

*КОГДА ЕСТЬ ЗДОРОВЬЕ,
ЛЮБИМАЯ РАБОТА
И НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ
ЭТО И ЕСТЬ СЧАСТЬЕ*

**Владимир
Татаринов**

Советник генерального директора
Фонда президентских грантов





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»!

СОДЕРЖАНИЕ

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



- 07 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 11 ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ
- 12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ
- 22 СЧАСТЬЕ
И ВОЛОНТЕРСТВО
- 24 ЖЕНСКОЕ ЛИЦО РОССИЙСКОЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ
- 28 МОЗГ СЧАСТЛИВОГО
ЧЕЛОВЕКА
- 30 ДОВЕРИЕ —
КЛЮЧ К ОБЪЕДИНЕНИЮ
- 32 ИССЛЕДОВАНИЕ
СЧАСТЬЯ
- 34 ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ
СЧАСТЬЯ
- 36 СЕМЕЙНОЕ
СЧАСТЬЕ
- 40 ОЛЬХОН
- 42 СПОКОЙСТВИЕ
- 46 ГОВОРИ
И ЖИВИ
- 48 МИР РИСУЕТ
СЧАСТЬЕ
- 54 КОНСПЕКТЫ
МУДРОСТИ

- 56 РЕТРОГРАДНАЯ
ВЕНЕРА
- 60 БЕСЦЕННЫЕ
ЦЕННОСТИ
- 64 ГИГИЕНА
МЫСЛЕЙ
- 66 НЕ ЖДИТЕ
НАСТУПЛЕНИЯ ЖАЖДЫ
- 68 СИМВОЛ
СЧАСТЬЯ
- 72 КАША
«ДРУЖБА»
- 74 ВРЕМЯ
МЕЧТАТЬ
- 79 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

СЧАСТЬЕ БЕЗ ГРАНИЦ

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
№4 (52) 2025

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и организатор: 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: 16.05.2025

Дата выхода в печать: 18.05.2025



МАРИНА ВОЛКОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «АС»

Дорогие читатели, добро пожаловать на страницы специального выпуска журнала «Агрегатор счастья», посвящённого удивительной теме — Счастье без границ. Этот номер рассказывает о том, как разные люди находят своё истинное предназначение, открывают неизведанные горизонты и испытывают глубокую внутреннюю гармонию вне зависимости от внешних условий.

Жизнь бесконечно разнообразна, и порой наши представления о счастье оказываются гораздо шире любых рамок и стереотипов. Истории, собранные в нашем журнале, демонстрируют разнообразие путей к внутреннему благополучию и гармонии: путешествия по дальним странам, открытие своего творческого потенциала, создание крепких семейных уз, достижение высоких спортивных результатов или успешная карьера. Главное, что объединяет героев номеров — искренность эмоций и открытость к переменам.

Пусть этот выпуск откроет для вас новый взгляд на привычные вещи, подарит надежду и покажет, что настоящее счастье доступно каждому, независимо от возраста, социального положения или жизненных обстоятельств. Наслаждайтесь чтением, черпайте вдохновение и двигайтесь вперёд, навстречу мечтам и целям, освобождая пространство для вашего собственного Счастья без границ!

ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЁРОВ
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Счастье — удивительное явление, не поддающееся четким определениям и границам. Именно в своей безграничности и заключается его истинная сущность. Свобода выбора — первый шаг к пониманию счастья без ограничений. Каждый человек волен находить радость в том, что ему близко: в семье или одиночестве, в творчестве или науке, в путешествиях или домашнем уюте. Нет правильного или неправильного пути — есть лишь личный путь к счастью. Универсальность счастья проявляется в его доступности каждому. Оно не зависит от социального статуса, материального положения или возраста. Ребенок радуется простой игрушке, взрослый — достижению цели, старец — мудрости и умиротворению.

Безграничность счастья раскрывается в его многогранности. Оно может быть тихим, как шепот любимого человека, и громким, как аплодисменты после выступления. Счастье — это и утренний кофе, и закат на море, и улыбка ребенка, и виляние хвостом приютского пса. Отсутствие ограничений в понимании счастья делает его поистине всеобъемлющим. Оно не знает границ между культурами, религиями, нациями. В каждом уголке мира люди стремятся к счастью по-своему, но цель остается единой — достичь внутренней гармонии и полноты бытия.





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».



Что Вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?

Вдохновляет и поднимает настроение каждый день, прожитый со своей семьёй и друзьями, дети и внуки, которые не перестают удивлять. Глядя на них и их развитие, вдохновляешься ещё больше. Ну и, конечно же, моя вторая половина, мужчина, который ещё больше наполнил мою жизнь счастьем, радостью и каким-то особенным смыслом

Что Вам подарила реализация в Вашей профессии?

Реализация в новой профессии подарила мне прежде всего себя и умение видеть счастье даже в мелочах, а не теряться в этом стремительном потоке жизни и рутины, быть не просто мамой, а мамой с творчеством, с горящими глазами детей, которые с восторгом и восхищением ждут чего-то нового и необычного. И главное, уходит у них страх, что их снова предадут, у детей в глазах появилось детство.

Какой у Вас жизненный девиз?

Никогда не сдаваться, что бы ни произошло, и верить в счастье и доброту, а они обязательно всегда возьмут вверх над всем.

Какие люди являются для Вас примером и почему?

Люди с большим сердцем и чистой душой, которые не ищут выгоды из каждой ситуации. Люди – пример для подражания. Люди, которые отдают знания и опыт, получив их, идейные и целеустремлённые, умеющие работать в команде – и просто чистые и открытые люди

Какие методы борьбы со стрессом Вы используете?

Методы разные, в зависимости от ситуации и местоположения во время стресса. Смена обстановки, неза цикливание на возникшей ситуации. Очень помогает творчество, выезд на природу, у каждого человека есть место его силы. Иногда нужно просто побыть одной, посидеть в тишине. Главное, никакого самопожирания

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ

во время стресса, затянутый процесс ни к чему хорошему не приводит. Ищу плюсы в создавшейся ситуации, включаю музыку – разнообразные методы. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её. Каждый день проживать с пользой и наслаждением, и удовлетворением от прожитого дня. И ещё мои дети – самое лучшее средство от стресса, один взгляд в их глаза, и ты понимаешь, что вот она, жизнь.

По Вашему мнению, какой фильм нужно обязательно посмотреть, какую книгу стоит прочитать и какую музыку послушать?

В детстве на меня произвела впечатление книга «Четвёртая высота» про Гулю Королёву, и я знаю и помню её от корочки до корочки. Фильм «Судьба человека», особенно момент, где: «Папка, родненький!» Это берёт до глубины души. Если бы хоть каждый десятый знал эти фильмы и понимал! Я считаю, наша жизнь и жизнь наших детей была бы намного лучше, ценности были бы совершенно другие. А музыку я люблю классическую, каждая музыка может выразить состояние души.

Чему обязательно стоит научиться, какой навык приобрести, чтобы жизнь стала счастливее?

Научиться жить, именно жить и чувствовать себя свободной в своих чувствах, желаниях, делах, высказывать своё мнение, любить жизнь и наслаждаться ею – и дарить тепло и любовь, даже незнакомым людям, уметь делиться счастьем, делать людей счастливыми просто так, ни за что. Именно жить, а не существовать, и не стараться быть кому-то удобным, потому что «так надо». Быть счастливой мамой, ведь когда счастлива мама – тогда счастливы дети. Уметь слушать, понимать, уступать и, главное, разговаривать с близким человеком, чтобы были чистые и открытые отношения, уметь уважать мнение близкого.

Что для Вас счастье?

Счастье для меня – это моя семья, мои близкие люди, моя вторая половина. Они дарят мне море сил, эмоций, чувств и энергии, рядом с ними хочется ещё больше жить, творить. Счастье сделать хоть на чуточку счастливее даже незнакомого человека. Счастье быть любящей и любимой. Счастье видеть результат своего труда в детях из года в год. Да и просто тихое семейное счастье, когда дети все сидят за одним столом, кушают, болтают, каждый что-то пытается рассказать, просит добавки, и потом каждый говорит: «Спасибо, мама, очень вкусно!», – а ты сидишь и понимаешь: вот оно, счастье, – глядя молча на них, и наслаждаешься моментом, пока они рядом.

Если бы список 7 чудес света нужно было составить заново, что бы Вы в него включили?

Мир во всём мире, чтобы никогда не могла бы начаться война; Счастливые дети, ведь именно они наше будущее; Возможность оказаться в любом уголке света и знакомиться с новыми традициями и обычаями;

Всемирный кувшин с любовью, если кому её не хватает, чтобы каждый мог взять её оттуда; Море, только сладкое, из детских слёз радости, чтоб каждый обиженный ребёнок мог взять там счастливые сладкие слёзы; Волшебные краски, чтоб каждый мог сам нарисовать себе счастье; Мешочек с мыслями, когда сложно и кто-то один, и ему не с кем посоветоваться и поговорить – чтоб опустил руку в мешочек и нашёл там ответ.

Какое напутствие Вы бы дали читателям журнала?

Верить в чудеса – чудеса случаются! Если вы верите в это, жизнь сразу меняется непостижимым, удивительным образом. Каждый день происходит что-то замечательное. Откройте своё сердце навстречу миру, и вы получите ценные подарки от жизни. Помните, что добро всегда возвращается, пусть не сейчас, но в самое подходящее для этого время. Если бы у меня была возможность сказать что-то самое важное каждому человеку на планете, я бы сказала: «цените то, что имеете». Никогда не знаешь, какой поцелуй станет последним, какой упрек больше не будет высказан, какой разговор больше никогда не повторится, с кем больше никогда не поспоришь и куда больше никогда не вернёшься. Никогда не знаешь, чем закончится очередная история в твоей жизни, но пока она длится, цени каждый момент, каждую секунду, каждый миг!

Светите! Живите сердцем! Излучайте и дарите тепло. И вы всегда, в любом возрасте и при любых внешних изменениях будете безоговорочно прекрасны. И последнее. Если вам не нравится ваша жизнь, меняйте её. Не делайте себя и окружающих несчастными, не подавайте этот пример детям, ведь то, как мы живём сейчас, создали когда-то мы сами. Кто не хочет жить так, как раньше, действует, а остальные находят причины и отговорки, чтобы жалеть себя, винить других и бездействовать. Если человек сам себя не захочет спасти, никто ему не сможет помочь. Очень важно научиться распознавать свои намерения и следить, чтобы они были светлыми, позитивными. Намерения побуждают к действиям, а действия создают форму (творение). Результат будет соответствовать нашим намерениям. Перед тем как принять решение, задавайте себе вопрос: я действую из страха (мести, обиды и т. д.) или из любви? Каждый получает по заслугам, и жизнь всегда показывает, какой дорогой мы идём. Мир всегда справедлив. Любите жизнь, ведь счастье есть и даже в мелочах. Главное, уметь его видеть и создавать сердцем.

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

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ – ЛЮДИ

Что Вас вдохновляет и приносит радость в повседневной жизни?

Главная ценность в моей жизни – люди. Это убеждение сформировалось у меня ещё в детстве. Возможность помогать им, быть нужным и востребованным – вот что меня вдохновляет. Каждый человек уникален, в каждом есть своя изюминка: кто-то проще, кто-то хитрее, кто-то талантливее, но все люди интересны.

Я люблю свою работу, потому что общаюсь с неординарными, энергичными людьми, стремящимися к полезной деятельности. Они равнодушны, открыты, своей созидательной энергией меняют жизнь к лучшему уже сегодня. Их хочется поддерживать. Помогая им, я чувствую себя востребованным!

Если копнуть глубже, то мужчин-писателей и поэтов вдохновляют женщины, а женщин – мужчины. Главным источником вдохновения для большинства творцов является человек, и это нормально. Мы живём один раз, в том обличье, в котором себя осознаём, не зная, что было до и что будет после. Именно люди, живущие рядом со мной, сегодня являются главным источником моего вдохновения.

Какие ключевые факторы влияют на ощущение счастья в современном обществе?

Говоря о счастье, некоторые упоминают материальное благополучие. Конечно, достаток важен, но если нет здоровья, то никакие материальные блага не принесут радости. Разве можно чувствовать себя счастливым, если кто-то из близких болен, даже при наличии богатства и успеха? Для меня гармония – это здоровые близкие, любимое дело и достаток, позволяющий чувствовать себя комфортно. Не обязательно быть богатым, чтобы быть счастливым. Человек может быть несчастлив даже на высокооплачиваемой, но нелюбимой работе. Я знаю много примеров, когда люди бросали престижные должности и высокие зарплаты, чтобы заниматься любимым делом, например, работать с детьми. Именно в любимом деле они находили своё счастье. Наличие любимого дела и здоровье родных и близких – вот главные составляющие счастья и гармонии.

Стала ли работа в Фонде президентских грантов Вашим хобби, приносит ли она удовольствие, и какие

проекты Фонда президентских грантов направлены на улучшение качества жизни и увеличение счастья?

Долгое время я работал на госслужбе и в некоммерческом секторе. Работа в Фонде президентских грантов – это то, в чём я по-настоящему счастлив. Я понимаю, что Фонд делает нужное дело. Многие думают, что мы помогаем только НКО, которые получают гранты. Но на самом деле мы даём им средства на реализацию проектов, направленных на помощь другим людям. Я вижу не только горящие глаза и большие сердца сотрудников НКО, но и тех, кому они помогают. Общаясь с ними, я понимаю, кому они посвящают свою жизнь.

В некоммерческом секторе люди не просто работают, они служат другим. Они оказывают паллиативную помощь, работают с детьми с ОВЗ: аутистами, детьми с ДЦП, онкологическими заболеваниями и другими. Эти дети, несмотря на физические или умственные особенности, остаются детьми, гражданами нашей страны, и хотят быть счастливыми, чувствовать себя равноправными. Мне не нравится термин «ограниченные возможности». И сотрудники НКО помогают этим детям не чувствовать ограничений.

Общение с такими людьми даёт мне понимание смысла моей работы. Мы учим их создавать проекты, и когда они выигрывают гранты, это значит, что мы дали им «удочку», чтобы они могли «ловить рыбу» и делиться ею с теми, кому помогают. Это фантастическое ощущение! Мне нравится, что наш Фонд с момента своего создания абсолютно прозрачен в распределении средств. Всё это заслуга руководителя, который выстроил такую систему по поручению президента, сделав её понятной, прозрачной и доступной. Главная роль всегда принадлежит руководителю. Он формирует команду, принципы работы и внутренние взаимоотношения. Как капитан корабля, он задаёт курс, опираясь на данные штурмана, и команда работает, чтобы двигаться в нужном направлении.

Работать в таком коллективе комфортно. Команда состоит из профессионалов, объединённых общим пониманием цели. Когда каждый из нас видит не просто людей с проектами, но и тех, для кого эти проекты предназначены: бездомных, которым нужна помощь с едой, жильём, лечением и социализацией; бывших заключённых, которым помогают восстановить докумен-





ты, найти работу и жильё, чтобы они могли вернуться к нормальной жизни.

Мы поддерживаем самые разные проекты: направленные на образование, социальную поддержку, охрану здоровья, поддержку семьи, поддержку одаренных детей, защиту окружающей среды, помощь бездомным животным, и многие другие. За каждым проектом стоят люди, и общаясь с представителями НКО, я всегда стараюсь увидеть этих людей. Сухие цифры и таблицы не дают полного представления о работе организации. Но когда рассказывают о конкретных людях, об их эмоциях и изменениях в их жизни, всё становится на свои места.

Грант покрывает только часть расходов проекта, давая ему возможность стартовать. Это могут быть гранты в разных сферах: на оказание психологической, материальной, юридической помощи, а также на обучение новым навыкам. Главное, что эта помощь меняет жизни людей к лучшему. Сотрудники НКО – это подвижники, которые оказывают поддержку тем, кто в ней нуждается. Мы же, в свою очередь, помогаем им делать это качественно и в большем объёме, чем они могли мечтать. Благодаря грантам становится возможным, например, покупка автомобилей для перевозки инвалидов-колясочников, приобретение оборудования для занятий с детьми, ремонт необходимых помещений.

Мне запомнился визит в Казани в центр для детей с ОВЗ, отремонтированный и оборудованный на средства гранта. Там мамы и бабушки привели детей с особенностями развития на занятия со специалистами. Дети бегали, смеялись, общались, открытые и радостные. И так же комфортно вели себя и их родители, в их глазах, поведении не было уныния, измученности, усталости. Именно так они и должны себя чувствовать: равноправными гражданами России, комфортно и счастливо. Руководитель показал мне соляную пещеру, которую он сделал для оздоровления родителей вместе с детьми (у них часто не хватает средств на себя), и подаренное спонсором дорогое массажное кресло, в котором сидела довольная бабушка лет восьмидесяти, пока с её внуком работали специалисты. Всё это сделано, чтобы не только детям, но и их родителям там было комфортно.

Я всегда обращаю внимание на отношение к людям тех, кто работает в НКО, и тех, кто обращается за помощью. Счастье в глазах детей – важнейший показатель. Однажды я показал фотографии детей из социально-реабилитационного центра, с которыми работает НКО, жене губернатора Московской области, и она не могла поверить, что это дети из приюта, потому что у детей в приютах не бывает таких счастливых глаз. «Это глаза детей после двух лет работы с ними», – ответил я. До этого наши коллеги из НКО, работающие с этими деть-

ми, показали мне интервью с девушкой и рассказали мне её историю. Два года назад это был замкнутый, зажатый ребёнок, переживший насилие в семье, с предплечьями в шрамах от множества порезов, который никому не верил и не хотел жить. Благодаря их работе она расцвела, по окончании школы пошла учиться дальше, завела друзей. В свободное время помогает им в качестве волонтера работать с такими же детьми в приютах и детских домах. На видео была жизнерадостная и весёлая девушка, и ничто в её глазах и поведении не напоминало о пережитом ею кошмаре.

Таким общественным организациям стоит помогать. За их отчётами стоят реальные судьбы. Дети, которым они помогают, вырастают, получают образование, женятся, сами рожают детей, возвращаются к своим наставникам в НКО за советом, а иногда приходят помощниками в качестве волонтеров. Это и есть работа некоммерческого сектора.

Говоря о работе Фонда, я прежде всего говорю о работе тех, для кого мы работаем. Для меня это важнее. Наш руководитель Илья Владимирович изначально установил этот принцип человеческого отношения сотрудников Фонда к людям, работающим в НКО, и сформировал команду, исходя из него. Поэтому мы не просто проводим конкурсы, даём гранты, принимаем отчёты, а видим, что стоит за организациями, получившими гранты, видим их работу с людьми – это самое главное. И стараемся помочь им успешно реализовать их проекты.

Меня часто спрашивают, зачем я этим занимаюсь. Я отвечаю, что вижу счастье в глазах людей. Вспоминается история из нашего проекта «Мне бы в небо, или НЕБОтерапия», которому уже 10 лет. Благодаря Фонду президентских грантов, девушка, которую с детства унижали и которая замкнулась в себе, смогла прыгнуть с парашютом и полетать на дельтаплане. На следующий день она прислала мне стихи. Оказалось, что она всегда мечтала писать, но скрывала это. После прыжка она перестала стесняться и своего протеза и начала ходить в реабилитационные центры, показывая другим, что с этим можно жить, даже организовала свой показ. Всё это стало возможным благодаря Фонду президентских грантов, который поддерживал проект, несмотря на скептицизм окружающих. Мы дарим людям эмоции, которые меняют их жизнь. Наш проект «Инклюзивные паруса России» сейчас масштабируется по всей стране. Это именно то, о чём Вы говорите.

Важно помнить, что люди с инвалидностью или другими особенностями – прежде всего люди. Никто не застрахован от несчастных случаев и болезней. Нельзя говорить: «Со мной этого не случится». Необходимо создавать условия, чтобы люди с ОВЗ чувствовали себя равноправными, без какого-либо акцента на их особенностях. У этих ребят есть инвалидность или отклонения в развитии, иногда просто задержка, которую можно скорректировать специальными занятиями. К сожалению, порой таким детям ставят неправильный диагноз

или переводят в группу для отстающих, что мешает их развитию. К счастью, некоммерческий сектор успешно решает эту проблему, работая с такими детьми и помогая им раскрыть свой потенциал.

Как можно измерять и оценивать успех проектов, нацеленных на повышение уровня счастья?

Сложно измерить уровень счастья, у каждого оно своё. Если человек по окончании проекта говорит, что счастлив и получил то, что хотел, – это и есть успех. Мы создаём и реализуем проекты, чтобы люди получили качественные изменения в своей жизни. Кому-то нужен протез, кому-то – коляска, кому-то – автомобиль для поездок. И они счастливы, получив это. Кто-то счастлив, научившись составлять родословную, кто-то – освоив фотографию. Кто-то счастлив от того, что помог бабушке, а она в ответ напоила его чаем с малиновым вареньем.

Я всё время говорю о счастье, но как его измерить? Ощущение счастья у каждого своё. Кто-то радуется мелочам, а кто-то, даже получив очень много, не покажет своей благодарности. Когда человек говорит, что доволен, он в этот момент по-своему счастлив. Счастье многогранно: здоровье, благополучие близких, любимая работа. Сделать человека полностью счастливым одним действием сложно, но мы можем сделать его счастливее, дав ему то, чего не хватало: знания, умения, возможности самореализации, материальную или психологическую помощь. Бывают ситуации, когда семья теряет близкого человека. В таких случаях мы можем уменьшить боль, помочь найти занятия, которые отвлекут от горя. Но мы никогда не заменим потерю, не сделаем их такими же счастливыми, как прежде. Измерить счастье вряд ли возможно. Корректнее говорить о том, что мы дали человеку то, в чём он нуждался. Это и есть мерило успешной реализации проекта.

Поделитесь с читателями нашего журнала Вашим рецептом счастья.

Универсальных рецептов счастья нет. Хочу пожелать здоровья всем читателям и их близким, любимой работы, которая приносит удовлетворение и достаточный доход, а также материального благополучия, позволяющего жить комфортно. Когда есть здоровье, любимая работа, семья, где царит взаимопонимание, – это и есть счастье. Стремитесь к гармонии в этих областях.

На встречах нас часто спрашивают: «Хотим начать проект, но боимся. С чего начать?» Что посоветуете?

Тем, кто хочет начать проект, советую начать с главного: с результата, который вы хотите получить в итоге. В социальном проекте самое важное – это люди, в чьей жизни произойдут положительные изменения благодаря участию в вашем проекте. Представьте этих людей, как они выглядят, сколько их, чем отличаются от других, какую их проблему вы собираетесь решить. Когда мы начинаем обсуждать социальную проблему, мы неизбежно говорим о людях: что у них не так, чего им

не хватает (знаний, навыков, умений), либо они нуждаются в какой-то помощи (юридической, материальной, психологической и т. п.). Например, дети не умеют вести себя в экстремальных условиях – ставить палатки и разводить костёр. После участия в проекте они получают эти навыки. Или есть дети с ДЦП, которые не могут самостоятельно стоять, ходить. Благодаря проекту они смогут это делать.

Либо есть одинокие бабушки, которые не могут обслуживать себя: убирать в доме, поправить изгородь, почистить снег или скосить траву, ходить в магазин. В ходе проекта 50 бабушек получили от нас необходимую помощь: мы делали уборку в их домах, косили траву летом и убирали снег зимой, а также помогали с покупками. Ещё один пример: дети посёлка Н не знали историю своей малой родины, а по окончании проекта они овладели этими знаниями. Всегда важно понимать, сколько людей из выбранной целевой группы будет участвовать в проекте, что конкретно они будут изучать или какую пользу получают, и как мы будем измерять планируемые результаты. Важно убедиться, что предполагаемая проблема действительно существует и люди хотят её решения. И только тогда можно планировать мероприятия, подбирать команду и необходимые ресурсы. Цель проекта – это достижение конкретного результата для конкретных людей, а не что-то абстрактное.

В центре всего должен быть человек, тогда всё устойчиво. Когда решения принимаются за человека, ничего хорошего не выходит: нет ни устойчивости, ни достижений. Человек чувствует давление, он несчастлив. Нельзя решать за других, что им нравится, что им полезно, что им делать. Это как заставить есть арбуз того, кто любит дыню. Нельзя сделать человека счастливым насильно. Нельзя заставить любить. Заставить ненавидеть – легко, а добиться любви – сложно. Стремление делать добро должно быть гармоничным. Нужно восполнять то, чего человеку не хватает. Поэтому важно постоянно общаться: перед началом проекта, во время его реализации и после завершения. Необходимо выяснить, доволен ли человек результатом, оправдались ли его ожидания и соответствуют ли они вашим, не были ли ожидания завышены.

Как Вы думаете, почему важно поддерживать проекты, связанные с культурой, искусством и образованием, с точки зрения повышения уровня счастья в обществе и вообще?

Вспомним наскальную живопись. Казалось бы, по Дарвину, первобытный человек должен был думать только о еде, сне и безопасности. Но он рисовал! Вы видели рисующих животных? Вот именно! В этом и отличие человека. Я не очень верю в дарвиновскую теорию эволюции. Сходства видов есть, но это не значит, что один произошёл от другого. Почему человек всегда стремился не только к выживанию, но и к созданию прекрасного? Картины, скульптуры, архитектура – всё это не просто утилитарно, но и красиво. Зачем нам дизайн? Одежда должна быть тёплой, да, но почему ещё и красивой? Причёски, украшения – вроде бы лишнее, но

мы это создаём. Почему? Потому что нам это нужно, у нас есть потребность в красоте, изяществе. Мы видим прекрасное в природе и хотим воспроизвести его сами. Это стремление к творчеству проявляется во всём: от рисунков и скульптур до дизайна посуды и автомобилей. Мы хотим, чтобы всё вокруг нас было красивым и радовало глаз. Это и есть духовное развитие. Человеку нужны не только еда и кров, но и что-то для души. И так было всегда: музыка, книги – всё это едино. Затем появились фильмы и другие формы искусства, и они будут развиваться и видоизменяться. Человек должен выражать свои эмоции, создавая произведения, которые затем воспринимают другие. Так эмоции передаются.

Человек – эмоциональное и мыслящее существо. Когда мы говорим об эмпатии, важно понимать, что не всё поддаётся рационализации. Например, Пётр I отправлял сушёных крокодилов в Эрмитаж, и некоторые не понимали этого, ведь у них не было элементарного – еды. Они думали лишь о том, как выжить, а это приводит только к стагнации. Жизнь не должна сводиться к существованию, даже если человек живёт на необитаемом острове. Когда он имеет еду и жильё, отсутствие общения ведёт к внутреннему кризису. Искусство и культура развивают духовную сторону человека и были важны всегда. Со времён наскальной живописи видно, что человеку недостаточно просто существовать, для его развития необходима культурная и духовная составляющая.

Какую роль играет окружение в поддержке Вашего собственного уровня счастья?

Для меня самая лучшая поддержка, когда у всех всё хорошо и никто не болеет, для меня это столп спокойствия. Сейчас у меня двое внуков, и это, конечно, источник вдохновения. Старшему Диме уже 5 лет, а младшей Ангелине исполнилось три года. Они очень милые и очаровательные. Внук более покладистый, очень добрый, а внучка с характером, прирождённый лидер, с совсем малого возраста всегда жёстко отстаивает своё мнение и стойко переносит наказания. Она уже давно хорошо говорит, но, когда сердится или возмущается, начинает говорить быстро и переходит на свой «детский» язык, а мы смеёмся: «Ну всё, на татарском пошло». Она на нём говорила совсем маленькой и тоже на нём доказывала свою правоту. Главное, что она чётко понимает, о чём говорит, а мы – нет. Родители смеются, что, наверно, обругала нас всеми возможными ругательствами. Малыши в этом возрасте очень любят общаться, а когда говорим по видеосвязи, спрашивают, когда приеду, говорят, что очень соскучились, очень любят и ждут. Дети всегда тактильны, им нужно наше тепло, энергия, общение. И я с радостью им это даю, когда встречаемся, и сам при этом получаю положительный заряд. Дети и внуки всегда являются дополнительным стимулом.

Существует ли у Вас какое-то личное хобби или занятие, которое тоже Вам помогает в каких-то моментах?

Я очень люблю ходить на рыбалку, когда никто не от-

влекает, просто наслаждаюсь процессом, однако это бывает довольно редко. Мне также нравится собирать грибы – не ради добычи, а ради адреналина, когда находишь хорошие или когда клюёт рыба. Это два момента, когда я нахожусь в гармонии с природой, вдали от телефонов и повседневных забот. И это позволяет спокойно размышлять и наслаждаться.

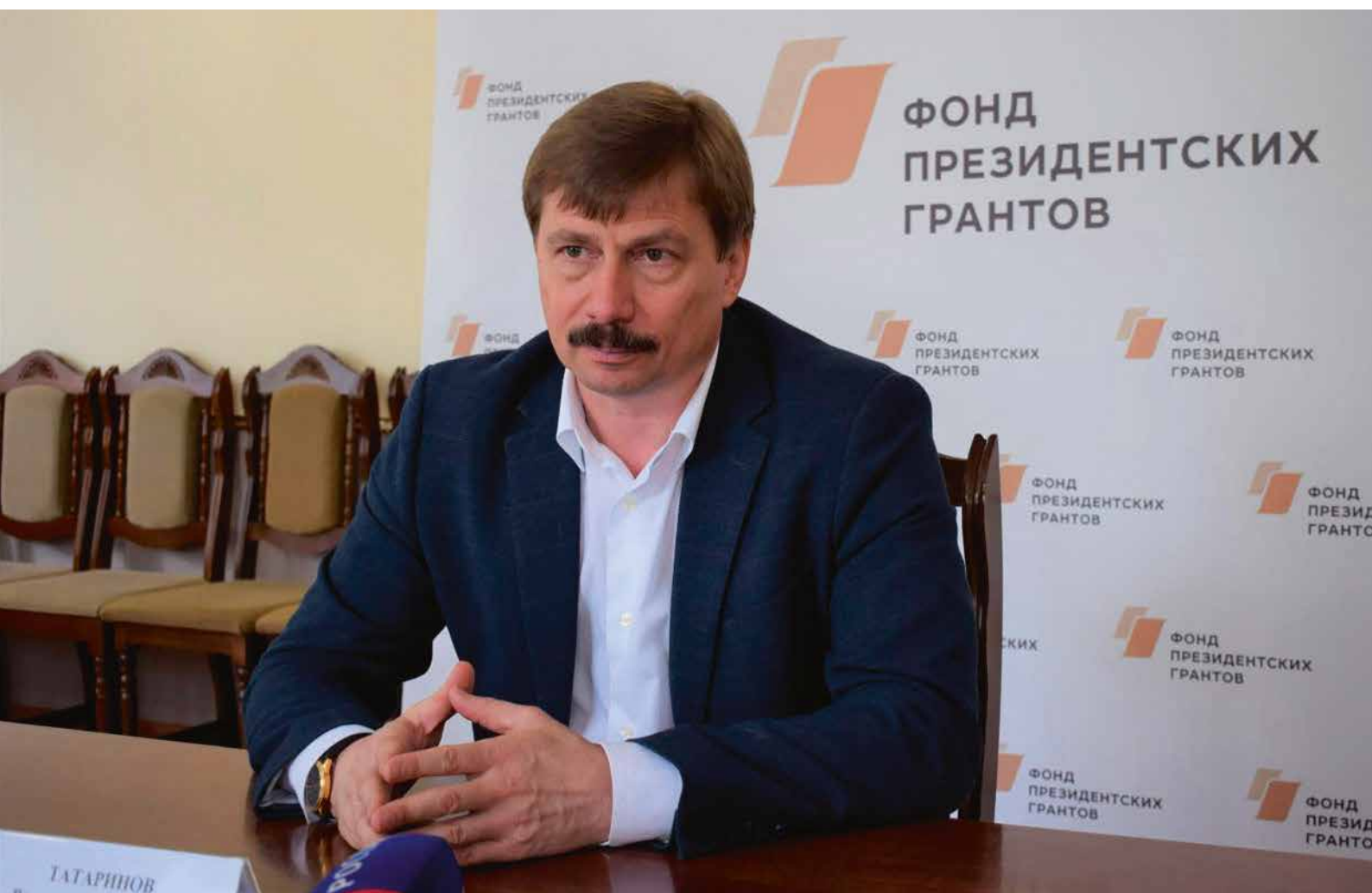
Вот представьте, что есть возможность реализовать какой-то один большой проект, который сделает общество счастливым. Что бы Вы сделали?

Чтобы все стали счастливыми – это, к сожалению, утопия. Мы все разные, и у каждого своё понимание счастья. Есть люди, которые, видя счастье других, становятся несчастными. И, если об этом честно не говорить, мы можем создать утопический проект, пытаясь сделать всех счастливыми насильно. Лучше реализовывать разные проекты, которые поддерживают определённые группы людей, и делать счастливее их. Когда каждый находит своё понимание счастья, мир становится добрее. Я считаю, что очень важна роль различных конкурсов и президентских грантов. Если сделать их более масштабными для поддержки некоммерческого сектора, станет больше добрых дел, а значит, и счастливых людей. При этом нельзя просто залить все социальные проблемы деньгами. Важно давать ресурсы инициативным людям, которые эти про-

блемы решают. Наш Фонд сосредоточен на поддержке именно некоммерческих организаций, это сообщество инициативных людей делает мир лучше. Результаты нашего проекта – это не только количество выданных грантов, но и обучение, и взаимодействие с организациями. Наши специалисты выезжают в регионы, дают советы и помогают. Многие проекты, например, работающие с аутистами и детьми с ДЦП, основываются на передовых, инновационных методиках. Раньше, когда у нас не было негосударственных программ, таких детей просто помещали в интернаты, где они получали уход, но не получали должного развития. Благодаря неравнодушным родителям и инициативным людям, рождаются некоммерческие организации и проекты, которые делают жизнь таких детей и их семей ярче, счастливее.

Какие вызовы и трудности в работе Фонда кажутся Вам наиболее стимулирующими для поиска новых решений?

Самым большим вызовом было выполнение поручения Президента о создании прозрачной и доступной системы распределения грантовых средств. Это требовало оперативного решения, учитывая очень короткие сроки с момента создания Фонда, распоряжения об объявлении конкурса и до проведения самого конкурса. Илья Владимирович Чукалин, руководитель Фонда президентских грантов, вдохновил нас на эту работу.





Для обеспечения доступности было принято решение, что все конкурсные процедуры (формирование и подача заявки, экспертиза проектов, заключение договоров и предоставление отчётности) будут проходить только в электронном виде. У нас были айтишники, которые разрабатывали платформу, но её нужно было наполнить содержанием. Всё было взаимосвязано, начиная от положения о конкурсе, создания электронной формы заявки, системы оценки, отчётности – и до сокращения перечня необходимых документов для участия в конкурсе. Изначально мы заявили только два обязательных документа для подачи заявки: устав организации и выписку из ЕГРЮЛ, потребность в которой просуществовала недолго. Илья Владимирович нашёл решение, благодаря которому стало возможным создание упрощённой системы взаимодействия с налоговой службой, и эта выписка теперь прикрепляется к заявке автоматически. А тогда мы даже сделали видеоролик, объясняющий заявителям, как сканировать устав и переводить его в PDF-файл для прикрепления к заявке.

Риск того, что в такие короткие сроки мы не сможем обеспечить полную работу системы в электронном виде, а не на бумажных носителях, был велик, но мы справились – и стали единственной структурой, где был введён полный реальный электронный документооборот. В личном кабинете создаётся заявка, туда же загружаются все документы, и отчёт также подгружается в электронном формате. Эксперты удалённо оценивают заявки. Это сделало участие в конкурсе доступным всем. Открытие расчётного счёта в Сбербанке для победителей бесплатно. Перечисления и отчётность также осуществляются без затрат. Благодаря этим из-

менениям заявки стали подавать даже из маленьких деревень, и они побеждают в открытой и честной борьбе. Новый вызов был, когда Президент дал поручение о проведении конкурса софинансирования для регионов. И теперь мы проводим конкурс для регионов и распределяем по его итогам средства софинансирования региональных конкурсов для НКО. В связи с различными внешними факторами (пандемия, СВО) проводились специальные конкурсы для поддержки пострадавших людей. По поручению Президента, нашим Фондом был учреждён Президентский фонд культурных инициатив, а сейчас создан Президентский фонд природы.

Какие изменения в работе Фонда или некоммерческом секторе в целом Вы хотели бы видеть в будущем?

Появляются новые организации, которые видят возможность грантовой поддержки и подают заявки. Есть также организации, работающие уже 20–30 лет, и поддержка помогает им продолжать свою деятельность. С ними особенно приятно работать, поддерживая их инициативы и по факту повседневную работу. Они становятся профессионалами в сфере благотворительности и помощи людям. Регулярно поднимается вопрос о субсидировании постоянной деятельности устойчиво работающих НКО и роста благотворительности. Развитие этого направления было бы очень полезным. Взаимоотношения должны строиться на принципах фактического исполнения по рыночной стоимости социально полезных услуг. Это направление некоммерческого сектора должно субсидироваться. Если говорить о Фонде президентских грантов, то он должен стать ин-

ституту гражданского общества, который учит людей делать добро и поддерживает их инициативы. Возможно, на определённом этапе он может стать получателем пожертвований от юридических лиц, которые хотят, чтобы эти деньги предоставлялись НКО Фондом на конкурсной основе. Крупные организации при этом могут участвовать в общественных советах для рассмотрения итогов. Я думаю, что для них важна публичность и прозрачность использования средств.

Кто в детстве был Ваш любимый сказочный герой и почему?

Хороший вопрос, надо вернуться в детство для начала. Наверное, это был Иван Крестьянский сын. Эту сказку мне рассказывала бабушка. Иван всегда трудился и защищал других, в то время как его братья ничего не делали и лишь завидовали. Он был простым, не требовал наград, но при этом был настоящим защитником. Я понимал, что без этого сказочного героя никто не смог бы победить злых существ. Он один сражался с чудовищами на Калиновом мосту, но вместо благодарности сталкивался с завистью, предательством. Это было сложным для детского восприятия, ведь Иван действовал не ради награды, а для защиты других. Но тогда я понял, что, даже делая добро, можно столкнуться со злом в ответ, к этому нужно быть готовым.

Когда человек должен понять, что он готов к подаче заявки на грант?

Логично, что у вас для этого уже должен быть проект и понимание, сколько грантовых средств вам не хватает для его реализации. Для того, чтобы подать заявку в наш Фонд, у вас должна быть действующая реальная организация, работающая не менее 6 месяцев. Это неременное условие для подачи заявки в Фонд президентских грантов (если НКО исполнится 6 месяцев на последнюю дату подачи заявки, можно участвовать в конкурсе с запросом до 500 тыс. руб., если более 1 года – без ограничения суммы). Многие инициативные группы работают без зарегистрированной организации, и некоторые коллеги предлагают им подаваться со своим проектом от другой организации, пока нет своей. Но я настоятельно не рекомендую этого делать. Когда приходишь в чужую организацию со своим проектом, она, конечно, может подать заявку. И её руководитель скажет: «Хорошо, готовь заявку, пробуй», – и может даже не вникать в её содержание. Но когда проект победит, у этого руководителя НКО могут возникнуть вопросы: «А где моя доля, что я от этого буду иметь?» или «А почему бы мне самому этот проект не реализовать?» Руководитель организации – это единственное лицо, которое может заключать договор с Фондом на получение гранта. И потом именно он будет решать, с кем работать, кого ставить руководителем проекта, потому что он несёт юридическую ответственность за проект и полученные средства. И если он посчитает, что у него есть более подходящий кандидат на роль руководителя, он может изменить состав команды. И мы ничем не сможем вам помочь, хотя будем знать, что это вы придумали и разработали проект, вы заполнили заявку. Но

мы будем по закону работать с руководителем организации, подавшей заявку.

Второе. Важно помнить, что, если ваша любая идея не запатентована, вы можете потерять её. Поэтому я рассказываю людям о рисках, даже когда они планируют работать с близкими друзьями или партнёрами. Бывают ситуации, когда организация получает финансирования, и один из учредителей, ни разу не вникнув в работу НКО и ничем ей не помогая, начинает спрашивать о деньгах. Тогда возникают конфликты.

Когда НКО ваша, всё хорошо, но я всегда советую начинать участие в конкурсах с небольших проектов. Если у вас нет опыта или организации менее года, лучше реализовать проект на сумму до 500 тыс. рублей на срок от 3 до 6 месяцев. Это поможет вам понять, как взаимодействовать с Фондом и как лучше реализовать проект. Если у вас уже есть опыт и организация существует больше года, можно подавать заявки на большие суммы. Даже если у организации нет опыта проектной работы, всегда важно иметь опытную команду и чёткое понимание того, чего вы хотите достичь. Начните с понимания результата: сколько людей примет участие в проекте и что изменится в их жизни? Пропишите комплекс мероприятий для достижения этого результата.



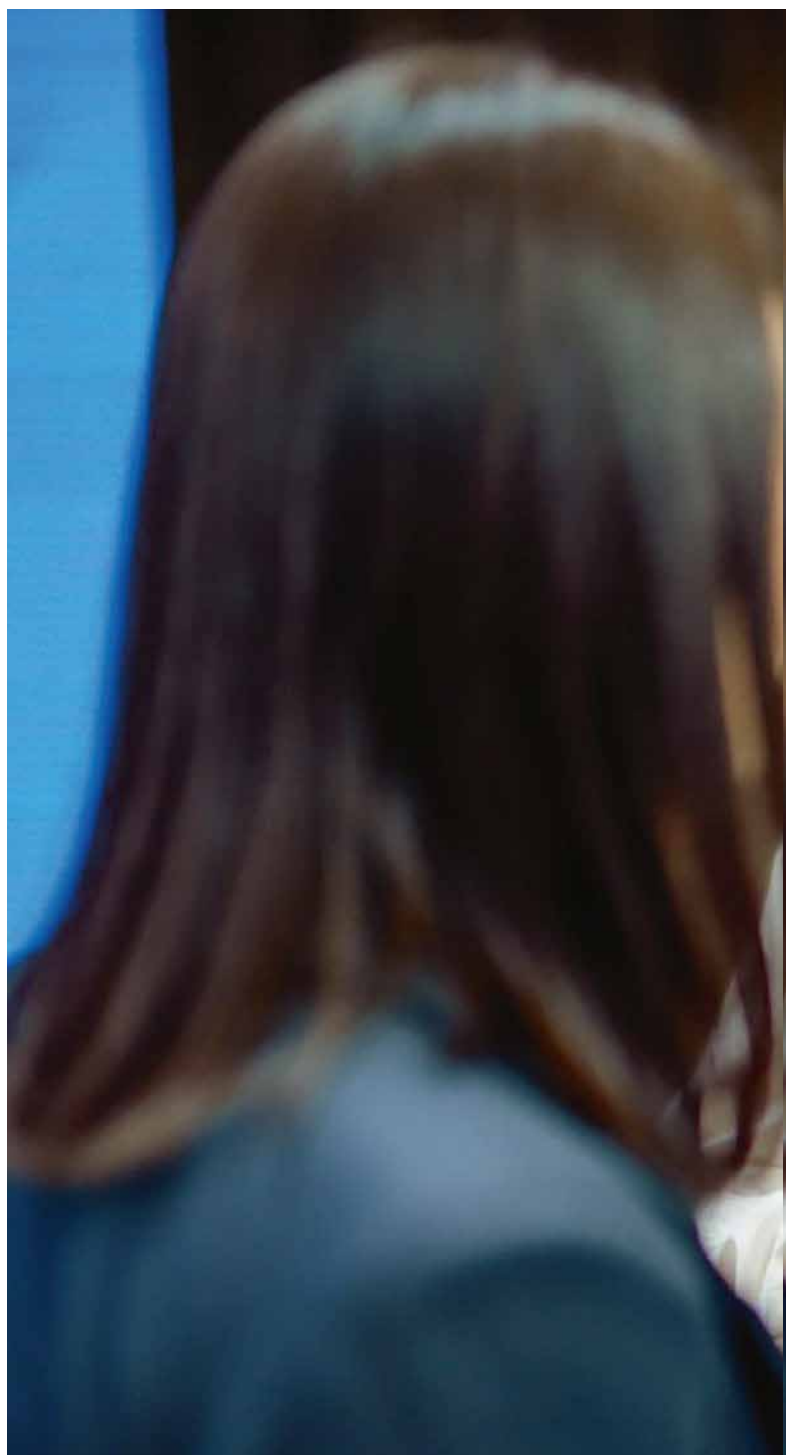
После сформируйте бюджет, учитывая, что у вас есть своё, а что смогут дать партнёры, кто в проекте будет работать бесплатно и какую сумму нужно будет запросить в виде гранта. Если вы понимаете свои цели и готовы к подаче заявки, тогда можно обращаться в Фонд президентских грантов или к другим грантооператорам. В культурной сфере процесс может быть проще: при участии в конкурсах ПФКИ вы можете получать регистрацию по ходу конкурса. Однако в социальных проектах нужно учитывать множество критериев для успешной подачи заявки, одним из которых является опыт.

Если потратить три с половиной часа на изучение методических рекомендаций по подготовке заявки и бюджета в разделе «Поддержка» на сайте Фонда, то можно написать заявку, которая победит практически с первой попытки. Главное, детально заполнить в заявке все разделы: чётко сформулировать целевую группу, описать проблему, причины проблемы, правильно сформулировать цель, задачи, сделать подробный и понятный календарный план, где подробно расписать мероприятия и их результаты, из которых сложатся результаты проекта. Представить всю необходимую для реализации проекта команду, показав опыт и компетентность сотрудников. Правильно рассчитать бюджет, обосновав все необходимые на реализацию проекта расходы, их соответствие рыночной стоимости и показав все собственные средства, которые вкладываете в проект, включая привлечённые средства партнёров и труд волонтеров.

Часто спрашивают, сколько средств можно попросить, – ровно столько, сколько вам не хватает для реализации проекта. Формула очень проста: сначала считаете, сколько средств необходимо для реализации всех запланированных мероприятий, плюс зарплата команды проекта и всех специалистов, которые необходимы для проведения мероприятий проекта, и офисные расходы – это бюджет проекта. Из него вычитаем собственные средства, о которых я сказал. И мы получаем сумму, которой не хватает. Её и надо просить в виде гранта. Если вы изучили рекомендации по формированию бюджета, бухгалтер для подготовки бюджета проекта вам не нужен. Бухгалтер нужен только для реализации проекта, и его зарплату тоже обязательно надо закладывать в расходы команды. Хотя в рекомендациях всё подробно расписано, часто возникают вопросы по размеру зарплаты, стоимости товаров и услуг. С товарами и услугами всё просто, берём информацию о стоимости в интернете, там, где планируем покупать, и прикрепляем в комментариях к расходам эту ссылку на стоимость. Сразу понятно, откуда мы взяли цену. Если это ремонт или доработка сайта – прилагаем подробную смету или техническое задание с расчётами стоимости соответственно.

С оплатой труда команды тоже нет сложностей. При расчёте мы ориентируемся на занятость в проекте и зарплату в некоммерческом секторе, а не на коммерческих руководителей. Что такое стопроцентная занятость? Это работа 8 часов в день 5 дней в неделю, при условии, что всё это время ты занимаешься только проектом. Откройте свой календарный план и увидите, из чего складывается занятость конкретного члена команды, включая ру-

ководителя. Люди забывают, что работа руководителем некоммерческой организации и работа руководителем проекта – это две разные должности. Если руководитель взял на себя управление проектом, нужно выделить, сколько времени он действительно тратит на проект. Посмотри календарный план: сколько у тебя мероприятий в месяц и за проект и что ты делаешь? Какой объём реальной занятости? Даже просто сядь и распиши, что ты делаешь каждый день в течение 5 дней? Скорее всего, сам себе поставишь процентов 30. Хотя может быть и 50, и даже действительно 100. Если ты сам проводишь мероприятия, это другое дело. Я, например, руководил проектом по юридической поддержке и сам проводил семинары, общался с четырнадцатью регионами. Это



занимало много времени. Всё зависит от объёма работы в твоём проекте. Поэтому я и говорю: для расчёта занятости откройте календарный план.

При этом не надо закладывать в бюджет необоснованно низкую зарплату, например, высчитывать почасовую оплату труда, ориентируясь только на ставку учителя, тренера, которые очень маленькие. В реальности на рабочих местах у них есть различные надбавки. Когда для проведения мероприятий вам нужен очень квалифицированный специалист, он может отказаться работать за небольшую оплату труда. И в этом случае надо ориентироваться на рыночную стоимость услуг репетитора, тренера в клубах и т. п.

И самое важное. Когда подбираете людей для работы в проекте, обсудите с ними будущее денежное вознаграждение до составления бюджета и подачи заявки. Иначе, когда вы получите грант и пригласите их на работу, они могут отказаться работать за предложенную низкую зарплату.

Спасибо Вам большое за интервью и за советы!

Спасибо Вам за приглашение!

**Беседовала
Марина Волкова**



СРЕДИ ВОЛОНТЕРОВ ЛЕГЧЕ НАЙТИ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

В 2020 году 23% россиян занимались волонтерским трудом, то есть участвовали в общественно полезном деле без принуждения и вознаграждения и не для помощи членам семьи или близким родственникам, и по сравнению с прошлым годом доля волонтеров почти не изменилась (рис. 1). Такую картину показывают всероссийские опросы, проводимые Центром исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ.

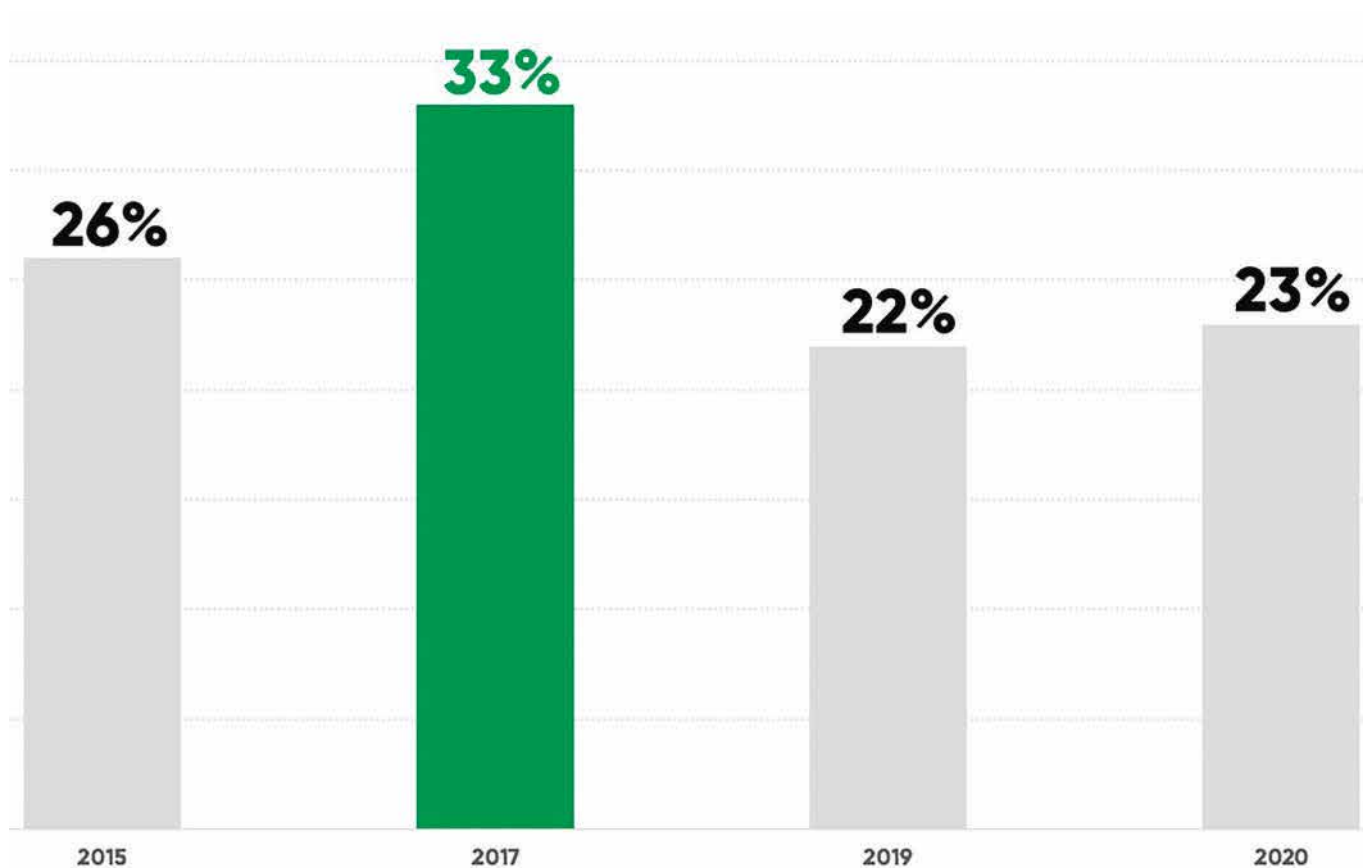


Рисунок 1. За последний год Вам приходилось или не приходилось заниматься добровольческим, волонтерским трудом?

Волонтерами чаще становятся молодые люди в возрасте 25–34 лет, студенты, жители малых городов. Люди с высоким доходом, которые могут себе позволить приобрести автомобиль или квартиру, чаще готовы жертвовать на помощь другим своё время, чем те, кто едва сводит концы с концами. Хорошее физическое состояние тоже способствует участию в волонтерской деятельности — чем лучше человек оценивает своё здоровье, тем выше вероятность, что он будет участвовать в добровольческом труде.

Россияне, участвующие в волонтерстве, демонстрируют гражданскую активность и в других областях: например, среди них 84% жертвовали деньги нуждающимся, тогда как среди всех опрошенных — 56%.

Волонтеры более склонны считать, что большинству российских благотворительных организаций заслуживают доверия, и лучше осведомлены об НКО и общественных инициативах, которые действуют в их городе или селе. Кроме того, они больше других беспокоятся об окружающей среде: чаще сортируют мусор, сдают на переработку батарейки, отдают даром ненужные вещи и продукты.

Как волонтеры смотрят на мир? Судя по всему, позитивнее, чем те, кто не склонен помогать другим. Например, среди них больше счастливых людей: 86% против 78% среди тех, кто не занимался добровольческим трудом (рис. 2). Каждый третий волонтер может назвать себя безусловно счастливым, тогда как среди тех, кто в добровольчестве не участвовал, — лишь каждый пятый.

Кроме того, волонтеры чаще испытывают гордость за то, что являются гражданами своей страны, и чаще отмечают, что удовлетворены своей жизнью в целом. С точки зрения ценностей они тоже отличаются от остальных — для волонтеров важнее насыщенная, разнообразная жизнь и возможность помогать нуждающимся, а вот материальный достаток волнует их меньше, чем среднестатистического россиянина.

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

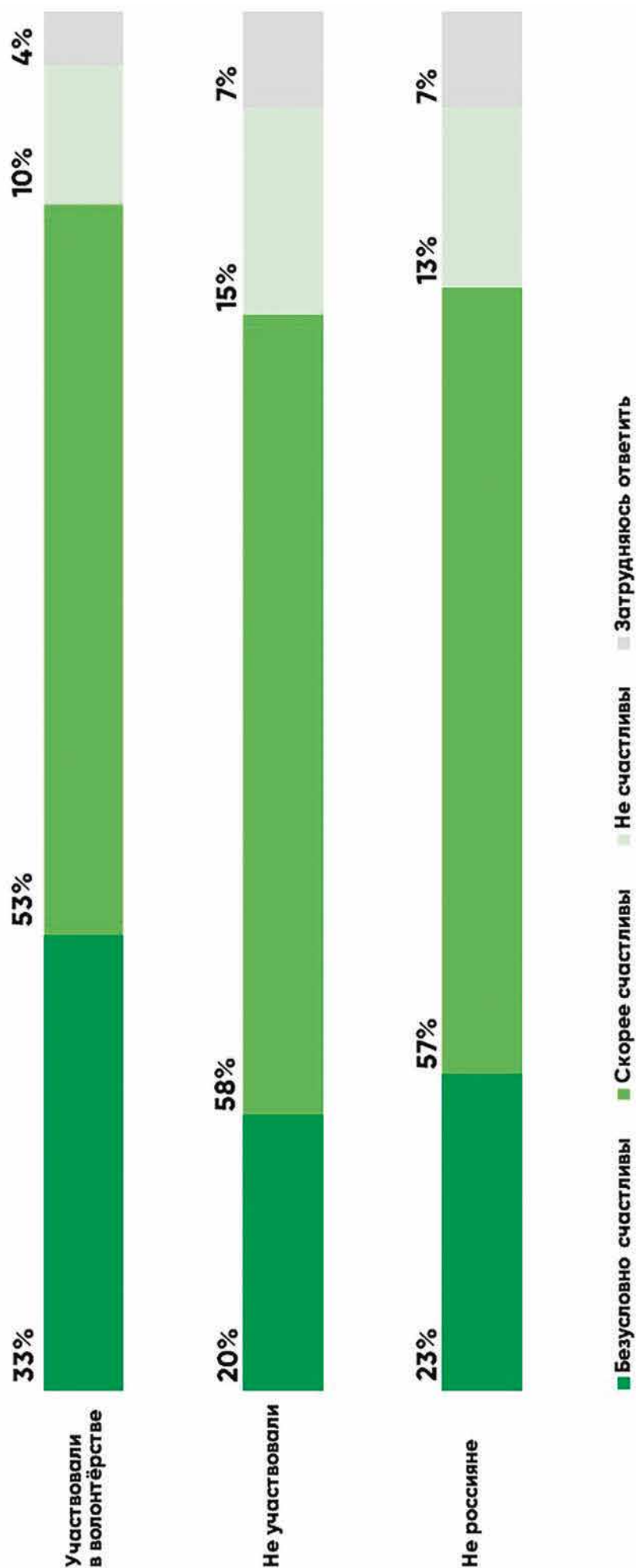


Рисунок 2. Участие в волонтерстве за последний год и уровень счастья

ЖЕНСКОЕ ЛИЦО РОССИЙСКОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

Традиционно считается, что женщины в силу своей гендерной роли несут ответственность за судьбу будущих поколений, выполняют значительную долю неоплачиваемого домашнего труда и потому более склонны к альтруистическому, помогающему поведению, которое выражается в активном участии женщин в безвозмездной добровольной помощи людям, то есть пожертвованиях и волонтерстве.

Уместно будет упомянуть, что в зарубежных исследованиях выявляется определенная двойственность в подходе к гендерным различиям в составе тех, кто делает пожертвования и занимается волонтерским трудом. На сегодняшний день гендерные различия в подобной деятельности по большей части не имеют однозначных проявлений, на основании которых можно было бы говорить о выраженных тенденциях. Иными словами, в определенных случаях доля женщин, действительно, несколько выше среди участников благотворительной деятельности, в других случаях значимых гендерных различий практически не наблюдается.

Похожая картина вырисовывается на основе данных наших исследований. С одной стороны, согласно результатам всероссийского опроса населения, проведенного Центром исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ, благотворительность в России — занятие в большей степени женское. Не забудем, что под благотворительностью мы понимаем не только денежные пожертвования, но и добровольное безвозмездное использование личного времени для помощи людям (волонтерство). Если говорить о благотворительности в таком понимании, то это явление, примерно в равной степени характерное для всего населения: 54% мужчин и 55% женщин отвечают, что за последний год им приходилось по собственной инициативе оказывать поддержку кому-либо кроме семьи и родственников, совершать поступки на благо других людей, заниматься благотворительностью.

С другой стороны, структура этой помощи несколько отличается для мужчин и женщин. В добровольческой деятельности и те, и другие участвуют в равной степени — волонтерским трудом в 2021 году занималось 23% мужчин и 22% женщин, тогда как в различных аспектах благотворительности больше заинтересованы женщины. Например, среди тех, кто хотя бы раз за прошлый год делал пожертвования, давал деньги незнакомым нуждающимся людям, в том числе в виде милостыни, почти 60% — женщины. А среди тех, кто поддерживает деньгами разнообразные некоммерческие организации и инициативы, женщины составляют почти 70%.

Более заметные гендерные различия отмечены в осведомленности женщин и мужчин о некоммерческих организациях, объединяющих людей для решения социально значимых проблем, и в доверии этим организациям. Может быть, это в какой-то мере связано с тем, что мужчины менее склонны разговаривать о волонтерской деятельности с окружающими: хотя бы изредка поднимают эту тему в обсуждениях с другими людьми 52% женщин и 46% мужчин.



Почти каждая третья россиянка (31%) знает или хотя бы что-то слышала о работе в её городе, селе или посёлке благотворительных организаций, помогающих детским приютам, бездомным и другим уязвимым слоям населения. Среди мужчин об их деятельности имеет представление только каждый пятый (21%). Кроме того, каждая четвёртая женщина (24%) хотела бы помогать деньгами или пожертвованиями местным благотворительным организациям, даже если сейчас у неё такой возможности по каким-то причинам нет.

О различных благотворительных акциях и инициативах по сбору денег или вещей женщины тоже осведомлены заметно чаще (20% против 14% среди мужчин). Женщины не только лучше информированы о тех организациях, которые действуют в их населённом пункте, но и в целом немного более позитивно относятся к некоммерческому сектору: чаще считают, что большинству российских благотворительных организаций можно доверять, чаще согласны, что НКО и общественные инициативы должны наряду с государственными учреждениями участвовать в решении социальных проблем.

Кому помогают женщины? В этом вопросе гендерные различия не столь велики. Самое распространённое направление пожертвований — это помощь больным детям: им жертвовала каждая третья женщина (35%) и каждый четвёртый мужчина (25%). Кроме того, заметно чаще россиянки стремятся помочь животным (14% против 8%). А вот бездомным людям, напротив, более склонны помогать мужчины.

Насколько вовлечены женщины в работу женских некоммерческих организаций, занятых поддержкой уязвимых категорий женщин, защитой прав женщин? О том, что в их городе, селе или посёлке есть женские организации, знают 17% женщин, а участвуют в их деятельности 3% опрошенных россиянок. Может быть, эта цифра не выглядит впечатляющей сама по себе, однако необходимо помнить, что 3% взрослого женского населения страны — это сотни тысяч человек. Кроме того, еще 8% женщин хотели бы работать в такой организации на добровольной основе.

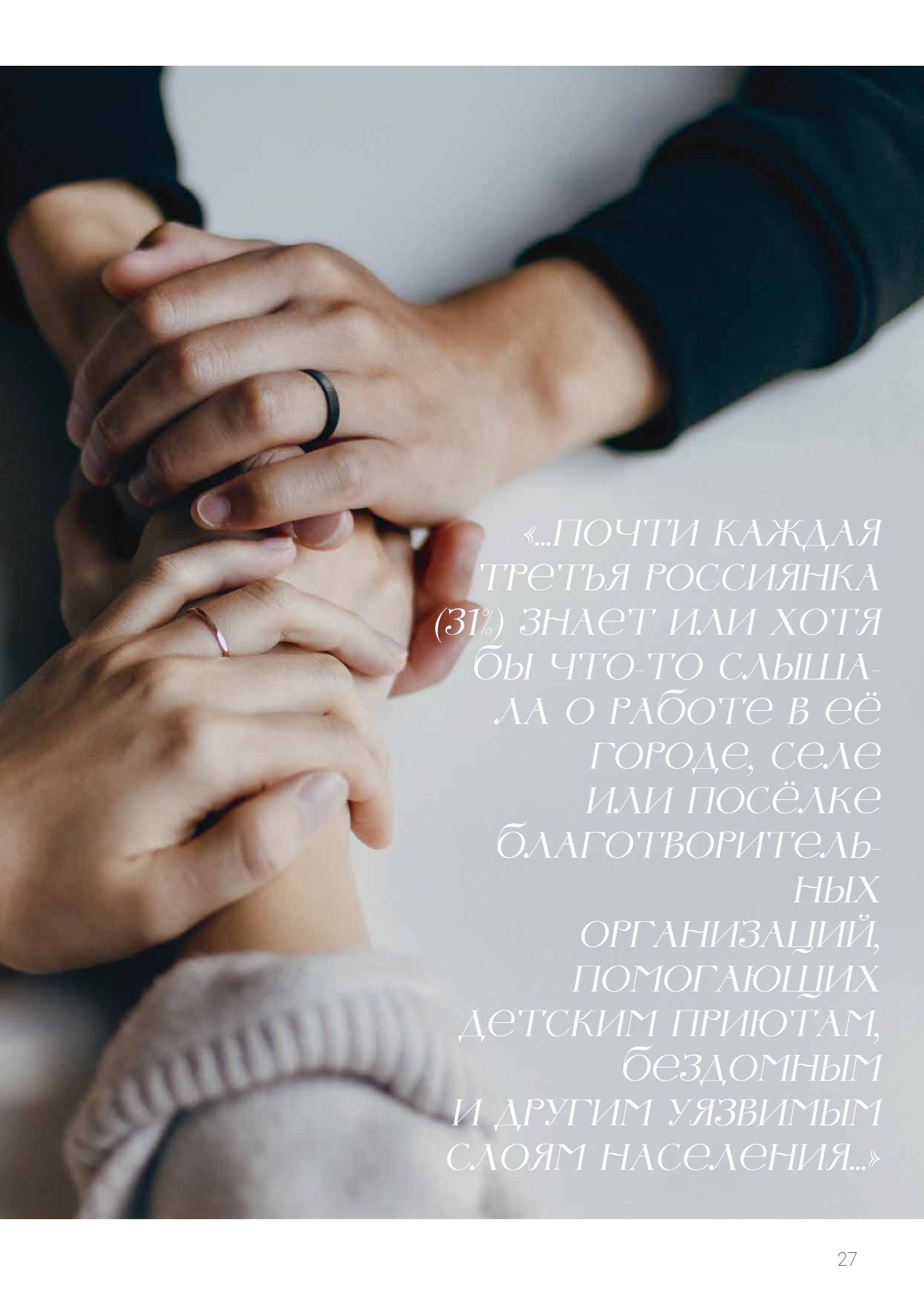
Данные социологических опросов, таким образом, не дают однозначного ответа на вопрос о явных гендерных различиях среди тех, кто занимается благотворительной деятельностью. Скорее можно говорить в целом о расширении состава участников этой деятельности, чему в немалой степени способствовала мобилизация всего населения в период пандемии.

По данным другого общероссийского исследования Центра, проведенного во время второй волны пандемии, почти 98% россиян в это время проявили солидарность в тех или иных формах помогающего поведения, включая материальную поддержку близких и незнакомых людей, пожертвования некоммерческим организациям, повседневную волонтерскую помощь людям на самоизоляции, ковидным госпиталям и многое другое. На основании этих данных можно предполагать, что дежурная фраза о «женском лице» российской благотворительной деятельности и некоммерческого сектора останется в прошлом и не будет актуальна для нового поколения общественно активных россиян.

Тем не менее, активность российских женщин в бескорыстной помощи людям, как в некоммерческих организациях, так и вне организаций, — это пример подлинного волонтерства и самоотдачи на нескольких фронтах одновременно. Ведь никто не отменял полной программы домашних обязанностей, ухода за детьми и пожилыми членами семьи. Пусть наши российские женщины будут счастливы!

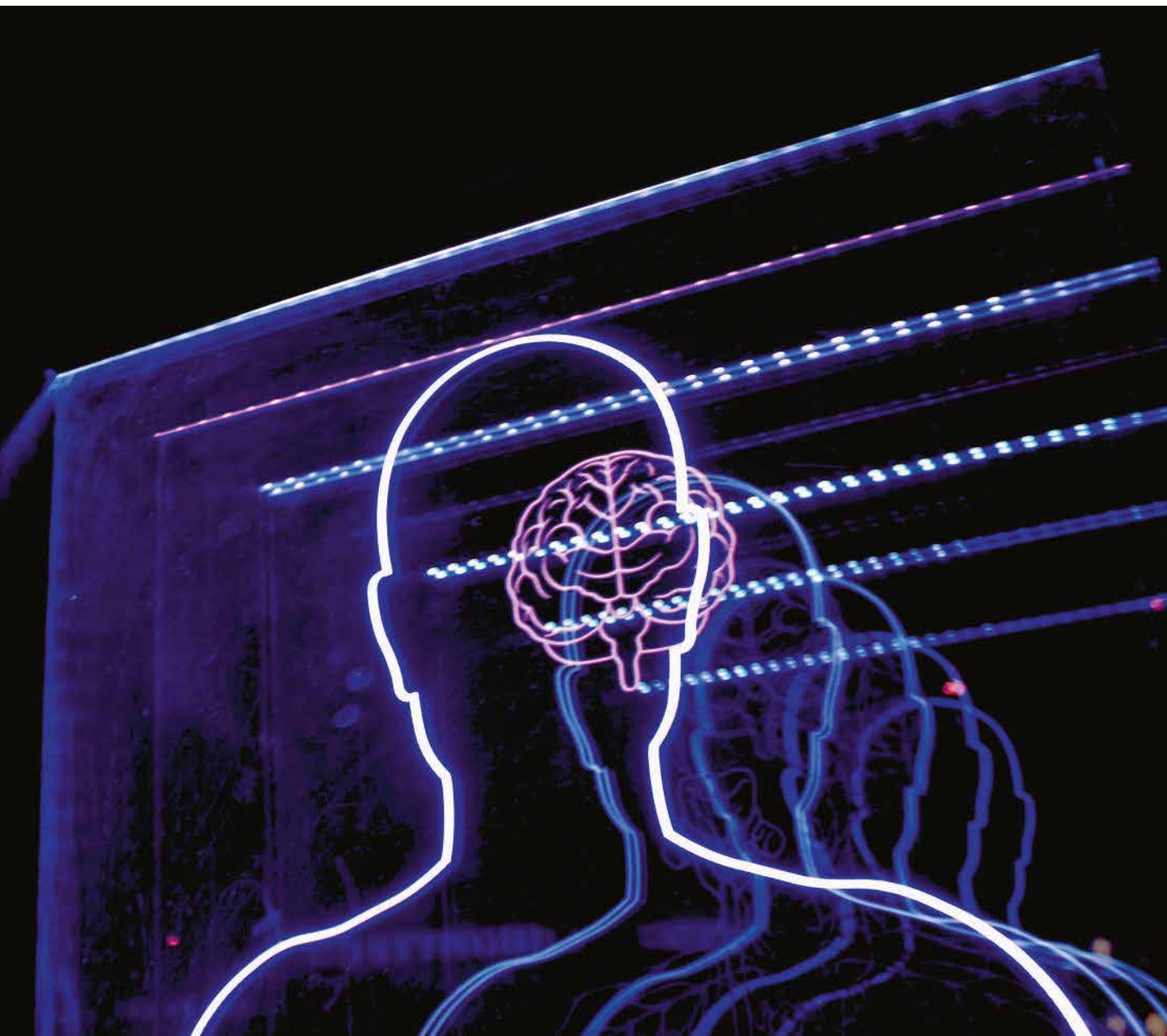
Александра Юрюхно и Наталья Иванова, Центр исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ «Высшая школа экономики»



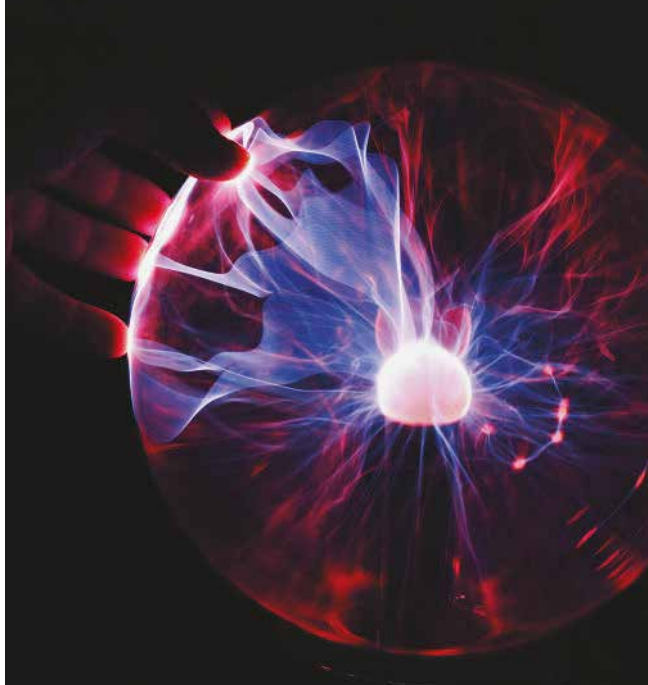


«...ПОЧТИ КАЖДАЯ
ТРЕТЬЯ РОССИЯНКА
(31%) ЗНАЕТ ИЛИ ХОТЯ
БЫ ЧТО-ТО СЛЫША-
ЛА О РАБОТЕ В ЕЁ
ГОРОДЕ, СЕЛЕ
ИЛИ ПОСЁЛКЕ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬ-
НЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ,
ПОМОГАЮЩИХ
ДЕТСКИМ ПРИЮТАМ,
БЕЗДОМНЫМ
И ДРУГИМ УЯЗВИМЫМ
СЛОЯМ НАСЕЛЕНИЯ...»

МОЗГ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА



*«СЧАСТЬЕ ЕСТЬ СМЫСЛ И ЦЕЛЬ ЖИЗНИ», –
КОГДА-ТО СКАЗАЛ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ
ФИЛОСОФ АРИСТОТЕЛЬ.
НО КАК ДОСТИЧЬ ЭТОЙ ЦЕЛИ?*



Философы на протяжении тысячелетий спорят о том, что такое счастье, пока ученые пытаются его как-нибудь измерить. По результатам множества эмпирических исследований, психологи определили несколько его ключевых свойств. Во-первых, счастье можно достоверно оценить на некотором промежутке времени. Во-вторых, оно в значительной степени зависит от генетических факторов. В-третьих, структурно можно выделить два главных компонента субъективного счастья: эмоциональную (к примеру, вклад ощущения комфорта или дискомфорта) и когнитивную, то есть связанную с деятельностью сознания (пример — оценка качества жизни).

До сих пор ученые не исследовали физиологическую основу того, из-за чего люди ощущают себя счастливыми. Согласно исследованию, проведенному учеными из Японии, счастье человека зависит от размера определенной области головного мозга. Специалисты из Киотского университета (Япония) с помощью магнитно-резонансной томографии решили выяснить, как выглядит мозг счастливого человека.

Автор исследования Ватару Сато (Wataru Sato) решил выяснить у участников эксперимента, насколько они довольны своей жизнью и считают ли себя счастливыми людьми. Авторы работы попытались найти связь между отдельными составляющими ощущения счастья и структурой мозга по данным МРТ (магнитно-резонансной томографии). В экспериментах принимал участие 51 доброволец (25 мужчин и 26 женщин), средний возраст которых составлял 22,5 года, а разброс — 4,5 года. Все испытуемые прошли психологические тесты и были признаны нормальными. Чтобы количественно оценить каждый из компонентов субъективного счастья, ученые предлагали участникам эксперимента ряд опросников. Исследователи оценивали интенсивность положительных и отрицательных эмоций в качестве эмоциональной составляющей и наличие смысла жизни — в качестве когнитивной. Также проводилась МРТ головного мозга каждого из них.

Исследователи обнаружили, что счастливые люди имели больший объем серого вещества в области предклинья головного мозга. Предклинье — небольшая часть мозга, спрятанная в теменной доле. По мнению ученых, она отвечает за наше самосознание и восприятие зрительно-пространственных образов.

Более того, исследователи обнаружили, что счастье вызвано сочетанием удовлетворенности жизнью и положительными эмоциями, что поддерживает теорию субъективного благополучия. Эти данные показывают, что люди могут повысить свое счастье с помощью практики, которая ориентирована на предклинье. Предыдущие исследования структурной нейровизуализации показали, что медитация может изменить структуру предклинья серого вещества. Вместе с этими выводами результаты показывают, что психологическая подготовка, которая эффективно повышает объем серого вещества в предклинье, может повысить субъективное счастье.

«Несколько исследований также показали, что медитация увеличивает массу серого вещества в предклинье, — отмечает Ватару Сато. — Этот новый взгляд на счастье может быть полезен для разработки новых программ для людей, основанных на научных исследованиях». Сато добавляет, что требуются дальнейшие исследования для разработки психологических программ, которые повышают счастье человека.

Философы древности и современные нейробиологи утверждают, что практически каждый из нас стремится к счастью и ставит его выше финансового благосостояния. Некоторые исследования показали, что существуют практики (например, медитация), тренирующие в людях ощущение счастья. Авторы работы считают, что с использованием научных данных в дальнейшем можно будет подобрать более эффективные подходы.

Исследование провела группа ученых из Университета Киото. Подробнее в научной статье: Sato W. et al. The structural neural substrate of subjective happiness

ДОВЕРИЕ — КЛЮЧ К ОБЪЕДИНЕНИЮ

Доверие — это прочный социальный клей, который скрепляет общество, благодаря которому расцветают сплоченность, солидарность и уважение к окружающим. Доверие лежит в основе и плодотворного рабочего сотрудничества, и совместной волонтерской инициативы, и, разумеется, невозможна без доверия дружба.

Как показывают результаты опроса, проведенного Центром исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ1, большинство россиян не склонны без оглядки доверять незнакомым: 77% опрошенных полагают, что в отношениях с людьми следует быть осторожными. Считает, что большинству людей всё-таки можно доверять, каждый пятый россиянин.

Когда же речь идёт о тех людях, которые составляют непосредственное социальное окружение человека: знакомых и друзьях, родственниках, соседях и коллегах — картина заметно меняется. Две трети россиян уверены, что большинству людей, которые их окружают, можно доверять. И, как показывают предыдущие опросы населения, величина эта стабильная — в отличие от доверия на дальней социальной дистанции, которое за год пандемии немного ослабло, межличностное доверие не меняется на протяжении последних трёх лет.

Впрочем, доверие на дальней и на ближней дистанции — явления взаимосвязанные. Те, кто считают, что большинству людей можно доверять, ближнему своему окружению тоже доверяют в 91% случаев. И наоборот: среди тех, кто не доверяет людям из своего собственного социального круга, 94% полагают, что ко всем остальным также следует относиться с осторожностью.

Россияне, которые считают, что большинству людей из их окружения можно доверять, чаще отвечают, что готовы объединяться с другими людьми (необязательно близкими) для каких-либо совместных действий, если их идеи и интересы совпадают. И это не просто слова: среди них больше волонтеров, чем среди тех, кто не склонен доверять своему кругу общения, и благотворительные пожертвования они делают чаще. Участвовать в субботниках, мероприятиях по благоустройству подъезда, двора, города им тоже доводилось немного чаще. А ещё среди них больше тех, кто удовлетворен своей жизнью в целом.

Доверие к людям рождается, когда появляется общее дело, совместная инициатива, а дружеские, доверительные связи с людьми, которые нас окружают, в свою очередь, мотивируют смотреть на мир позитивнее и помогать другим.

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







В чем смысл нашей жизни. Ради чего мы живем? Не так давно был проведен психологический опрос среди людей в возрастной группе от 20 до 25 лет, и более 80% из них ответили, что хотели бы стать богатыми и видят в этом главную цель своей жизни. Такой результат не следует считать чем-то удивительным, ведь нам с ранних лет твердят о том, что мы должны делать ставку на личные достижения. А это чаще всего деньги, известность или и то и другое.



Современный мир построен на принципе достижений до такой степени, что у людей часто даже нет шанса копнуть немного глубже и поразмышлять над тем, что в действительности нам нужно для долгой и счастливой жизни. Мы априори и автоматически считаем, что, усердно работая всю жизнь над достижениями — карьерой, славой, материальным благополучием, мы делаем ровно то, что должно, и неизменно удивляемся, когда все то, на что мы потратили всю свою жизнь, в итоге не приносит счастья.

Но удивительно еще и вот что. Если зайти немного с другой стороны и спросить почти любого человека о том, что способно сделать его по-настоящему счастливым, то выяснится, что очень немногие думают, что это карьера, деньги или известность. Но почему же несмотря на это понимание мы продолжаем слепо подчиняться правилам игры и тратим большую часть своего времени на карьерный рост, деньги и популярность в обществе?

И что же тогда на самом деле делает человека счастливым? И если счастье — это то, ради чего стоит жить, то как мы можем знать наверняка, что именно нам нужно делать для этого?

ИССЛЕДОВАНИЕ СЧАСТЬЯ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ



Психологический эксперимент, о котором пойдет речь, можно назвать самым длинным в истории. Ученые Гарвардского университета в течение 75 лет наблюдали за группой из 724 испытуемых. Эксперимент начался в 1938 году, и его участниками изначально стали две большие группы добровольцев, одна из которых состояла из студентов престижного Гарварда, а вторая из жителей неблагополучных районов Бостона. Большинство участников второй группы жили в откровенной бедности, это было арендованное жилье, в котором часто не было даже водопровода и канализации.

В самом начале эксперимента университетские ученые-психологи провели подробное собеседование с участниками обеих групп, все они прошли полное медицинское обследование, были проведены беседы с их родителями. Судьбы всех этих молодых людей сложились по-разному, они стали рабочими, юристами, врачами, строителями, инженерами, а один даже президентом США.

Кто-то стал нищим бродягой, кто-то алкоголиком. Некоторые из них страдали психическими болезнями. И в течение всех 75 лет с ними периодически связывались ученые и задавали множество разных вопросов о работе, личной жизни, здоровье, отношениях с близкими. Об их жизни знали практически все. С ними беседовали и просили заполнять анкеты, разговоры записывали на видео, общались с их родственниками, говорили о проблемах и о радостях.

Подобные эксперименты большая редкость, и чаще всего не продолжаются больше 10 лет. Их прекращают финансировать, люди отказываются от участия в них, исследователи увольняются и переходят на другую работу, кто-то умирает, кто-то теряет интерес и т.д. Но это проект вопреки всему выжил. На сегодняшний день из 724 участников живы 60, многим из них под 90 лет.

Так какие же главные выводы сделали уче-

ные, приложив такие огромные усилия? Главное заключается в том, что здоровье и счастье нам дают хорошие отношения. Не карьера, не деньги и не известность в обществе. В этих отношениях было выделено три принципа.

Первый — те люди, кто имеет семью, друзей, в целом живут дольше и чувствуют себя куда лучше тех, кто лишен этого.

Второй — отношения сами по себе не продлевают жизнь и не делают вас счастливее, важно качество этих отношений. Так, например, если у вас есть семья и дети, но при этом нет любви, то такие отношения, возможно, даже хуже одиночества. И наоборот, жизнь в семье, где есть любовь и теплота, является прекрасной защитой от всех жизненных невзгод.

И третий вывод — это то, что хорошие отношения не только влияют на здоровье тела, но и защищают наш мозг. Так, те участники эксперимента, у кого были прекрасные отношения с близкими, испытывали проблемы с памятью в куда более преклонном возрасте, чем те, кто такими похвастаться не мог.

Является ли этот результат чем-то неожиданным? Вряд ли. Истина о том, что искренняя любовь и теплота — самое главное в нашей жизни, стара как мир. Об этом же говорят и все религии. Но несмотря на всю очевидность этого утверждения, мы продолжаем жить так, как если бы главным было нечто другое. Деньги, достижения, слава. Почему же так происходит? Почему 80% молодых людей так искренне уверены, что деньги и достижения — именно то, что им в действительности нужно?

Возможно, дело здесь в том, что является более простым. Чаще всего нам проще плыть по течению вместе со всеми, не задаваясь вопросами о том, в чем заключается наша истинная цель и благо. Деньги и слава приносят мгновенный эффект и удовлетворение, а хорошие отношения нужно выстраивать всю жизнь, и это большой труд.

Кроме того, хорошие отношения могут быть построены только на любви, а многие ли люди в наше время могут похвастаться тем, что в их жизни есть любовь? Это очень печально, но так будет продолжаться до тех пор, пока родители воспитывают своих детей в духе достижений.

В заключение можно привести прекрасную цитату Марка Твена. Еще столетие назад он написал: «Нет времени — так коротка жизнь — на склоки, извинения, желчь и призывания к ответу. Есть только время, чтобы любить, да и на это, так сказать, есть лишь мгновение».

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

ЧЕТЫРЕ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ

Какова природа счастья? Как стать счастливым? Эти вопросы интересовали человечество еще много тысяч лет назад. В XXI веке тема счастья получила новую ступень развития. У людей появилось больше свободного времени, нет необходимости заниматься с утра до вечера тяжелым физическим трудом, выросла продолжительность жизни. Самое время задуматься о смысле жизни и о своем счастье. Психологи и экономисты в результате многочисленных исследований пришли к выводу, что счастливый человек гораздо полезнее для экономики: он меньше болеет, больше покупает, ведет активный образ жизни и способен сделать счастливыми своих близких.



Все это привело к тому, что сейчас ежегодно замеряется индекс счастья в каждой стране. В некоторых особо продвинутых в этом вопросе государствах созданы министерства счастья. А ООН даже учредила особый праздник — Всемирный день счастья, который отмечается ежегодно 20 марта. Определенный счастья десятки. Но все они сводятся к тому, что это особое состояние наибольшего удовлетворения своей жизнью.

Поиск счастья — это задача, которая занимала психологов и экспертов в течение многих поколений. В попытках лучше понять концепцию счастья и то, как его можно достичь, зародилась позитивная психология. Счастье определяется как что-то большее, чем просто хорошее настроение. Счастье — это максимальное благосостояние, которое позволяет человеку жить хорошей жизнью, то есть жизнью со смыслом и глубоким чувством удовлетворения. И здесь имеется затруднение: где можно провести черту между краткосрочным удовлетворением и долгосрочным, которое будет означать, что ваша жизнь подходит под определение, указанное выше?

Чтобы добиться счастья, человек должен сначала понять, что именно делает его счастливым. Это может быть конкретный объект или что-то более глубокое, например, связь с другим человеком. За определение и решение этой загадки взялся Аристотель, выдвинув теорию четырех уровней счастья. Каждый уровень определяется основополагающей причиной счастья, а также демонстрирует, как человек, находящийся на конкретном уровне счастья, может его потерять.

Вот эти уровни и их описания.

УРОВЕНЬ 1. LAETUS — СЧАСТЬЕ ОТ МАТЕРИАЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ

Счастье на первом уровне — это что-то, что можно найти снаружи, материальное счастье. Люди, которые живут на этой стадии своей жизни, будут чувствовать себя так, словно они контролируют весь мир, потому что у них есть все самое новое и самое лучшее, что он может предложить. Однако когда они сталкиваются с финансовым кризисом или не могут продолжать жить такой же жизнью, к которой они привыкли, это счастье очень быстро исчезает. Причина заключается в том, что счастье на первом уровне полностью основывается на материальных благах и не поддерживается ничем другим.

УРОВЕНЬ 2. FELIX — СЧАСТЬЕ НА ОСНОВАНИИ СРАВНЕНИЯ

Хотя нет ничего плохого в том, чтобы вызывать восторг у окружающих, те люди, которые тратят свое время на втором уровне счастья, очень сильно

зависят от этих чувств. Они постоянно сравнивают себя с каждым человеком, которого встречают, и их счастье зависит от того, выигрывают ли они в сравнении в различных аспектах своей жизни. Если они чувствуют, что проигрывают тем, кто их окружает, это приводит к невероятно негативным мыслям и чувствам, таким как никчемность, зависть и цинизм.

УРОВЕНЬ 3. BEATITUDO — СЧАСТЬЕ ОТ ТОГО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ДОБРО ДЛЯ ДРУГИХ

Когда люди переходят на третий уровень счастья, они одновременно переходят к новому и более глубокому виду чувств. Именно на этом этапе люди отказываются от эгоистичных и ориентированных только на себя действий и начинают ставить на первое место нужды и желания других людей. Счастье на этом уровне основывается на связях, создаваемых с другими людьми, которых мы встречаем в течение своей жизни, или на базовом уровне — на любви. Люди, которые находятся на третьем уровне счастья, могут испытывать трудности с невероятно высокими ожиданиями других людей. Если и есть что-то, что может испортить им счастье, — это разочарование, зависть и потенциальная вероятность того, что им сделают больно.

УРОВЕНЬ 4. ВОЗВЫШЕННОЕ BEATITUDO

Уровень счастья, которого хотят добиться абсолютно все, четвертый уровень — это здоровый баланс всех трех описанных выше уровней, которые гармонично сочетаются между собой. Это больше чем просто связь с людьми в жизни. Люди, которые достигли четвертого уровня счастья, находят счастье в своей связи со всей Вселенной. Не существует конкретного ответа на вопрос, как именно достичь этого уровня счастья, потому что ответ всегда является индивидуальным. Настоящее счастье на четвертом уровне может быть достигнуто посредством искусства, философии, науки, духовных практик или религии.

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

БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН ЦЕНИТ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

Разные люди ценят в жизни разное. А какими ценностями руководствуются жители нашей страны? В ходе всероссийского опроса, проведённого Центром исследований гражданского общества и некоммерческого сектора, респондентам было предложено выбрать те ценности, которые они считают наиболее важными для себя. Полученные результаты представлены ниже.

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, ДЕТИ – 57%

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (СВОИХ БЛИЗКИХ) – 50%

МАТЕРИАЛЬНЫЙ ДОСТАТОК, БЛАГОСОСТОЯНИЕ – 47%

ЖИЗНЬ В СОГЛАСИИ СО СВОИМИ МОРАЛЬНЫМИ НОРМАМИ – 42%

НЕЗАВИСИМОСТЬ – 42%

НАСЫЩЕННАЯ ЖИЗНЬ, ВПЕЧАТЛЕНИЯ – 34%

БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛЮДЕЙ И ПРИРОДЫ – 28%

АВТОРИТЕТ, УВАЖЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ – 26%

ГОРДОСТЬ ЗА РОДИНУ – 17%

УДОВОЛЬСТВИЕ, НАСЛАЖДЕНИЕ ЖИЗНЬЮ – 13%

УВАЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ, ОБЫЧАЕВ – 10%

КАЧЕСТВЕННОЕ СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – 10%

ОБУЧЕНИЕ НОВЫМ НАВЫКАМ – 9%

ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ – 8%

ПОМОЩЬ НУЖДАЮЩИМСЯ – 7%

ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ – 1%

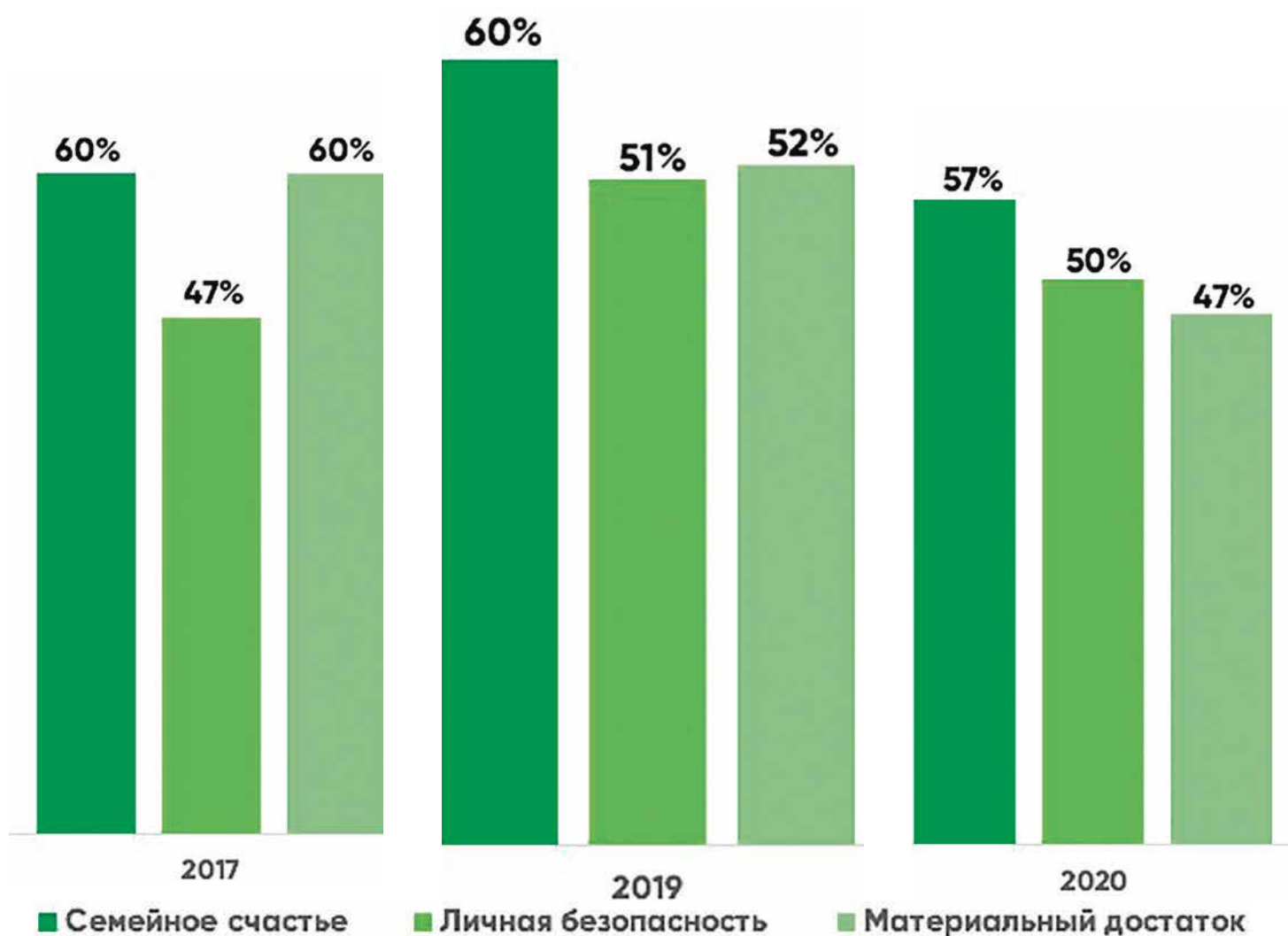
На первом месте по популярности оказался ответ «семейное счастье, любовь, дети» — его выбрали больше половины опрошенных (57%). За ним следуют такие варианты как «личная безопасность» (50%) и «материальный достаток» (47%). Таким образом, россияне хотят чувствовать себя защищенными, финансово устойчивыми, а главное — любимыми.

Тройка наиболее значимых ценностей не меняется на протяжении последних лет, хотя доля тех, кто считает важным материальное благосостояние за последние три года заметно уменьшилась, что показано на рисунке 2. А вот процент тех, кто ценит семейное счастье, с годами, можно сказать, не меняется — колебания не превышают три процентных пункта, что не позволяет говорить о какой-либо динамике.

Женщины чаще отмечают семейные ценности в качестве главнейших для себя — в 63% случаев против 49% среди мужчин. Больше остальных ориентированы на семью и детей люди в возрасте 25–34 лет, тогда как совсем молодые респонденты и, напротив, старшее поколение выбирают этот вариант реже других. Кроме того, сторонников семейных ценностей больше среди тех, кто считает себя счастливыми, по сравнению с теми, кто ощущения счастья не испытывает.

Наконец, можно отметить, что те, кто ценит в жизни семью и детей, чаще жертвуют деньги на благотворительность и больше знают о некоммерческих организациях и инициативах в своём городе. В остальном сложно сказать, что у тех, кто считает семейные ценности важными для себя, есть какие-то характерные особенности — с точки зрения готовности помогать другим или доверия к окружающим они мало отличаются от среднестатистического россиянина.

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



О МОЕМ ПУТЕШЕСТВИИ НА ОСТРОВ

ОЛЬ



ХОУН

Начну я с того, что мне этим летом невероятно повезло, и я вместе с родителями две недели жил и работал в съемочной группе на острове Ольхон на Байкале. Когда я узнал, что на Ольхоне за год бывает не больше 48 пасмурных дней, а летом климат, как в Средней Азии, то подумал, что отдохнуть на Ольхоне можно не хуже, чем на море, и еще сильнее обрадовался поездке. По поводу отдохнуть, я, кстати, рано радовался, потому что съемки шли и днем, и ночью. Одну сцену могли снимать всю ночь. Но я все равно успел посмотреть все, чем славится туристический Ольхон.

Чтобы попасть в это удивительное место из Москвы, нужно потратить почти сутки. Сначала из Москвы до Иркутска на самолете шесть часов, потом на автобусе по Иркутской области до переправы на остров пять часов и еще час по Ольхону до Хужира.

Может показаться странным, что на Ольхоне до сих пор нет асфальтовой дороги, но это объясняется заботой об уникальной природе острова. Весь остров — это национальный парк, и асфальт может навредить обитающим на нем животным и растениям.

Все, что я узнавал об острове, удивляло и восхищало. Именно возле острова находится самое глубокое место Байкала — 1642 метра. Это значит, что известная гора Ахун в Сочи высотой 663 метра может поместиться под водой два с лишним раза. Природа и ландшафт на острове такие разнообразные, что не понимаешь, как все это — песчаные дюны, реликтовые рощи, мраморные скалы и даже болота — помещается на не очень большой территории. Длина острова — 73,5 км, это примерно как от центра Москвы до Солнечногорска, а ширина — до 15 км, как от центра до ВДНХ.

Самое популярное место не только для гостей, но и для местных жителей — это мыс с Шаман-скалой, которая считается одним из семи чудес Азии. Так получилось, что я сначала залез на эту скалу почти до вершины, а потом узнал, что она священная. Надеюсь, духи простили мое незнание.

На Ольхоне почти все достопримечательности особенные или священные. Есть и просто заброшенные места, но их с удовольствием посещают туристы. Кладбище кораблей у старого рыбзавода или покинутый всеми цирк в Хужире. Нам часто говорят «цирк уехал, а клоуны остались», а тут наоборот — клоуны уехали, а цирк остался.

Еще мы побывали на небольшом необитаемом острове Огой рядом с Ольхоном, на котором находится буддистская ступа просветления, установленная в 2005 году. У ее подножья туристы оставляют деньги, конфеты и ленточки в дар богам. Их нельзя подбирать и забирать с собой, потому что если вы их заберете, то боги могут разгневаться и наказать того, кто это делает.





Я жил в самом большом населенном пункте на острове — Хужире. Население этой деревни составляет примерно 1400 человек, и это почти все население острова. Хужиру в 2036 году исполнится сто лет, и, конечно, его жители участвовали в Великой Отечественной войне. В память об их подвиге установлен монумент со списком всех, кто не вернулся домой. Здесь же находятся священные столбы, которые обвязаны разноцветными лентами.

В Хужире есть все, что нужно для жизни местных жителей: церковь, школа, больница, отделение почты, несколько продуктовых магазинов, кафе и баров, библиотека, мини-порт, администрация поселка, даже офис «Мои документы» и, конечно, множество сувенирных магазинов для туристов. Недалеко от Хужира, рядом с Харанцами, есть маленький аэродром, откуда на небольших самолетах можно за 1200 рублей слетать в Иркутск, Улан-Удэ и Читу.

На Ольхоне большую часть местного населения составляют буряты и русские. И кстати то, что на Ольхоне распространен буддизм, — неправда. Официально в Хужире и на остальном Ольхоне есть две религии — православие и шаманизм.

Также на Ольхоне, как и на территории всей Иркутской области, время не московское. Разница между Москвой и Иркутском — пять часов, то есть если в Москве сейчас два часа дня, то в Иркутске и на Ольхоне — семь часов вечера.

Мне очень понравилось на Ольхоне — это волшебное место. Я рад, что мы прожили на нем целых две недели, и я все успел посмотреть, везде побывать. Не каждому может посчастливиться попасть в эти сказочные края, но если вам повезет, и вам предложат поехать на Ольхон в Хужир, то я настоятельно советую съездить — точно не пожалеете!

Петр Носовский,
медиаволонтер корпуса
«Невидимые крылья»
Фото: Александр Носовский



СПОКОЙСТВИЕ —

КОМПОНЕНТ СЧАСТЬЯ

Конечно же, если прочитать один пост, статью, прослушать одну лекцию, тревогу не победить. Но познакомиться с методами диагностики, изучить это явление и попытаться найти подход к решению этой проблемы можно.

ПЕРВЫЙ ШАГ: УЗНАЕМ ТРЕВОГУ В ЛИЦО

Тревога — это недифференцированное чувство растущей опасности, предчувствие катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Возникает тревога зачастую при невозможности реализовать или осознать свои потребности. Например: я в поле одна, я не знаю, чего боюсь. Делаем вывод, что *тревога всегда недифференцирована*.

Тревога бывает двух видов.

Первый вариант — физиологическая.

- Тревожность как черта характера (мама все внимание направляет на ребенка, а когда ребенок вырастает, тревожность остается, ведь никто не контролирует ребенка, как он там, поел ли и прочее).

- Невротизм — состояние частого недовольства собой и результатами своей деятельности. Человеку некомфортно, неуютно, его беспокоит работа не должного качества. И такой человек из тревожного состояния постоянно двигается вперед, растет, развивается. Эта тревога вполне себе продуктивна. Может



причинять неудобства только окружающим.

- Алертность — когда наш герой из предыдущей категории свой невротизм взял под контроль чистой логикой. Человек стоек, спокоен, точно знает, что ему надо делать. Свою тревожность перевел в спокойное преодоление и движение к цели.

Второй вид тревоги — патологическая.

Вот этот вид причиняет большие неудобства. Именно он приводит нас в те состояния, в первую очередь эмоциональные, с которыми трудно справиться в жизни. Это постоянное беспредметное чувство близ-



кого несчастья.

На разных уровнях тревога проявляется по-разному. Это может быть учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, двигательное беспокойство, ускорение мышления. Человека могут преследовать постоянный дискомфорт, нарушения сна вплоть до бессонницы, расстройства пищевого поведения и сексуального влечения.

ВТОРОЙ ШАГ: ОСВЕДОМЛЕН ЗНАЧИТ ЗАЩИЩЕН

Как мы уже поняли, тревога — наш спутник. Важно контролировать свой уровень тревоги и не давать ему переходить из физиологического состояния в патологическое.

Что еще важно знать? То, что за любой тревогой стоит скрытая потребность. Например, «буду толстая» — потребность быть худой и так далее. Любая потребность может быть реализована, когда она понята. А понять ее проще через чувства. Если мне это нравится, то потребность реализуется. Не нравится — потребность не реализована. Когда мы осознаем потребность, есть прекрасный шанс действовать.

А тревога возникает, когда «того, что было уже нет», «чувствую что-то, а что не знаю», «рыдаю, а почему — не знаю, не хочу думать», «понимаю, а не делаю». Выходит эпизод из басни Ивана Крылова «Лебедь, рак и щука», где все три персонажа тянули воз и так старались, что воз не сдвинулся просто потому, что тянули в разные стороны. Аналогичная ситуация у нас возникает между тройкой «мысли — чувства — действия». Поиск причины тревоги — это поиск потребности, того, в чем сейчас мы остро нуждаемся. Алгоритм прост:

- осознаем свои чувства;
- понимаем, что со мной все в порядке и эти чувства вызваны определенными закономерными причинами (легализуем эти чувства);
- осознаем потребности;
- реализуем эти потребности.

ТРЕТИЙ ШАГ: РАБОТАЕМ

Работу с тревогой начинаем всегда с воздействия на физиологию. Человек без тревоги живет спокойно, хорошо питается, спит, воспроизводит потомство, и у него отлично с тем, что он отдает в мир. Осмотритесь вокруг. Если что-то мешает — меняем это. Помните, что спокойствие — это компонент счастья. Свое счастье надо ассоциировать с тем, что уже у нас есть, а не с тем, чего нет. Потому как если заикнуться на том, чего еще нет, то вот и проблема, а дальше по накатанной.

Нормализуем сон

Почему? Как показывает практика, тревога коррелирует с расстройством сна в 93%.

Разбираемся с питанием

Наше питание связано напрямую с иммунной системой, эндокринной системой, это уже не секрет. Отказаться от газированных сладких напитков, сократить потребление мучного и прочее.

Акцент на физическую активность

Прогулки перед сном или утром до транспорта, практики расслабления через предварительное закрепощение. Отлично помогает упражнение «Замечай», когда начинаем замечать по дороге домой или на работу, во время прогулок нюансы, детали, людей, растения, звуки.

Работаем с информацией

Исключаем вечерние новости, фильтруем все, что поступает извне. Негативные мысли, осуждение себя, вина, гнев, агрессия — помним, что это результат тревожных состояний и нереализованных потребностей.

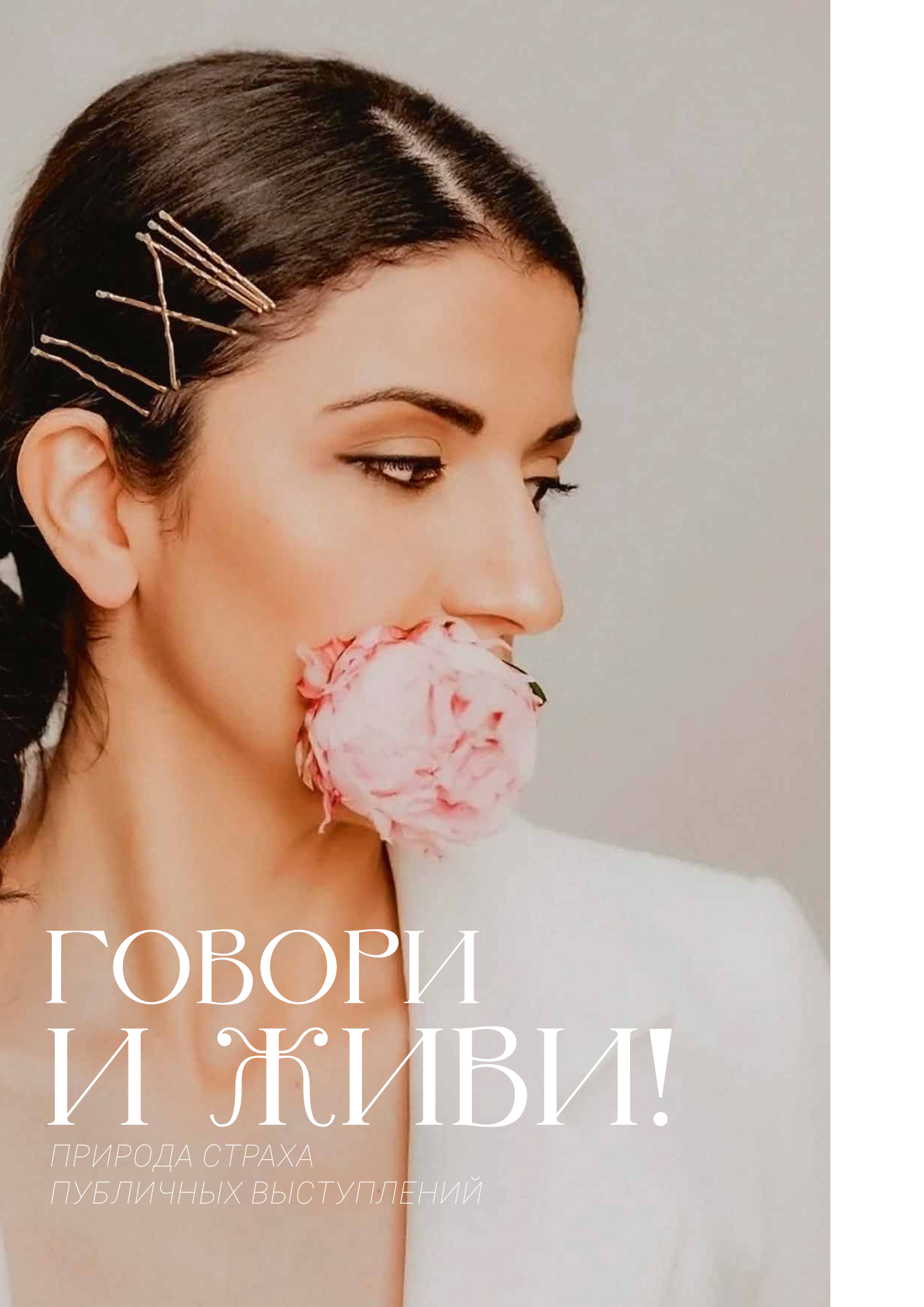
Оксана Ляпина, психолог, педагог, режиссер, автор метода ПДД — «познай, дисциплинируй, действуй»

Подробнее о работе с тревогой, упражнения и практики, ответы на вопросы — в телеграм-канале нашего проекта.

Фото: Евгений Марочкин







ГОВОРИ И ЖИВИ!

ПРИРОДА СТРАХА
ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Знали ли вы о том, что есть мнение, что страх публичных выступлений сопоставим со страхом смерти?

Еще в далеком 1973 году британская газета Sunday Times опубликовала результаты исследования, которое выявило, что около 41% опрошенных студентов поставили страх публичных выступлений на почетное первое место в сравнении страхов. Второе место заняли страхи, связанные с финансовыми проблемами. Страх смерти оказался лишь на третьем месте.

В прошлой статье я рассказывала про ДНК-код наших предков, который содержит информацию о способах выживания. Теперь давайте на примерах разберем связь страха смерти и публичных выступлений, ведь понимание корня проблемы — это прекрасное начало для ее решения.

Итак, есть мнение, что многие наши предки столкнулись с раскулачиванием, и из-за этого в нашем генетическом коде появилась защитная программа «не выделяйся», «будешь много иметь — все потеряешь». Те, чьи предки пострадали за открытое высказывание своих взглядов, подарили нам программу «не высказывайся на людях». Но если обратиться еще и к Средним векам, когда красивых женщин сжигали на кострах, то можно вспомнить программу «не будь яркой, заметной». Конечно, степень влияния подобных программ у каждого своя.

Думаю, многим страшно выступать публично, и каждый из нас хоть раз испытывал чувство неловкости и ощущал нерешительность в общении. Легкое волнение, которое легко преодолевается в процессе коммуникации, — это нормально. Я же говорю о страхе, который буквально парализует, путает мысли, не дает даже подготовиться к выступлению и мешает общению с людьми.

Такой страх может возникнуть вследствие негативного опыта выступлений в вашей жизни. Когда вы вышли на публику, хотели произвести впечатление, понравиться, а получили вместо поддержки негативную реакцию — критику, агрессию или насмешки. Эти ситуации очень легко можно проработать с помощью технологии wingwave-коучинга.

Был очень показательный случай в моей практике: я выступала на одной конференции, и вместе со мной к выступлению готовился другой спикер. Он поделился своими неконтролируемыми проявлениями тела: «Руки, ноги начинают ходить повсюду, и я не могу это остановить». А дальше произошло то, что называют обычно чудом, но это была 15-минутная wingwave-сессия, после которой спикер выступил так успешно, как обычно показывают только в фильмах.

Но все же часто я сталкиваюсь с историями, которые уходят корнями в опыт прародителей, и человек даже не подозревает об этом. Вот некоторые из них.

ТЕМА ГЕРОИЗМА

Человек в той или иной ситуации идет на смерть, чтобы не выглядеть трусом или предателем в глазах товарищей. Либо для того чтобы остаться в памяти людей героем. Это как раз страх потери лица, страх не опозориться на публике или желание выделиться.

ТЕМА ДОБРОВОЛЬНОГО УХОДА ИЗ ЖИЗНИ

Сама инсценировка добровольного ухода из жизни — это как игра на публику. «Я умру, но пусть они пожалеют, что недооценивали меня. Пусть меня не станет, но я докажу, что был прав».

ТЕМА ДУЭЛЕЙ

Ситуации, когда честь — то, как я выгляжу в глазах людей, — дороже жизни. А человечество потом жалеет о рано ушедших Пушкиных и Лермонтовых.

Вот наиболее яркие доказательства того, что смерть иной раз бывает предпочтительнее публичного позора. В памяти тела все эти программы начинают воспроизводиться следующим образом: публичные выступления приравниваются к смерти — и тело попросту не пускает человека на публику. Поэтому не ругайте себя, если вам сложно и вы не можете иной раз решиться ярко проявить себя на публике, просто ваше тело и весь ваш род подсознательно хотят выжить. А чтобы жить осознанно, приглашаю вас к знакомству с технологией wingwave-коучинга.

Зара Аджян

**Фото из личного архива
Зары Аджян**



МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

В рамках международного фестиваля «Мир рисует счастье» мы продолжаем знакомиться с переживаниями и мыслями о счастье подростков, отбывающих большие сроки лишения свободы за тяжкие и особо тяжкие преступления в воспитательной колонии для несовершеннолетних города Канска (Красноярский край).

Что такое счастье

Мы часто в жизни произносим слова: «счастливые часов не наблюдают», «счастье любит тишину», и как тут не вспомнить знаменитую фразу «счастье — это когда тебя понимают» из фильма «Доживем до понедельника». А в словаре Ожегова дается такое толкование: «счастье — это чувство и состояние полного, высшего удовлетворения, а также успех, удача».

В моем понимании счастье — это такое состояние души, которое показывает, что человек доволен всем, удовлетворен или стремится к этому состоянию. В самом раннем детстве я был счастлив от того, что мне купили новую игрушку, что я в выходные отправлялся с друзьями на рыбалку. А какими праздниками для меня были выходы в цирк или в кино! Это были самые счастливые моменты! А сейчас, когда я стал почти взрослым, находясь по своей глупости в колонии для несовершеннолетних, я многое переоценил и понял в жизни. Изменились и мои мысли о счастье.

Сегодня я понимаю счастье так: счастье — это когда живы и здоровы все члены моей семьи, когда есть возможность собраться всем вместе, обсудить многие жизненные вопросы. Как я хочу быстрее их увидеть, я был бы по-настоящему счастлив! Счастье — это возможность отмечать наши семейные праздники: дни рождения, Новый год, 8 Марта и другие. Счастье для меня сегодня — это возможность ощущать себя свободным, заниматься своим любимым делом, общаться с друзьями, настоящими, а не теми, кто подталкивает на сомнительные дела.

Я по-другому стал относиться к тому миру, в котором сейчас мы живем. Счастье — это возможность смотреть в мирное чистое небо, в котором не летают военные самолеты, наслаждаться тишиной без взрывов и раскатов. Счастье — это когда твои близкие и родные не подвергаются опасности.

Я прекрасно понимаю, что мои представления о счастье будут меняться, и постараюсь сделать свою жизнь и жизнь близких мне людей по-настоящему счастливой.

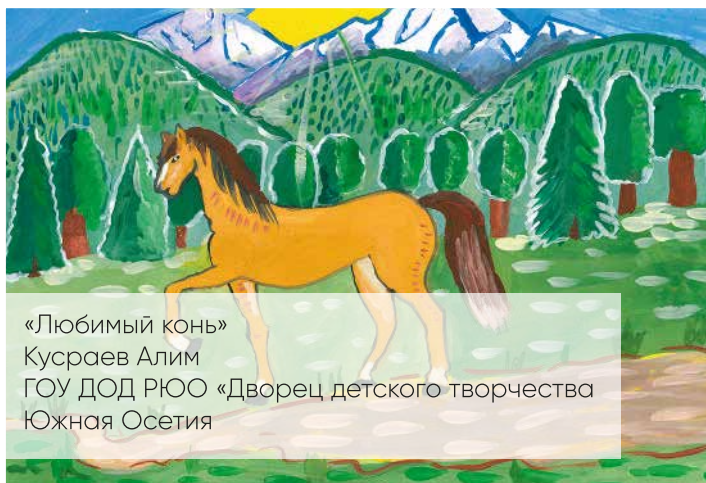
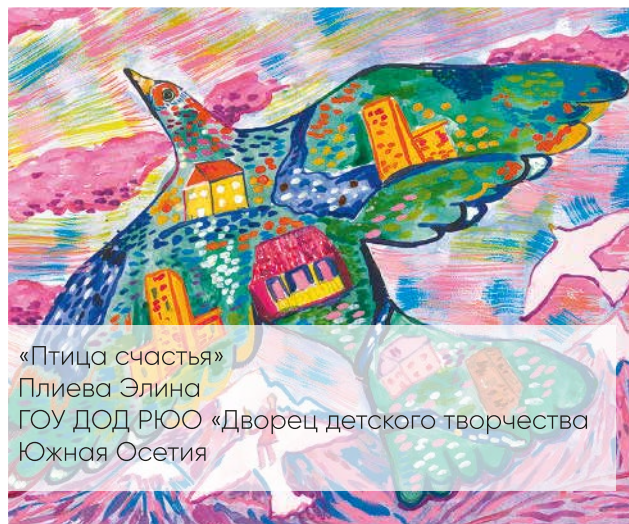
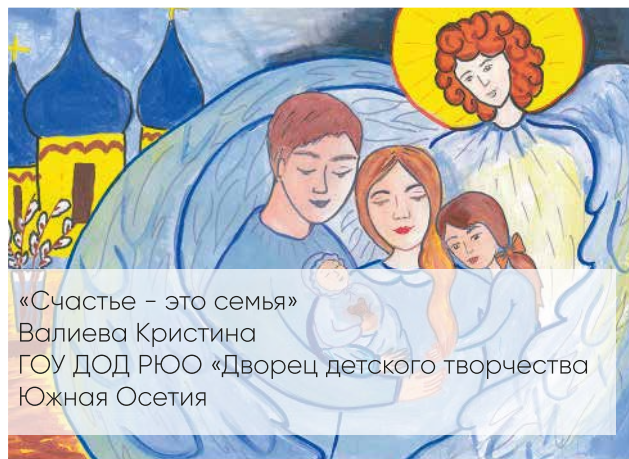
Буданов Кирилл, 11 класс



«Пусть всегда будет солнце»
Кулумбегова Лариса
ГОУ ДООД РЮО «Дворец детского творчества»
Южная Осетия

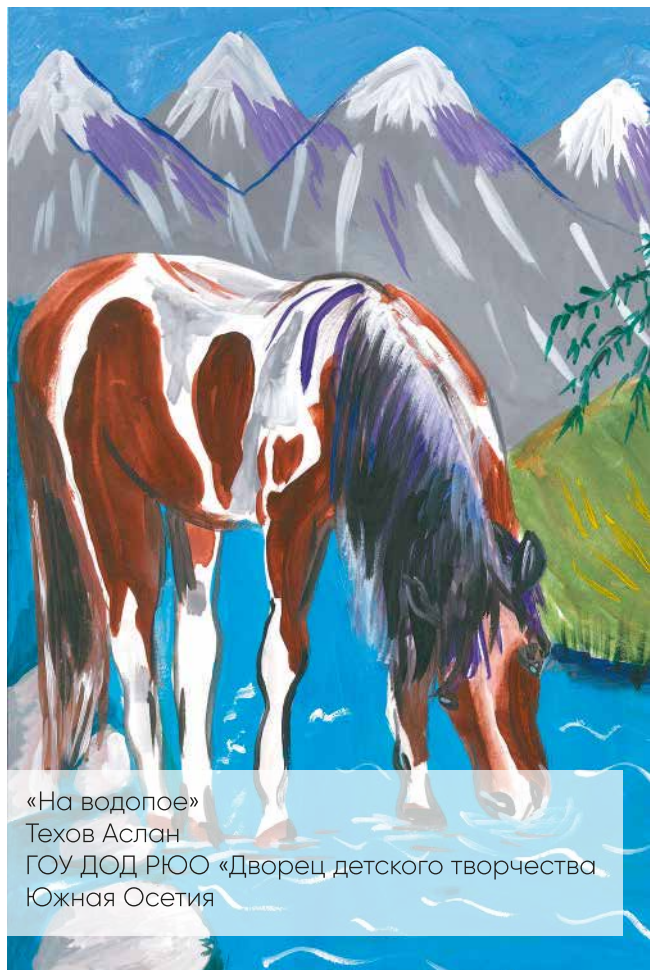


«Счастье - это Родина!»
Абаева Мария
ГОУ ДООД РЮО «Дворец детского творчества»
Южная Осетия

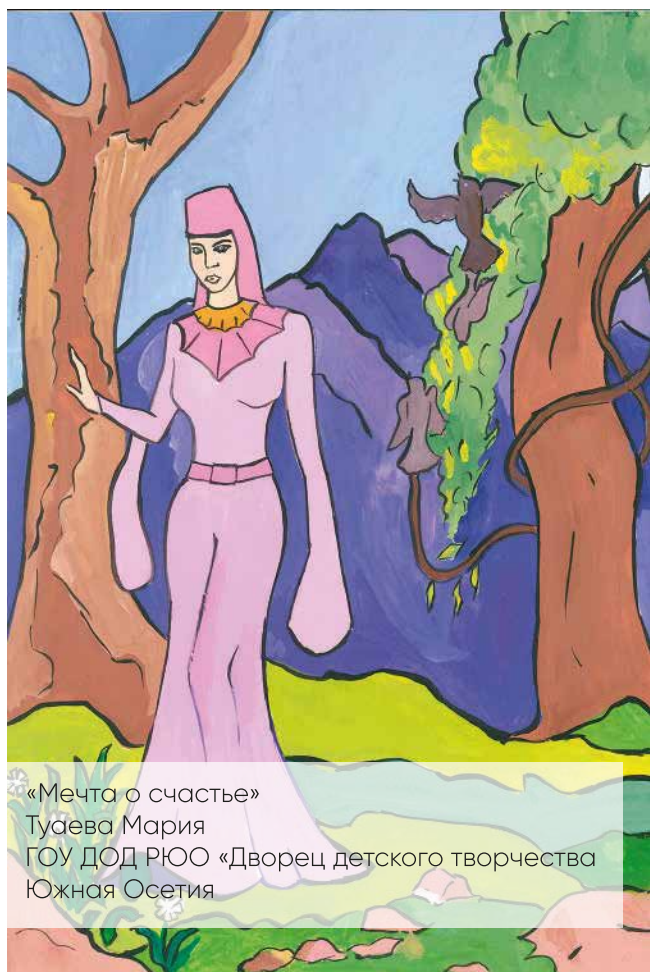




«Мечта»
Бесаева Аделина
ГОО ДОД РЮО «Дворец детского творчества
Южная Осетия



«На водопое»
Техов Аслан
ГОУ ДОД РЮО «Дворец детского творчества
Южная Осетия



«Мечта о счастье»
Туаева Мария
ГОУ ДОД РЮО «Дворец детского творчества
Южная Осетия

Что такое счастье?

Что такое счастье? Трудно однозначно ответить на этот вопрос. Не только потому что разные люди понимают счастье по-разному, но и потому что нелегко определить, что это такое в принципе. У каждого человека свое представление о счастье. Для одного — это много денег и возможность жить в свое удовольствие. Для других счастье — это любимая семья, дети.

Счастье — это возвышенное состояние души. Когда хочется прыгать, бегать босиком по лужам, делать глупости, встречать восход солнца. Хочется, чтобы все люди вокруг тоже были счастливы. Я думаю, что счастье — это радость. Радость творчества, радость удачи в учебе, радость отношений между людьми. Бывает так, что у человека нет ни роскошного дома, ни машины, ни престижной работы. А его душа открыта, душа его поет! Это все потому, что люди умеют радоваться мелочам, видеть в них подлинное счастье.

Что для меня счастье? Я могу сказать, что есть счастье для меня в данный момент. Для меня — это отличное настроение, улыбки близких, здоровье. Мне кажется, что без радости на лице родных и близких счастье невозможно. Счастье — это видеть своих любимых людей каждый день, иметь возможность в любой момент подойти и обнять, спросить совета. С каждым годом мы взрослеем, и увеличиваются наши потребности, а значит и варианты счастья для нас расширяются.

Еще очень важно иметь работу, которая тебе интересна, свободное время, которое ты можешь провести с пользой, семью, которая тебя всегда поддержит. Я думаю, что каждый человек достоин того, чтобы быть счастливым. Мне бы хотелось, чтобы люди не мешали быть счастливыми друг другу — не завидовали, не обманывали, этим они делают очень больно.

Я мечтаю жить в добром и искреннем мире, где каждый свободен строить свое счастье. Ведь счастье — в первую очередь состояние души, внутренний настрой, который не должен зависеть от внешних обстоятельств или других людей, даже самых близких. Чтобы быть счастливым, нужно быть благодарным.

Пустовой Дмитрий, 10 класс



Шалва Амонашвили

КОНСПЕКТЫ МУДРОСТИ ОТ ШАЛВЫ АМОНАШВИЛИ

В свои 93 года Шалва Амонашвили читает трёхчасовые лекции без перерыва на глоток воды. «Я вижу вы устали, друзья. Очень жаль! Я готов говорить ещё и ещё», — и его сияющие глаза подтверждают это. В начале мая нам повезло встретиться с Шалвой Амонашвили в Грузии. Говорили о жизни, судьбе, воспитании себя и детей. Каждый увез с собой бесценные «конспекты мудрости», которые хочется распечатать и перечитывать.

Шалва Амонашвили — создатель направления гуманной педагогики, доктор психологических наук, академик РАО и автор более 70 книг о воспитании детей. Те, кому довелось встретиться с ним вживую, подмечают, что Шалва — человек уровня Алхимик: по методологии вертикального развития личности к этому типу принадлежит меньше 1% людей. Он говорит такими символами и метафорами, которые проникают и в ум, и в сердце.

О ЖИЗНИ

Мир такой, какие мы в этом мире. Мы видим не глазами. Суть глаз — в нашем духе. Мы видим через свой опыт и знания.

Время — не деньги. Оно гораздо больше чем деньги. Время — счастье. Тут всё. Момент бытия. Бери каждый божий день.

Дело может погружать в материальный мир, а может в духовный.

Босс должен быть простой и понимающий. Наведи справки о том, как живут сотрудники. И помоги им, от этого бедным не станешь.



Если с тобой работают умные люди — дай им свободу и радуйся. Если глупые, и ты не можешь найти им применения — отпусти и помоги устроиться.

Любовь — это и есть смысл жизни. Любовь, которая через меня транслируется в этот мир. Для этого важно отслеживать чистоту своих мыслей.

Счастье — это работа. Я работаю волшебником. Будьте волшебником в жизнях других людей. Делайте маленькие чудеса для них. Улыбка, взгляд — нам так мало надо. Сервантес говорил: «Ничто не стоит так дешево и так дорого, как простое «спасибо».

Мы правдивы тогда, когда искренне верим в свои идеи. И если мы при этом ошибаемся, это не будет грехом.

Вера — это предчувствие знания. Можете кому-то показать свой сон? Нет. Но вы же его видели. Третьяков видел свою миссию так, чтобы богатство

возвращалось в общество через благие учреждения. Что ты выбираешь: 100-метровую яхту с золотым унитазом или Третьяковскую галерею?

Безвыходных положений не бывает. Всегда есть выход. Помните — лягушка, молоко? Барахтаться нужно с умом.

Солнце восходит — начинается жизнь. Солнце заходит — тело отдыхает, душа работает.

О СУДЬБЕ

Жаловаться — это пустое. Трата психической энергии. Нужно, чтобы сознание что-то меняло.

Что мое дело? Всё. Я не маленький человек. Если считаешь себя маленьким — принижаешь и себя, и меня. От нас зависит судьба мира.

Человека без ударов судьбы не бывает. Они выписаны нам от рождения. Кому-то больше, кому-то меньше. В них уроки. Избежать не можем. Но можем эти удары смягчить.

Мы — инопланетяне. Пришли в этот мир из другого. Пришли в командировку, чтобы совершить нечто. Сколько дней командировка — не знаем точно. Но знаем, что дни сочтены. Я живу по дням с 48-го года. День рождения — каждый день.

Так зачем я пришёл? Что должен свершить? Я пришёл, чтобы совершенствовать дух. Дух приобретает мудрость и опыт в теле.

Изначальная энергия — энергия мысли. «Сначала было слово». Загляните в свои мысли (имеются в виду и мысли, и эмоции, и ощущения) — есть ли там чистота? Там порядок? Чего вы хотите? Больше удовольствий? Ругаетесь? Материтесь? Жизнь такая, какие наши мысли.

У Бога нет своих рук, ног, глаз и ушей. Он видит и слышит через нас. И действует через нас.

Любовь — это качество Бога в нас. Если кого-то любите, а меня нет — это избирательная любовь. Если любите кого-то за что-то — это желание получить у него что-то.

Любить всех. Мыслить чисто во благо всех. Пока не встретил человека — полюби его заранее, а как встретишь — полюби в два раза больше.

О ВОСПИТАНИИ

Каждый человек — алмаз, и от человека зависит, сделает он из него бриллиант или нет. А за счет чего делаются бриллианты? За счет других людей. Они — «точилки» моего духа. Вот прямо сейчас я об вас шлифую свой алмаз. 8 миллиардов людей родились, чтобы помочь мне отшлифовать свои грани. А я — чтобы помочь им.

Истинное воспитание — воспитание самих себя. У этого процесса нет конца и начала.

Дети — это не смысл жизни, а цель. Цели временны, смысл постоянен. Цели должны быть высокими. Они как ступени ракеты — поднимают на новую высоту. Создать шедевр отцовского или материнского искусства.

Дети — это землетрясение в семье. Уроки часто простые.

Детей надо воспитывать не для себя, а для человечества. Как ты будешь воспитывать своих детей, такой и будет жизнь.

Мама злится — ребенок не воспитывается. Одна женщина очень злилась и изобрела такой метод: дома падала на пол и кричала «Помогите! Помогите! Я сейчас лопну!» Так и преодолевали злость в семье.

Каждый, у кого есть дети — педагог.

Обучение — только часть воспитания. Оно дает знания, но не дает отношения к знанию. Нет отношения к знанию — нет мотива. Нет мотива — нет радости.

Наличие любви в образовательном процессе помогает ускорить обучение в два раза. Об этом говорил Иоганн Генрих Песталоцци. Важна генетика речи — объятие, рукопожатие, добрый взгляд, улыбка.

Масару Эмото делал эксперименты со структурой воды. Надписи «я тебя люблю» и «я тебя ненавижу» по-разному меняют структуру кристаллов. Мы на 90% состоим из воды. А значит своими словами, взглядами и мыслями структурируем людей и воду. Говорите с ребенком о жизни, а не об отметках. Мы не ставим отметок. Мы говорим: вот задача, давайте решим ее удивительным способом. Чтобы нравился сам процесс.

Оценка — это похвала, взгляд. Отметка — цифра. Отметки — это беда в образовании. Их ввели вместо розг. Получил плохие отметки — наказали родители дома.

Гуманность в переводе на санскрит — *Umen*, что означает смертный человек, ищущий себе бессмертие. Альпинизм духа. Представьте свои духовные вершины. Вершина доброты. Вершина любви. Вершина от-

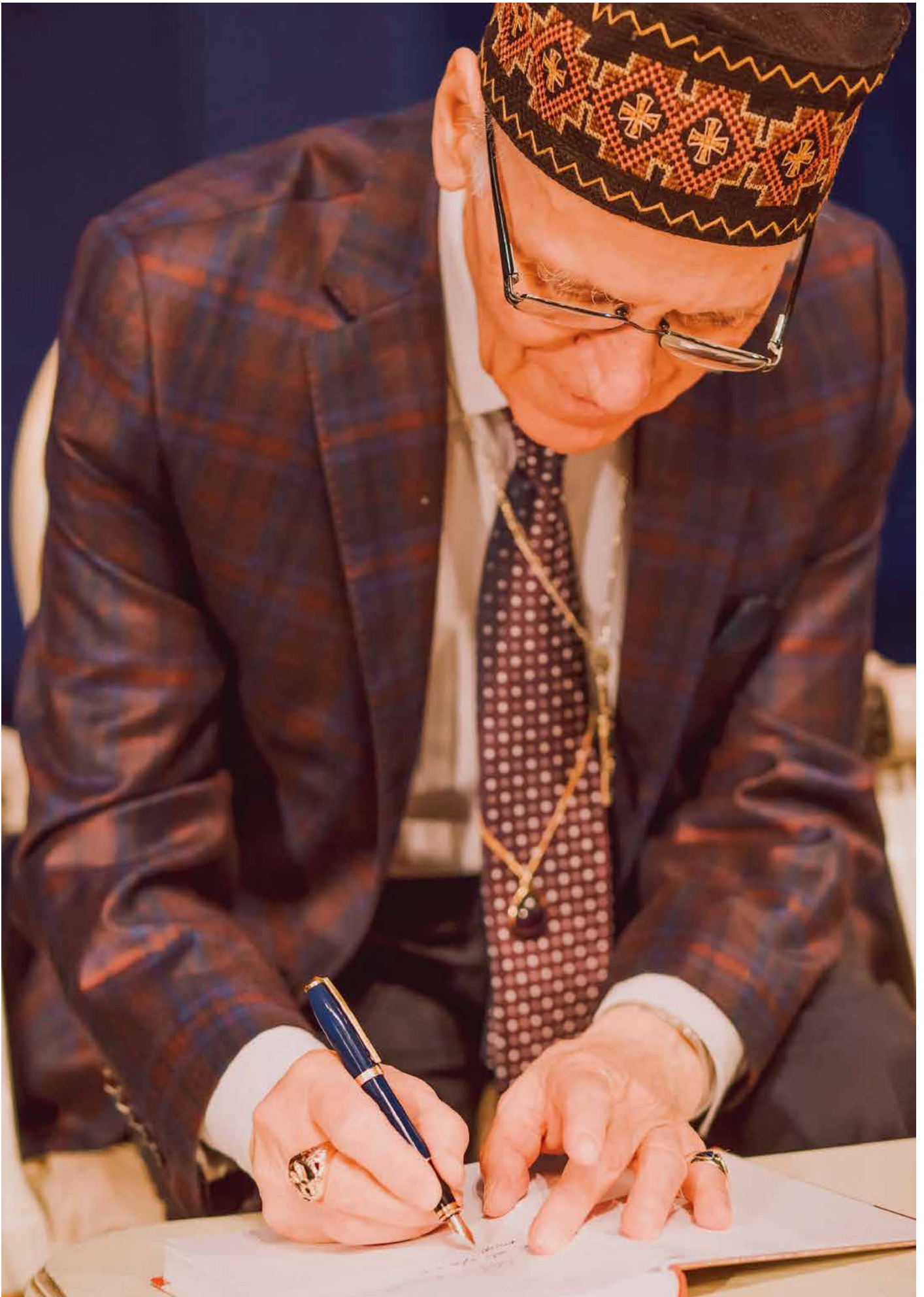
зывчивости. Взойдите на них и не спускайтесь.

Цитаты записаны основателем Института коучинга Александром Савкиным и партнером Филиппом Гузенюком. Каждый услышит эти слова по-своему. Но они точно посеют в нас те незримые семена, которые будут прорастать в следующих поколениях.

Источник: *mel.fm*

Фото: личный архив Шалвы Амонашвили





Встречайте нашу постоянную рубрику «Астрология для счастья» и ее автора Галину Кейтлин — астролога, таролога и мастера волшебных свечей. «Вся моя деятельность направлена на улучшение вашей жизни. Приходите целой семьей, и каждый найдет ответы на свои вопросы: как легче зарабатывать, какую сферу выбрать, что даст силы, как найти взаимопонимание между супругами и детьми и многое другое», — так рассказывает о своей работе Галина.

А сегодня поговорим о Венере — прекрасной яркой планете. Каждые полтора года она уходит в ретроградное (возвратное) движение, в 2023 году это произойдет с 23 июля по 4 сентября. Этот период почувствует каждый из нас, ведь Венера отвечает за отношения, финансы и красоту. Именно в этих сферах дела могут идти самым непредсказуемым образом.

Что стоит делать в этот период

1. Укреплять и обновлять свои отношения, заново «знакомиться» с партнером, сходиться с ним на свидание, посетить новые места или те, в которых вам было хорошо вместе. Внести свежую нотку в интимную близость.
2. Проанализировать траты и навести порядок в накоплениях, начать вести дневник доходов и расходов. Подумать, за счет каких умений можно увеличить ваш доход. Возможно, пройти обучение — повысить квалификацию.
3. Перебрать свой гардероб и иные вещи — выкинуть то, что мало или велико, не нравится, занимает лишнее место, лежит на случай, если вы поправитесь, похудеете или просто «а вдруг пригодится». Безжалостно все выбрасываем или выставляем на продажу.
4. Очистить стоит и контакты в телефоне, соцсети, почту, подписки. Чем больше воздуха появится в вашем пространстве, тем легче и охотнее удача будет заглядывать к вам.
5. Ретроградность Венеры — идеальный момент, чтобы разорвать отношения, которые давно тяготят вас и не приносят радости. Это касается как любовных отношений, так и отношений с друзьями, деловыми партнерами, клиентами. Но будьте осторожны: если вы не уверены, что точно хотите расстаться с человеком, подождите 4–5 сентября и потом принимайте решение, ведь восстановить отношения после такого разрыва будет практически невозможно.
6. Не начинать никаких рискованных финансовых операций. Вообще в этот период с деньгами нужно быть бережнее — отложить средства полезнее, чем потратить.

От чего лучше воздерживаться

1. Не начинать отношений (любых — деловых, любовных), если вы хотите, чтобы они были надолго. Огромная вероятность, что эти отношения станут кратковременными.

По той же причине не стоит вступать в брак, съезжаться с партнером, то есть совершать глобальные изменения в отношениях. Поставьте все действия на паузу. Приглядитесь, а тот ли это партнер, с которым вы точно хотите жить «долго и счастливо»? Ждать не так долго — до 4 сентября, зато сможете избежать риска расставания.

В этот период активно появляются бывшие партнеры. Рекомендую не питать иллюзий относительно этого — они ненадолго.

2. Не давать и не брать в долг. Желательно не заключать долговременных договоров, потому как потом их, скорее всего, придется пересматривать, или договоренности не будут соблюдаться.

ЗА И ПРОТИВ
РЕТРОГРАДНАЯ
ВЕНЕРА

Галина Кейтлин
Фото из личного архива



3. Не делайте крупных покупок — вещь, скорее всего, вам быстро разонравится или будет валяться без дела. Это не значит, что надо полностью себе отказывать в радостях шопинга, просто соблюдайте важное правило: покупайте ровно на ту сумму, которую потом не жалко считать выброшенной. Это также касается покупки крупных предметов, например мебели.

4. Если вы планировали заниматься ремонтом, то посвятите это время черновым и подготовительным работам. А отделочные материалы и обстановку покупайте уже после 4 сентября. На ретроградной Венере искажается вкус и адекватность восприятия цветов, фактур и других деталей. Покупая долговременные и основательные вещи, вы рискуете поклеить обои или положить пол, который сейчас вдруг привлечет внимание, а потом разонравился и долгие годы будет раздражать. Можно начать выбирать материалы, но покупку отложить до начала сентября.

5. Не менять имидж — вряд ли результат вас порадует. Не менять мастеров, отвечающих за вашу внешность — парикмахеров, косметологов, а также не экспери-

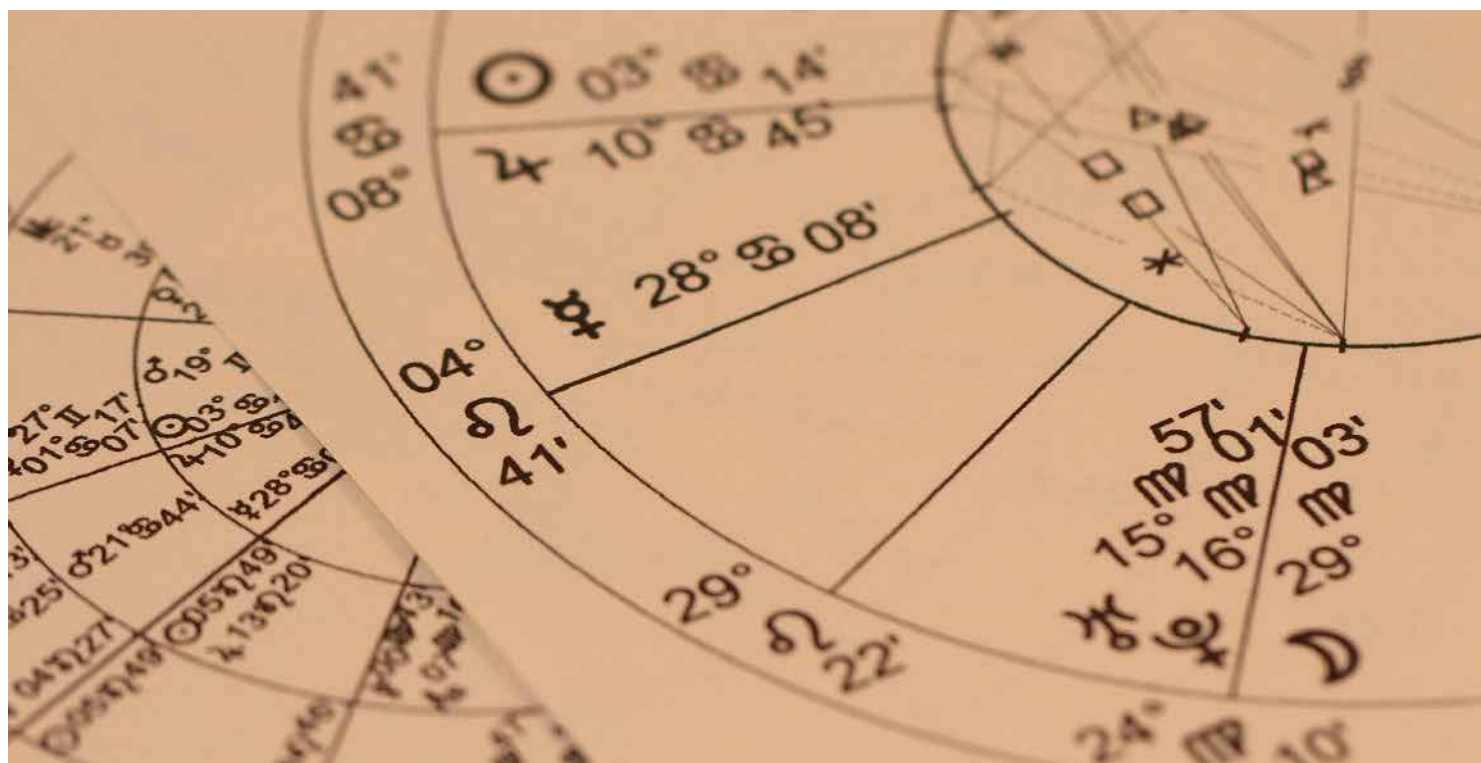
ментировать с новыми процедурами. Только у проверенных специалистов и только что-то безопасное и классическое. Не делать серьезных манипуляций со своей внешностью. Уколы, глубокие пилинги, инъекции, импланты, оперативные вмешательства для эстетики — под запретом в этот период. Также крайне нежелательны операции на женских органах и в районе шеи.

Все рекомендации даны на период с 23 июля по 4 сентября. Но влияние ретроградности Венеры по сути длится чуть дольше — три-четыре дня до и такой же период после указанных дат. То есть желательно следовать этим советам с 20 июля по 7 сентября. Особенно и резкие и неприятные события в сфере отношений и финансов могут происходить 25–30 июля. Ну вот теперь я за вас спокойна. Все инструкции получены, и при их соблюдении никакая ретроградность вам не страшна.

Галина Кейтлин

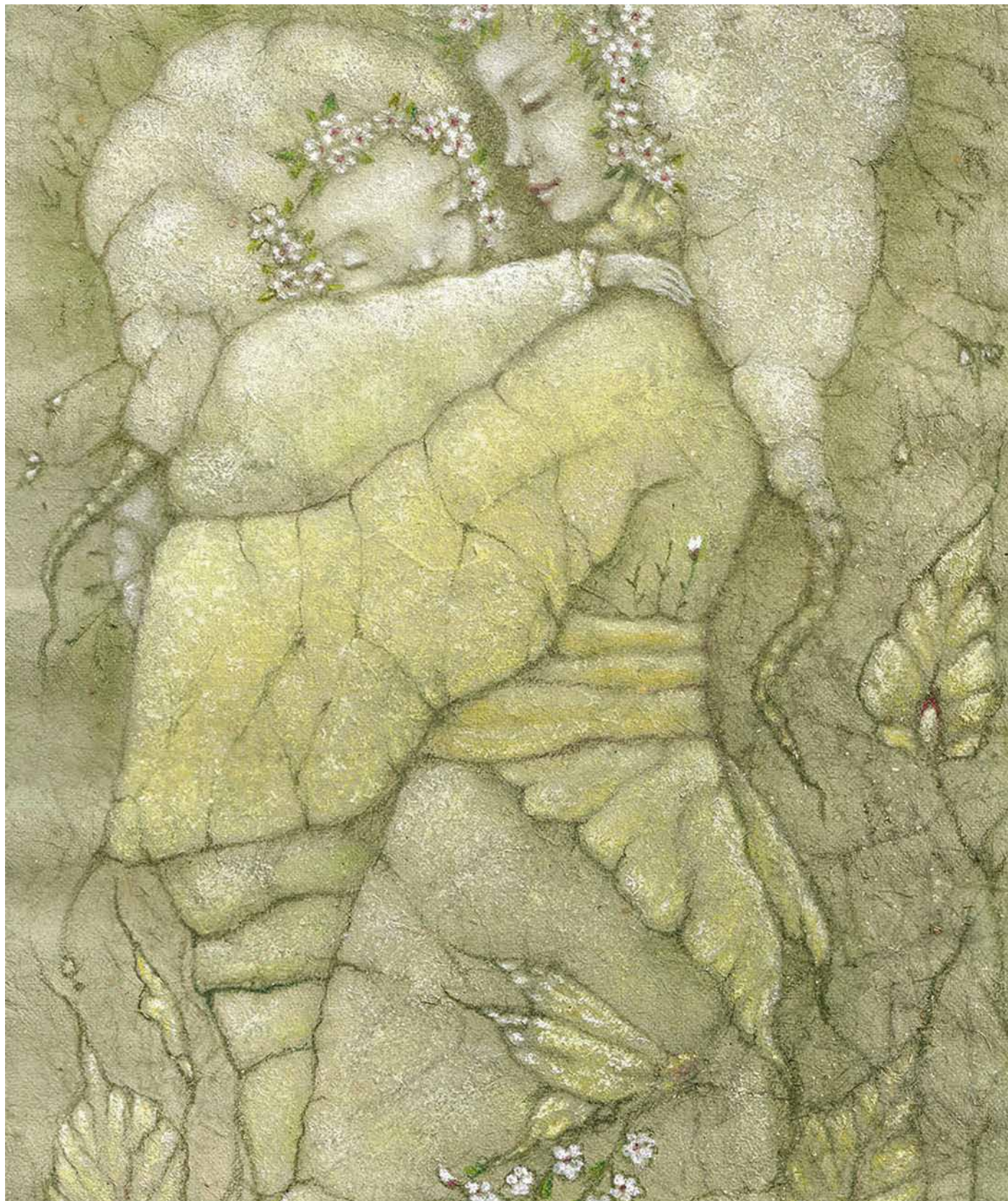


С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
АСТРОЛОГИИ
ПЛАНЕТА ВЕНЕРА
ОКАЗЫВАЕТ
НА НАС ОЧЕНЬ
БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ.
ОНА ОПРЕДЕЛЯЕТ,
КАК МЫ СТРОИМ
ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬ-
МИ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ,
И КАКИЕ У НАС
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
С НАШИМИ
ДЕНЬГАМИ



БЕСЦЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Спи малышка!



«А ты поблагодарил?»

«Посмотри, мальчику больно», «Так делать неприлично». Привычные с детства фразы, но давайте разберем, какую огромную роль в жизни каждого человека они играют, и как семейные ценности влияют на наше поведение, мышление и даже на принятие любых решений.

Всем понятно, что ценности, сформированные в семье, могут быть как положительными, так и отрицательными. В этой статье мы проследим роль семейных ценностей в развитии человека с самых юных лет и до пожилого возраста. Итак, какова же положительная роль, казалось бы, самых обыкновенных фраз и установок?

Мой малыш Оленятко



РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Семейные ценности помогают нам развиваться как личностям и формируют наш характер. Они учат уважать других людей, быть терпимее, добрее и ответственнее. Дети, которые растут в семьях, где есть семейные ценности, становятся более уверенными в себе и своих способностях, лучше понимают такие фундаментальные для успешного развития общества понятия, как дружба, любовь, сопричастность и доверие. Такие дети становятся более заботливыми родителями, когда вырастают и понимают, что семья важна в жизни.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Семейные ценности также помогают развивать социальные навыки. Общаюсь с другими людьми, провоцируя конфликты или находя компромиссы, каждый из нас применяет модели поведения, сформированные семейными или общественными ценностями. Дети, которые выросли в семьях, где прививали семейные ценности, более успешны в общении с другими людьми, лучше адаптируются к новым ситуациям.



Составишь мне компанию?



РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Семейные ценности когда-то помогли развитию нашего эмоционального интеллекта и до сих пор поддерживают его. Доверительное общение с семьей помогает нам понимать свои чувства, управлять ими и разбираться с чувствами других людей, лучше понимать их эмоции, а эти навыки способствуют снижению конфликтных ситуаций, как в жизни отдельных людей, так и в обществе в целом.

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ

Семейные ценности влияют на формирование культуры сначала детей, а там и целых стран и народов. Они учат нас уважать традиции и обычаи своей семьи и общества в целом. Дети, которые вырастают в семьях, где уважают семейные ценности, чаще всего становятся активными участниками культурной жизни своей страны.

Удивительно, правда? Иногда самое привычное, простое и, казалось бы, незначительное, при более внимательном рассмотрении оказывается масштабным фундаментом для формирования вектора развития нашей жизни и всей цивилизации. А какие семейные ценности впитали вы, и что теперь транслируете в общество? Может, что-то можно изменить и стать более успешным и счастливым?

**Кугуракова Екатерина,
кризисный психолог,
направление «военное дело»**

**Автор иллюстраций:
Анна Петрова**

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ ПОМОГАЮТ НАМ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЯМ И ФОРМИРУЮТ НАШ ХАРАКТЕР

Самый сказочный и небывалый



В современном мире люди все чаще сталкиваются с проблемами в области психического здоровья. Негативные мысли, стресс, депрессия и тревога — это лишь некоторые из них. Но выход есть! Звучит его название сложно, но на деле он прост и доступен для каждого. Мы запускаем цикл публикаций о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Привыкайте к этим волшебным буквам, ведь КПТ является одним из наиболее эффективных методов улучшения качества жизни, основанном на понимании того, что негативные мысли являются результатом ошибочных убеждений и нелогичных выводов. Погрузившись в магию КПТ, вы сможете научиться управлять своими мыслями и поведением, сделаете их более позитивными и эффективными.

Вы давно анализировали свои мысли? С какими факторами у вас связан негатив? Стресс, тревога, депрессия, усталость, однообразие или просто негативный опыт в прошлом. Важно разобраться в себе, ведь наша цель — избавиться от угнетающих эмоций, таких как страх, гнев, грусть или чувство беспомощности. Рассмотрим сегодня первые пять методов изменения негативных мыслей.

«ОСТАНОВКА» МЫСЛЕЙ

Этот метод заключается в том, чтобы научиться распознавать негативные мысли, которые возникают в голове, и останавливать их. Например, если вы думаете, что вы неудачник, вы можете сказать себе: «Стоп, я не неудачник, я просто делаю ошибки». Это поможет вам изменить негативное мышление на более позитивное.

МЕТОД «ОТМЕНЫ»

Это способ заменить негативные мысли на позитивные. Например, если вы думаете, что у вас нет друзей, то вы можете заменить эту мысль на более реалистичную и позитивную, например: «У меня есть много друзей, просто я еще не нашел тех, с кем мне комфортно».

МЕТОД «ПРИМЕНЕНИЯ»

Любой из нас может использовать негативные мысли для достижения позитивных целей. Например, если у вас есть страх перед выступлением на публике, вы можете использовать его как дополнительную мотивацию для более кропотливой подготовки к выступлению.

МЕТОД «ПОДКРЕПЛЕНИЯ»

Нужно привыкнуть поощрять себя за достижение позитивных результатов. Например, вы можете наградить себя чем-то приятным, после того как вы достигли своей цели.

НУЖНО ПРИВЫКНУТЬ ПООЩРЯТЬ СЕБЯ ЗА ДОСТИЖЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



МЕТОД «МЫСЛЕННОЙ РЕПЕТИЦИИ»

Представьте себе ситуацию, которая вызывает у вас негативные мысли, и позвольте себе мысленно прожить ее несколько раз с позитивными утверждениями. Это поможет изменить восприятие ситуации и уменьшить ее негативное влияние.

МЕТОДИКА ОСОЗНАННОСТИ

Сосредоточьтесь на настоящем моменте и на своих ощущениях. Каждый человек должен научиться замечать свои мысли, чувства и эмоции, а также контролировать их. Этот навык резко снижает стресс, тревогу и улучшает настроение.

Кроме того, КПТ может помочь изменить отношения с другими людьми. Например, человек может научиться более эффективно общаться с окружающими, слушать их и понимать их точку зрения. Это поможет улучшить качество жизни и уменьшить конфликты в отношениях.

В целом, методы КПТ могут помочь изменить негативные мысли и улучшить ваше настроение и качество жизни. Важно помнить, что КПТ не является мгновенным решением всех проблем, но это может помочь вам стать более устойчивым к стрессу и более счастливым человеком.

Ульяна Анисимова



ГИГИЕНА МЫСЛЕЙ —
ПУТЬ К СЧАСТЬЮ



НЕ ЖДИТЕ НАСТУПЛЕНИЯ ЖАЖДЫ

Фирейдон Батмангхелидж — доктор медицины, автор серии книг о роли воды в организме, один из лучших мировых экспертов в области исследования влияния воды на наше здоровье. Обязательно уделите внимание его книгам, ведь там вы найдете научный ответ на вопросы «Сколько и какой воды нужно пить человеку для сохранения здоровья?»

Фирейдон в своих книгах приводит научные доводы и анализирует поведение организма при нарушении водно-солевого баланса, изучает вопросы возникновения болезней. Внимательно изучите его анализ исследований питьевой воды в местах проживания долгожителей. Думаю, что каждый человек, заинтересованный в сохранении своего здоровья, должен прочитать несколько работ этого автора.

«Мое намерение заключается только в том, чтобы, опираясь на самые последние знания в области микроанатомии и молекулярной физиологии, предложить вашему вниманию информацию о значении воды для здоровья и помочь информировать широкую общественность о разрушительном воздействии хронического обезвоживания на организм человека с юности до преклонных лет».

«Стакан воды перед едой также может заставить симпатическую нервную систему секретировать адреналин и норадреналин минимум в течение двух часов. Такое непосредственное воздействие воды принудительно активизирует гормоночувствительную липазу, заставляет ее расщеплять жиры и получать энергию, необходимую для повышения физической активности организма. Благодаря этому процессу вода способна на короткое время подавлять ощущение голода».

«Боли в желудке, мигрень, аллергия, астма и даже артрит — все эти болезни могут оказаться симптомами обезвоживания, от которого можно избавиться с помощью нескольких стаканов обычной водопроводной воды. Однако если вы будете пить воду только тогда, когда ощущаете

сухость во рту, то не сможете обеспечить организм достаточным ее количеством», — так утверждает доктор Батмангхелидж.

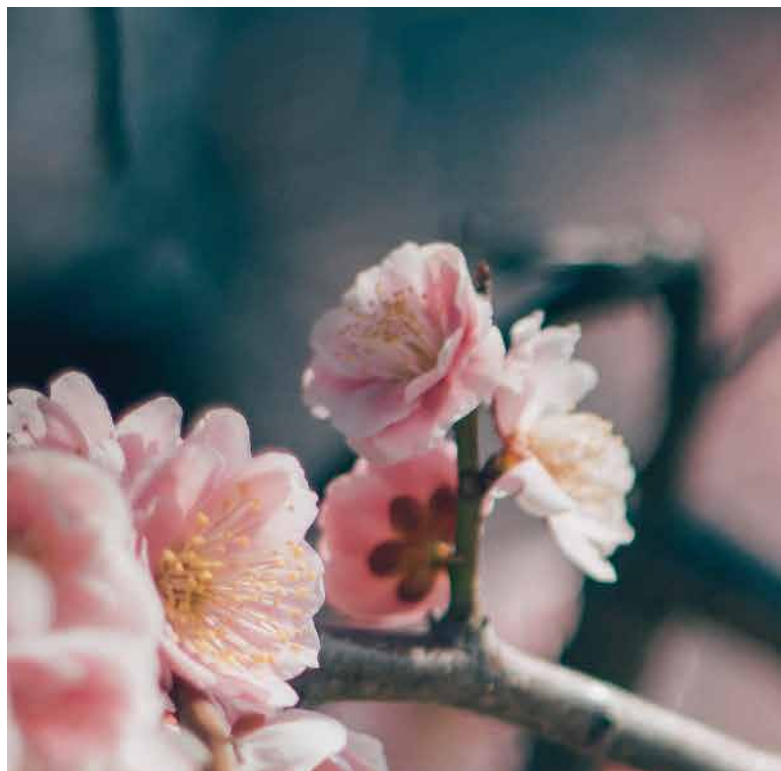
И хотя эта книга никоим образом не может служить заменой квалифицированной медицинской помощи, тем не менее доктор Батмангхелидж поставил на ноги сотни человек. Его исследования о связи боли с водным обменом организма в научном мире сравнивали с разорвавшейся бомбой. Проведенные им исследования, результаты которых опубликованы в различных научных журналах, привели Батмангхелиджа к выводу, что боль — это однозначный, но редко правильно воспринимаемый сигнал нехватки воды в организме.

В результате экстенсивных клинических и научных исследований автор пришел к выводу, что организм может демонстрировать много различных признаков жажды. До последнего времени эти симптомы обезвоживания считались заболеваниями. Не слушайте свою жажду. Изучайте, обдумывайте и ПЕЙТЕ ВОДУ!

Виктория Чеганова

Традиция японского оризуру («ори» — сложенный, «цуру» — журавлик) или бумажного журавля началась в феодальной Японии (1185–1603 гг.), когда люди дарили друг другу бумажные фигурки как символ чести и верности. Однако искусство оригами журавля было официально зарегистрировано только в XVI веке. «Хиден сенбазуру ориката» («Секрет складывания тысячи журавлей»), изданная в Японии в 1797 году, является первой известной книгой по оригами. В ней представлены самые ранние инструкции по изготовлению журавлика-оригами, а также бесчисленные примеры различных его видов.

Японский журавлик «цуру» — символ долголетия и счастливой жизни. Существует древняя красивая легенда, согласно которой, если с любовью и тщательностью сложить тысячу таких журавлей, подарить их окружающим и получить в ответ тысячу улыбок, исполнится заветное желание. Подаренный бумажный журавлик являлся священным, а одариваемому человеку он приносил удачу и счастье.



В Японии, Китае и Корее журавль считается мифическим существом, живущим тысячу лет. Однако японцы особенно любят журавля и часто называют его птицей счастья. Считается, что журавль олицетворяет удачу и долголетие, а его крылья обеспечивают защиту. Есть даже традиционная молитва, которую иногда произносят матери, заботящиеся о своих детях:

*О стая небесных журавлей,
Накрой мое дитя своими крыльями!*

СИМВОЛ СЧАСТЬЯ



Когда-то давно жил очень бедный мастер, который всю свою жизнь посвятил оригами и был удивительно добр ко всем и ко всему, что его окружало. Он целыми днями складывал из листов бумаги различные фигурки, а потом раздавал детям. Но однажды он встретил на дороге странствующего монаха и подарил ему фигурку журавлика. Монах был растроган. Потом он сказал: «Складывай свои фигурки дальше. Главное, твоя вера в их важность. Даже если вокруг война, оставайся верен своему искусству, и оно отблагодарит тебя, сделав богатым и известным».

Вскоре и правда, как по пророчеству монаха, началась война. Молодые ушли сражаться, но конца этому ужасу и видно не было. Только бедный мастер упрямо продолжал изводить бумагу на свои фигурки. Разозлившись, люди решили сжечь его мастерскую. Но когда они оказались в ней, то были поражены разнообразием и великолепием фигурок. Тогда мастер подарил каждому фигурку по душе и по вкусу. На глазах у гостей мастер свернул из листа журавлика, который тут же захлопал крыльями и улетел — он был вестником мира. Люди поверили в себя, вдохновились, и вскоре победа была за ними. ***

БУМАЖНЫЙ ЖУРАВЛИК – СИМВОЛ ДОБРА И МИРА

История, связанная с вышеуказанным поверьем, случилась не так уж и давно. Во время Второй мировой войны в Хиросиме жила совсем маленькая девочка Садако Сасаки. В 1945 году на город была сброшена самая первая в мире атомная бомба. Девочка находилась всего в паре километров от места катастрофы, но не получила никаких видимых повреждений. Она подрастала, ходила в школу, играла и училась, как и все ребята. Но через девять лет после произошедшего лучевая болезнь дала о себе знать. Врачи поставили девочке диагноз — лейкемия.

Когда Садако попала в больницу, к ней пришла подруга и принесла с собой бумагу. Из бумаги она сделала журавлика и, рассказав девочке легенду, отдала ей фигурку. Эта фигурка стала первой из тысячи последующих журавликов счастья.

Девочка поверила в легенду, как поверил бы каждый, кто хочет жить. Садако складывала журавликов сколько хватало сил из любой бумаги, которую могла найти. Молодая девушка делала бумажных журавликов в надежде, что ей удастся оправиться от болезни. Однако со временем, когда коллекция журавликов-оригами росла, ее цель изменилась. Сасаки решила желать мира во всем мире вместо собственной жизни. По мере того как ее состояние ухудшалось, она не переставала делать бумажных журавликов, и ее одноклассники даже присоединились к ней, чтобы помочь. 25 октября 1955 года Садако не стало. Ее друзья закончили работу, и Садако была похоронена вместе с тысячей бумажных журавликов. Увы, болезнь победила. Но белый журавлик остался символом надежды. И символом мира без войны.

Вдохновленные мужеством Садако ее друзья и знакомые начали планировать строительство памятника, в память о самой девушке и тысячах других погибших во время атомной бомбардировки. На статуе изображена Садако Сасаки с бумажным цуру в руке. На постаменте написано: «Это наш крик, это наша молитва, мир во всем мире».

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

Вернувшись из Японии, пройдя немало верст,
Японского журавлика товарищ мне привез.
И с этим журавленочком история одна
Про девочку, которая была облучена.

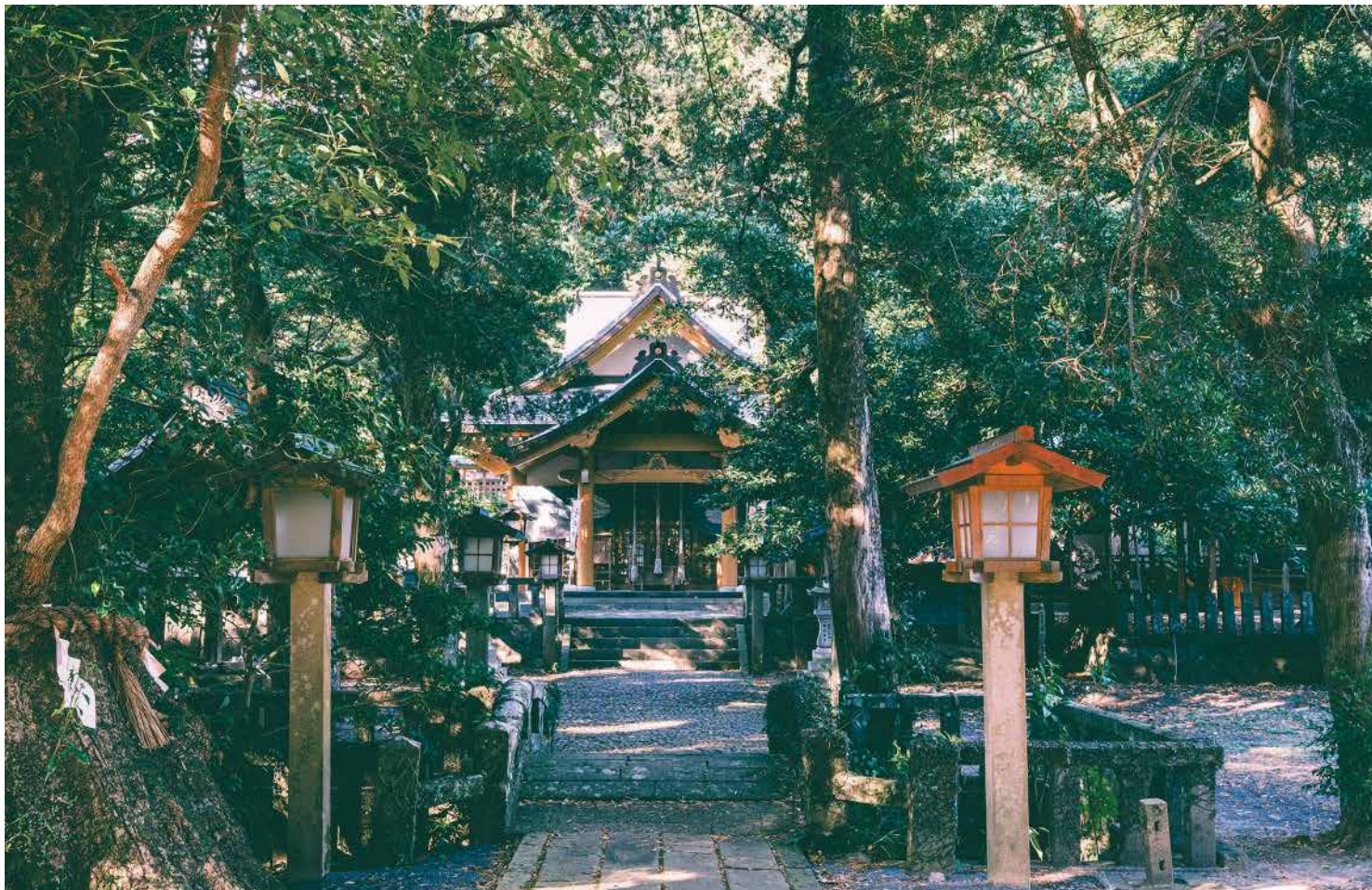
Тебе я бумажные крылья расправлю,
Лети и тревожь этот мир, этот мир,
Журавлик, журавлик, японский журавлик,
Ты вечно живой сувенир.

«Когда увижу солнышко?» — спросила у врача.
А жизнь тянулась тоненько, как на ветру свеча.
И врач ответил девочке: «Придет еще весна,
И тысячу журавликов ты сделаешь сама».

Тебе я бумажные крылья расправлю,
Лети и тревожь этот мир, этот мир,
Журавлик, журавлик, японский журавлик,
Ты вечно живой сувенир.

Но девочка не выжила и вскоре умерла,
И тысячу журавликов не сделала она.
Последний журавленочек упал из детских рук —
И девочка не выжила, как многие вокруг.

Тебе я бумажные крылья расправлю,
Лети и тревожь этот мир, этот мир,
Журавлик, журавлик, японский журавлик,
Ты вечно живой сувенир.



КАША «ДРУЖБА»

Как известно, нутрициология — это наука о питании. Научить дружить продукты — это целое искусство, и мишленовские повара не просто так получают свою зарплату. Но и мы на своём обывательском уровне тоже кое-что да можем. Все знают, что мешать солёные огурцы и молоко небезопасно для организма. Зато, к примеру, рис и пшено рожают чудесную, вкусную и полезную кашу «Дружба». А если к ней добавить еще и тыкву... Ммм!

А знаете ли вы, какая важная вещь для придания искромётности блюду — специи? Их дружественное отношение к каждому ингредиенту блюда нельзя недооценивать! Каждая пряность по отдельности и все вместе — это кладёзь полезностей! Восток — дело тонкое, как говорится, и там спецы — точно шаманы! Кориандр, зира, паприка, куркума, гвоздика, тмин, имбирь, корица, базилик, розмарин, тимьян, кардамон... Нельзя не сказать и о суперфудах: чиа, кунжут, лён и другие семечки. Добавьте их в салат или йогурт — и те заиграют новыми красками.

Ещё очень важна дружба белков, жиров и углеводов. Нельзя лишать себя одного за счёт другого — тут тоже требуется баланс. О том, как важны витамины и минералы для правильной работы нашего организма, знают все. О совместимости нутриентов можно говорить часами, но я постараюсь рассказать вам об основных друзьях в мире витаминов.

Витамин B2 + витамин B6

Тот случай, когда витамины просто необходимо принимать в паре. Сам по себе витамин B6 находится в неактивной форме и просто проходит через организм, не усваиваясь. Витамин B2 активизирует B6, и они оба прекрасно усваиваются организмом.

Витамин B2 + цинк

Витамин B2 служит природным катализатором для цинка, который под воздействием первого лучше усваивается и активнее защищает организм.

Витамин B6 + кальций

Витамин B6 контролирует количество кальция, выводимого из организма, предотвращая дефицит этого элемента.

Витамин B6 + магний

Эти вещества оказывают помощь друг другу. B6 повышает биодоступность магния для организма, а магний, в свою очередь, повышает способность B6 проникать внутрь клетки.

Витамин B9 + витамин C

Витамин C помогает накапливать B9 в тканях, предотвращая его полное выведение из организма.

Витамин B12 + кальций

Без кальция усвоение B12 организмом невозможно в принципе.

Витамин C + железо + хром

Каждое из трёх веществ служит катализатором для усвоения двух других. Если употреблять их в tandem, ни один миллиграмм полезных элементов не пропадёт зря.

Витамин D + кальций и фосфор

Витамин D необходим для усвоения этих двух эле-





ментов. Употреблять их можно как все три сразу, так и кальций или фосфор в паре с витамином D.

Витамин Е + селен

Антиоксидантный эффект витамина Е многократно усиливается при взаимодействии с селеном. Этот тандем помогает защитить клетки и ткани от повреждений и воспалений.

Витамин К + кальций

Эта пара отвечает как за прочность и здоровье ваших костей, так и за профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Витамин К помогает кальцию строить костную ткань в организме, а также обеспечивает нормальную свёртываемость крови и препятствует кальцификации сосудов.

Бор + кальций, магний и фосфор

Бор помогает всем трём элементам стабильно усваиваться в организме и исправно выполнять все свои функции.

Очень надеюсь, что дружба в тарелке теперь тоже важная деталь вашей жизни!

Елена Филиппова,
диетолог

ВРЕМЯ МЕЧТАТЬ

“ ВЧЕРА — МЕЧТА,
СЕГОДНЯ — ЦЕЛЬ,
ЗАВТРА — РЕАЛЬНОСТЬ

Ричард Бах

А вы помните свои детские мечты? Почему только в детстве так сладко мечтается? А что потом? Нам говорят: «Нечего мечтать, иди делай!» И очень часто нам становится нечего мечтать. И не потому, что ничего не хочется. А потому что зачем? Ставь цель и иди! Но куда идти? Ведь цель должна притягивать, манить, быть желанной. И рождается она из мечты, её визуализации.

Визуализация — это создание мысленного образа цели, подробное и красочное представление того, что нужно реализовать. Эффективная визуализация включает в себя и объект желания, и действия по его достижению.

Визуализация поможет для:

- обучения новым навыкам
- достижения сложных целей
- обретения контроля и уверенности в себе
- поддержания спокойствия во время стресса
- разработки новых планов и стратегий

Последние исследования мозга показывают, что он ведёт себя одинаково, и неважно, переживаем мы событие в реальности или только представляем его. Воображая будущее, мы создаём новые нейронные связи в мозге, которые помогают нам мыслить и действовать по-другому.

В частности, визуализация стимулирует область в мозге, которая работает как фильтр информации и позволяет вам замечать только то, что важно для вас. Вот почему, когда вы начинаете думать о новой работе или о новом клиенте, внезапно вам подворачиваются возможности. И тут важно как визуализировать правильно, так и замечать всё, что попадает в этот фильтр. Визуализация — это динамичная мечта, цель которой — воплощение в реальность. И именно наши шаги в реальности и то, что происходит на пути реализации, — самая важная цель визуализации.

Конечно, есть правила (довольно условные, но важные) — как мечтать, чтобы всё сбывалось:

- Формулируйте правильно (без «не», про себя, свои желания, в настоящем времени)
- Представляйте конечную цель (подробно и детально)
- Будьте внутри, а не снаружи (вы должны быть участником, а не смотрящим со стороны)
- Видеоролик сильнее картинки (видео лучше фото)
- Включите все органы чувств (вкус, запах, звук)
- Повторение — мать учения (делайте это регулярно)
- Якорь-зацепка (какой-то очень яркий образ реализации мечты)

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)



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

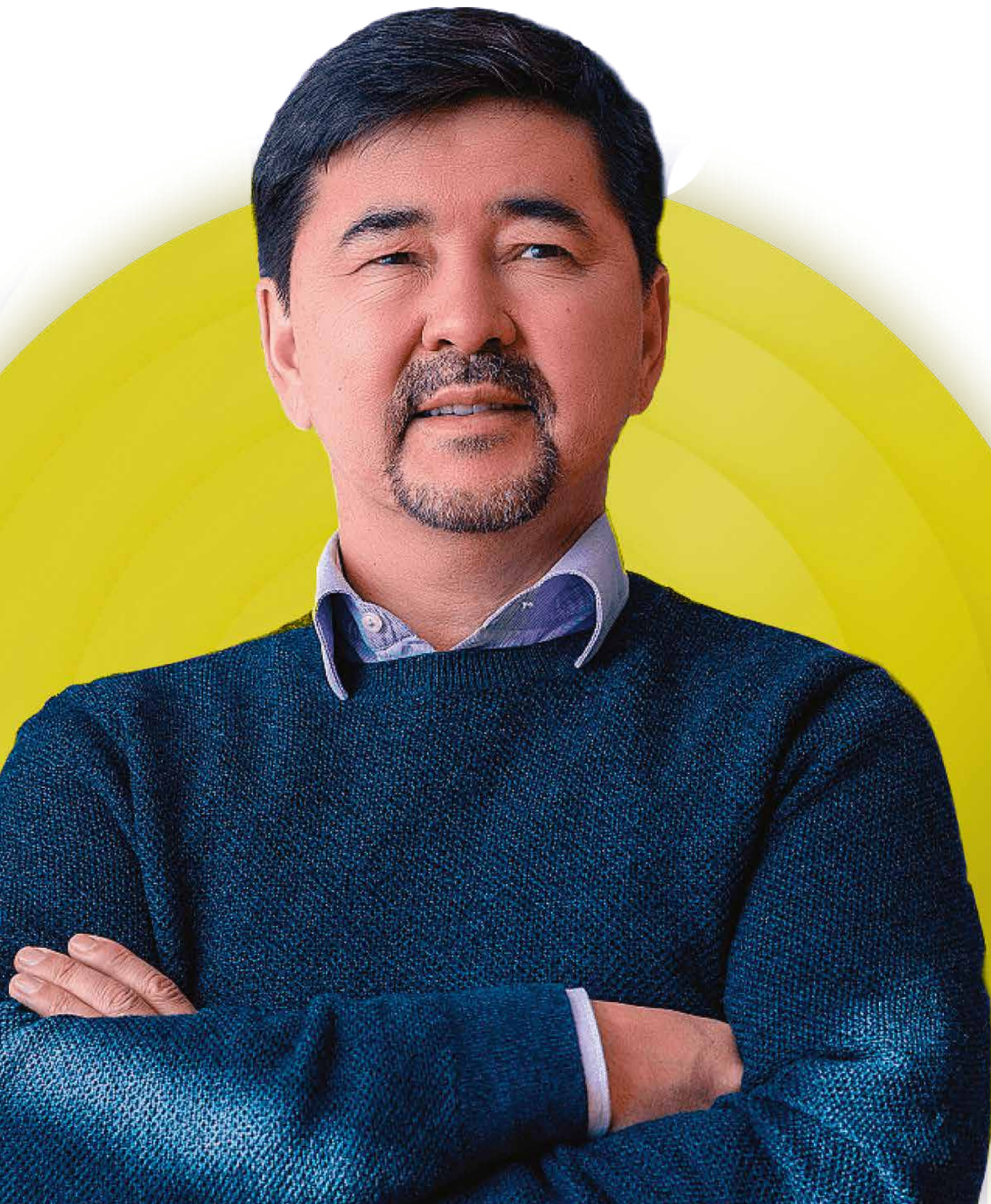
- В деталях представьте результат. Опишите его как можно подробнее.

• **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».

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.[illegible]



МОЖНО ЛИ ПРОВЕРИТЬ АЛГЕБРОЙ
ГАРМОНИЮ?



И можно ли выработать технологию для такого неуловимого состояния, как счастье? Об этом и многом другом можно узнать в книге «Миссия выполняма. Технология счастливой жизни» Маргулана Сейсембая.

Автор книги – казахский миллиардер, предприниматель и общественный деятель Маргулан Сейсембай – отвечает на эти вопросы уверенным «Да!» На основании своего богатого жизненного опыта Сейсембай разработал методику, которая позволит любому человеку обрести контроль на своей жизнью и достичь... не успеха, но счастья – автор призывает разделять эти два понятия, так как погода за ними дает разные результаты.

Одна из основных идей – счастливые люди всегда успешны, хотя успешные люди далеко не всегда счастливы. Именно поэтому нужно стремиться, в первую очередь, именно к счастью. А оно включает в себя ряд элементов, каждый из которых автор тщательно анализирует. Здесь и управление энергией, и ощущение собственной миссии, и правильное целеполагание, и обеспечение факторов, без которых счастье невозможно – всему этому можно научиться.

«Как бы парадоксально для вас это ни звучало, но достижение успеха – это самый неэффективный и неверный путь к обретению счастья. Я видел много успешных людей, которые были несчастны. Но я не видел ни одного счастливого человека, который бы считал себя неуспешным».

Книга обращает на себя внимание оригинальным, предпринимательским подходом к психологии человека. Скрупулезный анализ разных аспектов счастья перемежается афоризмами известных людей, цитатами из художественных произведений и народного творчества, что придает чтению «Миссии...» еще большую увлекательность.

«Счастье – это выбор. Выбор того, как мы будем воспринимать и оценивать то, что произойдет с нами в течение дня. Счастье – не то, что случается с нами помимо нашей воли. Счастье – те мгновения, когда мы довольны своей жизнью. Это наша внутренняя оценка того, что с нами происходит».

Вы узнаете

- что такое счастье и чем оно отличается от успеха;
- что нужно человеку для счастья;
- как выбрать собственную миссию в жизни;
- как правильно ставить цели.

«Я отобрал два выражения, которые, как мне кажется, очень правильно показывают, как должны соотноситься финансы и счастье: – деньги не приносят счастья, но они помогают пережить несчастье; – деньги не могут купить счастье, но они могут купить время, чтобы найти то, что сделает вас счастливыми».

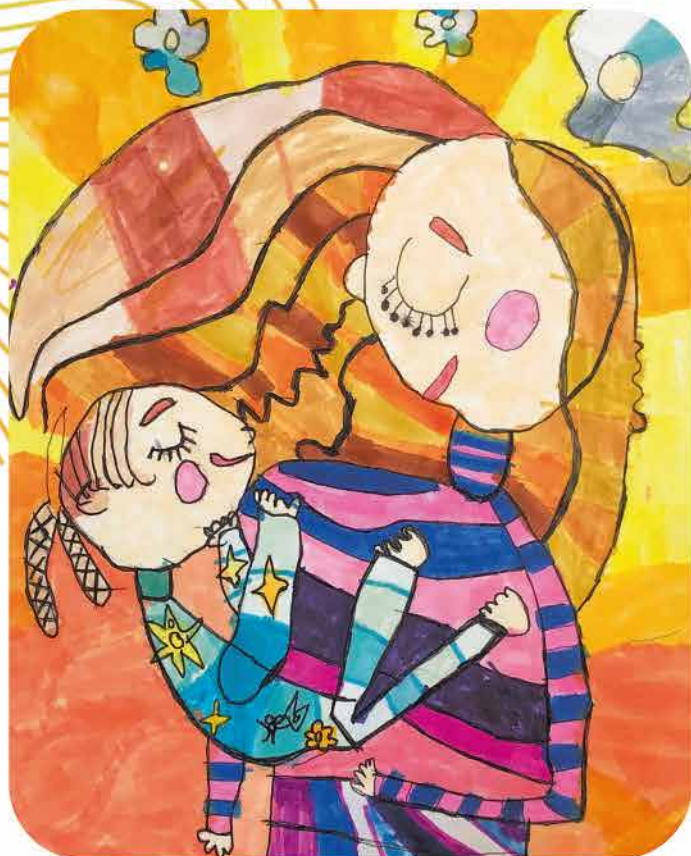
«СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫБОР. ВЫБОР ТОГО, КАК МЫ БУДЕМ ВОСПРИНИМАТЬ И ОЦЕНИВАТЬ ТО, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С НАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ»



МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

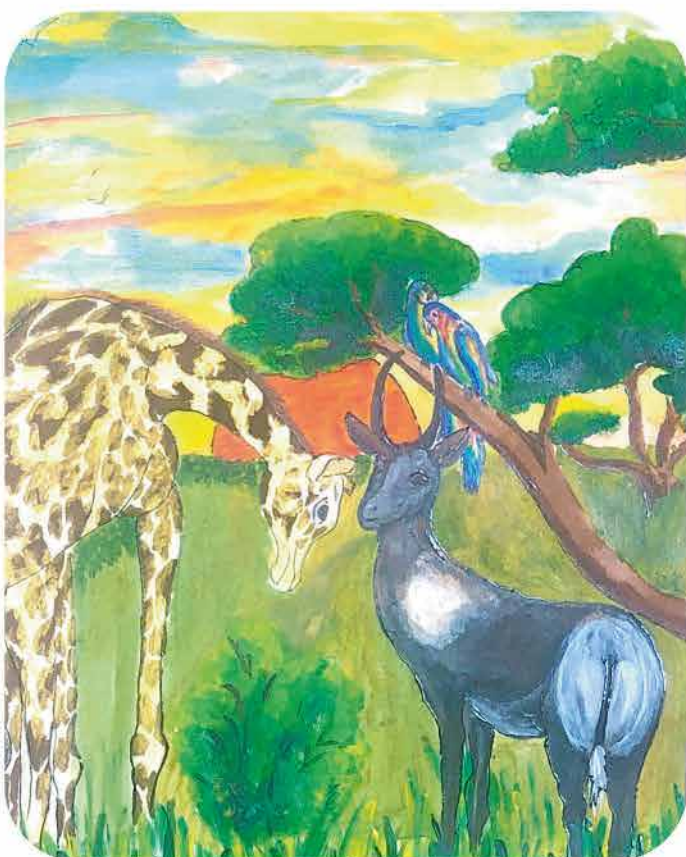
КИРА ПХАЙКО



ЛЕВ ЛОШАКОВ



АКИМ РУСТЕМОВИЧ



ЕЛИЗАВЕТА КИЯЩЕНКО