбии и стали спрашивать прохожих: «Хотите принять участие в эксперименте?» Они ответили: «Да». Мы узнавали у них, насколько они счастливы, а потом вручали им конверты. В одном конверте была записка: «Потратьте эти деньги на себя до пяти вечера», и варианты того, как можно их потратить. Другие люди в то же утро получили такую записку: «Потратьте эти деньги на других до пяти вечера». Внутри каждого конверта были деньги. Количество выдаваемых денег тоже было разным. Одни люди получили записку и пять долларов. Другие — записку и двадцать долларов. Мы оставили их в покое. Они могли делать что хотели. Потом мы узнали, что деньги были действительно потрачены согласно инструкциям.

Вечером мы всех обзвонили и спросили: «На что вы потратили ваши деньги и насколько вы сейчас счастливы?» Так на что же были потрачены деньги? Поскольку речь идет о студентах, то большинство потраченного на себя ушло на побрякушки, типа сережек и косметики. Одна женщина сказала, что купила племяннице плюшевую игрушку. Другие отдавали деньги бездомным.

Огромную роль тут сыграл «Старбакс». Если вы даете студентам по пять долларов, то для них — это деньги на кофе. Они бегут в «Старбакс» и тратят свою пятерку как можно быстрее. Но одни купили кофе себе, как они это делали всегда, а другие сказали, что купили кофе для кого-то другого. То есть получилась одна и та же покупка, только совершенная либо для себя, либо для кого-то другого.

Что же мы узнали, когда обзвонили участников эксперимента вечером? Люди, которые потратили деньги на других, почувствовали себя счастливее. У людей же, которые потратили деньги на себя, ничего не изменилось. Они не стали менее счастливы. На них это просто никак не повлияло. Еще оказалось, что количество денег не играет особой роли. Люди полагали, что двадцать долларов намного лучше, чем пять долларов. Но на самом деле абсолютно не важно, сколько денег тратить. Важно потратить их на кого-то другого, а не на себя. Мы наблюдаем это снова и снова, давая людям деньги, чтобы они потратили их на других, а не на себя. Конечно, речь здесь идет о канадских студентах — не самая типичная выборка населения. Они в целом довольно обеспеченные.





Нам захотелось проверить, удастся ли наш эксперимент где-нибудь еще в мире, или он работает только в благополучных странах. Мы решили отправиться в Уганду и провести похожий эксперимент. Но у людей в Канаде мы спрашивали: «Вспомните, когда в последний раз вы тратили деньги на себя или на других. Опишите ваши ощущения. Насколько счастливы вы стали?» А в Уганде наш вопрос звучал: «Вспомните, когда вы в последний раз тратили деньги на себя или на других и опишите ваши ощущения». А потом мы опять спросили, насколько счастливыми они себя ощущают. В итоге мы получили удивительные результаты. Существуют некие общие приемы в том, как люди распоряжаются деньгами, но в то же время есть и культурные различия в том, что люди делают.

Например, один парень в Уганде сказал нам: «Я позвонил девушке, с которой хотел встречаться». Они сходили на свидание, и только потом он сказал, что «добился» ее только сейчас. А вот канадский парень. История очень похожа. «Мы пошли с девушкой на ужин в ресторан. Потом пошли в кино, но ушли оттуда пораньше и вернулись к ней «на чашку чая» — и только чая. Универсальность человеческого поведения — ты потратил деньги на другого человека, ты был к нему внимателен. Может быть, у тебя было что-то на уме, может, нет. Но потом мы замечаем необыкновенные различия.

Возьмем еще два примера. Вот женщина из Канады. Мы спросили ее: «Вспомните случай, когда вы потратили деньги на кого-то другого». Она ответила: «Я купила подарок маме. Я поехала на машине в торговый центр, купила подарок и подарила его маме». Замечательный добрый поступок. Дарить подарки знакомым это приятно. Теперь сравните это историей одной женщины из Уганды. «Я шла по улице и встретила старую подругу, сын которой был болен малярией. У них не было денег, но они шли в больницу. Я отдала ей эти деньги». Это не десять тысяч долларов, это местная валюта. На самом деле это ничтожная сумма. Тут очевидна огромная разница в мотивах. Перед нами очевидная необходимость медицинской помощи, где деньги в буквальном смысле спасают жизнь. А ранее — просто покупка подарка маме.

Мы опять видим, что то, как вы тратите деньги на других людей, значительно менее важно, чем тот факт, что вы их тратите на других, чтобы самим стать счастливее. Это особенно важно. Не нужно делать с деньгами ничего необычного, чтобы быть счастливее. Можно сделать что-то простое, пустяковое, и все равно получить от этого удовлетворение. Это примеры всего из двух стран. Мы хотели расширить наш эксперимент и по возможности взглянуть на все страны мира, чтобы увидеть, как деньги соотносятся со счастьем.



Института Гэллапа, известный своими политическими опросами, предоставил нам такие данные. Они спросили людей: «Вы недавно жертвовали деньги на благотворительность?», а затем: «Насколько вы счастливы в жизни?» Можно посмотреть, как эти два аспекта соотносятся друг с другом. Куда ни глянь, всюду мы видим, что люди счастливее, когда они отдают деньги, чем когда оставляют эти деньги себе.

Как же дела обстоят на работе, где мы проводим все то время, когда мы не с друзьями и знакомыми?

Мы решили проникнуть в некоторые компании и провести похожий эксперимент. Перед вами группы торговых представителей из Бельгии. Они работают командой: обходят кабинеты врачей и предлагают им купить медикаменты. Мы можем наблюдать, насколько хорошо идут продажи, когда работа выполняется командой.

В некоторых группах мы дали деньги сотрудникам и сказали: «Можете потратить эти деньги на себя как угодно». Тот же сценарий, что мы использовали со студентами в Канаде. Другим группам мы

сказали: «Вот вам пятнадцать евро. Потратьте их на кого-нибудь из ваших коллег на этой неделе. Купите им что-нибудь в подарок и подарите». Потом мы посмотрим, что получится. У нас есть группы, которые тратят деньги на себя, и этикие альтруистичные группы, которым мы дали деньги на то, чтобы они помогли своей группе стать лучше.

Одна из групп скинулась и купила себе пиньяту (пиньята — это полая игрушка, сделанная из папье-маше или картона и наполненная различными сладостями, конфетти, сувенирами и сюрпризами). Потом они собрались вместе, разбили эту пиньяту, и куча сладостей рассыпалась повсюду. Довольно простая, незатейливая забава, но подумайте, в чем разница между этой группой и теми, кто ничего такого не делал, а просто взял свои пятнадцать евро, положил их в карман, может быть, купил себе кофе. А эта группа сделала что-то вместе, как единый коллектив, — они купили себе что-то и все вместе этому порадовались.

Мы также увидели, что альтруистичные группы продали больше, чем группы, которые потратили деньги на себя. Подумайте здесь вот о чем: каждые



пятнадцать евро, выданные на личные нужды, люди положили себе в карман и не сделали ничего нового. Такое поведение не обогащает. Вы скорее потеряете деньги из-за отсутствия мотивации трудиться усерднее. Но если вы дадите людям пятнадцать евро, чтобы они потратили их на своих коллег, они будут лучше работать вместе, и выгода от такого вложения денег будет огромна.

Вы, вероятно, думаете, что все это, конечно, замечательно, но есть одна ситуация, очень важная для государственной политики, где такой принцип не работает. И если я сейчас не докажу вам обратное, вы не поверите ни одному моему слову. Я знаю, что у всех сейчас на уме игра в вышибалы. Нас серьезно критиковали и говорили, что если мы не докажем, что наш подход работает в командах вышибал, то это все глупость. Поэтому мы нашли команды игроков в вышибалы и внедрили в них наших людей. Мы провели с ними все тот же эксперимент.

В одних командах мы раздали деньги, чтобы игроки потратили их на себя. В других командах мы раздали деньги, чтобы игроки потратили их на своих

товарищей по команде. Успехи команд, которые потратили деньги на себя, остались такими же, как и до эксперимента. Команды же, в которых деньги были потрачены на товарищей, совершенно преобразились и даже вышли в лидеры по окончании эксперимента.

Во всех рассмотренных нами ситуациях — в личной жизни, на работе, даже в дурацкой беготне от мяча в четырех стенах — мы убедились, что когда вы тратите деньги на других, вы получаете больше, чем, когда тратите деньги на себя. Поэтому, я повторю, что если вы думаете, что счастье за деньги не купишь, вы просто неправильно их тратите. Смысл не в том, чтобы покупать один товар вместо другого в надежде, что он вас осчастливит. Смысл в том, чтобы перестать думать, что бы такое себе купить, а подумать, чем бы поделиться с другими людьми.

**Статью подготовили
медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**

ЧТО ТАКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ?

*Продолжая размышления на тему счастья и благополучия, начатые в статье «Логика счастья», я вспомнила о надписях, оставленных мудрецами на стене древнегреческого храма в Дельфах, известного также пророчествами жриц-пифий. Эта фраза также мелькает в одном из эпизодов культового фильма «Матрица», когда главный герой приходит к прорицательнице, у которой над дверью кухни можно прочитать на латыни *Temet nosce*, что означает «Познай самого себя».*

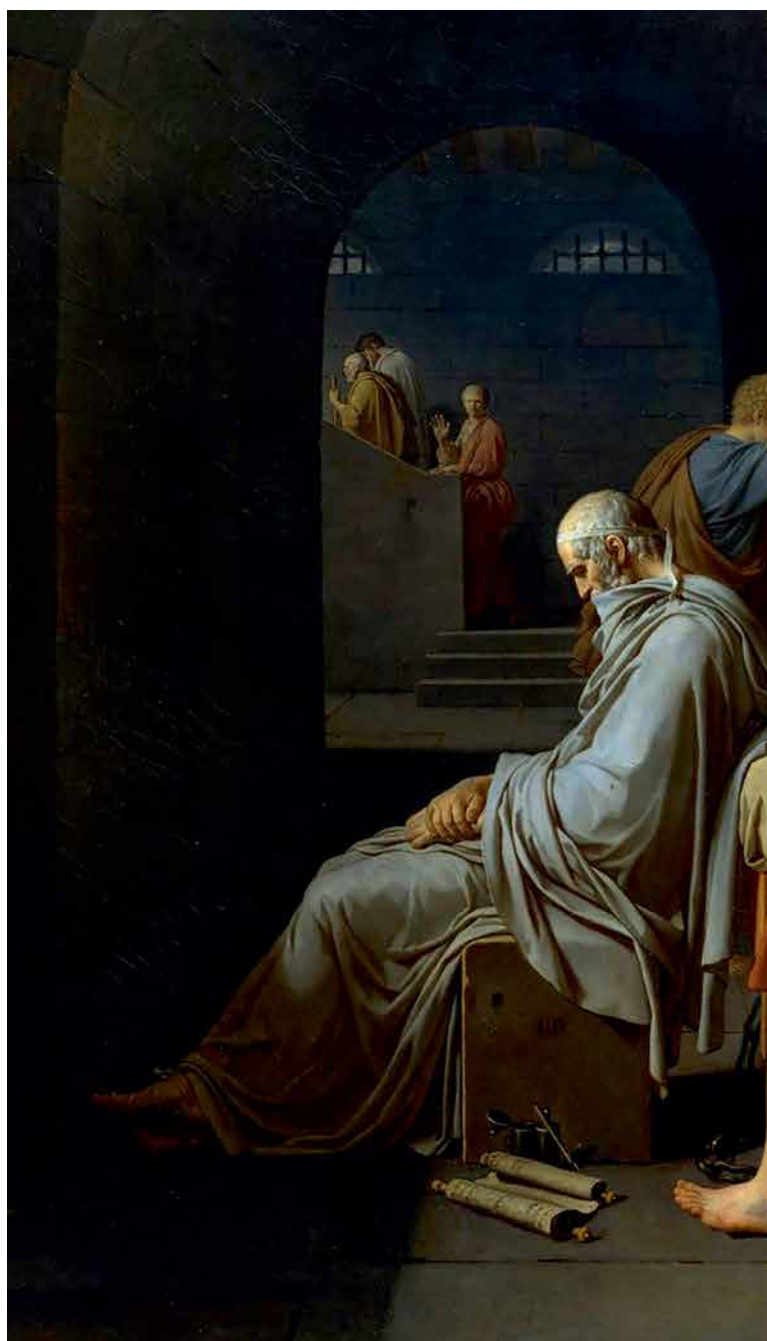
ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

В диалоге Платона «Протагор» утверждалось, что Фалес, Питтак, Биант, Солон, Клеобул, Миссон и Хилон, собравшись вместе, преподнесли эту фразу как начало мудрости в дар богу Аполлону. Философу Хилону приписывается и расширенный вариант высказывания: «Познай самого себя, и ты познаешь богов и вселенную». Древнекитайский мудрец Лао-цзы говорил: «Знающий других — проныцателен, познавший себя — просветлен. Победивший других — силен, победивший себя — всемогущ», а мудрец Сунь-цзы ему вторил: «Сделать себя непобедимым — значит познать себя».

СОКРАТОВСКИЙ МЕТОД ПОЗНАНИЯ СЕБЯ И ПОИСКА ИСТИНЫ

Древнегреческий философ Сократ говорил, что «понимание себя — начало знания», а «понимание вопроса — это уже половина ответа», это перспектива, согласно которой истина уже ощущается в вопросах, которые к ней приводят. Он разработал метод диалога, где истина и знания не даны в готовом виде, а представляют собой проблему и предполагают поиск посредством правильно сформулированных вопросов. Отвечая на заданные вопросы, люди высказывают суждения, обнаруживают свои знания или, напротив, свое неведение. Всего насчитывают пять шагов такого исследования. Для понимания метода можно представить такой вымышленный «сократовский» диалог.

Собеседник Сократа утверждает: «Благополучие — это эффективность». Сократ считает это утверждение ложным и путем общих определений указывает на противоречие: «Благополучие — это хорошо» и «Эффективность без счастливости — это плохо». Собеседник соглашается с противоречивостью своих суждений и обращается к Сократу за советом. Сократ показывает свое незнание в данном аспекте, тем самым ставя собеседника в тупи-



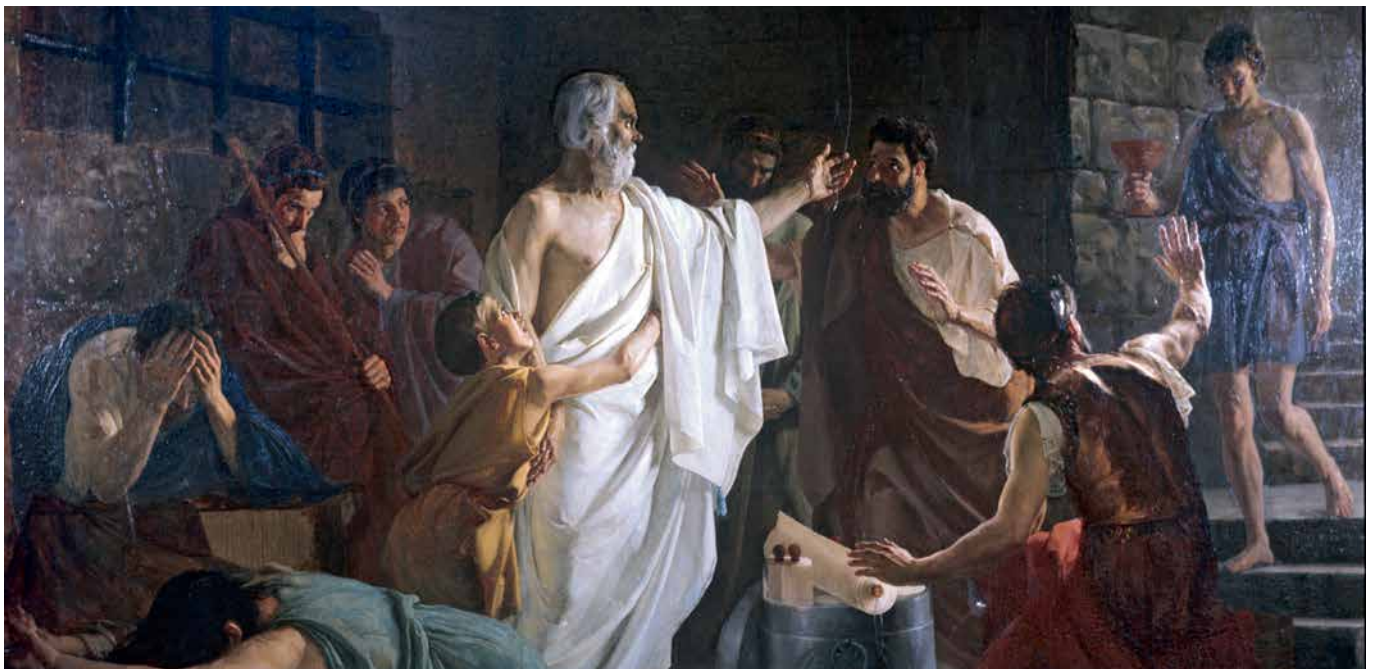
ковую ситуацию, своим классическим постулатом «Я знаю, что ничего не знаю». Далее Сократ путем беседы с наводящими вопросами способствует «зарождению» новой истины у собеседника. Такое исследование может привести к новому, улучшенному высказыванию, которое опять будет исследоваться, в данном случае: «Благополучие есть эффективность и счастье».

«Я знаю, что ничего не знаю. Но многие не знают и этого. Люди воображают, будто они что-то знают, а оказывается, что они не знают ничего. Вот и получается, что, зная о своем незнании, я знаю больше, чем все остальные», — говорил Сократ. Авторство этой знаменитой фразы «Я знаю, что ничего не знаю» также приписывают философу Демокриту, но мало кто знает о второй ее части: «... поэтому я знаю все».

Конечная цель испытания вопросами является предметом многих рассуждений, в частности, положительный ли это метод, приводящий к знанию, или же отрицательный, используемый только для опровержения ложных знаний. По условной аналогии с методом Сократа в психологии личностного роста были разработаны пять вопросов для познания себя и своих жизненных целей. Как говорил великий ученый Альберт Эйнштейн: «Очень важно не прекращать задавать вопросы».

«САМЫЙ БОГАТЫЙ ТОТ,
КТО ДОВОЛЕН МАЛЫМ»







ПЯТЬ «СОКРАТОВСКИХ» ВОПРОСОВ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ПОНИМАНИЯ СЕБЯ:

1. Что я хочу?

Сформулируйте и опишите ваше желание и конечную цель. Отвечая на этот вопрос, держите в голове оговорку, что вы хотите этого по-настоящему, без оглядки на ожидания других или в ответ на что-то.

2. Как я пойму, что у меня это есть? Как все изменится, когда я достигну желаемого?

Нужно создать видение картинке, где эта цель уже достигнута. Что произойдет, кто вы там, как будете выглядеть, кто рядом, что вы чувствуете, где это происходит, опишите все в мельчайших подробностях. Опишите видение жизни, ситуации, когда вы достигли того, чего хотите. В подробностях — от внешних деталей до внутренних ощущений и эмоций.

3. Что меня может остановить? Вдохновить? Продвинуть?

Нужно мысленно переместиться в тот момент, когда цель уже достигнута. Ответить на этот вопрос из той позиции, как бы взглядом из будущего. Возможно, дать себе ответы на эти вопросы, совет из будущего. Это важно, потому что на пути к достижению цели будут возникать трудности, иногда опускаться руки. Для этого нужно знать, что вас будет вдохновлять двигаться дальше. Важно осознать не только препятствия, но и в чем будут ресурсы — вдохновение, энергия для продолжения пути даже в сложные дни.

4. Почему для меня важно достичь этой цели? Зачем мне это?

Ответ на этот вопрос открывает мотивацию и раскрывает ваши ресурсы. На этом этапе вы сможете понять свое глубинное стремление, причину — основу вашей силы в моменты реализации шагов к цели.

5. Как я буду этого достигать? Какие самые простые и легкие шаги я могу предпринять в ближайшие дни, чтобы достичь цели?

Пропишите три самых маленьких простых и легких шага. Самых-самых простых, вплоть до просмотра видеоурока или составления письменного плана. Составьте первоначальный план, которые вы будете реализовывать. Попробуйте не включать критическое мышление о возможностях, сложностях или успешности пунктов. Ведь в любом деле главное начать и получить первый, пусть и небольшой, результат.

Если вы уделите время и ответите письменно самому себе на эти вопросы, то убедитесь, насколько большие дела начинаются с простых шагов. Как говорил великий мудрец Лао-цзы: «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага».

Работая со своими целями и желаниями, важно всегда помнить, что смирение — одна из добродетелей. Но так как мы пока что живем в дуалистическом постоянно меняющемся мире, а не в идеальном волшебном мире розовых единорогов, то важно также помнить слова древнеримского поэта «золотого века» Горация: «Невозможно благополучие во всех отношениях». Как говорил святой подвижник Сократ: «Самый богатый тот, кто доволен малым».

**Ирина Поволоцкая, психолог, писатель, художник, актриса, перформер, мотивационный спикер. Слепоглухая с детства.
Творческий псевдоним: Фиолетовая Фея Феникс.**

КАК ЗАЖЕЧЬ СВОЕ СОЛНЦЕ?

Как зарядиться энергией и получить удовольствие от жизни, занимаясь при этом любимым делом? Это просто, если считаться со своими внутренними потребностями. В прошлом номере мы разобрали особенности вдохновения представителей первой половины зодиакального пантеона. Сегодня встречайте остальных счастливицев.

ВЕСАМ

добавлять энергии будет шопинг, коллекционирование (лучше красивых вещей, радующих эстетически), вышивание, парные виды спорта, походы в рестораны, в кафе, в театры и на светские мероприятия. Удовольствие доставит массаж, в том числе самостоятельный. Займитесь статическими нагрузками — пилатесом, йогой. Создайте что-то прекрасное: от милых вещиц до дизайн-проектов. Можно поддержать компанию и интересно провести свободное время. Дать почувствовать себя в своей стихии и порадовать также могут ситуации, где нужно найти золотую середину и компромисс.

СКОРПИОНОВ

будут зажигать и наполнять энергией обстоятельства, в которых можно вывести кого-то на чистую воду, найти ошибки и разгадать тайны. Также подойдут любые трансформации себя — сушка тела, детоксы, занятие энергопрактиками, холотропное дыхание, чистка пространства и регулярное сожжение ненужных вещей, экстремальный спорт, смелые эксперименты в сексе, погружение в психологию, магию, мир скрытых возможностей сознания человека, изучение и практика гипноза, регрессии, посещение рок-концертов и других мест, где можно почувствовать энергию толпы. Можно уделить время психологическим триллерам и детективам.

СТРЕЛЬЦАМ

добавят энергии поездки за рубеж и путешествия, причем лучше по пять дней несколько раз в год. Покупка дорогих и брендовых вещей, шопинг в целом, изучение иностранных языков, стрельба из лука, игра в шашки, шахматы и стратегические игры, где требуется продумывать действия на несколько ходов вперед. Стрельцам важно иметь возможность учить других, давать советы и делиться своими знаниями. Их заряжают модные виды спорта — сноуборд, гольф, шахматы, конный спорт — и необычные элитарные хобби. Стрельцам особенно важен наставник/гуру, возможность учиться у самых лучших, посещать дорогие и пафосные места, расширять кругозор. Также Стрельцу хорошо определиться в своей экспертизе и преподавать этот предмет.

КОЗЕРОГОВ

будет наполнять возможность гордиться своими дипломами и сертификатами. Не прячьте их в стол, развесьте на самом видном месте! Из простых доступных действий возьмите на вооружение соблюдение режима дня и приема пищи. Вам полезен контакт с холодом — обливания, катание на коньках даже летом. Займитесь черчением, носите часы и ювелирные украшения. Выбирайте спорт со статическими нагрузками и растяжкой, например скалодром или альпинизм — покорение любых вертикалей и высот даст вам вдохновение. Чаще предпочитаете классические костюмы, галстуки и шляпы, в одежде приоритетны черный и темно-синий цвета. Уделяйте внимание земледелию, буквально копайтесь в земле руками. Рассматривайте антиквариат и минералы, их можно начать коллекционировать, чинить, внести в интерьер.





Галина Кейтлин
Фото из личного архива





ВОДОЛЕЕВ

будет бодрить разнообразие и необычные занятия: прыжки с парашютом, картинг, курсы по экстремальному вождению, посещение зрелищ, деятельность, связанная с космосом, техникой и электричеством. Заведите странное животное — крысу, змею, крокодила, попугая, черепаху, экзотическую птицу. Экспериментируйте в еде, сочетая необычные вкусы и блюда. То же касается одежды — позвольте себе подурчиться и хотя бы раз в месяц наряжаться в самые несочетаемые и нелепые вещи, устройте клоунаду и получите удовольствие. Можно заняться эзотерикой (прогнозы, астрология, нумерология). Ведите соцсети, участвуйте в различных сообществах и общайтесь с единомышленниками. Занимайтесь делами, которые требуют прогноза, расчетов и исследований.

РЫБАМ

для наполнения энергией и радостью нужно чаще мечтать, строить планы, фантазировать, что-то сочинять, изучать иностранные языки (в идеале с носителями), контактировать с животными и растениями, общаться с дикой природой, ходить в баню, бассейн, присмотреться к дайвингу. Полезно смотреться в большие зеркала и поставить дома аквариум. Займитесь благотворительностью, особенно адресованной животным и экологии, попрактикуйтесь в медитации, пении мантр, позвольте себе побыть в уединении, вдали от цивилизации. Найдите хобби — это может быть что-то мистическое или поэтическое, связанное с фото, видео, музыкой, живописью. Уделите внимание психологии, тайнам подсознания или изучению религий.

Думаю, что каждый из вас найдет занятие себе по душе. Но даже если сейчас вам эти действия кажутся непривлекательными, непременно попробуйте что-то из них! Это прекрасный способ раскрыть в себе новые грани, разнообразить свою жизнь, сделать ее яркой, радостной и наполненной.

Галина Кейтлин



СЧАСТЬЕ И НЕЙРОБИОЛОГИЯ

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 рез

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 порадуются, 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 медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**



ЗАПЕЧАТЛЕТЬ МОМЕНТ



Ольга Шуть





«ФОТОГРАФИЯ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ НАСТОЛЬКО ТОНКАЯ, ЧТО СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ РЕАЛЬНОЙ, ЧЕМ САМА РЕАЛЬНОСТЬ»

АЛЬФРЕД СТИГЛИЦ 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,
руководитель фотошколы
«Невидимые крылья»

**Фотографии предоставлены
автором статьи**

РЕЦЕПТ ОТ ТОСКИ

Привет! Моя профессия — это помощь в преодолении противной погоды на душе. Понимаю, что депрессия случается у многих, и это особенное время в жизни каждого. Давай проверим насколько сейчас все действительно серьезно. Запоминай количество ответов «да».

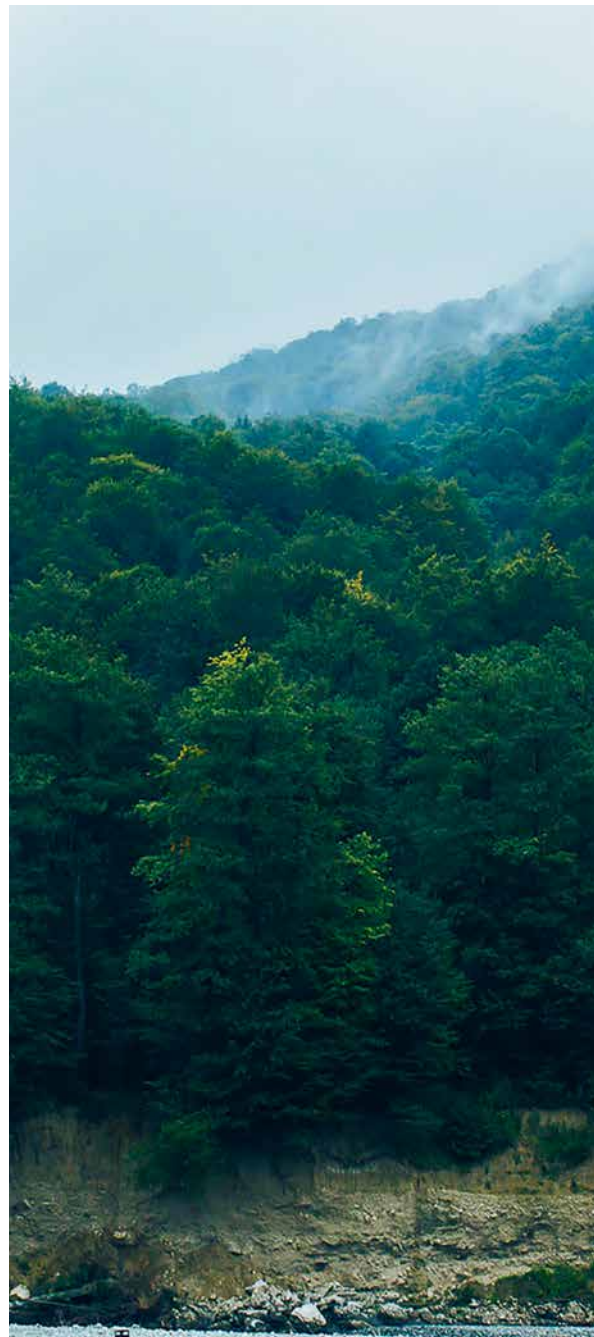
1. Испытываешь ли ты навязчивое чувство грусти, опустошенности или уныния в течение длительного времени?

2. Есть ли утрата интереса к ранее любимым вещам? Находишь ли удовольствие в активностях, которые тебе раньше нравились?

3. Чувствуешь ли постоянно потерю энергии и усталость?

4. Испытываешь ли проблемы со сном? Это может быть бессонница или чрезмерная сонливость.

5. Есть ли изменения в аппетите или весе? Депрессия может приводить как к потере аппетита и снижению веса, так и к повышению аппетита и набору веса.



Если ты замечаешь у себя некоторые из этих признаков, и они негативно влияют на твою жизнь, рекомендую обратиться за помощью к врачу или психологу. А пока давай посмотрим, что мы сами можем сделать в этой ситуации. Ведь с этим состоянием сталкиваются многие и успешно его преодолевают. Ты не один.

НАЙДИ ПОДДЕРЖКУ

Важно обратиться за помощью к близким друзьям или членам семьи. Разговор с ними может помочь тебе выразить свои эмоции и получить нужную поддержку.

УСТАНОВИ РЕЖИМ

Правильный режим дня может оказать положительное влияние на настроение. Старайся вставать и ложиться спать в одно и то же время, установи режим питания.

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ

Регулярные посильные физические упражнения могут помочь в борьбе с депрессией. Выбери вид активности, который нравится, будь то ходьба, танцы или йога. Старайся заниматься несколько раз в неделю.

СЛЕДИ ЗА ПИТАНИЕМ

Обрати внимание на свое питание и старайся употреблять больше пищи, богатой витаминами и минералами. Больше фруктов, овощей, полезных жиров и белка. Минимум сахара, кофеина, никотина и алкоголя — они могут негативно влиять на твоё настроение.

ПЕЙ ЧИСТУЮ ВОДУ

Обезвоживание на клеточном уровне очень сильно влияет не только на физическое здоровье, но и на стрессоустойчивость. Не дожидаясь жажды, в состоянии стресса мы склонны игнорировать базовые потребности организма в воде.

ОСТАНАВЛИВАЙ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Осознанное отслеживание мыслей — один из самых действенных способов управлять настроением. Постарайся сосредоточиться на положительных аспектах своей жизни, вспомни всех, кому благодарен и за что, запиши все и перечитывай этот список для поднятия настроения.

НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

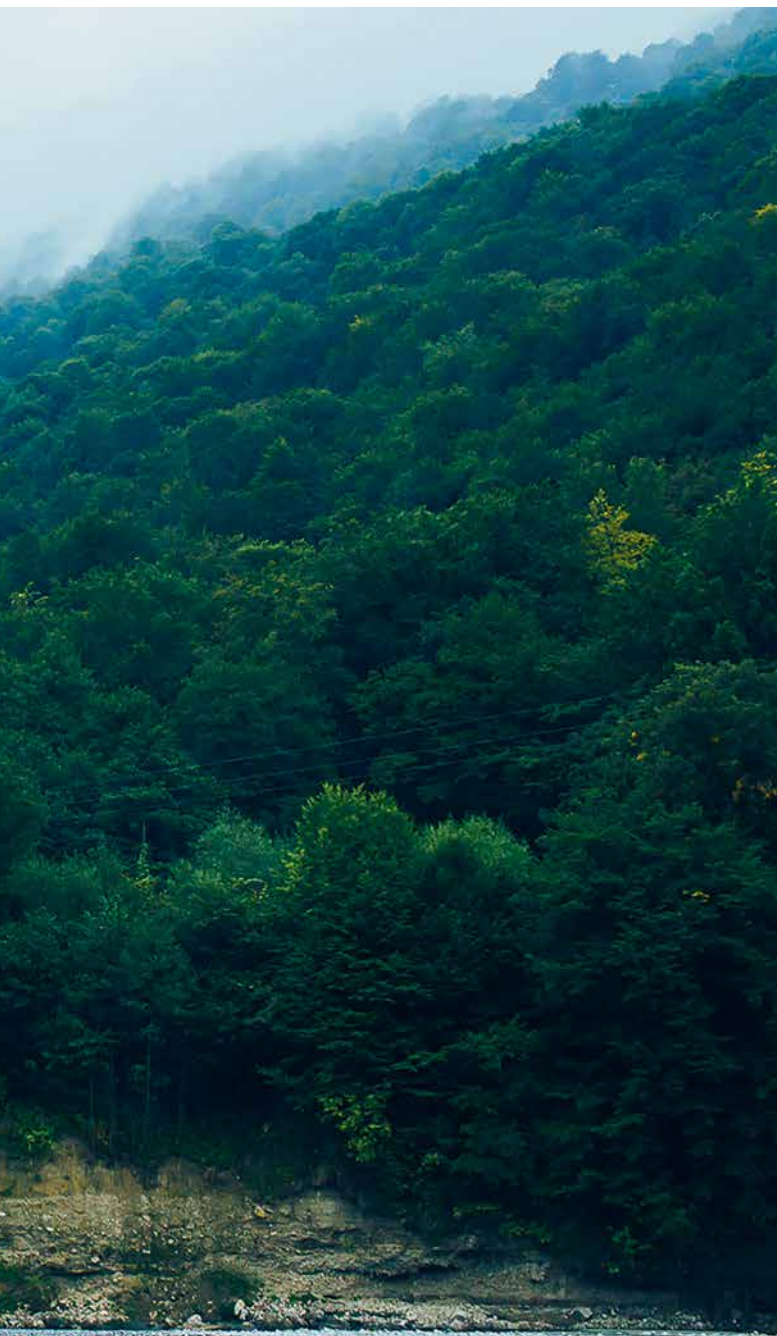
Иногда необходимо позаботиться о себе и уделить время хобби, увлечениям и релаксации. Найди деятельность, которая доставляет тебе удовольствие: будь то чтение, рисование или прогулки на свежем воздухе.

ОБРАТИСЬ К ПРОФЕССИОНАЛУ

Если депрессия продолжает ухудшаться или становится нестерпимой, не стесняйся обратиться за помощью к психологу или психиатру.

И помни, каждый человек уникален, и способ преодоления эмоциональных сложностей тоже индивидуален. Экспериментируй, ищи то, что работает именно у тебя. Будь добр к себе и помни, что все когда-то проходит.

**Екатерина Кугуракова,
кризисный психолог**



ОБЩЕНИЕ

КАК ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

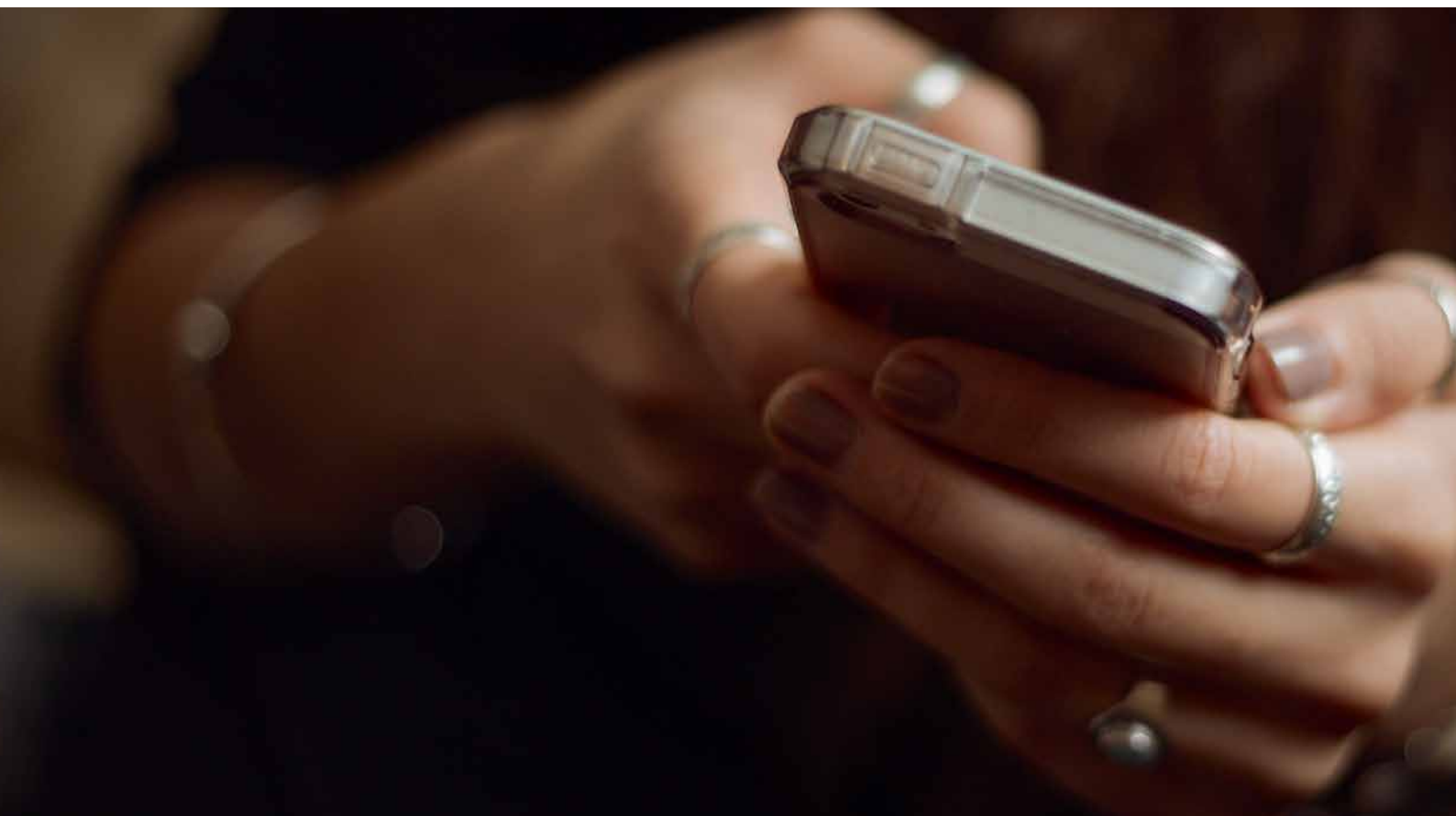
Поймала себя на том, что общаюсь с иностранцами почти так же, как с русскими. Каждый раз при знакомстве, пожав руку в знак приветствия, задаю себе вопрос: «Какой способ общения подобрать?» На ум приходят: переписка через WhatsApp* или Telegram, письмо на ладони, актуальные жесты (их часто используют в обществе), диалог через переводчика-дактилиста.

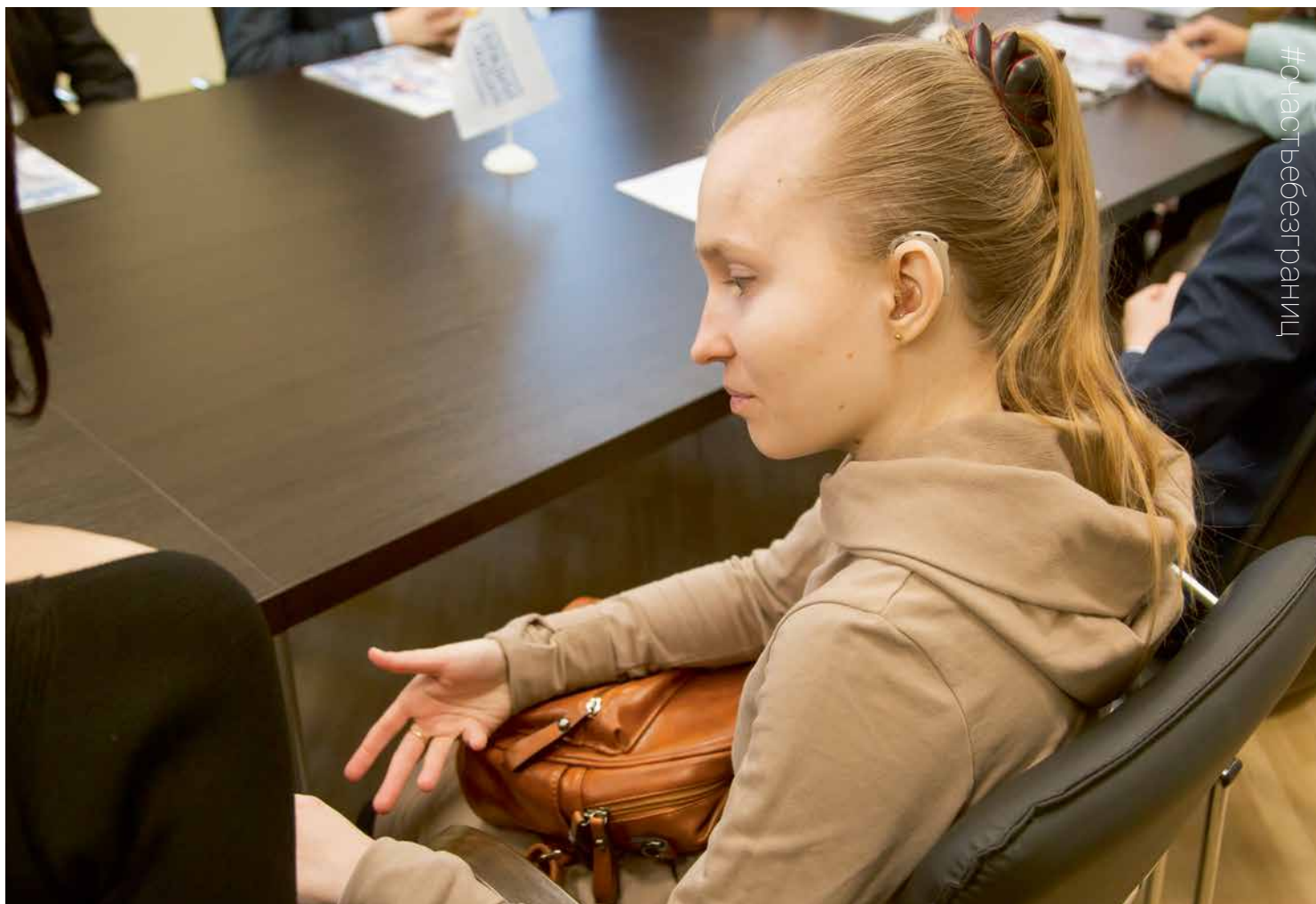
При первой встрече здороваюсь со зрячеслышащим человеком с помощью рукопожатия и, протянув раскрытую ладонь, предлагаю: «Напишите мне на ладони печатными буквами». Почувствовав недоумение и растерянность, для примера вывожу указательным пальцем несколько букв и прошу повторить. Человек неуверенно выводит букву «П», далее «Р», и я мягко останавливаю, вслух договаривая слово: «Привет». Новый знакомый, оживляясь, продолжает писать мне на ладони и останавливается на полужесте, когда я озвучиваю ее полностью и отвечаю ему. Так и развиваем беседу. Позже рассказываю о способах общения (дактилология, метод Лорма, переписка через смартфон и т. д.). Знакомый выбирает удобный

для себя способ и осваивает, чтобы общаться со мной. Порой незнакомые люди подходят ко мне и начинают беседовать через переводчика. Знакомство и общение с иностранцем почти ничем не отличается от общения с русским. Так же здороваюсь пожатием руки, предлагаю написать что-то на ладони печатными буквами (латинский алфавит знаю хорошо).

Если же знакожусь с иностранными сурдопереводчиками, то обмениваюсь с ними информацией с помощью актуальных жестов (например, соединить ладони, приложить к уху, немного наклонить голову набок и закрыть глаза — означает «спать»). Раньше я практически не знала английского языка, но на удивление понимала иностранцев, хотя не всегда могла отвечать им.

Помню, как общалась с голландской девушкой. Она была активной собеседницей: быстро находила понятные знаки, показывала на себе или указывала на определенные вещи, двигалась телом, жестикулировала, имитируя разные действия. Например, показала мне поводок в руке — я поняла:





«Это моя собака». Наклонившись, провела рукой по голове и спине собаки, наткнулась на необычный кожаный ошейник (не знаю его названия), выяснила: «Собака-поводырь». Взяв девушку за руку, указала на собаку и на свою открытую ладонь, развела руки. Она, поняв мой вопрос, написала латинскими буквами: «Милан». Это имя собаки. Другой момент: она показала крышу над головой, соединив открытые ладони кончиками пальцев. Потом, немного согнув колени, присела, руками изобразила ноутбук (соединенные, расположенные горизонтально ладони, одна из которых «открывается», опираясь тыльной стороной на другую). Затем побарабанила пальцами по ладони. Поняла: «Я работаю дома за компьютером». Так и продолжали общаться, узнавать друг о друге.

Самый простой способ общения — переписка через смартфон. С русскими переписываюсь с обычной скоростью, с иностранцами — чуть медленнее, потому что помимо набора сообщений использую Google-переводчик. Так я общаюсь с русскими и иностранцами, и сама себя ощущаю иностранкой в этом мире. Но проблема с передачей информации всегда решаема.

Алена Капустьян

ФРИДА КАЛО

ОНИ ПОБЕДИЛИ ПОЛИОМИЕЛИТ

Мало кто знает, что и среди известных и знаменитых людей есть немало тех, кто, балансируя на грани жизни и смерти, сумел преодолеть все страхи, сомнения и диагнозы, и своей судьбой доказал – никакая болезнь не может быть препятствием. Мы начинаем серию материалов о выдающихся людях с инвалидностью. Первые тексты мы посвятим тем, кто победил одну из самых страшных болезней – полиомиелит

Фрида Кало – женщина, ставшая не только самой известной мексиканской художницей, но и эталоном мужества. В возрасте шести лет девочка из обеспеченной семьи неожиданно заболела полиомиелитом. Врачи спасли Фриду, однако в результате болезни правая нога великой мексиканки истончилась и стала короче левой. Девочка осталась хромой, став предметом насмешек сверстников.

Но уже тогда маленькая Фрида понимала, что бороться с собой ей придется всю жизнь, потому сдаваться не собиралась: девочка занялась плаванием и боксом, регулярно гоняла мяч с дворовыми мальчишками. Когда пришло время серьезно заняться самообразованием, Фрида натянула на истощенную ногу несколько чулок (ведь так ее дефект казался менее заметным) и отправилась в Национальную подготовительную школу.

Молодая Кало никогда не чувствовала себя ущербной, напротив, благодаря своей удивительно яркой внешности и полному отсутствию комплексов она быстро обрела друзей среди однокурсников. Однако жизнь готовила Фриде новые испытания.

Мексиканке было всего 18 лет, когда автобус, на котором она возвращалась домой, столкнулся с трамваем. Трамвайная дуга проткнула тело Фриды, девушка получила многочисленные травмы – переломы ключицы, таза, ребер, позвоночника, ног и стоп. Врачи разводили руками – выжить девушка не должна, но Фрида выжила. Много месяцев Кало провела в неподвижности.

Именно тогда Фрида попросила принести ей кисти и краски, чтобы хоть чем-то занять себя и отвлечься от нестерпимой боли. Для девушки изготовили специальный подрамник, чтобы она могла заниматься живописью лежа. И Фрида начала писать. Последствия аварии Фриде Кало придется переживать до конца жизни, после многочисленных операций она в течение многих недель не сможет покинуть больничную палату, в результате прокола живота и матки Кало не сможет иметь детей. Но никогда мексиканка не пожалуется на судьбу и не подаст виду, что она чем-то хуже других.



Фрида Кало



Фрида Кало.
«Автопортрет с портретом доктора Фарилла»

Каждую минуту своей жизни Фрида Кало доказывала: инвалидность – не приговор, и нет ничего такого, что было бы не под силу ей, несмотря на ее многочисленные увечья. В 22 года Фрида стала женой знаменитого мексиканского художника Диего Риверы. Ему уже исполнилось 43, но этот взрослый мужчина не переставал восхищаться мужеством, которое ежедневно проявляла молодая Фрида.

Вместе с мужем мексиканка на время переехала в США, а вернувшись на родину, лишь глубже погрузилась в самобытную мексиканскую культуру. Позже ее назовут «сенсацией», ее картины появятся в крупнейших мировых музеях живописи, художница при жизни станет легендой на родине. Но за яркими картинами скрывалась нарастающая боль – физическая и душевная.

Фрида так и не смогла стать матерью, а лекарства и наркотики уже не помогали во время участвовавших обострений. На свою первую выставку в

НИКОГДА
МЕКСИКАНКА
НЕ ПОЖАЛУЕТСЯ
НА СУДЬБУ
И НЕ ПОДАСТ
ВИДУ, ЧТО ОНА
ЧЕМ-ТО
ХУЖЕ ДРУГИХ

Мексике Кало прибыла на кровати – к тому времени вставать она уже не могла, однако бодрости духа не теряла. Вскоре Кало ампутировали правую ногу. О душевных переживаниях можно было узнать лишь из дневника Фриды, который стал культовым уже после ее смерти. В жизни же Фрида до последних дней сохраняла живость ума и хорошее настроение.

Последняя запись в дневнике появилась незадолго до кончины Фриды: «Надеюсь, что уход будет удачным, и я больше не вернусь». Фрида ушла после тяжелейшего воспаления легких. Но она вернулась в своих картинах, в многочисленных ярких портретах, в памяти об удивительной стойкости и мужестве хрупкой женщины, не позволившей тяжелому недугу сломить себя.

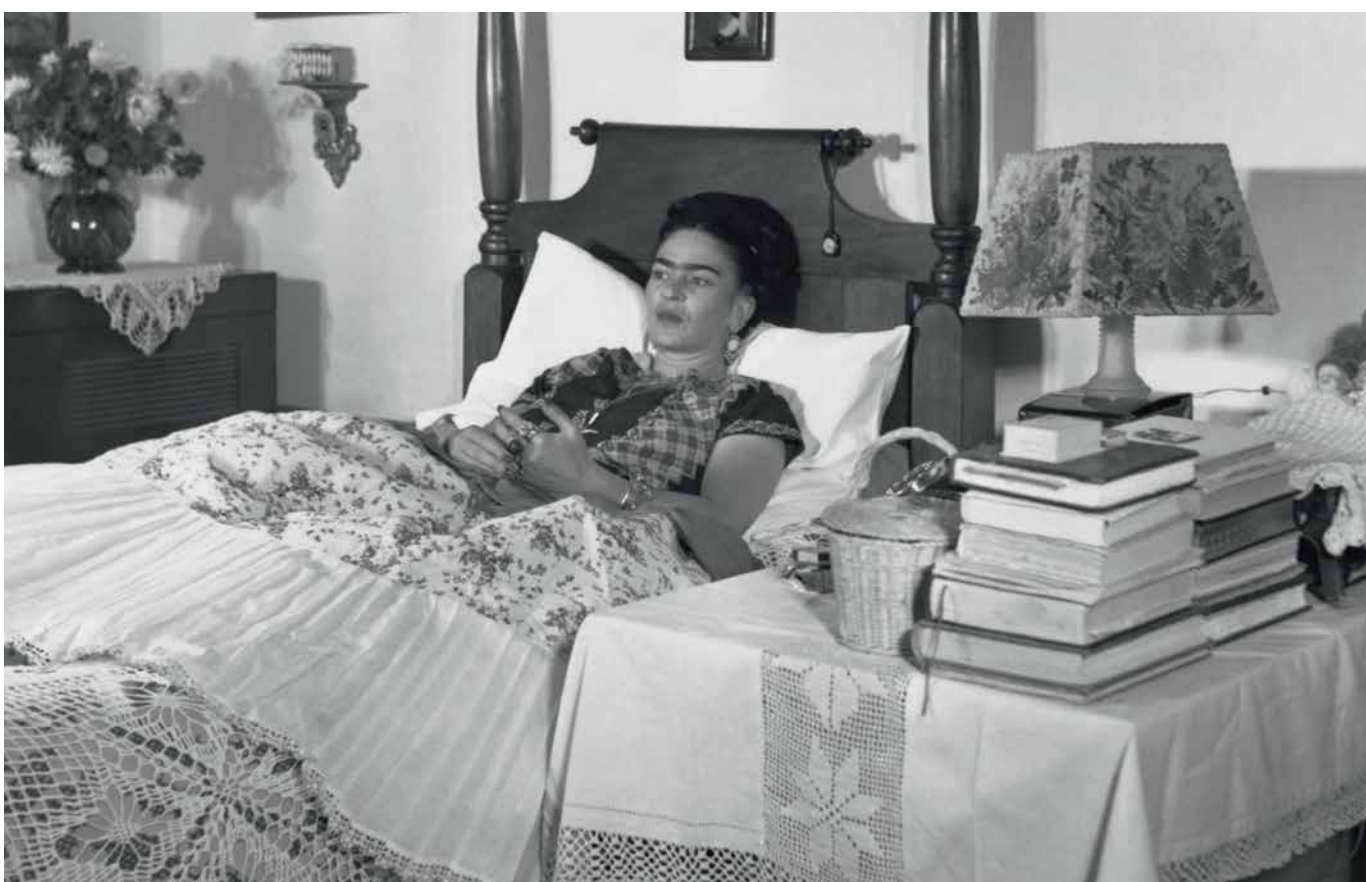
Мила Дементьева



Фрида Кало.
«Две Фриды». Фрагмент



Фрида Кало.
«Корни». Фрагмент



Мы привыкли думать о счастье как о чем-то нематериальном. Например, как о чувстве, которое дарит светлое ощущение радости. А что если и его можно рассмотреть с научной точки зрения?

Известно, что человек — существо биосоциальное. Значит, и его эмоции можно рассмотреть с точки зрения биологии? С биологической точки зрения состояние счастья тесно связано с состоянием эйфории, которое в свою очередь связано с активным выбросом гормонов: дофамина, эндорфина, серотонина и окситоцина.

«И как же его поддерживать?» — спросите вы. Питаться любимыми блюдами, окружать себя любимыми вещами, проводить время с любимыми людьми. Чувство удовольствия от того, как вы проживаете каждый свой день, неизбежно будет приводить к состоянию радости, а значит, улыбка будет появляться на лице не только у вас, но и у окружающих.

ТРИ НАУКИ О СЧАСТЬЕ



Необходимость разделить с кем-то свое счастье оправдывает наука филология. Корень слова «счастье» — «час» или «часть». Когда человек делится частичкой своего счастливого момента с другим, он становится счастливым сам. Не зря в песне поется: «счастьем поделись с другим». Ведь безусловное счастье, которое появляется внутри нас в самые радостные моменты, гораздо реже связано с материальными благами, нежели со временем и событиями, которые происходят в жизни благодаря другим людям.

Строгая наука экономика подтверждает: не в деньгах счастье. Когда мы все были детьми, нас не волновали новые смартфоны, машины, дорогие костюмы и платья. Дороже всего был мамин смех, папино поглаживание по голове, бабушкины пирожки и блинчики, поддержка друзей во дворе, когда придумалась новая веселая игра. И эти чувства и эмоции не купить даже за все деньги мира.

БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ – ЭТО ТАКОЕ, КАКОЕ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ЧАСТИ, СОХРАНИТЬ В РАЗНЫХ СФЕРАХ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПОДАРИТЬ ЕГО ЧАСТИЧКИ ДРУЗЬЯМ И РОДНЫМ



В марте 2023 года в Международный день счастья Всероссийский центр изучения общественного мнения провел мониторинг индекса счастья среди граждан нашей страны. Результаты были опубликованы на официальном сайте ВЦИОМ. Согласно статистике, 82% жителей России называют себя счастливыми. В их «состав счастья» входит то, что за деньги действительно не купишь. 24% опрошенных сказали, что счастье заключается в семье, а 21% отметили, что когда ты здоров и здоровы твои близкие — вот настоящее счастье*.

Директор «ВЦИОМ-Консалтинг» Алексей Верижников отмечает: «Для наших же сограждан счастье — это сильнейшая полуэкстатическая эмоция, которая захватывает все существо и переживается всего несколько раз в жизни». В качестве примеров счастья обычно приводятся свадьба, рождение ребенка, церемония окончания университета, получение «работы мечты». Большие деньги не равны большому счастью. Большое счастье — это такое, какое можно разделить на части, сохранить в разных сферах своей жизни и подарить его частички друзьям и родным.

Александра Резникова

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ КОЖИ

«Ты есть то, что ты ешь», — говорил Гиппократ, и любой косметолог с ним согласен. Ведь именно питание играет важную роль в формировании здоровья и молодости нашей кожи. Правильно сбалансированное питание способно улучшить ваш внешний вид и сделать кожу более упругой и сияющей. Давайте разберемся, какие продукты создают для нашей кожи проблемы, а какие продлят ее молодость и очарование.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Не секрет, что ключевым аспектом правильного питания является употребление достаточного количества витаминов и минералов. Для кожи важны витамины А, С, Е, витамины группы В и минералы — цинк, селен, железо, кальций.

* Витамин А способствует обновлению клеток кожи, уменьшает выработку сальных выделений, что помогает бороться с акне.

* Витамин С является мощным антиоксидантом, который защищает кожу от вредного воздействия свободных радикалов и способствует синтезу коллагена, что делает кожу упругой и молодой.

* Витамин Е увлажняет кожу и защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

* Витамины группы В улучшают обмен веществ, что в свою очередь положительно влияет на состояние кожи.

* Цинк способствует заживлению ран, защищает клетки кожи от вредного воздействия окружающей среды.

* Железо улучшает кровообращение и обогащает кожу кислородом.

* Селен обеспечивает регенерацию клеток и обновление тканей, поддерживает тонус кожи. Он важен для кожного иммунитета, который помогает противостоять негативному воздействию внешних факторов.

* Кальций — одно из основных веществ, необходимых для кожи. Кроме того, кальций — самый распространенный минерал в организме человека: он составляет до 2% общей массы тела! Он помогает обеспечить слаженную работу клеток, участвует в процессах восстановления, защищает верхние слои кожи и активирует синтез липидов, способствуя лучшему увлажнению.





Надежда Шишкина
Фото из личного архива



КОЖУ ВАЖНО МЫТЬ И ИЗНУТРИ

Употребляйте достаточное количество жидкости в течение дня, чтобы кожа была увлажненной и выглядела здоровой. Вода помогает выводить токсины из организма, улучшает обмен веществ и укрепляет защитный слой кожи. Речь идет именно о воде — чистой воде, к которой ничего не добавлено.

Соки, сладкая газировка, суп или бульон, чай, кофе, какао, молоко — все эти жидкости организм воспринимает как еду. Поэтому при расчете объема выпитой воды они не учитываются. Важно пить воды больше, чем хочется! При нормальном весе нужно выпивать 25–30 мл чистой воды на 1 кг массы тела. При избыточном весе и не планируемом похудении — 30 мл воды на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела.

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ УСКОРЯЮТ СТАРЕНИЕ КОЖИ

Курение в любом виде, алкоголь, употребление кофе и сладких газировок, обилие сахара, жирной и острой пищи в рационе отрицательно влияют на состояние внутренних органов, таких как печень и кишечник, а именно они отвечают за здоровье нашей кожи. При большой нагрузке на них кожные покровы приобретают нездоровый вид.

* Алкоголь в любом количестве и любого происхождения высушивает клетки кожи и увеличивает риск появления воспалений.

* Курение/ парение и употребление снюсов ухудшает кровоток и отравляет клетки.

* Жевательная резинка, если ее употреблять регулярно, стимулирует появление мимических морщин.

* Строгие диеты и недостаточное получение воды, белков, жиров или углеводов могут привести к обезвоживанию организма и появлению ранних морщин.

* Стресс способствует бледности лица.

* Отсутствие прогулок на свежем воздухе и постоянное воздействие отопительных систем или кондиционеров сушат кожные покровы человека.

* Недостаток сна отрицательно влияет на все системы организма и на кожу. Она становится тусклой и бледной.

* Нежелание снимать макияж вовремя. В этом случае накопившиеся вредные вещества, взаимодействующие с косметикой, могут отрицательно влиять на кожу лица. Как результат — появление раздражений, прыщей и аллергических реакций.

* Выдавливание прыщей. Если после выдавливания прыща поврежденный участок кожи не обрабатывать салициловой кислотой или другими антисептическими средствами, то появляются воспаления и остаются некрасивые рубцы. Поэтому удаление прыщей (акне) лучше всего производить в косметическом салоне.

* Использование грязных губок и кисточек для нанесения макияжа. После длительного использования на губках и кисточках скапливаются вредные бактерии. При попадании на кожу они могут вызывать воспаления и раздражения. Поэтому после использования лучше всего обрабатывать губки и кисточки специальным составом.

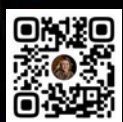
Не менее важно учитывать индивидуальные особенности кожи при составлении рациона питания. Например, сухой тип кожи требует большего количества жирных кислот, таких как омега-3 и омега-6, а жирный тип кожи требует ограничения жиров и пряных блюд. Для любой кожи будет полезно употреблять в разумных количествах такие продукты, как лосось и другая красная рыба, шпинат, авокадо, морковь, ягоды, орехи и семечки, цитрусовые, батат.

Мы питаемся каждый день, а значит, у нас ежедневно есть шанс продлить здоровый вид и молодость своей кожи. Выглядеть моложе своих лет или стать жертвой пищевых или психических привычек — это ваша ответственность, ваш ежеминутный осознанный выбор. Попробуйте подарить себе свободу от всего ненужного вашей коже и телу и сохраните свою молодость на долгие годы.

Надежда Шишкина,
косметолог, пластический хирург



Евгения Шамонна
Фото из личного архива



ОБРАЗОВАНИЕ —
СТАТУС
ИЛИ ЗНАНИЯ?

Вы обращали внимание, что сейчас просто бум в сфере образования? Лекции, курсы, марафоны... Платно можно поступить практически на любую специальность в учебное заведение или хотя бы пройти курсы. Я тоже постоянно самосовершенствуюсь, но всё чаще задаюсь вопросом: «Почему образование сегодня стало атрибутом социального превосходства, а не служит своей основной цели — получению знаний?» То есть учеба буквально стала предметом, который как-то выделяет человека, дает повод ощущать себя особенным.

Замечали, что вокруг вас кто-то постоянно учится? Это занятие является для человека тем, что его выделяет и дает ему право почувствовать себя экспертом. При этом предметом гордости становится сам факт обучения, а не полученные знания. Казалось бы, только что пошел человек на какие-то курсы, начал учиться, а уже рассказывает всем, как надо делать, анализирует кого-то, дает оценки и так далее. А некоторые учатся сразу в нескольких местах, да еще и при наличии ненормированной работы, командировок, семьи и других дел.

Как это у них получается? Когда они успевают? На самом деле, очевидно: мало что у них получается и мало что они успевают. При таком подходе о качественном, глубинном подходе к знаниям говорить нет смысла. А это значит, образование в таком ключе необходимо для чего-то другого. Так обучение становится атрибутом социального превосходства. Стоимость краткосрочных курсов может доходить до стоимости учебы в ведущих вузах мира. Этим можно по-настоящему хвастаться и гордиться, потому что в одних случаях на такое обучение сложно попасть, а в других — оно стоит невероятно дорого. Механизм получения образования стал таким же, как покупка дорогой вещи.

Сейчас объясню. Представьте себе покупку предмета, о котором многие мечтают. Совершив оплату в магазине, вы либо сразу получаете желанную вещь либо спустя какое-то время вам ее доставляют. При этом уже в момент оплаты вы чувствуете себя ее владельцем и ощущаете все присущие этому эмоции — эмоции того человека, который может себе позволить такую покупку. Восторженные взгляды и комментарии окружающих не заставят себя долго ждать. Понятно, что всё это продлится недолго, и уже скоро для получения таких же эмоций понадобится купить новые вещи.

Не поверите, но тот же механизм действует и при покупке обучения. Все построено точно так же. Человек совершает покупку желанного курса и, получив подтверждение в виде договора, электронного письма или добавления в чат, уже ощущает себя владельцем этого знания (читай, вещи). А тут вдруг говорят, что надо что-то читать, учить и аттестоваться. Конечно, это в планы обладания входит далеко не у всех. Для многих вполне достаточно факта оплаты и ощущения причастности. Чем не повод рассказать об этом всем знакомым и получить восторженные взгляды и комплименты. Но продолжения не следует.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ?

Всё, что мы делаем, мы делаем для того, чтобы удовлетворить какую-то потребность, руководствуемся каким-то мотивом. Под мотивом я подразумеваю то, ради чего совершается действие. А под потребностью — нужду человека в том, что находится во внешнем мире. Логично, что мотив, выраженный в необходимости получения новых знаний, может привести нас к обучению. При таких условиях человек осознанно и с большим желанием выстраивает свою жизнь так, чтобы найти время и место для обучения.

Но всё меняется, если такой необходимости нет. В этом случае на обучение как на процесс получения знаний нет ни сил, ни времени, ни желания. Это дает мне повод полагать, что мотив здесь другой. Возможно, он заключается в желании повысить свой статус, получить признание, любовь, добиться власти, управления людьми и так далее. Согласитесь, ради этого идти учиться как-то странно. Потому учеба никогда не удовлетворяет эту потребность, а только заставляет искать недостижимого и тонуть в круговороте сплошного обучения. Осознание своих истинных мотивов — это постоянная работа человека для того, чтобы совершаемые действия приводили к удовлетворению потребностей.

Чтобы осознать свои мотивы, можно задать себе ряд вопросов и честно на них ответить.

*Зачем или для чего я хочу пойти учиться?
Что я получу от этого обучения?
Каким я вижу результат обучения?
Как я изменюсь после обучения?
Как окружающие поймут, что я изменился(ась)?
Как изменится моя жизнь?*

Это базовые вопросы, они могут помочь выявить потребность, которую необходимо удовлетворить. Маркеры того, что обучением пытаются удовлетворить не ту потребность могут быть разными:

*— сложно начать приступить;
— нет времени на обучение, всё время в приоритете что-то другое;
— прокрастинация;
— откладывание до последнего требований к аттестации (сдачи зачетов, экзаменов);
— частые оправдания себя и других, почему не прочитано, не сделано;
— потеря в целом интереса к учебе;
— поиск недостатков в обучении или подходе.*

Это лишь некоторые признаки. Но если большинство из них имеют место, это может говорить о том, что на самом деле нужно сменить вид деятельности или попробовать закрыть истинную потребность другим путем.

**Евгения Шамонина,
психолог**

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ — ЭТО ДИНАМИЧНАЯ МЕЧТА, ЦЕЛЬ КОТОРОЙ — ВОПЛОЩЕНИЕ В РЕАЛЬНОСТЬ

Как правильно использовать визуализацию:

- Ставьте ясную цель, которую можно измерить
- Представляйте в деталях
- Подключайте все свои чувства
- Запишите, как сценарий
- Рассмотрите разные варианты развития событий

И последний вопрос. Довольно часто его задают.
А о чём мечтать?

Например:

- детские мечты (три главные из них)
- мечты во сне
- упражнение «Ваш идеальный день»
- доверьтесь чутью, занимайтесь тем, что интересно
- помечтайте о главных событиях вашего будущего (возраст; главное событие; чему научился; самое потрясающее, что я видел)

Небольшое задание.

Попробуйте такой метод работы с целями и рисками, которые очень часто рождают наши страхи.

- Напишите своё желание на следующие четыре недели. Оно должно быть сложным, но достижимым. Опишите его в четырёх-шести словах.
- В деталях представьте результат. Опишите его как можно подробнее.
- Придумайте обстоятельства, которые могут вам помешать. Запишите все свои предположения и страхи. Фиксируйте только то, что зависит от вас.
- Создайте план. Для каждого обстоятельства придумайте варианты развития событий. Например: «Если я упаду на сцене, то я встану и пошучу на этот счёт. Если телефон зазвонит, когда я буду писать, то я выключу его и перезвоню позже».

Елена Флегонтова





Учитель метафизики, лектор, вдохновившая множество людей с момента публикации в 1984 году своей книги «Вы можете исцелить свою жизнь», которая разошлась в мире тиражом более 40 миллионов экземпляров. Луиза — автор более 30 книг для взрослых и детей, включая такие бестселлеры, как «Сила внутри вас» и «Исцели свое тело». Она знаменита демонстрацией силы аффирмаций, вызывающих положительные изменения.

ЛУИЗА ХЕЙ

Если вы хотите наполнить свою жизнь радостью, окружить себя позитивными событиями, близкими и любящими людьми, а еще считаете, что вам было бы полезно поднять свою самооценку, то обязательно уделите семь минут в день книге «Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе» Луизы Хей.

Это способ на 21 день окунуться в море позитива и поддержки. Тратя не больше 10 минут в день на протяжении трех недель, вы сможете заложить фундамент для своей стрессоустойчивости.

Цитаты из книги:

•Нам мешает именно наше нежелание принимать от жизни добро. Позвольте себе принимать добро вне зависимости от того, считаете ли вы, что заслуживаете его или нет.

•Иногда люди на самом деле хотят быть больными. В нашем обществе мы сделали так, что боль и болезнь стали законным способом избежать ответственности или неприятных ситуаций.

•Если ваша жизнь несчастна или вы чувствуете себя нереализованными, то очень легко обвинять в этом своих родителей или всемогущих Их и сказать, что все это их ошибка. Однако если вы будете так поступать, то так и останетесь пребывать в своем нынешнем положении, среди проблем и расстройств. Обвинительные слова не принесут вам свободу. Истина заключается в том, что мы действительно любим самих себя, когда себя не судим.

В этой книге вы узнаете, что любовь к себе — это не только эгоизм («я лучше всех», «мне все должны») и оправдание своего лежания на диване. Любовь — это большое чувство к себе и окружающим, возможность прощать и отпускать, побороть самобичевание, перестать обвинять в своих неудачах других и начать дышать полной грудью.

Вспомним про влияние рекламы, что она — лишь инструмент развития комплексов. Что мы можем вынести для себя, прочитав книгу?

•Говорить «я люблю себя», и однажды ты в это поверишь на все 100%.

•Благодарить кровать утром за то, что она такая удобная. Это очень смешит и дарит заряд позитива на целый день.

•В гневе — бить подушку. Это работает! Но я бью подушкой об стену, так тяжелее физически, так что справляешься быстрее, да еще и подушки становятся мягче.

•Не оскорблять себя, даже не придавая этому значения, поскольку это в итоге крайне негативно влияет на самооценку.

•Благодарить вселенную за все, что ты видишь, помогает осознать все блага, что ты имеешь.

•Можно успокоить и обезопасить себя при любом психологическом давлении, главное, научиться.

•Всегда нужно верить в то, что ты говоришь, и это сбывается.

Это далеко не все, но основное для меня. Прочтите книгу и найдите что-то именно для вас.

Виктория Чеганова



МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

КОНСТАНТИН МАРИКОВ



АИША ЧУДНОВА



ВЕРА ПОДШИБЯКИНА



АНАСТАСИЯ ВОРОТИЛОВА