

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ

БЕЛЬЯНИНОВ
Андрей
Юрьевич

Генеральный секретарь
Ассамблеи Народов Мира

ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО КОПИЛО В СЕБЕ ЭТО СЧАСТЬЕ – ТО, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ КУЛЬТУРНЫМ И ДУХОВНЫМ НАСЛЕДИЕМ. ОБ ЭТОМ НАДО НЕ ПРОСТО МНОГО ДУМАТЬ – ОБ ЭТОМ НАДО И ДУМАТЬ, И ГОВОРИТЬ, А ТАКЖЕ СОЗДАВАТЬ ЕГО. НАДО, ЧТОБЫ ТО СЧАСТЬЕ, КОТОРОЕ НАХОДИТСЯ ВНУТРИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, МОГЛО БЫТЬ ОТДАНО ОКРУЖАЮЩИМ.



Дарья Дорохина
«Когда цветут орхидеи»

Незрячая художница из Москвы.
Член Союза русских художников и Творческого союза художников России.
В качестве основы для своих работ преимущественно использует текстурную пасту.
Участница многих конкурсов и выставок, в том числе двух персональных.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА СТРАНИЦЫ ЖУРНАЛА ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ « АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ »!

Здесь мы рассказываем обо всём, что помогает человеку быть счастливым: о мире творчества, позитива, душевной радости и красоты.

Здесь собираются и объединяются люди, организации, идеи, практики и методики, творческие, спортивные, научные и духовные проекты городского, регионального, всероссийского и международного уровня по одному общему признаку – все они приносят счастье окружающему миру и каждому человеку в отдельности, способствуют улучшению качества жизни и формированию счастливого будущего.

Здесь вы найдёте всё, что приносит радость и вдохновение:

- уникальные истории,
- практические полезные советы,
- яркие путешествия,
- увлекательные открытия

и многое-многое другое из разных сфер: искусства, спорта, науки, медицины, психологии, социальных инициатив.

Каждый из нас способен научиться творить, шагая по дороге жизни. Обязательно попробуйте, каково это – стать творцом счастья для себя и окружающих! Наша цель – создать пространство, где любой сможет почувствовать тепло и гармонию, наполниться светом добра и любви.

Уникальность издания в том, что «Агрегатор счастья» («АС») – это общественный журнал, ориентированный на семейное чтение.

«АС» вырос из одноимённого проекта Центра социального комплексного развития «Агрегатор счастья» в партнёрстве с Международным союзом неправительственных организаций «Ассамблея Народов Мира». АСами называют успешных людей и компании, достигших больших высот.

Термин «Агрегатор счастья» означает – «объединение, увеличение и распространение счастья»!

Страницы журнала открыты для всех членов семьи: здесь публикуются работы начинающих

авторов и профессионалов, создавших произведения, достойные внимания.

На этой площадке находят отражение сюжеты и судьбы самых разных людей – от подростков до известных учёных и политиков, от спортсменов и медийных лиц, до тех, чьи простые личные истории способны тронуть сердца многих.

Из номера в номер мы публикуем

- фотографии прекрасных видов разных уголков планеты,
 - рассказы о путешествиях,
 - секреты о том, как управлять вдохновением,
 - статьи об общественной жизни страны
- возможностях менять жизнь на планете Земля.

Мы всё время ведём поиск составляющих формулы счастья и делимся мыслями о его природе, задаём вопросы о нём нашим друзьям и гостям.

Счастье – это не только личное состояние, но и социальное явление, и, делаясь прекрасным настроением с другими, человек дарит им радость, укрепляет связь с близкими и усиливает собственное счастье. Поэтому каждый член команды журнала следует замечательному принципу, который сформулировал великолепный писатель Паоло Коэльо: «Разделяя счастье с другим, мы умножаем счастье».

Мы не просто рассказываем своим многочисленным читателям обо всём этом на страницах нашего журнала или интернет-ресурсов. Мы СЧАСТЬЕМ ДЕЛИМСЯ!

Журнал «Агрегатор счастья» можно найти в библиотеках, школах, на культурных и образовательных площадках, на крупных всероссийских и международных мероприятиях.

Мы верим, что счастье рождается в каждом сердце и способно сделать этот мир лучше. Присоединяйтесь к нам и поделитесь своей энергией, улыбкой и творчеством на страницах «АГРЕГАТОРА СЧАСТЬЯ»!

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Марина Волкова

Шеф-редактор
Александра Золотова

PR-менеджер
Гузаль Ромашина

**Менеджер
по инновационным
проектам**
Альфия Таипова

**Менеджер по коммуникациям
и интервьюированию**
Василиса Машурова

Ответственный секретарь
Юлия Татулова

Исполнительный директор
Алексей Волков

**Руководитель
медиаволонтеров**
Платон Мерсиянов

Дизайн и вёрстка
Олеся Пчелякова
Татьяна Сезганова

Корректор
Александр Иванов

Фотографы
Дмитрий Золотов
Ольга Шуть
Михаил Денисов
Андрей Королёв

**Журнал «Агрегатор счастья»
№ 54 2025**

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и соорганизатор: Международный союз неправительственных организаций «Ассамблея Народов Мира»

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. +7 (499) 841-14-45
Электронная версия журнала и архив номеров на сайте агрегаторсчастья.рф

Перепечатка текстов и фотографий журнала «Агрегатор счастья» возможна только с письменного разрешения редакции. В журнале использованы фотографии из личных архивов героев статей и взяты из Freepik. 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, 32-05-03
Тираж: 3000 (распространяется бесплатно), 12+
Дата выхода в печать: 10.09.2025
Дата выхода в свет: 20.09.2025

СОДЕРЖАНИЕ

- | | | | |
|-----------|--|------------|--|
| 06 | От редакции | 58 | Счастье как часть нематериального культурного наследия: традиции, философия и глобальный контекст
Ирина Поволоцкая |
| 09 | Истинные ценности
Интервью с Андреем Бельяниновым | 62 | Метаморфозы: успешные превращения и творческие успехи
Гузаль Ромашина |
| 14 | Дежурный по счастью
За счастье в этом номере отвечает
Сукайна Альманасир | 67 | Помочь каждому ребёнку слышать собственный голос
Интервью с Яниной Дубейковской |
| 19 | Цивилизация смысла, или Новая система спасения человечества
Интервью с Александрой Очировой | 70 | Мост между Россией и Африкой через культуру и бизнес
Полина Попова |
| 27 | Целостная личность для осознанного единства и межкультурного общения
Наталья Маслова | 73 | Смех всемогущий
Интервью с Митей Ефимовым |
| 32 | Ноосферные организации: борьба за будущее планеты
Александр Меркулов | 82 | Практика счастья. Как японская философия Итиго Итиэ меняет людей
Лилия Годжаева |
| 34 | Инвестиции в счастье команды: как довольные сотрудники становятся генератором прибыли
Елена Федорчук | 87 | Дерево счастья, или Тайны обычной рябины
Егор Ромашин |
| 39 | План внедрения космоноосферного образования
Санасар Костанов | 90 | Чудо благодарности, или Маленькие радости большого счастья
Юлия Татулова |
| 42 | Навстречу слёту Всемирного фестиваля молодёжи в Нижнем Новгороде
Платон Мерсиянов | 94 | Дневник благодарности |
| 45 | Память, которая объединяет людей
Максим Сидоров | 97 | Васту Шастра – «Архитектура счастья»
Наталья Хряпина |
| 50 | Мир рисует счастье
Марина Волкова | 100 | Время счастья
Интервью с Владленом Невзоровым |
| 55 | Искусство, рождённое в темноте: когда видит только душа
Алёна Капустян | 106 | Цитаты о счастье |
-

Марина Волкова

Главный редактор
журнала «АС»



Дорогие читатели!

Перед вами уникальный выпуск журнала «Агрегатор счастья», подготовленный накануне знаменательного события международного масштаба – Всемирной общественной ассамблеи. Это событие объединяет представителей разных стран и культур, ставя своей задачей укрепление взаимопонимания и сотрудничества между народами.

Мы живём в эпоху стремительных перемен, когда мир становится теснее, границы стираются, а ценности взаимного уважения и гармонии выходят на первый план. Именно поэтому основной темой нашего выпуска стали счастье и благополучие каждого жителя планеты Земля.

Почему именно счастье? Потому что стремление сделать нашу жизнь лучше, наполненной радостью и гармонией – общая мечта всех людей независимо от расы, вероисповедания

или национальности. Мы постарались собрать лучшие практики, вдохновляющие истории успеха, инновационные подходы и проверенные временем методики, позволяющие каждому человеку раскрыть потенциал своего внутреннего счастья.

Читайте о людях, которые добились успехов благодаря своему оптимизму и вере в лучшее будущее. Узнайте больше о проектах и программах, направленных на улучшение качества жизни в разных уголках земного шара. Откройте для себя инструменты, помогающие достичь внутренней гармонии и спокойствия даже в условиях современной суеты.

Пусть этот номер станет вашим проводником к счастью и процветанию, источником вдохновения и поддержки. Ведь наше общее дело – строить счастливый мир, полный любви, понимания и уважения друг к другу.

Платон Мерсиянов

Руководитель
детского
инклюзивного корпуса
медиаволонтеров
«Невидимые крылья»



**Дорогие друзья,
дорогие читатели нашего журнала!**

Вы никогда не задумывались, почему представления о счастье и пути его достижения в разных странах мира существенно различаются? Поможет ли нам международный опыт найти новые подходы к достижению гармонии в жизни? Так, в странах Востока счастье тесно связано с духовным развитием личности, а материальные блага отодвинуты на второй план.

Восток представляет собой мир красок, ароматов и вкусов, величественного искусства и улыбчивых людей. В Японии счастье определяется как состояние спокойствия и социальной гармонии. Ваби-саби учит ценить несовершенство и находить красоту в простых вещах. Китайцы же видят счастье в наличии смысла жизни и предпочитают умеренность ярким эмоциям. Скандинавские страны, регулярно занимающие верхние строчки в рейтингах счастливых государств, предлагают уникальные концепции

счастья. Хюгге в Дании – это искусство находить радость в простых вещах: уютном доме, общении с близкими, вкусной еде. Фрилутслив в Норвегии учит единению с природой как источнику внутренней гармонии. В странах Средиземноморья, Латинской Америки и Южной Африки принято не стесняться своих эмоций.

Однако искренняя радость в глазах того, кому ты протянул руку помощи, наполнит твоё сердце теплотой в любой стране мира. Счастье – это не универсальная формула, а многогранное понятие, которое каждая культура обогащает своим уникальным содержанием.

Изучая опыт других народов, мы можем обогатить собственное понимание счастья и найти свой путь к гармонии. Главное – помнить, что счастье начинается с малого: с улыбки близкого человека, с уютного вечера дома, с помощи нуждающемуся, с минуты тишины наедине с собой.



ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ –

ЭТО ТО ДУХОВНОЕ
НАСЛЕДИЕ, КОТОРОЕ
РЯДОМ
С НАМИ

Андрей Юрьевич БЕЛЬЯНИНОВ

Генеральный секретарь
Международного союза
неправительственных
организаций
«Ассамблея Народов Мира»,
член государственной Комиссии
Российской Федерации
по делам ЮНЕСКО,
доктор экономических
и политических наук

За вклад в укрепление дружбы
и сотрудничества между народами,
в развитие дружественных отношений
награждён Орденами Дружбы
Российской Федерации, Армении
и Республики Южная Осетия,
государственной наградой Киргизской
Республики – Орденом «Данакер»

Андрей Юрьевич, Вы уже девятый год
возглавляете Ассамблею.
Скажите, пожалуйста, почему Вы это
делаете? Почему для Вас это важно?

Большую часть своей жизни я занимался
государственными делами, служил своей
стране и горжусь этим. Мне повезло: задачи,
которые решает Ассамблея, ярко выраженного
гуманитарного плана. И я рад, что наступил
период, когда я с удовольствием делаю то,
что мне нравится, и это является моей
работой.

То есть увлечение совпало с работой.
Так редко бывает, это счастье в жизни каждого
человека. Сейчас мы с Вами беседуем
для журнала, который рассказывает о счастье.
И я могу сказать, что это про меня.

Что для Вас мир и как поддерживать его
там, где живут люди разных ценностных
ориентиров, разных национальностей
и разного вероисповедания?

В русском языке слово «мир» имеет
несколько значений: это и место проживания,
и в целом та планета, которая является
нашей, и отсутствие войн. И действительно,
мы не отдавали себе отчёта, когда в детстве
у нас на каждом шагу в советское время было
написано: «Миру – мир!». Мы не осознавали,
что это такое на самом деле.

Сейчас наступила Эра Водолея.
Нам говорили, что это будет эра России,
эра процветания и гармонии, что люди

будут жить в мире, доверии и согласии и уважать друг друга. И вот отмечаю: уже прошла четверть XXI века, а пока это всё не наступило. Тут и войны, и человеческие трагедии, и поломанные судьбы. Об этом никогда не забывается. То, что мы называем СВО, на самом деле борьба добра со злом, света против тьмы. Россия оказалась на самом острие этой борьбы на стороне света. Это часть нашей жизни.

И, знаете, о чём думаю? Живя в России, мы до конца не понимаем, насколько страна находится в напряжённом состоянии. А у нас очень много фейерверков, юбилеев, праздничных событий. Такое ощущение, что кому-то хорошо, тогда как кому-то плохо. Мир – он для всех должен быть миром. Может быть, я сейчас в какую-то милитаристскую риторику ухожу, но это повседневная часть нашей жизни, жизни всего человечества.

Мой очень хороший товарищ, он медик, врач по образованию, говорил, что долгое время численность населения на земле Господь Бог регулировал эпидемиями и войнами. Сейчас человечество научилось бороться с эпидемиями, войны носят не такой массовый характер гибели людей. Но Господь Бог компенсировал это и послал на землю две другие серьёзные угрозы: Интернет и наркотики. И вот этими вещами сейчас регулируется численность населения. Слово «регулируется» тоже немножко цинично, но это тоже так. Поэтому очень хочется, чтобы люди чаще видели мирное небо над головой.

Наша Ассамблея – и я очень рад, что это совпадает с мнениями многих, – для решения своих основных задач действует через триаду: образование, культура и спорт. Через эти виды деятельности люди учатся лучше понимать друг друга, чаще думать и говорить о хороших вещах, меньше – о негативе. Мы же знаем, что слова рано или поздно имеют свойство материализовываться. Поэтому говорить надо о хорошем, думать о хорошем, совершать хорошие и светлые поступки. Правда, никто не знает, что есть «хорошо», это философская категория. Но, на мой взгляд, «хорошо» – это когда хорошо всем.



Вы всегда подчёркиваете значимость духовной культуры общества. Как, на Ваш взгляд, она способствует поддержанию мира?

Тысячелетия человечество копило в себе это счастье – то, что называется культурным и духовным наследием. Об этом надо не просто много думать – об этом надо и думать, и говорить, а также создавать его. Надо, чтобы то счастье, которое находится внутри каждого человека, могло быть отдано окружающим.



*«Тысячелетия человечество
копило в себе это счастье —
то, что называется культурным
и духовным наследием.
Об этом надо не просто много
думать — об этом надо и думать,
и говорить, а также создавать
его. Надо, чтобы это счастье,
которое находится внутри
каждого человека, могло быть
ождано окружающим»*

Открытие Международного творческого фестиваля «Мир рисует счастье» в Республике Индия

Это важно для людей всего мира, здесь не имеет значения ни религиозная приверженность, ни расовая принадлежность, ни страна проживания. Это просто общечеловеческое свойство, о котором следует помнить всегда.

Ассамблея поддерживает множество проектов, которые поощряют творчество талантливых детей и поддерживают многопоколенные семьи.

Почему, на Ваш взгляд, это важно, в том числе для сохранения мира?

То, что Вы сказали, это очень хорошо. Но мы не можем заместить собой всю Вселенную. Мы можем поддерживать очень много проектов, но главное, чтобы это было эффективно. Нам не хватает помощников, знаете, как говорят, штыков не хватает, не хватает людей-подвижников и организаций-подвижников.



С Президентом Абхазии Бадрой Гунбой

Основная наша задача в том, чтобы мы были все вместе. Основной упор мы делаем на взаимодействие с другими общественными организациями, которых, оказывается, великое множество на планете, и все говорят приблизительно об одном и том же. Наступило время, когда такое количество организаций, занимающихся светлыми делами, должно перейти в качество, чтобы как можно больше людей думало и делало, реализовывало те замыслы, которые были положены в их основу.

20 и 21 сентября мы проводим Всемирную Общественную Ассамблею. Волнуемся, конечно. Мы рассчитываем, что приедет около 2000 лидеров общественного мнения со всего мира. Мы уверены в успехе, но, конечно, волнение есть. Это не мандраж,

а хорошее творческое волнение, которое испытывает любой человек, любой артист перед тем, как выходить на сцену. Для нас это очень серьезный выход на авансцену общественной жизни мира. Мы рассчитываем на то, что это позволит сблизить людей, их мысли и действия.

Получается, основная миссия Всемирной Общественной Ассамблеи – это сближение представителей разных стран и народов?

Конечно. Отчасти это и повод, и причина заявить о себе как о консолидирующей организации, способной говорить об этом громко, говорить об этом в присутствии единомышленников, людей, которые всю свою жизнь посвятили борьбе за мир, борьбе за счастье людей, за духовное согласие.

Традиционный вопрос нашего журнала: что для Вас счастье? Как Вы себе его представляете?

Проще всего ответить цитатой из кинофильма «Доживём до понедельника»: «Счастье – это когда тебя понимают». Наверное, это некая сублимация всего того, о чём мы сегодня говорили. Счастье – это всё, всё на нашей Земле.

Что позволяет Вам оставаться в положительном расположении духа и поддерживать в себе ощущение счастья?

Во-первых, я русский. Живу в своей стране, горжусь ею. И я верю в то, что наступила Эра Водолея, и Россия вместе с Индией, как говорили индийские махатмы, поведут человечество вперёд. Индия укажет путь, по которому будет развиваться человечество, а возглавит это развитие Россия. Понимание таких глобальных вещей серьёзно помогает с оптимизмом смотреть на жизнь и на нашу планету.

Что для Вас дом и семья?

Я был одним ребёнком в семье и как-то решил, что это плохо. Потому что один ребёнок в семье – это эгоист, я по себе это хорошо знаю. Так получилось, что у меня большая семья: дети, много внуков, и я думаю, что это ещё не всё. Говорят, что, когда человек доживает до правнуков, Господь Бог ему все грехи прощает. Я с оптимизмом смотрю и на эту фазу развития моей большой семьи.

Для культурного обогащения наших читателей, что бы Вы рекомендовали им прочитать или посмотреть?

Меня достаточно долгое время мучил вопрос, какова будет судьба книги в XXI веке. И даже было некое отчаяние, потому что крайне стремительно идёт информатизация, а по сути дела – обольванивание людей. Интернет – это информационная среда, которая на 90% отравлена.

Истинные ценности – это то духовное наследие, которое рядом с нами, например,

книги – те, которые материальны, которые можно взять в руки, полистать. А когда на каждом шагу присутствуют внешне редактируемые тексты, когда любой человек разного уровня интеллекта может высказать свою точку зрения и внести свои коррективы в классику... Самый мой любимый писатель – это Михаил Александрович Шолохов. Представляете, в «Тихий Дон» люди начнут вносить какие-то изменения? Мне кажется, это недопустимо.

Рекомендуете читать Шолохова?

Ну, это уже у каждого своё. (Улыбается.) Как-то один мой друг вернулся из Бельгии. «Знаешь, – говорит, – в Бельгии более 500 сортов пива. Как думаешь, какое лучше?» Понимаете, наверное, тот сорт самый лучший, который выберет твой организм. Так происходит и у нас в любом отношении: вкусовом, культурном, относительно писателей, поэтов, художников – здесь не может быть никаких догм. Помните, когда вдруг на стыке веков появились импрессионисты, это было взрывом, протестом в культурной сфере. Сейчас они считаются классиками. Как говорят, любая истина рождается как ересь, а умирает как предрассудок. Эта мысль заслуживает самого серьёзного внимания.

Трудно навязывать. Если Вы спросите, какие у меня любимые писатели, я скажу: Шолохов и Ремарк. Это моя судьба, моё отношение к культуре через призму таких замечательных деятелей.

Например, я обожаю русскую драматическую школу. Может, и не очень часто хожу в театр, но каждый раз удивляюсь стойкости нашей театральной культуры, восхищаюсь драматургами, и особенно нашими артистами восхищаюсь. Казалось бы, что всё уже, уходят классики, идёт смена поколений – и каждый раз выходят ещё более талантливые люди, которые дарят зрителям счастье.

Андрей Юрьевич, финальный вопрос: Ваш личный рецепт счастья?

Просто быть счастливым.

Беседовала Василиса Машурова

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ



ЗНАМЕНИТЫЕ ГОСТИ

ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ
СЕКРЕТАМИ
СЧАСТЬЯ

Представляем рубрику, где каждый месяц известный человек делится своей философией счастья, рассказывает истории из жизни и раскрывает секреты хорошего настроения. Это уникальная возможность заглянуть внутрь души знаменитых гостей и почерпнуть вдохновение для собственного пути к гармонии и благополучию.

**Сукайна
Альманасир**

Заместитель директора
Отдела международных
отношений Иорданского
университета

Что такое счастье?

Счастье – это состояние внутреннего спокойствия и удовлетворения, которое возникает, когда ценности, эмоции и действия человека находятся в гармонии. Это как личное ощущение, так и коллективный опыт. Счастье – сложная и многогранная эмоция, вбирающая спектр положительных чувств, от довольства до интенсивной радости. Часто оно ассоциируется с позитивным опытом, таким, как достижение целей или время, проведённое с любимыми людьми, участием в приятной деятельности.

Какое оно на вкус? Какой у него запах и цвет?

Счастье имеет вкус свободы и комфорта, а пахнет свежим воздухом.

Счастье субъективно, но обычно ассоциируется у меня со сладким вкусом, жёлтым цветом и ароматом лаванды или цитрусовых. Однако личные переживания, воспоминания и культурные особенности могут значительно влиять на эти сенсорные ассоциации, поэтому счастье для каждого может иметь свой вкус, запах и цвет.

Быть счастливым – важно?

Да, быть счастливым важно, поскольку это значительно способствует физическому здоровью, психическому благополучию, социальным связям и общей продуктивности. Исследования показывают, что счастливые люди имеют более сильный иммунитет, живут дольше, лучше справляются со стрессом, ведут более активный образ жизни и имеют более полноценные отношения. Счастье помогает людям жить осмысленной жизнью, укрепляет стойкость, повышает продуктивность и способствует позитивному климату в обществе.

Какие маленькие радости делают Вас счастливой каждый день?

Это может быть тепло солнечных лучей на моём лице, уютная постель, аромат свежесваренного кофе, звук дождя или вкус любимой еды. Маленькие радости мы обретаем в помощи тем, кто в ней нуждается, во времени, проведённом с друзьями и семьёй, в добром слове или комплименте незнакомцу. Счастье – в моментах благодарности и в том, чтобы вызывать улыбки на лицах людей.

Часто ли Вы делаете счастливыми других людей? Каким образом?

Счастье множится, когда им делишься. Я стараюсь делать других счастливыми через доброту, внимательное слушание, поддержку и предложение помощи, когда это необходимо.

Вы можете сделать других счастливыми разными способами, например, заботиться о них, благодарить всякий раз, когда они что-то делают для вас; извиняться перед ними всегда, когда вы причиняете им боль; помнить их важные даты. Вы можете пожелать им удачи и благословить их своими молитвами, подарками и даже своим присутствием. Своих сотрудников можно поддерживать, начисляя им бонусы: тем самым вы даёте им понять, что цените их вклад в ваше общее дело. С любимыми людьми важно просто быть рядом, когда вы нужны им, помогать, улыбаться и слушать их, дарить им ваши искренние объятия.

Каким Вы видите счастье всего мира?

Всемирное счастье заключается в равенстве, справедливости и уважении к многообразию. Счастливое общество – это общество, в котором преобладает мир, возможности разделены, а люди заботятся о человечестве и о планете.

Что может сделать каждый человек для его достижения?

Каждый человек может практиковать эмпатию, доброту и ответственность. Мы вносим свой вклад в коллективное благополучие, когда выбираем обращаться с другими этично и уважительно.

Для достижения счастья человек может культивировать в себе осознанность и благодарность, выстраивать крепкие, наполненные смыслом взаимоотношения, стремиться к реалистичным целям, находить смысл в том, чтобы отдавать что-то другим, и практиковать принятие.

Фокусироваться на позитивных действиях, быть в моменте и поддерживать связи – фундаментальные стратегии более наполненной и счастливой жизни.

Каковы особенности национального счастья в Иордании?

В Иордании национальное счастье воплощается в семейных узах, гостеприимстве, социальной сплочённости и гордости за культурное и историческое наследие. Иорданцы ценят дух общности и стойкость.

Что делается на государственном уровне для того, чтобы жители Иордании были счастливы?

Правительство работает над улучшением систем образования, здравоохранения, развитием инфраструктуры и социального обеспечения. Инициативы по поддержке молодёжи, расширению прав женщин и стимулированию инноваций также способствуют счастью граждан.





Повышение качества жизни иорданцев начинается с создания рабочих мест и предоставления возможностей для более высокого заработка в провинциях, а дополняется развитием экосистемы, которая поддерживает установление более высоких стандартов жизни. Идёт разработка инклюзивных вариантов досуга и получения опыта, а также привлечение граждан к более активному участию в жизни общества.

Как оставаться счастливым в ежедневных заботах и суете?

Сосредотачиваясь на благодарности, поддерживая баланс между работой и личной жизнью и укрепляя значимые отношения, можно оставаться счастливым, несмотря на сложности.

Чтобы оставаться счастливым среди забот и суеты, поместите на первое место заботу о себе, такую как спорт, медитация и здоровый сон. Развивайте в себе благодарность, цените то, что у вас есть, стройте крепкие отношения, занимайтесь расслабляющими активностями и хобби,

отдыхайте и старайтесь поддерживать позитивный настрой, фокусируясь на том, что вы можете контролировать, и побеждая негативные мысли. Очень важно в суете не забывать делать паузы, чтобы предотвратить выгорание и по-прежнему видеть смысл в своей работе.

Без какого компонента невозможно Ваше личное счастье?

Моё личное счастье было бы невозможно без поддержания взаимоотношений с людьми, любви, доверия и чувства принадлежности. Всё это составляет основу настоящего счастья и благодарности, поскольку даёт ощущение смысла и приносит удовлетворение, которое мы не можем испытать от мимолётных эмоций. Кроме того, чувство безопасности, управление стрессом и поддержание здоровых привычек, таких как баланс между работой и жизнью, необходимы для создания условий, в которых счастье сможет расцвести.



ЦИВИЛИЗАЦИЯ СМЫСЛА,

ИЛИ НОВАЯ СИСТЕМА
СПАСЕНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Александра
Васильевна
ОЧИРОВА

Поэт, государственный, политический и общественный деятель, советский и российский ученый. Посол Доброй воли ЮНЕСКО. Депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации первого созыва. Основатель и Президент первой в стране неправительственной женской организации «Международный Женский Центр», которая в 1995 г. была номинирована на Нобелевскую премию мира. Центр известен своими инновационными проектами и программами в социальной сфере, касающимися положения детей и женщин и их семей в обществе, проблем социальной безопасности.

В 2006 г. Указом Президента России была назначена членом Президиума Совета по реализации национальных приоритетных проектов. Член Союза писателей РФ, академик Российской академии художеств, доктор философских наук. Лауреат премии Ленинского комсомола в области науки. Награждена медалью «За трудовую доблесть», Орденом Почёта и Орденом Дружбы. В центре внимания Александры Васильевны Очировой сегодня – гуманитарные проблемы современной цивилизации и места Человека в ней.

Мне мир принадлежит на целый век.
Я буду в нем и помыслом, и словом,
Чтоб ощутить, что может человек.
И в каждом дне, единственном и новом,
Вновь обретая силу бытия,
Найду себя в себе и надо мною –
В движении вод, в горении огня
И в откровенных мысли и покоя,
Во всем, что есть, что дышит и живет,
Где каждый день – и вечность, и дорога,
И все, как есть, земля и небосвод...
Мне мир принадлежит. Подарок Бога.

Александра Очирова
Из книги стихов

«И каждый день в единственном числе»,
2023 г.

Александра Васильевна, что для Вас счастье? Как Вы себе его представляете?

Счастье – это очень важная общеприродная категория, которая была выработана человечеством и имеет для каждого Человека на Земле исключительное значение.

Счастье ощущают по-разному. С учётом моего философского образования, те знания, которые я получила, наложили свой отпечаток на моё понимание счастья.

В древних античных трактатах многие мыслители в разное время и в разных странах постоянно обращались к этому понятию. Если перечислить всё, что считалось счастьем на разных этапах развития человечества, можно увидеть, как менялись представления о нём, наполняясь особенностями времени, культуры, состоянием души, всё

*«Как посол Доброй воли ЮНЕСКО,
я стараюсь внести свой вклад
в понимание важности этого вопроса
для всех без исключения и объединить
знания, время и любовь к людям,
миру и жизни в своих выступлениях
и инициативах на разных
доказательных диалоговых площадках»*



что есть в человеческой природе. Вслед за научными открытиями, которые человечество получало и использовало как ресурс для развития – становлением культуры, искусства, образования, формированием такой общности, как семья, становлением государства и формированием гражданского общества, понимание счастья становилось более привязанным к возможностям человека, к тому, что он делает, или что может и должен делать.

Представление о счастье, невидимым для других образом, оставалось в голове каждого человека, и очень влияло



на его жизнь. Во все времена лучшим праздничным поздравлением было и остаётся пожелание счастья. Счастье у каждого своё и находится, как правило, в его личном пространстве. Для меня счастье означает гармонию, которая проявляется в чувствах, ощущениях и желаниях.

Один известный мыслитель, отвечая на вопрос о счастье, сказал: «Чтобы узнать, что такое счастье, нужно сначала узнать, что такое несчастье».

Я, как и многие, могла бы использовать это как ответ, но при этом честно скажу,

что моя жизнь, во всех проявлениях, сформировала во мне устойчивое ощущение счастья от того, что я есть в этом мире. В моём пространстве становления и возрастания было лучшее окружение: прекрасная русская природа, школа, книги, учителя и друзья.

Сейчас я очень счастлива в своей семье. Что касается семьи, то следуя научному пониманию, как сказано в одном из основных произведений марксизма «Происхождение семьи, частной собственности и государства»: «Семья как ячейка общества является его неотделимой составной частью».

Семья и брак эволюционировали на протяжении всей человеческой истории. Семья – это важный стратегический ресурс, и во все времена, у всех народов играла важную роль в развитии общества и его прогресса. Здоровая, крепкая семья – залог стабильности и процветания любого общества. И многие, отвечая на вопрос о счастье, считают, что семья – это и есть счастье. Семья и дети. И это правильно.

Я думаю, что гармония между всеми составляющими цивилизационного пространства, в котором мы живём, это необходимость, которая должна быть принята и особенно всеми нами – для того, чтобы счастье стало реальным и доступным пониманию и ощущениям каждого человека, живущего на Земле, его разуму и чувствам. Ибо как сказал один великий мыслитель: «Нет ничего в разуме, чего не было бы в чувствах», и это разделяли многие. При этом эмоциональное состояние человеческой души, её ценности и самооценности, являлись неотъемлемой частью всей жизни человека на Земле, мерой всех сторон его жизни и занимают огромное место в его сознании.

Я также придерживаюсь утверждения Льва Николаевича Толстого о том, что: «Счастье – это служение другим, и ещё возможность уважать себя изнутри». Вообще все ощущения идут изнутри вовне.

Мы наследуем от предыдущих поколений традиции, духовные ценности и веру,

«Сегодня мы ещё раз должны задуматься над тем, что мы все должны сделать, чтобы не опоздать и вернуть всему человечеству – Человека и человеческую жизнь – как наивысшую ценность, как смысл его развития, сложившийся столетиями, как императив сохранения и развития человеческой цивилизации»



и должны принести ощущение счастья в будущее, чтобы это продолжалось от поколения к поколению. Я называю это необходимостью нового эмоционального нравственного порядка и хочу, чтобы все люди на Земле были счастливыми и ощущали себя в безопасности и предсказуемости. И тогда самоценность человеческой жизни в своём единстве и многообразии будет ощущаться наивысшим подарком Бога.

Но мы должны понимать, что несмотря на целостность мира, которую сегодня демонстрирует человеческая цивилизация, мир перестал быть управляемым, и жизнь стала опасной как на Востоке, так и на Западе. И я считаю, что существующая сегодня целостность мира должна быть направлена на то, чтобы решить проблемы войны и голода, ибо их присутствие в жизни человека и человечества лишает человека и человечество возможности быть счастливыми.

Человек всё больше и больше погружается в условия механического выживания, теряя свою субъектность и идентичность. Мы живём на Земле, но знаем и ощущаем, что над нами Вселенная, и мы помещаем туда самые высокие духовные ценности, и всегда чего-то ждём свыше. Когда-то я написала: «Вся Вселенная во мне». В космосе всё взаимосвязано. Это гармония Земного человеческого. И для многих людей Бог находится над нами и в нас. Будем помнить, что Человек не только земное, но и космическое существо. Важно подчеркнуть, что отличительной чертой человека от всего животного мира является умение мыслить, в частности его способность к абстрактно-логическому мышлению, что определяет его возможности обучаться и познавать до бесконечности. И поэтому человек должен жить в обучаемом пространстве, развиваться и передавать другим унаследованные им духовно-нравственные ценности, которые должны быть собраны, доступны и понимаемы. Это осмысленная спираль – круговерть, в которой живет человек, и она не должна завершаться трагическим для человечества способом самоуничтожения. К сожалению, мы очень близко подошли к этой черте.

Александра Васильевна, что человек, на Ваш взгляд, должен делать для того, чтобы это не закончилось?

Человек, должен использовать свой мозг, мышление, научиться понимать и любить мир, жизнь и человека. Важно вернуть человеку его центральное место и наделить его той свободой, которая не мешала бы свободе других людей, и заниматься тем, чем бы ему хотелось заниматься, развивая свои способности, те, что ему дала природа, что ему дал Бог. При этом сформированные человечеством такие категории, как нравственность и истина – стратегический ресурс и должны быть главными регуляторами развития человека и общества. В социокультурной динамике развития человечества, культура – самая смыслообразующая сфера. Она сформировала Человека и приблизила его к пониманию смысла жизни и идеала.

В священных реликвиях и канонах многих религий содержатся заповеди о том, что человек не должен делать ни в коем случае и никогда. Убивать, завидовать, воровать и так далее. С другой стороны, на протяжении всего существования человечества велись сотни войн, и сегодня они продолжают, где главным является борьба за ценности.

Я хотела бы жить в цивилизации смысла, в безопасном обществе с человеческим лицом, но осознавая риски, которыми переполнен мир и жизнь каждого человека. К сожалению, эти риски встречаются и в семье, и в образовательных процессах, даже в культуре и обществе.

Что Вы видите основным для того, чтобы к ней прийти? Какие шаги может предпринять человечество?

Должны быть задействованы стратегические ресурсы, принадлежащие самому Человеку: нравственные и духовные ценности, понимание истины и ответственности решений как категории стратегические, осмысленные в веках.

Я приветствую, что журнал «Агрегатор счастья» занимается проблемами осмысления счастья.



Александра Очирова, Игорь Халевинский, председатель Совета Ассоциации российских дипломатов. Бюро ЮНЕСКО в Нью-Дели. Индия

Нравственность – самая сильная и высокая категория, свойственная высокой человеческой породе.

Нравственное учение Льва Николаевича Толстого содержит размышления на эту тему:

«Во всех видах человеческой деятельности, в науке, даже в торговле она должна присутствовать. И наше развитие – это не что иное, как уяснение, и продвижение нравственности».

«Жизнь только в усилии нравственном... Настоящая жизнь есть рост нравственный, и радость жизни есть слежение за этим ростом».

Мы должны уяснять – что такое нравственность. Нравственность – это ответственность каждого человека. Она должна присутствовать в законодательствах стран. Если мы хотим сохранить человечество, нравственность должна стать регулятором любой человеческой деятельности в соответствии с высказыванием немецкого философа Иммануила Канта: «Есть всего две вещи, достойные подлинного удивления и восхищения: звёздное небо над нами и нравственный закон внутри нас». Это должно присутствовать и на уровне принятия решений, касающихся всех. Политика должна иметь человеческое лицо, следовать за нравственной природой человека, человечества и созданной



им цивилизации. И тогда счастье будет жить во всех пространствах личных ощущений человека и цивилизованного пространства всего человечества.

Александра Васильевна, Вы сказали, что иной раз приходится на уровне государства отстаивать свои нравственные ценности. Как, на Ваш взгляд, можно делать это мирным путем?

История – пёстрый и многоуровневый процесс.

Нужно знать и использовать стратегические ресурсы развития – многообразие, идентичность, преемственность.

Если все эти категории собрать и предложить многополярному миру, то можно осуществить гуманитарную модернизацию как превентивную меру возвращения человека на место Главного Субъекта цивилизации, сделать его жизнь счастливой и безопасной.

Чтобы, когда культуры разных стран взаимодействовали на равных, не поглощая друг друга, продвигались по ступеням разума и нравственности вперёд и навстречу друг другу. Это и есть возможность к развитию.

Мыслящий человек стремится соответствовать своим смыслом и идеалам, оставаясь самим собой и принимая с уважением все культуры и народы. Познание истины, дает свободу соблюдать область допустимых значений, а присутствие нравственности делает мир безопасным и счастливым.

←

Юлия Петрова, заместитель Генерального секретаря Ассамблеи Народов Мира, проф., к.э.н. с Александрой Очировой

«Следует вспомнить, что именно человеческое измерение всего – цивилизий, культур, материальных и духовных, ценностей – всегда присутствовали на Земле и именно это осталось в историческом и культурном наследии поколений»

Беседовала Екатерина Клименко



ОБРАЗОВАНИЕ,
КУЛЬТУРА
и ИСКУССТВО

ЦЕЛОСТНАЯ ЛИЧНОСТЬ

для
ОСОЗНАННОГО
ЕДИНСТВА
И МЕЖКУЛЬТУРНОГО
ОБЩЕНИЯ

Целостность личности становится ключевым вопросом нашего времени. От неё зависит не только социальная реализация человека на благо Отечества, но и способность к межкультурному диалогу и решению глобальных вызовов.

Формируется такая личность прежде всего в семье – через её атмосферу, традиции и ценности. Самые близкие люди становятся архитекторами будущего отдельной личности и человечества в целом. Именно поэтому сегодня так остро стоит вопрос: способна ли современная семья – будь то полная или неполная – воспитать по-настоящему целостную личность?

ЦЕЛОСТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: от теории к вызовам современности

Понятие гармоничной личности не ново, но именно целостность как научная категори была сформулирована лишь в 1999 году в рамках теории ноосферного образования. В отличие от абстрактных идеалов прошлого это конкретное, системное качество личности (его структуру) мы раскроем далее. Сегодня проблема и задача её формирования критически актуальна.

Ключевой вызов – информационная эпоха. С самого детства сознание человека формируется под воздействием непрерывных потоков данных, способных кардинально менять мышление и мировосприятие. Последние 25 лет вместо развития,

медиасреда, зачастую сознательно, ориентирует детей на деградацию, культивируя поверхностность, агрессию и потребительство. Семья же, исторически главная «крепость» воспитания, оказалась беспомощна перед этим натиском.

РОССИЯ: от доктрины Даллеса до институционального краха

В 1945 году была озвучена доктрина Аллена Даллеса, ставшая, по сути, стартом долгосрочной войны за сознание. Её плоды трагичны: сегодня Россия занимает лишь 69-е место в мире по здоровью населения. У нас 12 миллионов инвалидов, причем 92% факторов, подрывающих здоровье, имеют социальные корни. Эти разрушительные силы – от семьи до школы и социума – калечат не только тела, но и отнимают право и способность человека здраво мыслить, жить счастливо и полноценно.

Статистика кричит: запросы на деструктивный контент зашкаливают, болезни молодеют, школьники массово страдают от зависимостей. Лишь 3–4% первоклассников поступают в школу здоровыми. Половине учащихся уже нужна психологическая коррекция, а к выпуску, 50% подростков имеют целый букет хронических болезней. Душа ребенка – тот тончайший инструмент, от настройки которого зависит музыка всей жизни – уже в школьные годы оказывается глубоко «расстроена».

Системы культуры и образования России, представленные 70 тысячами государственных и 500 частных школ, не справляются. На выходе – не счастливые, здоровые, полезные обществу граждане и профессионалы, а поколение с подорванным фундаментом. Страна рискует превратиться в огромный лазарет, где усилия медиков и педагогов лишь борются с последствиями. И если копнуть глубже, основания этой беды закладываются в самом начале – в семье.

ВОЙНА ЗА ДУШИ: как доктрина Даллеса ударила по семье

Деградация идеалов и девальвация ценностей – корень беды. Семья,



призванная закладывать основы сильной, гармоничной личности через сказки, культуру, искусство, сама стала мишенью. Внешняя информационная политика проникает в её недра, разрушая личность у основания.

Доктрина Аллена Даллеса – это инструкция по уничтожению семьи и личности: «Мы бросим всё золото, всю мощь на оболванивание людей.



«Формируется целостность личности прежде всего в семье — через её атмосферу, традиции и ценности. Самые близкие люди становятся архитекторами будущего отдельной личности и человечества в целом»

Посеяв в России хаос, мы незаметно подменим им ценности на фальшивые». И это удалось: фальшь глубоко въелась в культуру семьи. То, что мы видим на Западе — запланированный результат: деградация понятия семьи, искажение отношений мужчины и женщины... Всё это насаждается уже и в детсадах, и школах России. Даллес указывал методы: «Действовать через литературу, театр, кино и прессу, планировалось изображать

и прославлять низменные человеческие чувства». Его цель была ясна: «Мы будем вдальбивать в сознание культ секса, насилия, садизма, предательства — всякой безнравственности». Не сумев победить Россию в войне, враг перенёс центр влияния вглубь человеческой души, стремясь воспитать «садиста, предателя, безнравственную личность».

«Честность и порядочность мы будем осмеивать... Хамство, ложь, наркомания,

страх, предательство, ненависть к русскому народу – всё это расцветет махровым цветом». И этот ядовитый цветок, увы, дал всходы. Семья и школа, ключевые цитадели формирования личности, стали минным полем для новых поколений.

«КРИСТАЛЛ ДУШИ»: ответ деградации

Остановить социальную болезнь, длящуюся уже не один десяток лет, возможно. В России есть мощное средство – психолого-педагогическая методика «Кристалл души», которая является частью ноосферного образования. Она глубоко трансформирует идеалы личности в позитивные, используя способность мозга к изменению. Если доктрина Даллеса развернула сознание к негативу, то «Кристалл души» поворачивает его к целостности, гармонии, счастью и здоровью.

Как говорил И.П. Павлов (1918): «Всякое живое существо, всякий человек имеет одну безусловную, главную, единственную цель — быть счастливым». В условиях деградации, именно семья и школа способны помочь детям обрести идеалы гармонии, чистоты, творчества, служения Отечеству и позитивного мировосприятия.

Суть методики состоит в том, что каждый участник (учитель, родитель, ребёнок) воспитательного и образовательного процесса обнаруживает свои идеалы в восьми ключевых сферах жизни и выстраивает на их основе свою жизнедеятельность. Все в совокупности составляют высший потенциал личности.

Как семья формирует выборы, из которых состоит судьба.

Представьте себе многогранный кристалл, переливающийся всеми оттенками человеческого бытия. Каждая его грань – не просто сфера жизни, а целая вселенная, создаваемая ежедневным выбором.

Физическая грань пульсирует здоровьем, жизненной силой, природной красотой тела. Творческая грань мерцает открытиями, там рождаются идеи,



Наталия Владимировна Маслова

руки учатся лепить, рисовать, созидать. Межличностная грань излучает тепло дружбы, бескорыстной поддержки, умения выстраивать длительные близкие отношения... А вот социальная грань – это жажда быть нужным и полезным, сперва в классе, затем в большом мире.

Но есть еще глубинный слой – грань Мировоззрения. Это фундамент, на котором стоит кристалл. Как видит мир ребёнок? Через призму семьи. Будь то научный поиск истины, вера в высшие смыслы

или убеждение, что труд созидает ценность – этот взгляд на мир ребёнок «выпивает» за семейным столом. Он слышит, как мама увлеченно рассказывает о новом проекте, видит тетради деда с расчётами, чувствует гордость бабушки за выращенный сад. Он узнает: жизнь семьи не замыкается в стенах дома – она продолжается там – на работе, в мастерской, в лаборатории, где близкие творят что-то важное.

Наталия Владимировна Хряпина



Мечта – вот воздух, которым дышит этот кристалл. Не абстрактное «хочу быть большим», а яркий идеал, живой образец: «Хочу быть сильным, как папа!». Ребёнок впитывает эти ценности не через нравоучения, а через тысячи мелких выборов, которые видит дома ежедневно.

Ведь в самом сердце этого сияющего кристалла, в точке, от которой расходятся все лучи, скрыто всего одно слово – ВЫБОР. И этот выбор похож на развилку дорог: одна тропа ведет вверх, к свету, другая – в тёмную пропасть.

План Даллеса, как чёрная дыра, затягивает на путь распада: сначала разрушаются идеалы, затем здоровье, следом рвутся нити человеческих связей, пока не останется лишь пустота. Но есть и другой путь – где семья, школа и общество протягивают руку помощи. Где ребёнок с малых лет учится выбирать жизнь.

Семья – не просто стартовая площадка. Это «тренажёрный зал» души. В атмосфере подлинности ребёнок тренирует лучшие устремления, а коллективная душа семьи, как писал Заболоцкий, «обязана трудиться и день, и ночь». Семейные беседы, чтение вслух, обсуждение поступков и достижений – это священнодействие, где отливается картина мира ребёнка.

Именно семья становится очагом здоровья, творчества, успеха и счастья ребёнка. Целостная личность – это полноценно развивающая все свои грани личность, устремленная к раскрытию Высшего потенциала. Такая личность гармонична и в межкультурном общении может быть наиболее успешной.

Наталия Владимировна Маслова
Президент Ноосферной академии
науки и образования,
доктор психологических наук,
кандидат исторических наук,
лауреат Премии РАЕН,
автор научных трудов

Наталия Владимировна Хряпина
Директор по развитию
Института ноосферного образования
и воспитания



НООСФЕРНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ:

БОРЬБА

ЗА БУДУЩЕЕ ПЛАНЕТЫ

На Земле жизнь существует уже миллиарды лет, и интересно, что процесс жизни здесь развивается быстрее, чем деградирует. Это значит, что жизнь на нашей планете становится всё более сильной и совершенной. Раньше это развитие регулировалось самой природой, с помощью растений и животных, которые поддерживали баланс в экосистемах. Но с появлением человека всё изменилось. Теперь творческая деятельность человека стала главным фактором, влияющим на развитие и деградацию жизни на Земле. К сожалению, человеческая деятельность часто приводит к разрушению природного баланса и деградации окружающей среды. Техногенный фактор разрушает саморегуляцию биосферы.

Одним из первых на это обстоятельство обратил внимание В.И. Вернадский и заявил о неизбежности формирования ноосферы, которую он представлял как биосферу, устойчивость развития которой определяется не естественной саморегуляцией живого вещества, а разумной деятельностью человека. Это означает, что люди должны думать о будущем и делать всё, чтобы жизнь на Земле продолжала развиваться и совершенствоваться.

Ноосфера – это как бы новая оболочка Земли, в которой люди и природа живут

в гармонии. Для этого люди должны заниматься деятельностью, которая не только не вредит природе, но и помогает ей развиваться. Например, использовать возобновляемые источники энергии, сохранять леса и водные ресурсы, и многое другое.

Кстати, из этого определения следует, что разумной следует считать такую деятельность человека, которая обеспечивает устойчивость развития живой природы, в том числе и устойчивость развития сообщества людей. То есть деятельность, обеспечивающую непрерывность роста полезной мощности биосферы Земли относительно мощности её потерь, при условии неизменности потока энергии, получаемой биосферой из космоса.

Однако, современное человечество, нарастающим темпом, проедает жизнеобеспечивающий ресурс планеты, формировавшийся многие миллиарды лет, поскольку рост полезной мощности антропосферы происходит преимущественно за счёт вовлечения в производственную деятельность дополнительных ископаемых ресурсов, а не за счёт роста эффективности производственных процессов. Следствием такого положения дел является обострение борьбы транснациональных экономических систем за жизнеобеспечивающие ресурсы, жертвами которой, в конечном итоге, становимся мы с вами. Отсюда, важнейшей задачей НБИКС технологий (Нано-Био-Инфо-Когно-Социо технологии), в секторе социогуманитарных наук – это предъявление обществу организационной технологии, позволяющей реализовать устойчивое доминирование состояния развития общества над состоянием деградации.

То есть предъявить обществу организационную технологию, позволяющую обеспечить рост полезной мощности биосферы относительно постоянного потока энергии, поступающего в биосферу из космоса. Не за счёт вовлечения новых ископаемых ресурсов, а за счёт разумной деятельности людей. Для этого потребуются определить термин «польза» как всякую реальность,

обуславливающую состояние развития живого вещества, и термин «труд», как всякую осознанную деятельность человека, субъективно направленную на получение пользы. Исходя из этих определений, можно утверждать, что рост полезной мощности биосферы нашей планеты обусловлен полезной деятельностью людей. То есть рост жизнеобеспечивающего потенциала планеты должен обеспечиваться растущим доминированием полезных результатов труда над результатами деструктивной деятельности человека.

Таким образом, назовём ноосферной такую организацию, которая генерирует пользу. Задача организаторов ноосферного взаимодействия людей сводится к тому, чтобы пользой становился результат всякой осознанной деятельности человека.

Ноосферная организация подчиняет её участников не человеку-бюрократу, а полезному результату труда – и таким образом обуславливает реализацию социальной функции ноосферного производства – формирование человека-созидателя, который генерирует и реализует идеи, направленные на рост возможностей общества.

Одновременно ноосферная организация заставляет всю систему использовать свои растущие возможности на создание условий, обеспечивающих рост возможностей её персонала. Таким образом через ноосферную организацию реализуется главный принцип устойчивого развития, сформулированный выдающимся советским философом, математиком, конструктором систем общественного управления П.Г. Кузнецовым: «Общество, способное использовать идеи, появляющиеся в сознании отдельного индивидуума, для роста возможностей общества в целом и использующее рост возможностей общества как целого для формирования индивидуума, способного генерировать новые идеи, – будет обладать наиболее быстрым темпом роста возможностей».

Александр Меркулов
Глава Русского космического общества,
кандидат технических наук

ИНВЕСТИЦИИ В СЧАСТЬЕ КОМАНДЫ:

КАК ДОВОЛЬНЫЕ
СОТРУДНИКИ
СТАНОВЯТСЯ
ГЕНЕРАТОРОМ
ПРИБЫЛИ

Представьте компанию, где утром сотрудники идут на работу с радостью, а не со вздохом. Где они горят идеями, а не ищут повод уйти пораньше. Кажется утопией? А зря. Руководители успешных бизнесов понимают: счастливые сотрудники – не роскошь, а самый мощный двигатель прибыли. Это не благотворительность, а стратегическая инвестиция с измеримой финансовой отдачей. Давайте разберёмся, как работает этот экономический механизм.

Существует миф, что довольные и счастливые сотрудники обходятся дорого для компании. На самом деле их недовольство, неудовлетворенность зарплатой или отношением обходится компании ГОРАЗДО дороже. Несчастливая команда – это текучка кадров, а поиск, найм и обучение нового сотрудника могут стоить от 50% до 200% его годовой зарплаты. Выгоревший и демотивированный сотрудник совершает ошибки, его эффективность падает на 15–20%, а то и больше. В итоге клиенты компании получают и плохой сервис и уходят к конкурентам.

Ещё хуже ситуация там, где люди боятся высказаться, не предлагают идеи для оптимизации рабочих процессов, не заинтересованы в положительном имидже бренда и качестве продукта и услуг. Компания в таком случае теряет поток ценных идей для улучшений и развития.

Какие инвестиции входят в пакет «Счастье» для сотрудников компаний?

Достойная оплата – это базис, речь о комплексном подходе к человеческому капиталу. Важно доверие и уважение: честная коммуникация от руководства о целях, успехах и проблемах. Сотрудник должен иметь возможность принимать решения в своей зоне ответственности без мелочного контроля. Безусловно, важна искренняя благодарность за вклад, а не только критика за ошибки.

Лидер команды должен обеспечить равные возможности, понятные критерии оценки работы и продвижения. Сейчас преимуществом для работодателя становится возможность предоставить гибкий график или гибридный. Качественная медстраховка, психологическая поддержка и абонемент в спортзал – это не роскошь, а базовый минимум для корпораций, где от каждого сотрудника зависит репутация бренда в социальных сетях и медиапространстве. Современный специалист хочет понимать, как его работа влияет на общий успех и пользу для общества.

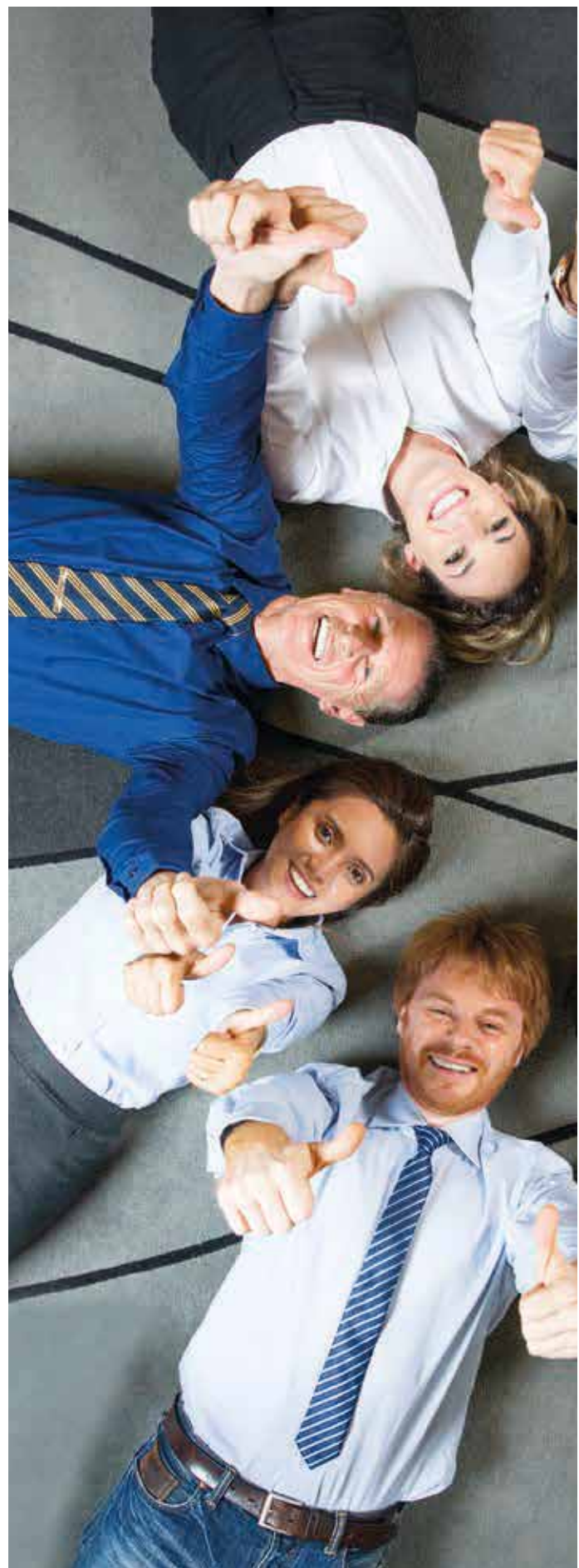
Как счастье команды превращается в прибыль?

Довольный, энергичный сотрудник работает эффективнее. Исследования Gallup показывают: команды с высокой вовлеченностью (ключевой индикатор «счастья») показывают на 21% большую прибыльность и на 17% более высокую производительность. Когда людям хорошо, они дорожат своим местом работы, а снижение текучки экономит огромные ресурсы на рекрутинг и адаптацию.

Счастливые сотрудники больше заботятся о результате. Они не просто «отбывают время», а стремятся сделать свою работу лучше, предлагают идеи. Они ассоциируют свой успех с успехом компании. Это напрямую влияет на качество продукта и услуги и скорость инноваций.

И ещё важное преимущество у команды счастливых сотрудников: компании с репутацией «хорошего работодателя» становятся магнитом для привлечения лучших специалистов, часто даже с более скромными зарплатными предложениями.

А в современных экономических и кадровых российских реалиях это особенно важно. По данным HeadHunter, в 2025 году дефицит квалифицированных специалистов в ключевых отраслях (IT, инженерия, продажи,





Команда PR альянса «Профи» Мари Азнавурян, Елена Федорчук, Олег Сердечников, Надежда Ивлева, Наталья Стрим в Галерее искусств Зураба Церетели

производство) достигла критических масштабов.

Потерять ценного сотрудника сегодня – значит надолго остаться с «дырой» в команде и сорвать планы. Затраты на поиск замены в таких условиях взлетают в разы. Да, высокие ключевые ставки, инфляция, санкционное давление заставляет многих руководителей урезать бюджет на обучение и поощрения сотрудников. Но сокращение инвестиций в команду – ложная экономия. Демотивированный персонал в стрессе работает менее эффективно, совершает больше ошибок, что в кризис обходится особенно дорого. Удержание ключевых людей становится вопросом выживания бизнеса.

Для молодых специалистов поколения Z зарплата – важный, но не единственный фактор. Они остро ценят осмысленность работы, гибкость, корпоративную культуру, экологичность и социальную ответственность работодателя. Компании, игнорирующие эти запросы, просто не смогут привлечь и удержать перспективную молодёжь, теряя будущее. В условиях экономических вызовов в России инвестиции в счастье не обязательно означают огромные расходы. Это больше про человеческий подход, социальную ответственность бизнеса, про заботу и эмпатию. К примеру, удалённая работа или гибридный формат, гибкий график – для многих (особенно зумеров

и сотрудников с семьями) это ценнее небольшой прибавки к зарплате. Это снижает затраты на офис и помогает удержать таланты. В период неопределённости сотрудники особенно нуждаются в открытом диалоге с руководством. Регулярные честные встречи, объяснение сложных решений, признание проблем – это бесплатно, но критически важно для поддержания доверия и снижения тревожности в коллективе.

Даже при ограниченном бюджете на дорогие тренинги можно внедрить менторство, внутренние воркшопы, обмен знаниями, доступ к онлайн-курсам. Показ перспектив роста внутри компании (даже горизонтального) – мощный мотиватор, особенно для амбициозных зумеров. Признание и уважение – это бесплатный ресурс. Зумеры особенно чувствительны к обратной связи и признанию их вклада. Удержать ценного IT-специалиста или перспективного менеджера зумера часто можно именно условиями и культурой, когда возможности повысить зарплату нет.

Что особенно актуально в нынешних реалиях?

Довольная и сплочённая команда быстрее адаптируется к изменениям, проявляет лояльность в трудные времена, готова включаться для решения сложных задач. Это снижает операционные риски и убытки в периоды турбулентности. А снижение выгорания и текучки напрямую компенсирует нехватку рук.

Для среднего и малого бизнеса главный козырь в конкуренции с крупным бизнесом за кадры становится гибкость: удалённая работа, автономия для сотрудника, фокус на результатах, а не присутствии в офисе.

Таким образом, в условиях экономического давления и острейшего дефицита кадров в России инвестиции в счастье и доверие команды – это не просто «хороший тон», а стратегическая необходимость для выживания и роста. Зумеры, формирующие будущее рынка труда, голосуют за компании, которые уважают их время, разделяют их ценности и стремятся к балансу.

В кризис лояльность сотрудников становится «подушкой безопасности», а их вовлечённость и готовность «выложиться» – критическим ресурсом для преодоления трудностей. Счастье команды – это не расход на фоне проблем, а самый надёжный актив для их решения. Время, когда сотрудник был «винтиком», безвозвратно ушло. Сегодня человеческий капитал, его мотивация и благополучие – главный источник конкурентного преимущества и устойчивой прибыли в российской экономике.

«Счастливые сотрудники больше заботятся о результате. Они не просто «отбивают время», а стремятся сделать свою работу лучше, предлагают идеи. Они ассоциируют свой успех с успехом компании. Это напрямую влияет на качество продукта и услуги и скорость инноваций»

Елена Федорчук
Эксперт с 20-летним опытом работы
в маркетинговых коммуникациях
в B2B и B2C сегментах,
основатель PR альянса «Профи»



ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕКА

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ДОСТАВЛЕНИИ

НАИВОЗМОЖНОЙ ПОЛЬЗЫ

ОКРУЖАЮЩИМ

В. И. Вернадский

ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ

КОСМОНООСФЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Россия – страна с гигантским созидательным и творческим потенциалом, страна-победитель, родина выдающихся учёных, первая страна в космосе. Однако этот потенциал сегодня не задействован в полной мере, особенно в той части, что отвечает за будущее развитие и прогресс, а не только за оборону или защиту. Система образования работает не так, как должна, не реализует ген эволюции России, и это больно и обидно.

В историческом и ментальном плане Россия – эволюционер, устойчивый и развивающийся победитель, страна-лидер с возможностью играть ключевую роль в будущем. Опережающее развитие, раскрытие лидерского потенциала, формирование новой модели лидера – важные направления для страны сегодня. Важно смотреть на страну как на лидера будущего именно с точки зрения раскрытия потенциальных возможностей.

Причина задержки в раскрытии лидерского и творческого потенциала страны – несовершенство существующей системы образования. Проблема заключается в академическом конвейере, который воспитывает унифицированных исполнителей с клиповым и фрагментарным мышлением. Чтобы выйти на новый уровень, необходимо заменить деформирующую призму развития человека на более прогрессивную, которая будет формировать не исполнителей, а ответственных лидеров будущего.

В России уже существует технология, способная изменить подход к образованию, – это система ноосферного образования, созданная выдающимся учёным – Наталией Владимировной Масловой. Данная технология основана на природосообразных принципах, раскрывает весь творческий потенциал человека, поощряет социальную активность и этичность. Уже есть конкретные научные наработки, готовые к внедрению.

Эволюционным продолжением системы ноосферного образования на текущем этапе стала разрабатываемая группой российских учёных система «Космоноосферного образования», которую мы предлагаем к внедрению во все школы России.

Переход к системе космоноосферного образования планируется осуществить через создание и запуск пилотных образовательных учреждений – образцов школ. Постепенное, эволюционное распространение таких образцов по всей стране, не путём революции, а мягким переходом.

Решением этой глобальной задачи занимается созданный в составе АНО «Академия системномии» Институт ноосферного образования и воспитания (далее «Институт НОВ»). Мы приглашаем к сотрудничеству (сотворчеству) в команду компетентных специалистов для разработки и реализации планов внедрения Космоноосферного образования в России. Создаётся структура Института НОВ как космоноосферной организации, функционирующей по новым гибким адаптируемым к реальности стандартам. По принципу «от общего – к частному» активно разрабатываются стандарты системы Космоноосферного образования, стандарты написания учебно-методических комплексов (далее УМК), обучающие программы для авторов УМК. Институт НОВ разработана стратегия развития и внедрения космоноосферного (природосообразного) образования в дошкольные, школьные, средние специальные образовательные учреждения (ССОУ) и вузы на перспективу 10+ лет.

На сегодняшний день идёт работа по подготовке планов с их ежегодной актуализацией поэтапного внедрения Космоноосферного образования на ближайшие 3–5–7–10 и далее лет с привлечением для его реализации заинтересованных субъектов образовательного процесса: родителей, учителей, директоров школ, учёных – авторов методологии и дидактики, авторов методик и учебников; государственных служащих в области образования, Правительство России и Администрацию Президента РФ.

Планируется к разработке и реализации локальный план внедрения Космоноосферного образования на примере одной конкретной школы (образовательного комплекса) в порядке эксперимента с целью написания учебников (УМК) по всем предметам школьной программы, включая следующие этапы: переподготовка учителей, разработка (написание) учебников учителями-авторами совместно с учениками; редактирование учебников до издания научным сообществом – академическая экспертиза (ведущая экспертная организация – АНО «Академия системномии»); издание новых учебников в период 4–5 лет в сотрудничестве с заинтересованными структурами.

После написания всех необходимых для школьной программы УМК начнётся этап формирования плана разработки системы образовательных программ переподготовки преподавателей педагогических вузов, колледжей, стратегии их продвижения через госзаказ на ДПО, заказ на платные ДПО для системы частных школ; внедрение полностью переработанных образовательных программ для колледжей и вузов для получения первого базового педагогического образования.

Для реализации такой глобальной задачи – внедрения и развития космоноосферного образования в России – понадобится специальное финансирование, которое планируется создать в формате фонда (частного и государственного). Необходимый бюджет, источники и способы привлечения финансирования (от частных, юридических и государственных лиц) будет



Коллектив Института ноосферного образования и воспитания

определён нашей командой совместно с заинтересованными структурами.

На текущий момент планируем начать активное взаимодействие с Министерствами просвещения, науки и высшего образования и другими государственными организациями с целью обсуждения и внедрения природосообразного образования в школы России на федеральном уровне в перспективе 5-10 лет, в частности по вопросам:

- подготовки педагогических кадров в колледжах, вузах;
- переподготовки (повышения квалификации) действующих учителей;
- финансирования разработки, экспертизы, издания биоадекватных УМК;
- обеспечение биоадекватными УМК школ, колледжей, вузов России.

Для популяризации процесса внедрения и продвижения предусматривается использовать все возможные эффективные каналы, собственные и совместные с заинтересованными структурами

СМИ, образовательные центры в Москве и регионах России.

Общество и педагогическая общественность ждёт изменений в системе образования, ждёт новые цели, задачи, научные основы, методологию и методы космоноосферного образования как сберегающего физическое, психическое, когнитивное, нравственное здоровье учащихся, учителей и родителей.

Наша цель сегодня – представить настоящий план внедрения в качестве эволюционного реформирования системы образования в России первым лицам государства с целью получения поддержки и включения программы внедрения в национальную концепцию развития образования в России и фактического внедрения реформы образования во всех государственных образовательных организациях России.

Санасар Костанов
Ректор Института ноосферного
образования и воспитания

НАВСТРЕЧУ СЛЁТУ

ВСЕМИРНОГО ФЕСТИВАЛЯ МОЛОДЁЖИ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

Масштабное международное молодёжное событие пройдёт в Нижнем Новгороде с 17 по 21 сентября 2025 года и объединит 2000 молодых людей – тысячу из России и тысячу из-за рубежа. В нём примет участие Платон Мерсиянов, руководитель корпуса медиаволонтеров «Невидимые крылья» нашего журнала. Спросим у него, какой вклад он может внести в развитие детской дипломатии и почему важно участие ребят от 14 до 17 лет в международных слётах и фестивалях.

Я знаю, что дипломатия призвана помочь народам понять друг друга и найти те стороны жизни, которые лучше развивать сообща, в сотрудничестве. Прежде всего, это экономика, культура, наука и технологии. Выстраиванием этих связей между странами занимаются профессионалы: министры, послы, консулы, атташе. Все они являются дипломатами и знают, как вести переговоры с зарубежными партнёрами.

Мы, подростки, являемся полноправной частью общества нашей большой Родины и тоже способны развивать и укреплять отношения с другими странами. При этом в отличие от взрослых от нас не требуют оканчивать университет международных отношений, нужно всего лишь быть собой, уметь видеть в людях хорошее, ценить в них честность и хорошие поступки.



Я думаю, что у меня все эти качества развиты, и я уверен, что умею и всегда смогу подружиться с подростками да и взрослыми из других стран. Думаю, что ключом к дружбе и симпатии является общение. Для этого нужно знать английский язык – его изучают большинство школьников и студентов во всём мире. Недавно с делегацией других школьников из нашего лицея я проходил двухнедельную языковую практику среди носителей английского языка и отлично сдал экзамены. Но так как я ещё занимаюсь вокалом, в моём репертуаре, кроме англоязычных песен, есть песни на итальянском и французском языках.

↑ Фото из личного архива:
На Всемирном фестивале молодёжи
в марте 2024 года
← На Конгрессе молодых учёных
в декабре 2024 года

Иногда это очень сильно помогает – исполнить хотя бы несколько строк, чтобы сразу стать своим.

Вообще, для нас, подростков, важно участвовать в международных мероприятиях – слётах и фестивалях, делиться впечатлениями, рассказывать о своей жизни, обмениваться мыслями. Когда с участниками из других стран завязывается дружба или приятельские отношения, это сразу же стимулирует интерес к этим странам, к их культуре, традициям, достижениям. Диалог, взаимное общение – это самый лучший способ узнать мир и населяющие его народы. Именно таким – подготовленным и мотивированным – я вижу себя среди участников слёта Всемирного фестиваля молодёжи – 2025!

Платон Мерсиянов
Руководитель
детского инклюзивного корпуса
медиаволонтеров «Невидимые крылья»

СЧАСТЬЕ ПОБЕДЫ



ПАМЯТЬ, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ ПОКОЛЕНИЯ

Можно ли сделать так, чтобы подросток, привыкший к коротким видео и мемам, затаил дыхание, слушая рассказ ветерана? Можно. Нужно лишь, чтобы история ожила: в лицах, фильмах, письмах и дружбе, которая не знает границ. И этим уже 8 лет занимается Ассамблея Народов Мира, превращая память о прошлом в мост между поколениями.

В мире, где события меняются с бешеной скоростью, всё труднее удержать в руках нить, связывающую нас с прошлым. Но именно эта нить делает нас теми, кто мы есть. В Ассамблее Народов Мира убеждены: помнить – значит жить осознанно, а передавать память дальше – значит укреплять связь между поколениями и делать её крепче, чем любые границы. Этими задачами целенаправленно занимается Дирекция сохранения исторической памяти Ассамблеи Народов Мира, реализуя международные проекты, которые соединяют историю и современность, поддерживают диалог между странами и народами, вовлекают молодёжь в изучение и осмысление прошлого, а старшему поколению дают возможность передать свой опыт и знания будущим поколениям.

← Президент медиахолдинга МАКС МЕДИА Групп Михаил Микшис вручает приз герою фильма «Путешествие Льюиса Кэрролла сквозь зеркало, и что он нашёл там» основателю и художественному руководителю Театра кукол «Саквояж» Роману Соколовскому

История – это не просто даты и параграфы в учебнике. Это лица, голоса, эмоции. Это тот самый взгляд на старой фотографии, в котором – и тревога, и надежда. Это письма, написанные карандашом на фронте, пожелтевшие от времени, но сохранившие тепло рук, державших их. И сегодня Ассамблея объединяет проекты,



Церемония открытия XVIII Международного кинофестиваля «Победили вместе» имени Владимира Меньшова: Владимир Хотиненко, Валерий Рузин, Андрей Бельянинов, Сергей Мирошниченко

которые помогают молодым людям почувствовать, что прошлое – не где-то далеко, а рядом, в нашей семье, на наших улицах, в нашей культуре.

Один из ярких проектов – международный кинофестиваль «Победили вместе» имени Владимира Меньшова. В этом году ему исполняется двадцать лет. Двадцать лет встреч, премьер, тёплых объятий ветеранов и молодых режиссёров, двадцать лет диалога между эпохами. Этот фестиваль давно стал местом, где зрители, студенты, школьники и авторы фильмов встречаются, чтобы вместе прожить истории, показанные на экране. Здесь кино – это язык, который одинаково понимают и подросток, выросший на клипах в TikTok, и человек, прошедший фронтовые дороги. И после таких фильмов, как признаются многие молодые участники, начинаешь смотреть на мир другими глазами: замечать в нём ценность мирного утра и радость простых вещей.

Киномарафон «Победили вместе» стал круглогодичным продолжением фестиваля. В течение года он проходит в ведущих

университетах и колледжах страны, где учатся студенты из разных стран. Здесь фильмы становятся не просто кинопоказом, а частью живого диалога культур. После одной из документальных лент студенты устроили импровизированный круглый стол, делясь историями своих семей и показывая старые фотографии. «Мы поняли, что у нас разная родина, но общая история», – признался один из участников. Такие встречи превращают киномарафон в неформальный международный форум, где экран становится мостом между народами.

Но фестиваль и киномарафон – лишь часть большого движения. Не менее трогательный и значимый проект – международная акция «Побратимство памяти». Её цель – развитие молодёжного гуманитарного сотрудничества через совместные поездки школьников и студентов разных стран к местам боевой славы своих предков. Проект, стартовавший в 2023 году, объединил ребят из России, Казахстана, Кыргызстана, Молдовы, Приднестровья и других стран. Участники не просто посещают памятные

места: они возлагают цветы, общаются с ветеранами, участвуют в круглых столах и творческих мастерских. «Когда мы стояли у мемориала и слушали рассказы ветеранов, я почувствовал, что мы – одна команда, несмотря на то, что говорим на разных языках», – делится 16-летний Айдар из Казахстана. Ценность акции в том, что она даёт подросткам шанс увидеть историю своими глазами: пройти по тем же улицам, где когда-то шли солдаты, заглянуть в музеи, где хранятся их фотографии, и вернуться домой с новым пониманием своей семьи и своей страны.

Особое место в работе Ассамблеи занимает Международный общественный форум сохранения памяти о Второй мировой и Великой Отечественной войнах. Это не просто собрание учёных и экспертов, а пространство, где встречаются поколения. Здесь можно услышать голоса очевидцев, увидеть редкие документы, прикоснуться к экспонатам выставок, которые хранят личные истории. Форум становится точкой притяжения для поисковиков, историков, педагогов и молодёжи. Однажды на форуме выступал молодой поисковик из Ярославля, который рассказал, как их отряд поднял останки бойца и по медальону нашёл его родственников. В зале в этот момент стояла тишина, даже камеры перестали щёлкать.

Генеральный секретарь Ассамблеи Народов Мира Андрей Юрьевич Бельянинов отметил: «Форум – это место, где мы не только сохраняем память, но и формируем коллективную ответственность за будущее. Здесь рождаются международные инициативы, которые становятся примером того, как история объединяет, а не разделяет».

Среди значимых направлений работы дирекции – проект «Вспомним всех поимённо! Московское ополчение», реализуемый на просветительском ресурсе – медиаплатформе «Сеть истории». Этот проект рассказывает о судьбах ополченцев и восстанавливает их имена, возвращая в культурную память подвиги защитников столицы. Медиаплатформа является уникальным ресурсом, объединяющим данные

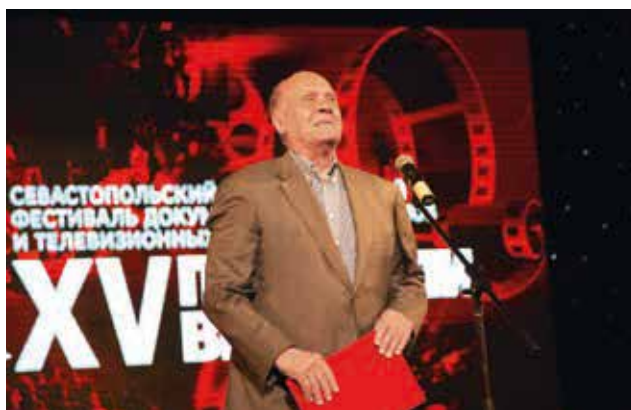
из государственных, музейных, семейных и частных архивов, а также из вновь открываемых источников. При этом она содержит сведения не только о московских ополченцах, но и о множестве других исторических событий, персоналий и воинских формирований, позволяя пользователям находить достоверную, документально подтверждённую информацию и исследовать историю в широком контексте.

Ещё один важный проект – «Возвращённые имена Победы».



1. Участник МКФ «Победили вместе» имени Владимира Меньшова из Кыргызстана Ибадылла Аджибаев и председатель оргкомитета Андрей Бельянинов

2. Заместитель командующего Черноморским флотом Юрий Ореховский, режиссёр и сценарист Бахыт Каирбеков, генеральный продюсер МКФ «Победили вместе» Валерий Рузин и президент кинофестиваля Владимир Меньшов



Президент Международного кинофестиваля «Победили вместе», народный артист РСФСР Владимир Меньшов



На церемонии возложения цветов →
к Вечному огню (г. Севастополь)

Это постоянная экспертная площадка в Казахстане по сохранению исторической памяти и борьбе с фальсификацией исторической правды. Здесь собираются исследователи, архивисты, поисковики и представители молодёжных организаций, чтобы восстанавливать имена героев, чьи подвиги были забыты или искажены.

Президент кинофестиваля «Победили вместе» Валерий Рузин говорит: «Сохранение исторической памяти – это не просто уважение к прошлому. Это фундамент нашей национальной идентичности. Когда молодой человек узнаёт историю своей семьи, своего города, своей страны, он начинает понимать, зачем нужен мир и почему нельзя позволить

повториться трагедиям войны». В этих словах – смысл работы Ассамблеи. Для молодёжи её проекты становятся картой, по которой можно ориентироваться в сложном мире. Для старшего поколения – возможностью передать свой опыт и сохранить его в сердцах. А для всех вместе – способом почувствовать себя частью чего-то большего, чем мы сами. Ведь память – это не архив. Это живая ткань нашей культуры, которую мы ткём вместе, день за днём. И чем больше молодых рук будет вплетать в неё свои нити, тем крепче будет полотно, которое передадут будущим поколениям.

Максим Сидоров



Генеральный секретарь Ассамблеи Народов Мира Андрей Бельянинов, российский документалист, журналист, телеведущий Игорь Прокопенко, генеральный продюсер МКФ «Победили вместе» Валерий Рузин

Начальник управления культуры г. Сочи Марианна Устинова, Валерий Рузин, Андрей Бельянинов, заместитель главы г. Сочи Вадим Снегирев, председатель общественного совета фестиваля «Победили вместе» Леонид Мостовой на церемонии возложения цветов к мемориальному комплексу (г. Сочи)

МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

Каждый год наш мир становится ярче благодаря Международному фестивалю творчества и вдохновения – «Мир рисует счастье». Этот уникальный проект уже объединяет свыше 400 народов из множества стран, создавая настоящую палитру радости и гармонии.

Что такое фестиваль «Мир рисует счастье» и в чём его цель?

Фестиваль «Мир рисует счастье» – площадка, где через творчество создают мост между поколениями и культурами, показывая, что счастье – это универсальный язык, понятный всем. Фестиваль проходит ежегодно и собирает талантливых людей всех возрастов и профессий: от начинающих авторов до признанных мастеров слова и кисти.

Здесь художники, писатели, музыканты и другие творцы обмениваются идеями, вдохновением и знаниями, создавая уникальные коллективные проекты. Участниками становятся молодые таланты, знаменитые литераторы и мастера живописи. В рамках фестиваля проходят мастер-классы, выставки работ, творческие встречи и даже ярмарка искусств, где каждый желающий может приобрести понравившиеся картины или сувениры.

Международная выставка произведений

Лучшие работы участников фестиваля представлены на международных выставках. Уже сегодня такие выставки успешно



Финал II Международного фестиваля «Мир рисует счастье». г. Москва

состоялись в России, Индии, Египте, Таджикистане и многих других уголках планеты. Картины и литературные произведения пробуждают сердца зрителей, рождая позитивные эмоции и светлую радость.

Особое внимание уделяется проекту «#ПисьмаСчастья». Художники создают яркие и трогательные иллюстрации, которые становятся основой для оригинальных поздравительных открыток. Эти послания счастья отправляются по всему миру, объединяя людей разных континентов и культур.

Поддержка известных деятелей культуры и науки

Главной особенностью фестиваля являются высокие авторитеты среди организаторов и членов жюри. Официальный посол проекта – знаменитый

русский живописец Никас Сафронов, чьё имя давно стало символом настоящего мастерства и таланта. Председатель жюри – легендарный космонавт, Герой России Олег Артемьев.

Поддерживая творческий подход и стремление к счастью, организаторы уверены, что вскоре фестиваль приобретёт ещё большую популярность и значимость, выйдя на новый уровень развития.

Культура играет ключевую роль в развитии чувства счастья и внутреннего благополучия каждого человека. Она помогает выражать мысли, чувства и мечты, позволяя людям чувствовать себя частью большого целого. Творчество дарит возможность самовыражения, раскрытия потенциала и реализации индивидуальных способностей, обогащая внутренний мир и способствуя формированию радостного восприятия жизни.



Культурное разнообразие создает уникальную атмосферу, позволяющую каждому найти своё место в общем потоке радости и творческого роста.

Творчество – универсальный язык, понятный любому народу. Оно позволяет создавать шедевры, способные передать красоту души и гармонию мира. Именно поэтому подобные мероприятия столь важны и необходимы современному обществу. Они помогают развивать эмоциональную сферу, повышать самооценку и уверенность в себе, укрепляя внутренние ресурсы для преодоления жизненных трудностей.

Так, соединяя культурные различия, Международный инклюзивный творческий фестиваль «Мир рисует счастье» способствует созданию общего пространства радости и согласия, делая нашу планету немного счастливее и добрее.

Присоединяйтесь к нам! Давайте вместе создадим яркий и счастливый мир, наполненный красками искусства и улыбками!

← Марина Волкова с презентацией фестиваля.
г. Москва

Как утверждал русский драматург Александр Николаевич Островский: «Правда – хорошо, а счастье – лучше!». Это ещё раз подчеркивает, насколько важно стремиться именно к состоянию истинного счастья, которое выходит далеко за рамки обыденности и комфорта.

Именно поэтому фестиваль «Мир рисует счастье» имеет огромное значение. Его участники находят новые способы выразить свою уникальность, делятся опытом и получают вдохновение для новых творческих начинаний.

Марина Волкова



↑ Участники фестиваля из школы Гобинд Садана в Индии



← Презентация фестиваля на площадке Креативного кластера «Квартал Труда». г. Якутск, Республика Саха (Якутия)



← Участники фестиваля из Республиканского реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями «Адели». г. Ижевск, Удмуртская Республика



← Михаил Якубов, партнёр фестиваля, советник Генерального секретаря Ассамблеи Народов Мира, Марина Волкова, Олег Артемьев, герой России, летчик-космонавт, председатель жюри фестиваля



ЯНУАРИЙ 2023

ИСКУССТВО, РОЖДЁННОЕ В ТЕМНОТЕ:

КОГДА ВИДИТ
ТОЛЬКО
ДУША

Представьте мир, погружённый во тьму. Мир, где нет привычных образов, ни цвета, ни света.

Кажется, что в этом мире искусство – живопись, скульптура, детальное описание пейзажа в стихах – невозможно. Но существует удивительный феномен – искусство, рождённое в темноте, которое глубоко трогает сердца миллионов людей с их вечной тягой к поиску света во тьме.

Отсутствие физического зрения становится не преградой, а иным способом восприятия мира, мощным катализатором внутреннего видения. Художники, музыканты и поэты, лишённые зрения, создают произведения, поражающие своей искренностью, глубиной и невероятной силой духа. Их искусство – это мост из мира тьмы в мир зрячих, построенный из звуков, слов, тактильных ощущений и безграничной фантазии.

Для незрячего музыканта мир звуков – это целая вселенная, воспринимаемая с невероятной остротой и нюансировкой.

Вспомним легендарного джазового пианиста и композитора Олега Аккуратова. Ослепший в раннем детстве, он не просто виртуозно владеет инструментом – он слышит и чувствует музыку на клеточном уровне. Его импровизации – это полёты души, зафиксированные в звуке, где техническое мастерство сливается с эмоциональной выразительностью. Его музыка говорит там,

← Участники проекта
«Сказка в каждом из нас»
Благотворительного фонда
«Подари Любовь Миру»

где слова бессильны, и зритель видит её внутренним взглядом.

Диана Гурцкая, чей голос давно стал символом нежности и силы. Её пение – это передача целой палитры чувств. Её интонации позволяют доносить до слушателей самые тонкие эмоциональные оттенки, трогающие миллионы сердец.

Как описать закат, если никогда его не видел? Как нарисовать портрет только силой слов? Слово при отсутствии физического зрения – это целый мир, сотканный из запахов, звуков и прикосновений.

Незрячие поэты и писатели открывают нам иные измерения реальности. Их инструментами являются память (если потеряли зрение в детстве или юности), обострённые чувства и обширное воображение.

Эдуард Асадов, ослепший в юности от ранения на фронте, стал одним из самых любимых поэтов советской и российской эпохи. Его стихи о любви, дружбе, мужестве и природе полны ярких образов, звуков и запахов. Шелест листвы и пение птиц, свежесть дождя и аромат цветов, тепло солнца и прохлады ветра.

Современные незрячие авторы создают целые миры сенсорной реальности – вибрации, запахи, температура, звуковая ткань пространства. Это не литература «о слепоте». Это литература, открывающая новые горизонты чувственности для всех.

Рисование вслепую кажется немыслимым? Краски без света?

Художники используют специальные техники (рельефные краски, трафареты, работу по памяти или с помощью вербальных описаний помощников). Они создают удивительные фигуративные произведения. Их картины – это выражение внутренних пейзажей, эмоций, музыки цвета и формы, ощущаемой душой. Каждая линия, пятно цвета – смелый шаг в неизвестное, результат глубокого внутреннего сосредоточения и веры в свою интуицию.

Работа с глиной, деревом, камнем – диалог пальцев с материалом. Михаил Потапов, известный скульптор, потерявший зрение в зрелом возрасте, создавал удивительные работы, полные гармонии и экспрессии. Его руки «видели» форму, объём, пропорции через прикосновение. Его скульптуры – осязаемое воплощение внутреннего образа, рождённого в темноте, но несущего свет.

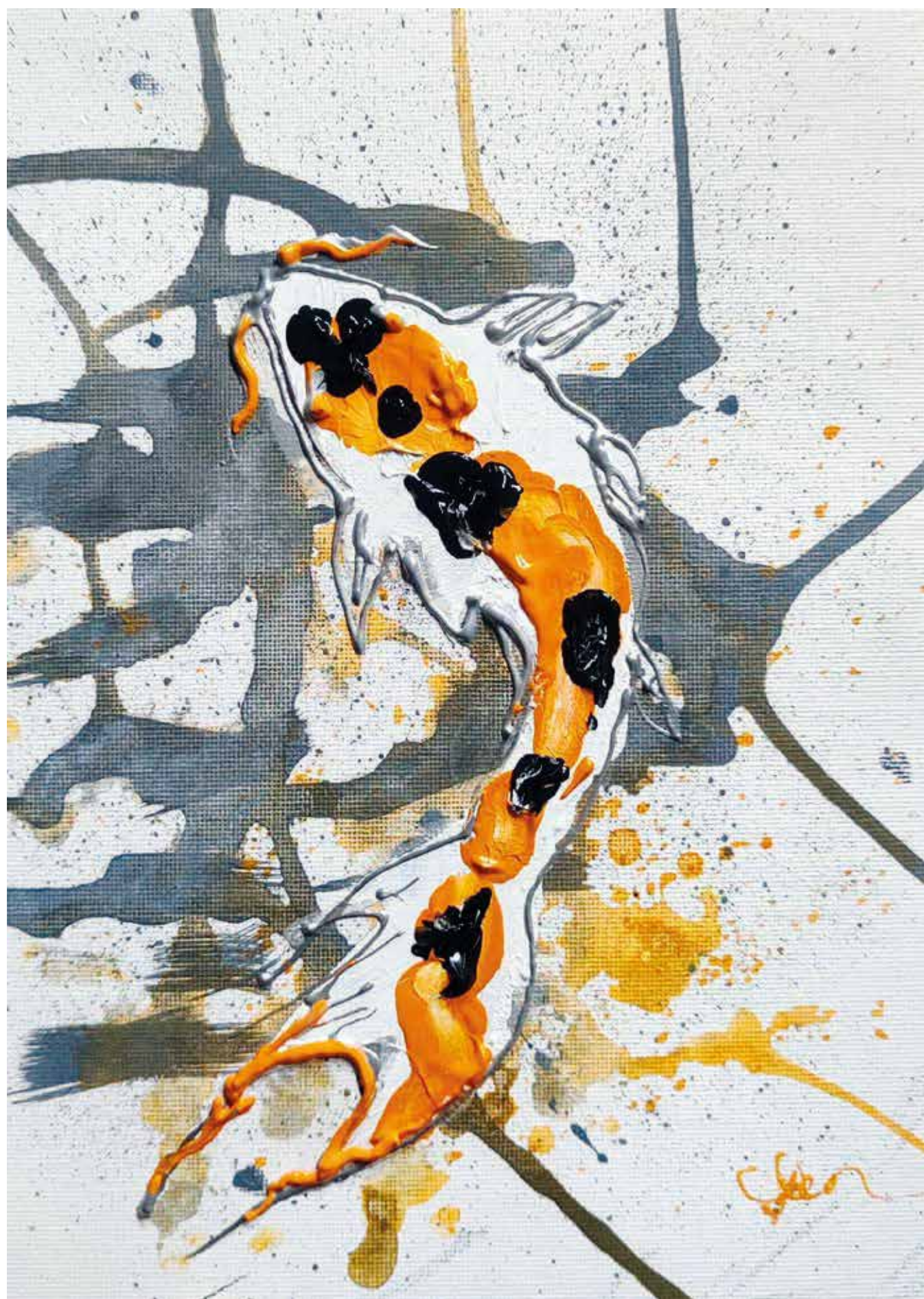
Искусство вслепую – это полноценная, мощная и жизненно важная часть мировой культуры. Оно лишено подражательства, идёт из самых глубин души, не скованное шаблонами. В нём заключена феноменальная сила духа. Сила, которая трогает до слёз. Оно учит воспринимать мир не только глазами, но и сердцем, ушами, кожей. Оно открывает новые грани красоты и чувственности.

Это универсальный язык эмоций: глубокая печаль, безудержная радость, тихая созерцательность, яростный протест – абсолютно понятных и стремящихся прямо к сердцу.

Художники, музыканты, поэты, лишённые света, дарят нам невероятный свет своего внутреннего видения, заставляя миллионы сердец биться в унисон с их мужеством, талантом и безграничной любовью к жизни и творчеству. Их искусство – самый яркий луч, пробивающийся сквозь самую непроглядную тьму.

Алёна Капустьян

Дарья Дорохина →
«Японский карп»
(текстурная паста, акрил, гуашь)



СЧАСТЬЕ

КАК ЧАСТЬ НЕМАТЕРИАЛЬНОГО КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ: ТРАДИЦИИ, ФИЛОСОФИЯ И ГЛОБАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ



Счастье – универсальное понятие, но его трактовка варьируется в зависимости от культурных, исторических и социальных особенностей. ЮНЕСКО определяет нематериальное культурное наследие как «обычаи, представления, знания и навыки, передаваемые из поколения в поколение». Счастье, будучи комплексом идей, ритуалов и социальных практик, вписывается в эту категорию, отражая уникальный духовный опыт народов.

Нематериальное наследие включает устные традиции, исполнительские искусства, обряды и природные знания. Счастье как абстрактная ценность проявляется через:

- фольклор (сказки, пословицы);
- ритуалы (свадьбы, праздники урожая);
- философские системы (даосизм, стоицизм).

Фольклор как зеркало народной мудрости отражает эти различия через пословицы, сказки и мифы. В одних обществах его связывают с материальным благополучием, в других – с духовной гармонией, а в некоторых культурах сама идея счастья как цели считается сомнительной.

Хотя стремление к счастью общечеловечно, его интерпретации разнятся.

ЗАПАДНЫЕ КУЛЬТУРЫ (США, Европа)

Здесь счастье часто ассоциируется с личными достижениями, свободой выбора и материальным комфортом. Например, в американской культуре счастье закреплено в Декларации независимости как право на «стремление к счастью» (pursuit of happiness), что подчеркивает его связь с индивидуальными возможностями.

Восточные традиции акцентируют гармонию с миром (например, китайское понятие «фу»).

КИТАЙ: баланс «фу» и энергия ци

Фэн-шуй и даосизм. Счастье достигается через баланс энергий в пространстве и душе. Символы «фу» (蝙蝠 – летучая мышь) украшают дома во время праздников. «Реальная жизнь – единственная, которую нужно устроить как можно лучше» – счастье достигается через терпение и соответствие социальной роли. Даже смерть в преклонном возрасте воспринимается как признак удачно прожитой жизни.

Праздник Весны: семейные ужины и красные конверты символизируют благополучие и защиту от зла.

АФРИКАНСКИЕ КУЛЬТУРЫ: община и природа

Пословицы народов Африки акцентируют коллективное благополучие: «Счастье – это когда твой сосед делится с тобой водой в засуху» (эфиопская пословица). «Дерево счастья растёт в сердце общины» – идея взаимопомощи. В мифах, например, йоруба, счастье связано с гармонией между людьми и природными силами.

ЭФИОПИЯ (народ гамо)

В языке гамо нет слова «счастье». Вместо него используются понятия «радость», «мир» или «примирение», что отражает коллективистский подход к благополучию.

МИКРОНЕЗИЯ (остров Яп)

Местные жители считают, что чрезмерное стремление к счастью (falfalaen) мешает развитию эмпатии. Для них важно переживать страдания, чтобы научиться сочувствовать другим.

ГРЕЦИЯ

Аристотель видел счастье в «эвдемонии» – сочетании добродетели, здоровья и внешних благ. В мифе о Психее счастье обретается через преодоление испытаний и веру в любовь.

ИНДИЯ: мокша и йога

Ведические тексты (Упанишады) рассматривают счастье как освобождение от страданий (мокша) через медитацию и дхарму. Фестивали (Дивали, Холи): зажигание огней и игра красками выражают радость победы света над тьмой. В индийских мифах и пословицах счастье – результат духовной чистоты. «Счастье – это когда то, что ты думаешь, говоришь и делаешь, находится в гармонии» (Махатма Ганди). Богиня Лакшми, символ благополучия, олицетворяет счастье, достигнутое через добродетельные поступки. В сказках герои обретают счастье, следуя дхарме (предназначению) и уважая законы кармы.

СКАНДИНАВИЯ: hygge и lagom

Hygge (Дания). Философия уюта, где счастье – в простых моментах: чашка кофе у камина, общение без спешки. Умение находить радость в простых моментах: семейных ужинах, тёплых пледах и уютных свечах. Это не роскошь, а баланс между комфортом и умеренностью.

LAGOM (Швеция)

«Не слишком много, не слишком мало» – умеренность как путь к удовлетворению.

Например, шведы предпочитают покупать одну качественную вещь вместо десяти дешёвых, а перерывы на кофе (fika) стали ритуалом для восстановления сил. Норвегия – концепция фрилуфтслив («жизнь на свежем воздухе») связывает счастье с единением с природой. Норвежцы часто проводят время в походах, отказываясь от технологий ради внутреннего равновесия.

РОССИЯ: соборность и духовная щедрость, счастье как удача и труд

Пословицы («Счастье дороже богатства») подчеркивают приоритет моральных ценностей.

Православные традиции: совместные праздники (Масленица) укрепляют общинные связи, что ассоциируется с коллективным счастьем. В русском фольклоре счастье часто связывается с непостоянством судьбы и необходимостью прилагать усилия. Например: «Счастье – вольная птица: где захотела, там и села» – так подчёркивается его мимолетность и зависимость от случая. «Счастье не в воздухе вьётся, а руками достаётся» – здесь акцент на труде как основе благополучия. В сказках счастье героев (Ивана-дурака, Василисы Премудрой) часто достигается через испытания, терпение и добродетель, а не материальные блага.

АНГЛИЯ: индивидуализм и практичность

Английские пословицы делают упор на личной ответственности: «Happiness takes no account of time» («Счастье не считает времени») – идея ценности момента. «Every man is the architect of his own fortune» («Каждый человек – архитектор своего счастья») – успех зависит от собственных усилий.

ЯПОНИЯ: ваби-саби и икигай

Ваби-саби: наслаждение несовершенством и мимолетностью бытия. Икигай: «Причина, ради которой стоит вставать утром» – баланс между страстью, миссией и профессией. Японский фольклор подчеркивает баланс: «Счастье редко водит компанию с пустым

желудком» – материальный достаток как основа благополучия. Концепция «икигай» (смысл жизни) в сказках часто связана с выполнением долга перед семьёй и обществом. Прямые заявления о личном счастье считаются хвастовством, поэтому японцы чаще говорят о благополучии семьи или коллектива. В легендах о самураях счастье достигается через честь и самопожертвование.

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА: радость и семья

Мексиканская пословица: «Счастье – это не иметь того, что хочешь, а хотеть то, что имеешь».

В бразильских сказках счастье часто изображается через праздники, музыку и близость родных.

Например, в легендах любовь и семейные узы становятся главными источниками радости.

РИТУАЛЫ И ПРАЗДНИКИ КАК ПРОВОДНИКИ СЧАСТЬЯ. СВАДЕБНЫЕ ОБРЯДЫ

ИНДИЯ: семь кругов вокруг огня (саптапади) символизируют единство и обещание счастья.

МЕКСИКА: праздник «День мёртвых» превращает скорбь в радость памяти, соединяя живых и ушедших.

КАЛЕНДАРНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Новый год в Китае: запуск фонариков – отпускание бед и привлечение удачи.

Бразильский карнавал: танец и музыка как выражение коллективной эйфории.

Массовая культура и потребительские идеалы вытесняют традиционные представления о счастье. Например, японский икигай конкурирует с западным культом «успешного успеха».

Традиционные концепции счастья не только обогащают культурное разнообразие, но и предлагают ответы на вызовы современности: одиночество, экологический кризис, стресс. Счастье как живая традиция напоминает: истинное благополучие рождается не из обладания, а из умения ценить мгновения, делиться радостью и сохранять связь с корнями.



Счастье – в простых моментах: чашка кофе у камина, общение без спешки

Представления о счастье в фольклоре отражают ключевые ценности культур: для одних это удача и труд (Россия), для других – духовная гармония (Индия) или радость общения (Латинская Америка). Несмотря на различия общим остаётся идея, что счастье – это не статичное состояние, а путь, наполненный смыслом и усилиями. Как гласит африканская пословица: «Счастье приходит к тому, кто умеет его ждать и трудиться для него».

Глобальные индексы, такие как Всемирный доклад о счастье, объединяют экономические и социальные показатели (ВВП, продолжительность жизни, уровень коррупции). Однако антропологи критикуют такие методы, отмечая, что счастье нельзя стандартизировать: например, в Японии низкие баллы в опросах связаны не с отсутствием счастья, а с культурной скромностью.

Счастье – это не универсальная формула, а мозаика из культурных ценностей, исторического опыта и языковых нюансов. Для одних оно в уютных мелочах, для других – в духовных поисках, а для некоторых — в балансе между радостью и страданием. Как писал датский исследователь Майк Викинг: «Счастье – это не пункт назначения, а способ

путешествия». Понимание этих различий помогает не только уважать чужие традиции, но и переосмыслить собственные представления о благополучии.

БУДДИЗМ И ИНДУИЗМ

В Индии счастье рассматривается как освобождение от материальных желаний через духовные практики и выполнение дхармы (предназначения). Карма, закон причины и следствия, учит, что счастье – результат добрых поступков.

Христианское счастье ассоциировалось с духовным благом и близостью к Богу. Философы вроде Августина Блаженного утверждали, что истинное счастье – в вечном блаженстве, а земные радости иллюзорны.

ИСЛАМСКИЕ КУЛЬТУРЫ

В Иране и соседних странах люди иногда избегают открыто говорить о счастье из-за страха «сглаза» – веры в то, что избыток радости привлечет беду.

Ирина Поволоцкая

МЕТАМОРФОЗЫ:

УСПЕШНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИЕ УСПЕХИ

История создания инклюзивной творческой мастерской началась давно. Мы долго не могли определиться с названием. Искали подходящее слово, которое бы отражало суть творческого пути. Ведь каждый из ребят проходит путь превращений и внутренних изменений. Остановили свой выбор на названии «Метаморфозы» как перевоплощении ребёнка в гармоничную, талантливую, открытую и уверенную в себя личность с богатым воображением и творческим потенциалом.

«Метаморфозы» – группа, объединившая родителей, детей, подростков и молодёжь не только с инвалидностью и ОВЗ, но и многодетные семьи, а также их родственников, друзей и людей приверженных идее благотворительности. Творческие процессы, проходящие в нашей инклюзивной мастерской, занимательны, увлекательны и разнообразны. Мы рисуем, шьём, готовим что-то вкусненькое, учимся упаковывать подарки, создаём мультфильмы, сочиняем страшные истории, отмечаем Дни именинников, танцуем, поём, декламируем стихи и много путешествуем – очень интересно и дружно живём в креативной атмосфере творчества.

Наши ребята так хорошо стали рисовать, почувствовали себя настолько уверенно, что всем дружным коллективом приняли участие в конкурсе международного творческого фестиваля «Мир рисует счастье».

Инклюзивный театр-студия →
«Метаморфозы» с постановкой
«Букет сказок»





Инклюзивный театр-студия «Метаморфозы» с постановкой «Букет сказок».
Кинофестиваль «Волшебный фонарь», 26 ноября 2024 г.

Ура! Кто-то оказался в числе победителей, и все участники награждены дипломами различной степени.

А однажды мы увлеклись театром! В нашей творческой мастерской появился инклюзивный театр-студия с одноимённым названием «Метаморфозы». Ребята пришли на первую репетицию полные мечтаний и амбиций, но совершенно неподготовленные к трудностям, которые ждут начинающих артистов. Каждый урок становился настоящим испытанием.

Тело казалось чужим, руки-ноги не слушались, движения не попадали в такт музыке, голос звучал неуверенно, интонации не подчинялись и ускользали, текст не запоминался, и в голове всё перепутывалось.

Но терпение и усердие постепенно приносили свои плоды. Ребята упорно учились управлять телом, лицом и голосом, преодолевали страх и сомнения, входили в роль, повторяя снова и снова слова, движения, жесты. Начинающие артисты

постепенно научились слышать себя, контролировать дыхание, выражать эмоции, красиво двигаться и всегда поворачиваться лицом к зрителю. Они стали собраннее, внимательнее и целеустремленнее.

Надо заметить, что сценарий для наших постановок мы придумываем и пишем сами. Приходится учитывать несколько нюансов. Во-первых, продолжительность видео не должна быть больше 5 минут, так как свои творческие работы мы отсылаем на различные фестивали и конкурсы. Во-вторых, в наших сценариях ровно столько героев, сколько артистов ходит в нашу студию, и нет ни главных, ни ролей второго плана. Зато у каждого актёра есть свои 20 секунд славы, когда внимание всех зрителем направлено только на него.

Первым нашим опытом был мюзикл «Муха-Цокотуха» по мотивам сказки Корнея Чуковского. Потом мы сразу замахнулись на «Голого короля» Евгения Шварца. Ещё в детстве, читая эту пьесу, я всё никак не могла представить себе образ принцессы, которой её фрейлина говорит: «Молчите, Принцесса, вы так невинны, что можете сказать совершенно страшные вещи...» И вот образ сложился. Это наша Людочка. Потом мы придумали собирательный образ легенд народа Тывы. А потом собрали героев разных сказок народов мира в одну композицию «Букет сказок». О том, что нужно просто так делиться прекрасным настроением, счастьем и улыбкой. Наши любимые, талантливые и храбрые актёры выступали на сценах областных, региональных и международных фестивалей, завоевывая признание зрителей, критиков и жюри.

Театр-студия «Метаморфозы» выступил на новой сцене одного из ведущих театров страны – легендарного Александринского театра в Санкт-Петербурге. Поверьте, это было нелегко! Сначала мы ехали в Питер на электричке, в метро, 3 часа ждали отправления очень опоздавшего поезда, потом мчались на поезде. В театр мы добирались на троллейбусе. Со всеми пышными и объёмными костюмами и реквизитом. Ничего не забыли. Зато гримёрная нам досталась премаленькая. На 16 артистов. Мы приводили в порядок костюмы, искали туфли Золушки, чинили

корзинку с пирожками Красной Шапочки, соорудили причёску Снежной королеве и очень старались не перепутать костюмы гномов. Суматоха царила знатная. А наши любимые негибкие актёры с поистине железным спокойствием надели костюмы, вышли на легендарную прославленную сцену Александринского театра и ни разочка ни один даже не запнулся, не споткнулся, не забыл и не растерялся. Мы очень горды нашими артистами! Все были собраны, сосредоточены на роли, ничуть не смутились присутствием на великой сцене.

Каждый успех – это плод огромного труда, веры в себя и взаимоподдержки. Наши ребята доказали, что даже самые большие мечты становятся реальностью, если идти к ним уверенно и решительно. И инвалидность, и проблемы со здоровьем ни при чём и никого не остановят.

Недавно в нашей деятельности появилось ещё одно направление, благодаря сотрудничеству с Мариной Волковой и Благотворительным фондом «Благо Дари Миру», который она возглавляет. Мы стремимся построить доверительные отношения между представителями разных народов через организацию досуговых игровых спортивных мероприятий, направленных на укрепление внутрисемейных связей и межнациональное общение.

Надеемся, что со временем у нашей организации, как и у наших подопечных появится множество добрых друзей в разных странах. С которыми они смогут переписываться, делиться интересной информацией, своими достижениями, открытиями и победами. Мы сможем иногда ездить друг к другу в гости. И пусть это будет очень маленький, может быть, почти незаметный, но всё же вклад в укрепление международного мирного сосуществования разных стран. Пусть в мире станет чуть больше добра и взаимопонимания.

Гузаль Ромашина
Член общественной палаты
Егорьевского муниципального района,
председатель общественной организации
«Метаморфозы»,
директор АНО «Геометрия сердец»

ОКНО В МИР



«Отдельная задача — обеспечить школы оборудованием для онлайн-обучения, чтобы у детей в Замбии были те же возможности для развития, что и у их сверстников по всему миру»

ЗАДАЧА – ПОМОЧЬ КАЖДОМУ РЕБЁНКУ СЛЫШАТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ГОЛОС

Янина
Дубейковская

Основатель фонда
«Её голос»

**Расскажите о фонде «Её голос».
Чем вы занимаетесь, сколько девочек
сегодня поддерживает проект?**

«Её голос» – это фонд помощи и гуманитарного содействия странам Африки. Мы совместно с партнёрским замбийским фондом «Kalingalinga Girls» реализуем социальные, гуманитарные и креативные проекты, направленные на улучшение качества жизни людей в неблагополучных районах Африки. Сейчас под нашей опекой находится 158 девочек, которые получают полные стипендии для обучения в средней школе, и в целом мы курируем более 950 детей. Мы работаем с пятью школами в Замбии: Golden Glad School, Farao, Simatobolo, Kapululira Secondary и Mutema Chime School. В каждой из них мы не просто оплачиваем обучение, но и помогаем создавать комфортные условия: создаём библиотечный фонд и читальные залы, помогаем с наглядными материалами.

**В чём уникальность вашего подхода
по сравнению с другими
благотворительными фондами?**

Мы стараемся идти дальше, чем просто делать образование доступным. Наш акцент – на качественном обучении и раскрытии талантов. Помимо базовых программ мы внедряем шахматы, устный счёт, для половины девочек в столице организовали занятия по самозащите. Многие фонды решают задачу базового доступа к образованию, а мы всегда идём в более качественное образование

и определение талантливых детей, чтобы создать для них дополнительные возможности.

Один из примеров – история Элизабет Тембо, девочки из Замбии, которую уже три года поддерживает её «ангельская семья». Благодаря этой поддержке она учится в школе, занимается вокалом и делает шаги к своей мечте. Этим летом случилось особенное событие: Элизабет впервые в жизни приехала в другую страну, к нам в Россию. Здесь для неё организовали занятия с профессиональным педагогом, а 28 июля она вышла на сцену Восточного культурного центра и дала свой первый концерт. Вернувшись в Замбию, Элизабет продолжает онлайн-уроки по вокалу с педагогом, чтобы мир смог услышать её голос.

Расскажите, как устроена программа «Родители Ангелы» и что реально получает ребёнок благодаря поддержке?

Программа «Родители Ангелы» – это возможность для людей и компаний поддерживать конкретных детей. Фактически один «ангельский родитель» берёт на себя оплату годовой стипендии для девочки. Существует несколько форматов поддержки: \$250 – обучение в обычной школе, \$400 – обучение в специализированной школе поместу проживания, \$600 – обучение в школе-интернате для старших классов. Последний вариант позволяет девочкам полностью сосредоточиться на учёбе и сменить демотивирующую среду на образовательную и поддерживающую.

Благодаря программе девочка получает не только место за партой, но и всё необходимое: питание, форму и канцелярию. Мы подбираем «ангела» с учётом его истории и обстоятельств, а «родитель» получает портфолио и сам выбирает, кому поможет. Дальше мы берём на себя всю коммуникацию: каждый месяц «родитель» получает видеопривет от своей подопечной, а раз в три месяца – отчёт о школьных успехах.

Волонтёрские кэмпы – звучит необычно. Чем они отличаются от привычного понимания волонтёрства?



Наши кэмпы – это не просто поездка «помочь и уехать». Это международная программа, в рамках которой волонтеры со всего мира приезжают в Замбию и работают с местными детьми. Они становятся частью жизни школ и деревень, с которыми мы работаем: ведут уроки шахмат, рисования, математики, помогают деревенским школам. Кроме того, мы всегда стараемся соединить волонтерскую программу с туристической. Мы организуем поездки в национальный парк «Нижняя Замбези», сафари, на водопад Виктория, знакомство с местным сообществом.

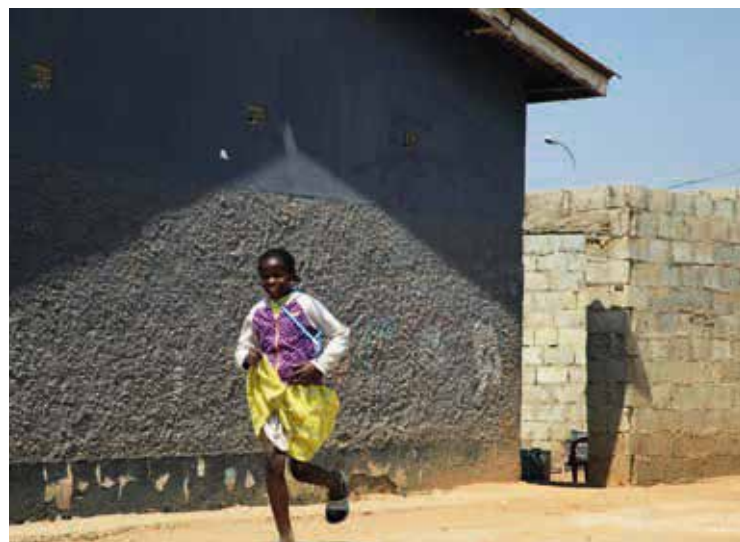
Для участников кэмпя это всегда трансформация. Люди возвращаются домой другими: многие начинают ценить привычные для нас вещи вроде чистой воды, книг, доступа в интернет. А главное – они осознают, что их личный вклад, даже несколько проведенных занятий, реально изменил настроение и мотивацию детей. И это чувство сопричастности остается с волонтером надолго.

Сегодня бизнес всё чаще ищет проекты для КСО и ESG. Что даёт компаниям сотрудничество с фондом «Её голос»?

Для бизнеса участие в нашем проекте – это не просто пожертвование, а работа с глубокой ценностью. Компании получают несколько ключевых преимуществ. Во-первых, это имидж. Поддержка девочек в Замбии – это понятный, прозрачный и очень сильный жест: компания помогает конкретным детям, а не абстрактным инициативам. Ещё одно преимущество – межкультурные коммуникации. Африка требует особого подхода, а вместе с нами компания получает реальный опыт диалога с культурой и традициями, что помогает быстрее и понятнее строить партнёрство. И, конечно, это чувство сопричастности. Корпоративные кэмпы в Замбии позволяют сотрудникам не просто перечислить деньги, а своими глазами увидеть, кого они поддерживают, и почувствовать реальную сопричастность. Такой опыт укрепляет командный дух лучше любых тимбилдингов.

Какие у проекта ближайшие цели?

Мы всегда стараемся думать о развитии в двух направлениях: что необходимо детям



прямо сейчас и что позволит школам стать устойчивыми в будущем. Мы планируем открыть библиотеки на английском языке, ведь у многих учеников до сих пор нет доступа к книгам, а учебники делятся на целый класс. В школах появятся игровые площадки, где дети смогут безопасно играть и развиваться. Мы также хотим развивать куриные мини-фермы, чтобы школьное питание стало регулярным и полноценным. Отдельная задача – обеспечить школы оборудованием для онлайн-обучения, чтобы у детей в Замбии были те же возможности для развития, что и у их сверстников по всему миру. И ещё один проект – подготовка иллюстрированной книги о жизни африканских детей. Она станет способом показать миру их истории, мечты и повседневность, а самим детям подарит чувство гордости и веры в собственное будущее.

Беседовала Екатерина Мялкина
Фото: Габриэль Низенбойм

МОСТ МЕЖДУ РОССИЕЙ и АФРИКОЙ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ и БИЗНЕС



Чем известен Серж Одунлами?

Серж Одунлами – общественный деятель и предприниматель из Бенина, который уже более 20 лет занимается развитием дружбы и сотрудничества между Россией и африканскими странами. Его жизненный путь сложился так, что Россия стала для него второй родиной, а его вклад в культурные и деловые связи между странами неоценим. В центре этой деятельности находится некоммерческая организация «Дом Африки», которую он возглавляет. В этой статье рассмотрены ключевые аспекты его работы и значение российско-африканского партнёрства.

В чём заключается миссия?

Изначально приехав в Россию учиться, Серж не планировал оставаться надолго. Однако, создав семью и обретя чувства к новой родине, он решил посвятить себя развитию взаимопонимания между двумя континентами. Учрежденный им «Дом Африки» служит платформой для укрепления связей в сферах культуры, образования, бизнеса и общественной жизни. Организация проводит множество мероприятий – от конгрессов и выставок до фестивалей и культурных праздников.



Серж Одунлами с российским радио- и телеведущим, обозревателем и продюсером Анатолием Кузичевым

Культурное и деловое сотрудничество

Одним из главных событий, организуемых «Домом Африки», является международный фестиваль AFROFEST, который знакомит широкую российскую аудиторию с разнообразием африканских культур, традиций и искусства. Этот фестиваль, поддерживаемый российскими министерствами и правительственными структурами, способствует расширению культурного диалога и развитию делового потенциала. Особое внимание уделяется бизнес-взаимодействиям. Серж подчеркивает, что успешное сотрудничество требует знания культурных особенностей и осторожности в выборе партнёров. Организация помогает выстраивать доверительные отношения и создаёт условия для успешных проектов.

Важность личных связей и опыта

Серж отмечает, что его работа – это дело жизни, требующее терпения и настойчивости. Преодоление разрывов между культурами и рынками не всегда простое, но именно такие усилия приносят долгосрочные результаты. Его личный

опыт и признание общественности подтверждают значимость деятельности «Дома Африки» как места встреч и диалога.

Каким видит будущее Серж Одунлами?

Серж Одунлами уверен, что российско-африканские отношения имеют огромный потенциал для развития во всех сферах – от культуры и бизнеса до технологий и урбанистики. Он мечтает о городах будущего, где инновации и устойчивость станут нормой и для России, и для Африки. Его деятельность задает тон для будущих поколений, строящих мосты дружбы и сотрудничества между народами.

Деятельность Сержа Одунлами и «Дома Африки» – это яркий пример успешной интеграции культурного обмена и делового взаимодействия. Сегодня российско-африканские связи становятся всё крепче, что открывает новые возможности для партнёрства и взаимного развития. Инициативы, подобные этой, создают прочную основу для долгосрочной дружбы и взаимопонимания между двумя регионами.

Полина Попова



МАСТЕРСКАЯ СЧАСТЬЯ

СМЕХ ВСЕМОГУЩИЙ

КАК С ПОМОЩЬЮ ЙОГИ СМЕХА ОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ

Митя Ефимов

Тренер по радости,
смехотерапевт,
амбассадор Йоги смеха
в России и СНГ,
двукратный чемпион мира
по смеху

Митя Ефимов умеет смеяться без перерыва часами. Он и сам смеётся, и учит заразительному смеху других. Родился Митя Ефимов 47 лет назад в Якутии, на полюсе холода в посёлке Белая гора.

Родился больным – врачи не дали мальчику и двух недель. Он выжил благодаря любви своих родителей и поддержке их друзей. А когда вылез из больницы, стал заниматься вольной борьбой. В 18 лет стал чемпионом Европы по смешанным боям. Закончил физкультурный факультет в Якутске, затем перебрался в столицу, учился в Российской академии образования.

И однажды увлёкся смехотерапией.

Как я знаю, вы разработали целую науку о счастье, правильно? Расскажите, пожалуйста, подробнее.

Науку о счастье? Ну нет! У нас есть курс, называется «Наука о счастье». Это собирательный курс. На самом деле нет сейчас науки о счастье. Наверное, в большей степени, наука о счастье сегодня – это позитивная психология, основоположником которой является Мартин Селигман. Она воспитывает оптимистов.

Как научиться быть оптимистом?

Оптимистам всегда живётся хорошо. Намного легче. Они более счастливые

товарищи. А наш курс – собирательный. Он основан прежде всего на науке. Почему?

Потому что мы собрали научные исследования, посвящённые именно тому, как улучшить качество своей жизни и чувствовать себя счастливым. Основной подход – через физиологию тела и центральную нервную систему, а не от головы. В классической психологии, когда люди стараются выйти из стресса, они используют ментальные практики и упражнения, всякие аффирмации, медитации, молитвы... Но можно изменить состояние здесь и сейчас. Не надо копаться в прошлом, опираясь на всё, что касается детства, а изменить настоящее.

И настоящее поможет изменить будущее. А к прошлому надо просто изменить отношение.

А как это сделать? Можете подсказать?

Что такое счастье? С научной точки зрения? Если рассматривать физиологию счастья, то счастье – это состояние, обусловленное выработкой в организме гормонов счастья. Есть четыре основных: дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. И если понимать, как они вырабатываются и за что отвечают, можно сформировать у себя целый ряд устойчивых полезных привычек и каждый день делать упражнения в качестве гигиены, которые и позволят вам чувствовать себя более счастливыми. Например, дофамин отвечает за предвкушение. Когда чувствуешь: «Ух ты! Завтра будет то-то и то-то! Ух ты!» Ожидание + предвкушение = счастье. Оно иногда бывает более глубоким, чем само получение результата.

Я очень часто веду тренинги и спрашиваю у ребят из крупных компаний:

- У кого есть планеры?
- У всех. Лес рук.
- Молодцы! А в планерах есть радость?
- Они говорят:
- В смысле? Какая радость?

Зачем радость?

Мозг не получает информацию и команду о том, что ему нужно искать радость. Мозг фокусируется всегда на чём? На проблемах. Что мы излучаем, то и получаем. И здесь



вопрос в том, что как только вы научитесь прописывать себе радости, предвкушать, ставить себе цели, планы для радости, она появится. Потому что мозгу дается команда: «Я ищу это во внешнем мире». Самое главное – не завышать себе планку, а достаточно маленьких радостей, потому что счастье – это 365 радостных дней в году.

Я общался с одним пастором, он сказал, что в Евангелии слово «радоваться» повторяется 365 раз. Само по себе счастье мимолетно. «Счастье – что оно? Та же птица: упустишь – и не поймает». Вам нужно сфокусироваться на маленьких радостях. Счастье состоит из маленьких радостей. И чтобы не ждать от жизни гадостей – копите маленькие радости! Если каждый день вы «дофамините», выписываете себе: «Ух ты! Завтра будет то-то и то-то! Ух ты!», то мозг будет записывать это с позиции: «Ух ты!!! Меня столько ждёт впереди!» И вы начнёте прокачивать себя.

Есть очень классный фильм, называется «Пока не сыграл в ящик» (англ. «The Bucket

List») режиссёра Роба Райнера. Он говорит о том, что ты скоро умрёшь. Надо успеть здесь и сейчас.

Медсестра из Австралии Бронни Вэр (Bronnie Ware) в своей книге «Пять главных сожалений умирающих» («The Top Five Regrets of the Dying») записала предсмертные откровения пациентов отделения паллиативной терапии и выделила пять основных: я слишком много работал, я не был верен себе, я не позволял себе быть счастливым, я не уделял время друзьям и не был смелым в откровенном выражении своих чувств. Понимаете?

Да. Все так и живут, в этом же ритме, как вы сказали.



День сурка. Но! У меня всегда висит мой список: «Пока не сыграл в ящик». Я помню, и мой мозг знает, где моя радость. Он начинает эту радость притягивать.

Я вам расскажу об одном случае. Приезжаю в город, и одна женщина мне говорит:

- Митя, я хочу быть счастливой!
- Я спрашиваю:
- Какая у тебя мечта?
- Она говорит:

– Я хочу красный «Порше Кайен».

Я говорю:

– Вау, как круто!

Мы останавливаемся, и какая машина стоит на парковке? «Порше Кайен» красного цвета. Вселенная меня слышит! О чём ты говоришь своему мозгу, на том он фокусирует внимание и даёт туда энергию. И пока у него нет цели в радости, он не будет её находить, не будет «дофаминить», его не будет туда тащить.

Помните Колю Базина, друга Ивана, в фильме «Курьер»? Иван спрашивает его: «Базин, какая у тебя мечта?», а Николай отвечает: «Скоро будет холодно, носить нечего». Ваня снимает пальто и говорит: «На, Базин, носи и мечтай о великом!»

Понимаешь? То есть у тебя должно быть предвкушение радости. Сначала маленькое, каждый день что-то. Но ещё и предвкушение чего-то БО-ЛЬ-ШО-ГО. Что будет что-то большое. Это дофамин, его можно культивировать в себе хоть каждый день. Вот, например, наша сегодняшняя встреча: «Ого! Она уже едет! Я уже предвкушаю нашу беседу». Приятно! А вечером у меня вебинар. Я предвкушаю: «Там будут люди, я им расскажу, помогу, и мы посмеёмся». У меня впереди столько

событий! Мозг начинает фокусироваться. Начинает замечать радость для меня в жизни.

Можно ли это назвать «сонастройкой»? Сам себя человек настраивает на...

Ну, сонастройка, наверное... Сейчас очень много таких слов. «Осознанность», «сонастройка» и бла-бла-бла... Каждый вкладывает в это очень много. И у каждого своё. Я говорю: «Дофамин – это предвкушение». Научитесь предвкушать. Ещё есть серотонин. Это уважение окружающих, признание в обществе. Выработка серотонина стимулируется вашим социальным статусом. Это огромное удовольствие от социального статуса! И в конечном счёте это обеспечивает повышение перспектив выживания.

Вокруг огромное количество людей с низкой самооценкой. А низкая самооценка принижает все победы и достоинства человека. Такие люди постоянно недовольны всем и всеми.

А Господь сказал: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя». Пока себя не возлюбят, люди с низкой самооценкой не могут быть счастливыми. И вот что мы делаем на нашем курсе «Наука о счастье». Мы даём им упражнение: выписать, за что вы сегодня можете себя поблагодарить. Надо научиться себя хвалить. Благодарность – это: «Я принимаю то, что дал мне Бог». Бог дал – я его благодарю. И это хорошо! Но при этом лучше всего себя и свои достоинства тоже не умалять. Ты красива, я красивый, ты умная, я тоже умный.

Я отношусь к своему мозгу, как к машине. Ему можно и нужно прописывать настройки: тезы, утверждения (др.-греч. θέσις «положение», фр. thèse «тезис, положение»). И мозг будет знать: «Я классный, я красивый и умный». Важен подход, на чём фокусируется твоё внимание.

Например, если в еврейской семье мальчик на 10 вопросов даёт 9 неправильных ответов и один правильный, семья восхищается: «Йося! Какой ты умный! На самый сложный вопрос ответил!»,

«...самое лучшее проявление юмора — самоирония. Когда ты можешь посмеяться над собой — это самое лучшее проявление юмора»



в большинстве наших семей совсем иной подход. Если ребёнок из 10 вопросов дал 1 неправильный ответ и 9 правильных: «Ты чё, debil?! Мы вчера с тобой это проходили?». Какая у ребёнка формируется самооценка? И здесь возникает вопрос в том, что когда у человека хорошая, нормальная самооценка, даже пусть она завышенная, человек всё равно более счастлив, чем человек с низкой самооценкой. И пока у вас нет серотонина, ничего не будет.

Сколько девушек, которые хотят замуж? Выйди на улицу и посмотри: девять из десяти девушек в джинсах. Мой мозг на это не реагирует. Я не вижу там секси. Где каблуки, платья? Пожалуйста, носите



диадемы, как у Одри Хепбёрн. И шляпки, перчатки! И сразу понимаешь – Царевна. Королевишна! Ты по-другому выглядишь. У тебя изменяется что? Не одежда, а состояние души. Это когда ты красиво одет. Ты идешь, а они штабелями направо-налево, направо-налево. Это серотонин! Ты уверен в себе, у тебя высокая самооценка. Серотонин! Научитесь себя хвалить! Садитесь и выписывайте: «Я молодец, потому что я умничка, потому что я умничка, потому что я умничка, потому что я умничка, потому что...» И он будет знать это. Мозг. И нужно ему это доказать. По природе так эволюционно сложилось, что мозг человека в четыре раза больше акцентирует внимание на негативе.

Почему?

Потому что мы выживали. И нам приходилось постоянно быть начеку. Вся наша российская история. Почему у нас все стихи, вся литература, вся она страдает? У нас в ДНК прошито страдание. Надо уходить в радость. Радость можно тренировать. Я всё время говорю: «Ребята, начните тренировать радость». Это гормоны. Например, окситоцин – это гормон обнимашек. Гормон безопасности, любви и привязанности. Тактильный гормон.

Я был на Тибете, и они детей прямо до 5 лет носят на руках. Люди, которых в детстве родители не долюбили,

не дообнимали, не доласкали, не докачали, тактильности не поймали, у них окситоцина нет. И поэтому они в будущем более тревожные. Им постоянно нужна безопасная среда. Это должна быть тактильность. Все эти массажи, масочки, поглаживания – они делают вас счастливее, потому что вырабатывается окситоцин. И когда вы в семье обнимаетесь, тоже.

Вирджиния Сатир, известный американский семейный психолог, вывела такую формулу: «Нам нужно 4 объятия в сутки для выживания, 8 объятий для опоры и 12 – для развития и роста». Нужно уметь обниматься. А люди не умеют обниматься. Когда плечи подняты возникает напряжение в теле и голове. Надо опустить плечи, расслабить их полностью. Тогда расслабляется тело и глаза должны быть закрыты. Если глаза выключены, уходишь внутрь, и тактильность другая. Я отношусь ко всему не от головы, а от тела – это мой подход, он физиологический.

И наконец самый мощный гормон – это эндорфин. Гормон естественного обезболивания. Он снимает три уровня напряжения: физическое, эмоциональное и умственное. Второе его название – эйфория. Это когда гормона вырабатывается слишком много. Вы витаєте в облаках, не чувствуете боли, движения времени, вообще ничего. Полная расфокусировка.

Эндорфина больше всего вырабатывается при смехе. Поэтому я практикую йогу смеха. Главное проявление радости и счастья, с точки зрения науки физиологии: максималка – смех, среднее – улыбка, минималка – спокойствие.

Сейчас можно быть спокойной?

Я думаю, нет. Сейчас очень много всего сваливается на нас. Мы живём во время, которое никогда человечество не проживало. Телефоны, айфоны, компьютеры меняют сознание людей. Мы никогда в этом не были, никогда не жили. Сейчас уже роботы ездят. Помнишь, «Ури, где у него кнопка?» Сейчас мы живём в мире стресса. И надо уметь в этом мире стресса находить опору, избавляться

от этого стресса. Смехом! Да, смехом в лучшем случае. Сложно смеяться одному, очень сложно. Мы смеёмся в группе, потому что мы заражаемся друг о друга.

Важный принцип – мозгу всё равно, как вы улыбаетесь или смеётесь, он вырабатывает эндорфин. И повторю, это главное проявление радости и счастья. Пусть ваши читатели задумаются о том, сколько раз в день они улыбаются или смеются. Сколько?



А по статистике, один-два раза – это 6 секунд в день, а в сутках 86 400 секунд. Мы активно проявляем счастье одну десятитысячную часть жизни. И вот доктор медицинских наук из Индии Мадан Катария предложил методику «Йога смеха», когда человек с помощью специальных упражнений может смеяться без причины. Мозгу всё равно, как ты смеёшься, эндорфин всё равно вырабатывается, и ты чувствуешь себя счастливым. Понимаешь? Это самый простой путь к счастью.

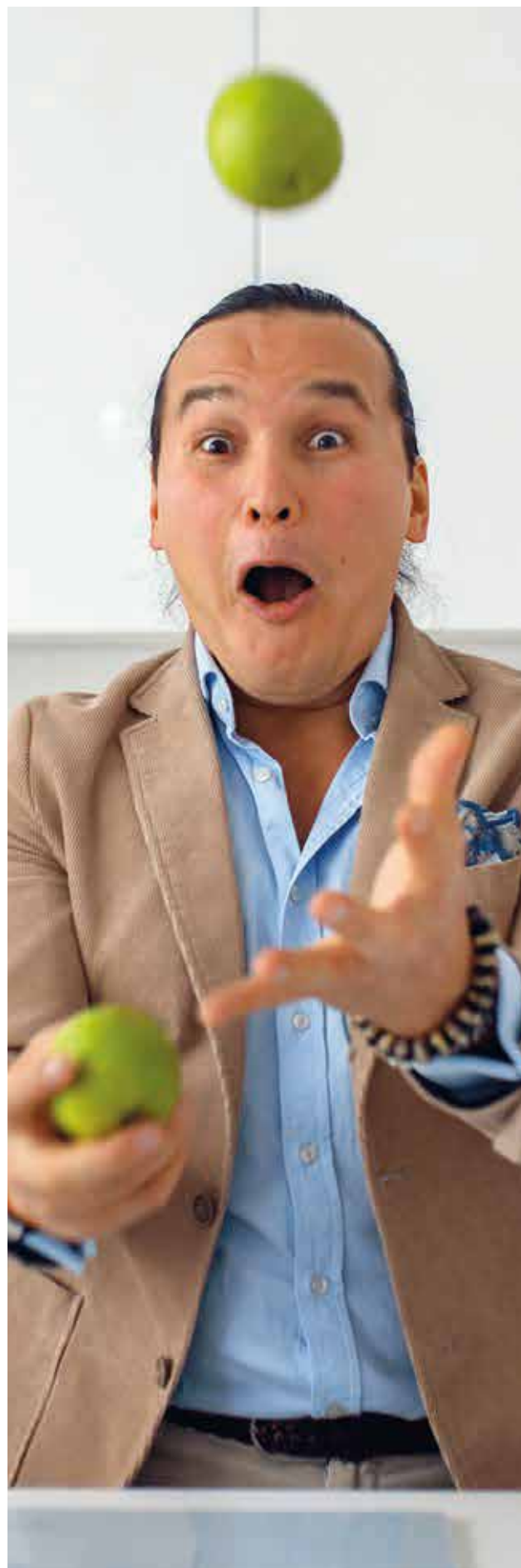
Начните смеяться. У академика Лихачёва, светила нашей науки, есть книга «Смех в Древней Руси», о том, как наши предки смеялись над всеми проблемами.

Смех является внутренним доктором. Во-первых, он понижает стресс. Во-вторых, смех – это ещё и дыхание. Это очень мощная дыхательная практика. При смехе активно работает сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выводится мокрота из лёгких, идёт циркуляция кислорода, вырабатывается иммуноглобулин, антитела, которые укрепляют иммунитет, вырабатываются клетки Т-киллеры, которые борются со всеми бактериями, вирусами, и происходит ещё очень много физиологических процессов.

Сегодня есть целая наука – гелотология (от греческого «гелос» – «смех»), наука о смехе и его влиянии на здоровье человека. С 60-х годов прошлого века и сейчас проведено огромное количество научных исследований о том, как смех благотворно влияет на физиологические процессы. И даже в Библии написано: «Весёлое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Тогда уже знали и применяли смехотерапию. Но я акцентирую внимание на том, что люди просто ждут, когда их жизнь изменится. А жизнь ждёт, когда изменятся люди. Пока ты не изменишься и в твоей жизни не появится смех, а смех это — радость и счастье на максималках, у тебя ничего не будет. И поэтому доктор Катария разработал оздоровительную гимнастику, где мы по часу смеёмся.

Очень удивительно для меня. Сейчас прозвучали 6 секунд смеха. Это классно! Но мне кажется, что по часу это очень долго. Как у вас это получается?

Нет, это час не без остановки. Мы делаем смешные упражнения по методике Катария. Он добавил туда ещё и игротерапию. Мы дурачимся как дети: готовим себе коктейль радости, едим смешные бананы, ездим на машинках, бьёмся током. Показываем пальчиком друг на друга и хохочем. Упражнений очень много, и они как раз про то, чтобы поиграть, включить внутреннего ребенка. И у Лихачева про это. На самом деле, фраза





«Смех без причины...» Она, знаете, про что? «Ду» – это два и больше, «ра» – это свет. «Дура» или «дурак» – это были юродивые, не от мира сего. И главный герой, Иван-дурак, думает по-другому. «Дуракам закон не писан». Он идёт туда, не зная куда, находит то, не зная что, выбирает лягушку вместо принцессы. И все говорят: «Дурак», а в итоге у него всё получается лучше всех.

Потому что это люди, которые смотрели на мир под другим углом. И везёт всегда тоже дуракам. И самые счастливые – дураки. И когда мы счастливы, что делаем? Дурачимся. И ещё дурачество – это несерьёзное отношение к серьёзным вещам. Сегодня все очень серьёзные, все умные, по горшкам дежурные.

Дурак по-другому смотрит на мир и смеётся. Потому что смешно дураку, что нос на боку. Когда что-то происходит, дурак начинает над этим смеяться. Не уходить в негатив, а начинать смеяться. И вот мой путь, к счастью, самый прямой. Очень многие русские люди идут к счастью через страдания. Поэтому сейчас так популярны гвозди страданий. Стоят на гвоздях и страдают. Зачем? Как в песне поётся: «Только в борьбе можно счастье найти. Гайдар шагает впереди!». Поэтому я говорю: «Ребята! Остановитесь. Остановитесь! И начните радоваться!». Смех – это главное проявление радости. Поэтому я радуюсь.

Курс «Наука о счастье» как раз про то, какие научные исследования есть про счастье: благодарность поднимает уровень счастья; комплименты поднимают уровень серотонина и тем людям, кому адресованы, и тому, кто их раздаёт; самооценка повышается от обнимашек; а улыбка помогает лучше выйти замуж. Проводили такой эксперимент: девочки, которые улыбались на школьных фотографиях, даже некрасивые, удачно выходили замуж и их брак длился более 30 лет. И спортсмены! Скажем, бейсболисты. Они улыбались на фотокарточках и в среднем на 7–8 лет дольше жили. Официанты, которые улыбаются, зарабатывают чаевых на 300 % больше. Самый главный амбассадор улыбки кто? Крошка Енот. Мама сказала ему: «Не строй рожи, не бей палками, иди улыбнись, и жизнь тебе улыбнётся». Как только ты начинаешь улыбаться, мир начинает улыбаться тебе.

Я так понимаю, всё это должно быть уже с самого детства? Чтобы родители так воспитывали. К сожалению, у нас этого сейчас в России точно нет.

К сожалению. Нас научили страдать. Первое, что проходишь по литературе в школе? Рассказ Ивана Сергеевича Тургенева «Муму». Это же триллер! А потом «Кому на Руси жить хорошо?», «Дядя Ваня», «Три сестры», «Гроза», «На дне», «Преступление и наказание», «Анна Каренина», «Война и мир», «Братья Карамазовы». И там всё-всё – сплошное страдание. И всё это закладывается в детстве, когда формируется личность. Кого мы воспитаем? Конечно, страдальцев. Юмор, конечно, был хорош. Но сейчас он стал ниже плинтуса. У меня есть некие претензии к юмору. Очень много ненормативной лексики, чёрного юмора и сарказма. А это – скрытая агрессия и подавленный гнев. Что тоже неприемлемо.

На мой взгляд, самое лучшее проявление юмора – самоирония. Когда ты можешь посмеяться над собой – это самое лучшее проявление юмора. В гелотологии есть три направления. Смехотерапия – это юмористические шоу и тому подобное. Больничная клоунада, когда клоуны

помогают смеяться больным людям. И йога смеха. Она отличается от больничной клоунады и смехотерапии тем, что мы смеёмся без причины. Эти упражнения надо делать каждый день. Основатель движения клубов йоги смеха Мадан Катария говорит так: «Мы смеёмся не потому, что счастливы, а счастливы, потому что каждый день смеёмся». То есть мы накапливаем гормон счастья, привыкаем и приучаем себя смеяться как можно больше. И повторяю ещё раз, мозг всё равно вырабатывает эндорфин. А когда смеёшься в группе, ты волей-неволей начинаешь заражаться через зеркальный нейрон. И тебе физически становится хорошо.

Скажите, пожалуйста, как вы к этому пришли? Не сразу же?

Я сгорел на работе. Меня забрали с аллергией на нервной почве и поставили диагноз: эмоциональное выгорание и глубокая депрессия.

Но вы читали много книг и узнали про йогу смеха?

Нет, я просто увидел на Ютубе, как один мужчина заходит в автобус или троллейбус и начинает смеяться. И я начал смеяться, удивился, бросил всё и полетел в Индию, прошёл вебинар. И сейчас я уже 8 лет как смеюсь и преподаю, помогаю сотням людей. Люди меняются уже с одного занятия. Меняются показатели сатурации – насыщения крови кислородом. Была 86, а стала 95. Падает сахар, то есть приходит в норму.

Вы пробовали, выходя в город, как на видео, рассмешить всех в автобусе? Было у вас такое?

Нет. Сегодня в мире очень много беды. И люди могут воспринимать не под правильным углом. Когда мы выходим в город, мы берём специальный плакат, чтобы было понятно людям, что это флешмоб. Мы привлекаем внимание и приглашаем: «Давайте посмеёмся вместе». А в обычной жизни я серьезный и вдумчивый, иногда даже жёсткий человек. И йога смеха как практика, как тренировка для того, чтобы снимать напряжение. Мы относимся к смеху

не как к социокультурному явлению, а как к тренировке, потому что, когда мы смеёмся, мы изменяем гормональный фон, состояние организма, а следовательно, и мышление, и реакцию на происходящее.

Как много этому надо уделять своего времени в день?

Минимум 15 минут в день надо смеяться. На начальном этапе лучше смеяться час-полтора. Своим ученикам я ставлю даже два часа, пока они не привыкнут. Потом, через несколько лет, у тебя уже есть прокачка и можно смеяться реже. Это так же, как заниматься физкультурой. Сначала нужно время, чтобы сесть на шпагат, а потом всё меньше и меньше времени, чтобы чуть разогрелся и сел. И так же можно тренировать мышцу радости, улыбку и навык смеяться. Смех в данном случае является эмоциональным интеллектом, умением управлять своим состоянием.

Посвятить столько времени одному новичку невозможно, наверное? А надо, чтобы рядом был тренер, который его всему научит.

Одному сложно. У нас групповая динамика. Мы заражаемся друг от друга. Тогда интересно.

Ещё раз говорю, что счастье – это 365 радостных дней в году. Надо копить радость. В Библии нет про счастье, там есть про радость. «Ра» – это солнце, «ра» – это свет. Поэтому копите маленькие радости. Вся жизнь состоит из радостей. А уже тогда они, как накопительный эффект, приводят к счастью.

Хорошо, спасибо большое. На самом деле вы ответили на все вопросы, которые я подготовила для вас. Всё рассказали. Благодарю.

Хочу пожелать вам процветания. Я думаю, у вас будет всё хорошо и замечательно.

Беседовала Алла Кукина
Фото: Анна Комягина



ПРАКТИКА СЧАСТЬЯ

КАК
ЯПОНСКАЯ
ФИЛОСОФИЯ
ИТИГО ИТИЭ
МЕНЯЕТ
ЛЮДЕЙ





Мы живём в череде событий, сталкиваемся с жизненными задачами и находимся в постоянном поиске их решения. Из-за этого от нас часто ускользает настоящее, и хорошие моменты мелькают, словно красочные картинки, которые нельзя рассмотреть. Во все времена людям было сложно наслаждаться тем, что происходит с ними здесь и сейчас.

А между тем ещё в древней Японии нашли рецепт счастья, в котором каждый миг жизни – священный дар. Японское искусство быть счастливым называется Итиго Итиэ или дословно «ёдзи куго». Его главная мысль заключается в наслаждении настоящим, а не в откладывании эмоций на будущее.

Давайте и мы приоткроем законы и практики искусства Итиго Итиэ и попробуем стать счастливее.

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Итиго Итиэ возникло в XVI веке в дзен-буддийской школе Риндзай. Основоположителем концепции называют великого мастера чайной церемонии Сэн-но Рикю. Во время приёмов он сформулировал правило, по которому хозяин и гости должны не только уважительно относиться друг к другу, но и ценить каждый момент чаепития, потому что он никогда не повторится. Дословно его фразу можно перевести как «один шанс за всю жизнь». Иероглифы 一期一会, составляющие выражение «итиго итиэ», переводятся как «один раз — одна встреча» или «один момент – одна возможность».

По такому учению главное в жизни происходит в настоящем, а не откладывается на завтра. Этим правилом Сэн-но Рикю привлёк внимание учеников к тому, что нужно ценить происходящее сейчас, ведь это уже главная ценность жизни.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Сегодня японцы выделяют основные десять законов, по которым можно изменить свою жизнь к лучшему:

1. Не откладывать жизнь на потом. Будь то дела или развлечения, если это можно сделать здесь и сейчас, надо незамедлительно пользоваться моментом,



иначе единственная возможность будет упущена.

2. Всё, что случается, следует воспринимать так, словно это последнее и неповторимое событие в жизни.

3. Исключить тревоги о будущем и жить настоящим.

4. С энтузиазмом браться за новое, чтобы получить бесценные знания и опыт.

5. Распознавать знаки, которые посылает нам Вселенная. Случайности не случайны, и так, например, ответом на ваш вопрос послужит случайно услышанный разговор или неожиданная помощь.

6. Встречаться с родственниками и друзьями и без повода устраивать праздники.

7. Делать медитации, чтобы восстановить силы, и наблюдать течение жизни как истинное чудо, дарованное высшими силами.

8. Учиться искусству слушать, смотреть, осязать, ощущать вкус и запах для более яркого восприятия каждого момента жизни.

9. Осознать, что жизнь познаётся в сравнении и состоит как из хорошего, так и из плохого. Без горя не было бы и радости, и чтобы ощутить весь спектр жизни, необходимо уравновесить все положительные и отрицательные чувства.

10. Понять, что боль непостоянна и со временем пройдёт. Важно научиться отпустить её и жить дальше, меняя переживания на опыт.

ПРАКТИКИ ИТИГО ИТИЭ

Для того чтобы развивать искусство счастья, японцы предлагают постичь не менее пяти видов заветов: слушание, видение, прикосновение, вкусовые ощущения и обоняние.

Навыки слушания развиваются при помощи этой практики:

- выберите подходящую обстановку для разговора;
- смотрите собеседнику в глаза;
- не отвлекайтесь на мысли и посторонний шум;
- спрашивайте, но не перебивайте;
- не давайте советы, которых у вас не просили.

Видение поможет развить гимнастика для глаз, которая восстановит зрение после тяжелого дня и возвратит краски в окружающее:



- Отдых на природе.
- При возвращении домой обратите внимание на детали, которых вы, возможно, не замечали до этого: например, какая сегодня погода, во что одеты прохожие, что вы видите перед своим домом или какого цвета машины вокруг вас. Обратитесь к небу или сиянию фонарей поздно вечером. Найдите в обыденности что-то необычное и красивое.

- Встречаясь с людьми, присмотритесь к их вещам. Возможно, оторванная пуговица подскажет вам о спешке собеседника или преобладание какого-то цвета в одежде раскроет вам психологический портрет человека. Научитесь замечать простые мелочи, способные рассказать об их носителе больше, чем он сам.

Несколько способов для развития чувства осязания:

- Прикасаясь к чему-то руками, сосредоточьтесь и представьте, что у вас на ладонях есть глаза и уши.

- На прогулке обращайтесь внимание на изменения, которые оказывает температура воздуха на кожу.

- Позволяйте себе прогулки босиком, но только там, где нет ничего острого. Это помогает развить восприимчивость тела к поверхности, с которой вам приходится контактировать.

Вкусовые ощущения и обоняние последователи искусства Итиго Итиэ развивают при приёме пищи с закрытыми глазами. После трапезы попробуйте описать съеденное ассоциациями,

припомните, где ещё вы могли есть это блюдо и что оно могло вам напомнить. Слушайте аромат, не открывая глаз и позволяя воображению по запаху представить то, что вы едите. Бережно относитесь к еде и вкушайте её с радостью.

ВОЛШЕБНЫЙ ВОПРОС

Такая техника развивает умственные способности и помогает найти верное решение. При мучительном выборе или тупиковой ситуации спросите себя: «А что будет, если?..». И далее развивайте мысли, находите разные способы проживания одной и той же ситуации, чтобы посмотреть разный исход. Например, если вам кажется, что ваша работа вам надоела, рассмотрите несколько вариантов решения проблемы, где любой результат положительный. Или когда вы не знаете, ехать ли вам куда-то, можно обдумать развилки вашего решения «да, нужно поехать» и «нет, лучше останусь дома».

Итиго Итиэ – это набор несложных советов, которые удивляют своей простотой и мудростью. Прислушиваясь к ним, можно стать счастливее и добрее к себе и окружающим. При этом важно помнить, что правил жизни много и только нам выбирать, каким из них следовать.

Лилия Годжаева



ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ, или ТАЙНЫ ОБЫЧНОЙ РЯБИНЫ



Я знал тебя, моя рябина...
Ты на околице села
Над серой крышею овина
Под небом северным росла.

Тебя трепала непогода,
А ты – всем горестям назло –
Росла и крепла год от года,
Глядясь в озёрное стекло.

Роберт Рождественский

Красавица-рябина – чистое дерево, прямой
потомок первого священного дерева Добра
на планете Земля.

«Её кудри треплет ветер,
Обрывая белый цвет,
Но сильнее, чем рябина,
Дерева на свете нет»

Несмотря на своё изящество и стройность – это настоящий воин, способный дать жёсткий отпор тёмным силам зла. Во все времена люди верили в сверхъестественную охранительную силу рябины.

Древнегреческая богиня молодости Геба угощала богов напитком вечной молодости из своего «громокипящего» кубка. Но когда его украли демоны, на поиски волшебной чаши отправился орёл – посланец богов. Во время схватки с похитителями орёл потерял несколько перьев и капель крови. Кровь и перья смелой птицы, упав на землю, превратились в рябину. Её листья напоминают орлиные перья, а ягоды – кроваво-красного цвета.

У скандинавов бытует пословица «Рябина – спасение Тора». Лукавый бог Локи заманил Тора в гости к ётуну Гейррёду. По дороге Тору пришлось переправляться через величайшую реку Вимур. Великанша Гьяльп, дочь Гейррёда, упёрлась ногами в оба берега и вызвала наводнение. Поток чуть было не унёс бога Тора. Низко-низко склонилась к реке рябина. Дотянулись её ветви прямо до воды. Тор, борясь с пучиной, ухватился за ветки и выбрался на берег.

В Древней Руси ходило множество легенд и сказов о молодой девушке, которую изводит злая свекровь. Несчастливая оборачивается красивым изящным деревом – рябиной. Потому и относились всегда люди к рябине уважительно и бережно, как к человеку. У древних славян считалось, что обидеть рябинушку – навлечь на себя гнев бога-громовержца Перуна.

Норвежцы вырезали из ствола рябины рунные посохи, а норвежское слово «rowan» (рябина) означает амулет или талисман. Англичане называют её «горным ясенем», а немцы – «деревом птичьих ягод». Латинское название рябины обыкновенной «*Sorbus aucuparia*» происходит от двух слов «avis» – птица и «careo» – приманивать,



привлекать, ловить. Это связано с ловлей дроздов, которые любят лакомиться ягодами рябины. Русское её название произошло от древнеславянского «рябь» – имеющий яркие пятна, пёстрый (по В.И. Далю, крапинка, веснушка). Что объединяет рябину с рябчиком и Курочкой Рябой.

Рябина обыкновенная – мистическое и загадочное растение. Во-первых, её плоды, хотя и называются в обиходе ягодами, на самом деле являются яблоками. А сама рябина – родственница яблони, миндаля и земляники и относится к семейству розоцветных. Во-вторых, ни одно дерево не способно давать урожай ежегодно на протяжении 100 лет. А рябина может! В-третьих, каждый рябиновый плод, красный, как кровь, несёт на себе маленькую пентаграмму. Если рассмотреть повнимательнее нижнюю сторону ягоды, можно увидеть в месте крепления цветка равностороннюю пятиконечную звезду – один из древних и важнейших символов язычества – символ защиты. Вероятно, поэтому наши предки считали рябину сильным оберегом, способным защитить от злых сил, порчи и болезней. Особенно

ценилась «летучая рябина» – дерево, выросшее из семян, оброненных птицами. Растёт она на горе, на стене или крыше дома. Ягоды такой рябины защищают от нечистой силы.

Рябина рядом с домом приносит счастье. Дерево сажают у ворот или подле крыльца. Лихо и колдовство, зависть и порча обойдут стороной это жилище. А три рябины, растущие рядом с домом, оберегают его от молнии и пожара. Рябина способна упорядочить жизнь, внести в неё разумное и здоровое начало. Очень полезно отдыхать в тени рябиночки, потому что она обладает положительной биоэнергетикой, которую способна передать человеку. Рядом со стройной, усыпанной красными ягодами рябиной дышится легче и на душе становится светлее.

Древесина рябины – мягкая и податливая. Раньше из неё делали веретёна, прятки и детские колыбели. Это очень подходящий материал для изготовления магических инструментов, оберегов, ритуальных жезлов и посохов. Для личной защиты можно носить в кармане оберег – «солнечный крест». Два рябиновых прутика перевязывают крест-накрест алой нитью. Во время изготовления оберега надо произносить наговор: «Ветки рябины, красные нити, от опасных людей и любого вреда защитите».

О лекарственных свойствах рябины знали ещё в древние времена. Её заслуженно считают «деревом здоровья». Рябина – настоящий кладёз полезных веществ. А целебными качествами обладают и плоды, и кора, и листья, и почки. В народной медицине настойки и отвары из продуктов рябины могут быть полезны для лечения простудных заболеваний и улучшения пищеварения, а также для укрепления здоровья сердца и сосудов. Сок рябины имеет антибактериальные, мочегонные, кровоочищающие и вяжущие свойства.

В чудодейственных свойствах рябины нет никакой мистики. В рябине содержится большое количество разнообразных химических элементов: калий, цинк, медь, а также витамины группы В, витамин Р

и К. Витаминов А и С больше, чем в моркови и лимонах. Рябина обладает такими сильными обеззараживающими свойствами, что является отличным средством для очищения воды. Исстари, когда люди ходили на покосы, они бросали в заводи гроздь рябины, чтобы вода стала пригодной для питья.

Наши предки посвятили рябине особенный день. «Рябиновые именины» отмечают 23 сентября. В народе этот праздник называли днём Петра и Павла Рябнников. Ветками и гроздьями рябины украшали в домах окна и двери. Их связывали в пучки и развешивали под крышами домов и на воротах. В это время уже наступают первые заморозки, горьковатая рябина становится сладкой. Её можно собирать и делать заготовки на зиму. Ягоды рябины вполне съедобны для человека, но в сыром виде их лучше не употреблять. Из рябиновых ягод отжимают сок, готовят повидло, варенье, цукаты, морсы и желе, кисло-сладкие настои, морсы и квас. Он очень помогает в борьбе с простудой и обладает жаропонижающими свойствами. Часть плодов обязательно оставляли на ветках деревьев для птиц.

В день «Рябиновых именин» устраивали народные гуляния, пекли пироги с мясом, грибами и ягодами. Девушки водили хороводы и делали куклу-оберег «Рябинку» как символ материнства и семейного лада. Праздники сопровождались древнейшим видом колокольного звона, который в народе назывался «Рябиновый звон». Рябина – это не только красивое дерево, но и часть нашей культуры, которая помогает нам сохранить традиции и верить в добро.

Егор Ромашин

ЧУДО БЛАГОДАРНОСТИ,

ИЛИ МАЛЕНЬКИЕ
РАДОСТИ
БОЛЬШОГО
СЧАСТЬЯ



«НЕ ОТКЛАДЫВАЙ СЧАСТЬЕ НА ПОТОМ»

Наслаждайся жизнью здесь и сейчас.
Пусть каждое мгновение будет наполнено радостью и счастьем.
Не откладывай счастье на потом, живи и радуйся сейчас.
Прими настоящее как дар и наслаждайся им.

Николай Буторин

Жизнь проходит в череде забот и повседневных хлопотах. Мы ставим перед собой достойные цели и задачи и целеустремлённо идём к непревзойдённым свершениям. В суматохе дел забывая насладиться тихим вечером и живописным закатом, порадоваться бодрому ясному утру, с упоением вдохнуть аромат свежего кофе и тёплой сдобы, замереть в предвкушении нечаянной встречи. Забывая похвалить себя за прожитый день и поблагодарить день за все маленькие и большие радости, которые он с собой принёс.



А ведь именно эти мимолётные ощущения счастья делают нашу жизнь полноценной, насыщенной и более яркой, наполняют её смыслом. Эти мелкие радости способны превратить обычный день в счастливый. Пора быть счастливыми здесь и сейчас. Не откладывать счастье на потом. Пора учиться жить, наслаждаясь каждым моментом! Счастье – это умение находить радость в мелочах жизни. Научно доказанный факт: практики благополучия и умение испытывать радость – не роскошь, а необходимый навык. Ежедневная доза энергии радости может помочь людям, даже в самые тяжёлые времена, справляться с трудностями.

Учёные-психологи из Государственного исследовательского Калифорнийского университета в городах Сан-Франциско и Лос-Анджелесе совместно с Научным центром большего блага (GGSC), расположенным в г. Беркли, провели масштабные исследования в рамках веб-проекта «БОЛЬШАЯ РАДОСТЬ» (BIG JOY Project), длившегося в течение двух лет, до 2024 года. Это, как отмечает

«Daily Mail», было первое исследование, в ходе которого изучалось, могут ли небольшие, простые в выполнении действия, которые занимают минимум времени, оказывать ощутимое и долговременное воздействие на человека. В масштабном эксперименте приняли участие 18 000 человек, в основном из США, Великобритании и Канады. Команду профессиональных психологов, проводящих исследование, возглавляла профессор кафедры психиатрии Элисса Сара Эпель, заместитель директора Центра здоровья и общества, автор книги «Рецепт от стресса: 7 дней к большей радости и лёгкости».

Учёные утверждают, что всё дело в мелочах. Для достижения устойчивого радостного состояния, эмоционального благополучия, улучшения настроения и качества сна, укрепления физического и психического здоровья и повышения эффективности борьбы со стрессом будет достаточно семи небольших действий в день, вызывающих положительные эмоции – «микроскопических актов



радости», повышающих уровень счастья. Сначала участники проекта проходили онлайн-опрос, где отвечали на вопросы об эмоциях, стрессе и социальных тенденциях. Затем каждый день, в течение недели, они совершали «микропоступки», повышающие уровень счастья.

Команда исследователей специально подбирала задания так, чтобы они вызвали восторженное удивление и светлое чувство надежды, были направлены на развитие оптимизма, создавали ощущение легкости и задорного веселья. Учёные выбрали всего семь самых простых позитивных действий. Тем, кто хочет почувствовать себя счастливым и заходит на сайт проекта, учёные предлагают сначала заполнить простую анкету эмоций, а также сразу повысить себе настроение, послушав смех счастливых людей. А потом приступать к выполнению семи «микроактов радости».

1. Побудьте в благоговении.

Для этого надо созерцать что-то красивое или величественное. Можно шагать по окрестностям, любуясь пейзажем, вдыхать аромат цветочного луга или соснового леса, слушать птичий щебет или следить за полётом бабочки. А можно просматривать вдохновляющие видео

от любителей природы из самых красивых уголков мира.

2. Порадуйтесь за кого-то другого.

Если порадоваться вместе, радость ощущается в двойном размере. Поговорите с человеком о нём самом. Расспросите его о самочувствии и здоровье, о ближайших планах на будущее, о том, что у него хорошо получается. Порадуйтесь вместе с ним его успехам, выскажите похвалу или восхищение его талантам и способностям, поделитесь позитивным настроением, поддержите его начинания.

3. Ведите журнал благодарностей.

Купите красивый блокнот или заведите закрытую страницу в блоге. В вашем списке должно быть не менее 5 благодарностей за сеанс. Пусть они будут самыми мелкими. Надо писать как можно более конкретно, лично и искренне, сосредоточиваясь на деталях и описании подробностей. Списки благодарности приносят больше пользы, если описывать свои впечатления и людей, а не предметы. Можно начать день с позитива, составляя список первым делом с утра. Или заканчивать день на позитивной ноте, если делать это перед сном. Американский историк Элис Морс Эрл заметила: «Не каждый день может

быть хорошим, но всегда есть что-то хорошее в каждом дне».

4. Совершайте случайные добрые поступки. Речь не о подвигах. Иногда даже мелкие добрые дела и проявления заботы могут принести радость и счастье как для нас, так и для тех, кому мы помогаем. Не надо ничего особенно придумывать: просто откликайтесь на возникающие в ходе повседневной жизни ситуации. Помогая другим, люди часто испытывают положительные эмоции: удовлетворение, гордость. Благотворительность поддерживает в человеке чувство собственной значимости. Когда мы делаем что-то хорошее для других, мы чувствуем себя полезными и важными. Профессор Мартин Селигман, основатель позитивной психологии, считает, что именно такие моменты способны подарить человеку чувство настоящего счастья. Когда мы помогаем другим, мы делаем мир лучше и вносим свой вклад в общее благополучие.

5. Проведите небольшой аутотренинг. В течение минуты подумайте над тем, чем бы вы могли быть полезны окружающим людям. Задумайтесь о своих возможностях принести в этот мир больше добра и позитива.

6. Поразмышляйте о своих личных ценностях. Обо всём том, что составляет основу ваших жизненных убеждений. Возможно, это проведение времени с семьей, вера в Бога, забота о нуждающихся животных.

7. Расставьте приоритеты в отношениях с другими людьми. И поговорите о чём-то добром с одним из ваших близких. Позвоните родителям или другу. Максимально используйте возможности для общения с дорогими людьми. Между дополнительной работой и общением с друзьями делайте выбор в пользу общения.

Участники проекта выполняли задания в течение недели, каждое из них занимало не более 5 минут. Главное – выполнять все упражнения искренне и с вниманием к своим эмоциям. Наибольший эффект наблюдался у тех, кто регулярно и ответственно выполнял все семь заданий

каждый день. Чем активнее человек выполнял задания, тем лучше становилось его самочувствие. Причём улучшения наблюдались не только в эмоциональной сфере, но и в физическом состоянии: улучшался сон, снижался уровень стресса, появлялось ощущение, что ты контролируешь свои эмоции, а не они тебя. Всего одна неделя «маленьких радостей», и положительные результаты сопоставимы с эффектом от многочасовых курсов по саморазвитию или многомесячных программ.

Учёные предполагают, что подобные практики помогают прервать замкнутые циклы негативного мышления и перенаправлять внимание в позитивное русло. Такие действия могут взбодрить и помочь продолжить двигаться к цели. Исследование показало: чем активнее люди включались в выполнение заданий, тем заметнее были положительные изменения. Участники делились моментами радости и заполняли опросники о своём самочувствии до и после эксперимента. Это позволило измерить уровень позитивных эмоций, стресс, качество сна и так называемое чувство «агентности счастья» – ощущение контроля над собственными эмоциями. Люди с высоким уровнем агентности понимают, чего хотят, и идут к этому; чувствуют власть над результатом, когда принимают решения; хорошо мотивированы; сохраняют контроль над своей жизнью. И уверенно чувствуют себя в сложном и динамичном мире.

Важно отметить, что «микродействия» не заменяют терапию или лекарства, используемые при серьёзных проблемах с психическим здоровьем, включая депрессию. Именно эти маленькие радости способны превратить обычный день в счастливый. Надо замечать и ценить такие моменты и найти путь к жизни, которая будет доставлять радость каждый день.

Юлия Татулова

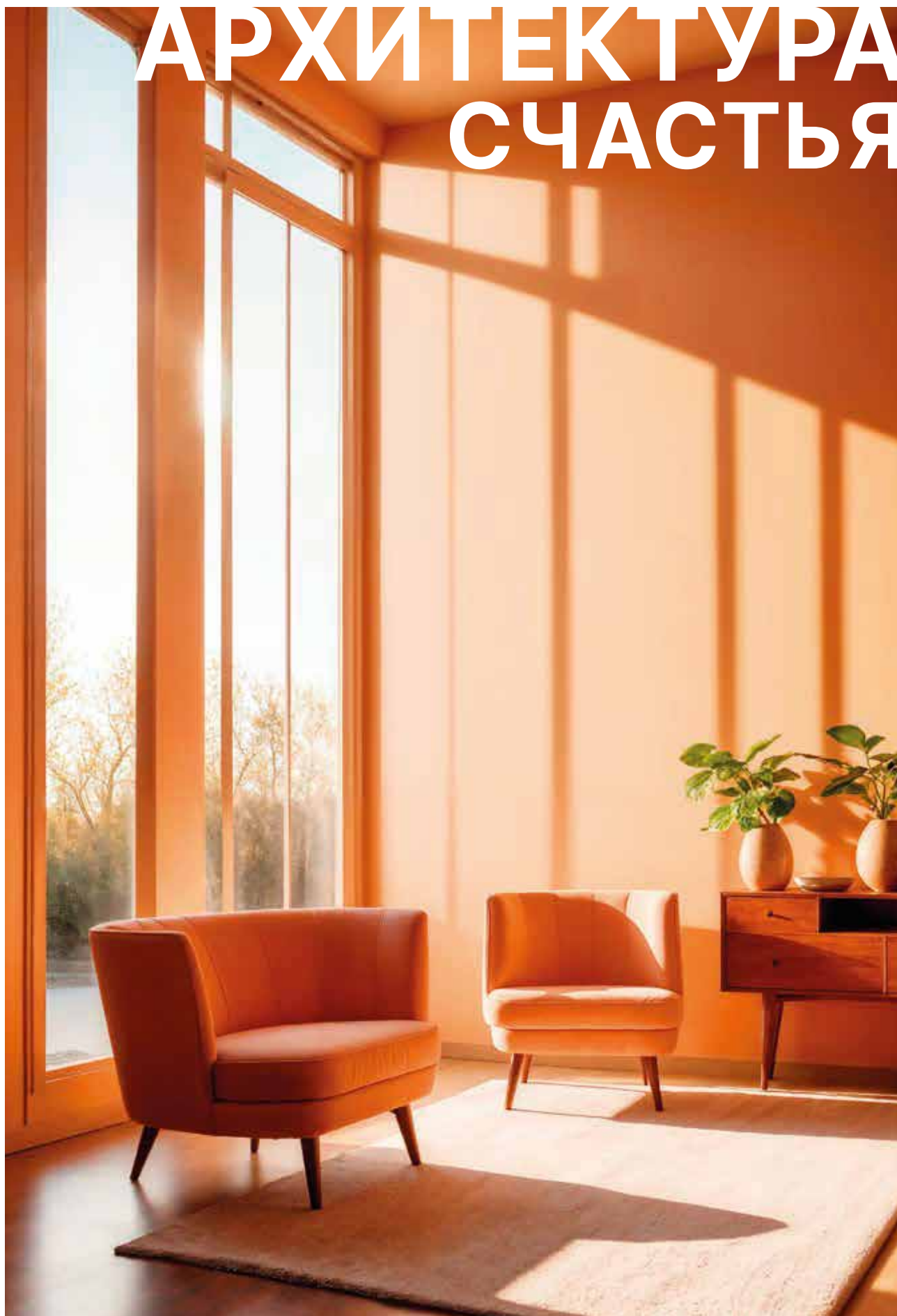
Фото: Участники проекта
«Сказка в каждом из нас»
Благотворительного фонда
«Подари Любовь Миру»

ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ



Благодарите искренне и радуйтесь по-настоящему.
Начинайте каждую Благодарность со слов: "Я благодарю за ..."

АРХИТЕКТУРА СЧАСТЬЯ



ВАСТУ ШАСТРА

«АРХИТЕКТУРА СЧАСТЬЯ»

Васту Шастра – древняя индийская наука об архитектуре, планировании и гармонизации пространства с законами Вселенной, широко известная как «архитектура счастья». Это божественный синтез гармонии и точного знания. Стремясь к уюту, мы зацикливаемся на дизайне и технологиях, забывая о невидимой энергии пространства. Именно она решает: станет ли место источником сил или причиной разочарования. Индийская Васту Шастра даёт проверенную веками формулу превращения любой недвижимости в место силы, здоровья и процветания.

Васту Шастра – это не просто свод правил расстановки мебели. Согласно этому учению, любое пространство – живой организм, пронизанный энергетическими потоками. Это глубокая философия, основанная на принципе единения человека с вселенскими законами и силами природы. Этот принцип основан на гармонии с природой и энергетическими потоками окружающей среды. Мягко направляя их, можно создать идеальный баланс пяти первоэлементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира и благоприятные условия для здоровья, благополучия и процветания обитателей дома. Правильно спроектированное пространство, становится катализатором позитивных изменений, поддерживая физическое здоровье и гармонизируя отношения.

Ключевой принцип Васту – ориентация по сторонам света. Каждое направление отвечает за различные аспекты нашей жизни.



Северо-восток – самый важный сектор, управляемый стихией Воды. Это зона духовности, знаний и притока положительной энергии. Здесь идеально располагать вход, источник воды, окна или место для медитации. Загромождение этого сектора ведет к стагнации в делах и мыслях.

Юго-восток – зона Огня. Это естественное место для кухни в доме или креативного отдела в офисе. Размещение здесь источника огня (плиты) усиливает пищеварение и дарит жизненную силу.

Юго-запад – сектор Земли, символизирующий стабильность и опору. Это идеальное место для спальни хозяев в доме или кабинета руководителя в бизнес-центре. Такое расположение обеспечивает крепкий сон и укрепляет авторитет.

Север – зона Воздуха, отвечающая за финансовый поток. Здесь хорошо обустроить рабочий кабинет, гостиную или зону касс в магазине. Активность в этом секторе привлекает возможности и изобилие. Правильное проектирование пространства способствует созданию условий для счастливой и благополучной жизни.

«Архитектуру счастья» можно считать высшей формой эргономики. Добавляя к классической «энергетическую эргономику», Васту оптимизирует пространство для нашей тонкой энергетической системы, обеспечивая беспрепятственный поток жизненной силы (праны).

В современной архитектуре Васту Шастра приобретает всё большую популярность благодаря своим практическим рекомендациям и научным обоснованиям. Многие дизайнеры и архитекторы используют принципы «архитектуры счастья» для проектирования жилых домов, офисов и коммерческих помещений, помогая людям достичь состояния внутреннего покоя и комфорта.

Васту Шастра – универсальный Кодекс Гармонии Пространства, основанный на универсальных законах природы, на принципах гармонии с природными силами – общем языке для всех культур.

*«...любое пространство –
живой организм, пронизанный
энергетическими потоками.
Это глубокая философия,
основанная на принципе единения
человека с вселенскими законами
и силами природы»*

Начиная с гармонизации пространства собственного дома, мы вносим вклад в гармонизацию мира. Васту – мощный инструмент управления событиями. Здоровое пространство, как здоровое тело, обладает большей энергией, силой и потенциалом.

Создавая пространство, резонирующее с фундаментальными законами Вселенной, мы строим реальность, поддерживающую счастье и развитие – от человека до целых сообществ.



Наталья Хряпина
Ergonomika Realty



ВРЕМЯ СЧАСТЬЯ



Часовое производство «Русское время» – отечественная компания по производству часов, которая берёт свои исторические корни от Первого Московского часового завода им. С.М. Кирова. На сегодняшний день компания «Русское время» активно развивается в разных направлениях. Важную роль в её деятельности занимает изготовление часов для космонавтов. Генеральный директор компании – Владлен Александрович Невзоров.

Первые часы, которые побывали в космосе с Юрием Алексеевичем Гагариным, – штурманская модель, созданная на Первом Московском часовом заводе. Космонавт взял их с собой не просто так, это было не обыкновенное желание, а техническая необходимость. В экстренной ситуации, в случае отказа электроники, на часах засекается время для выполнения обязательных действий и ориентации в пространстве. Наличие часов является необходимостью и по сей день, на любом корабле должен быть механический прибор, который может измерить время. Любой космонавт всегда носит часы во время полёта.

Владлен Невзоров и капитан ↑
футбольной команды ЦСКА
Игорь Акинфеев в офисе
часового производства
«Русское время»

Вы знакомы с Олегом Германовичем Артемьевым? Он является председателем жюри конкурса «Мир рисует счастье», который проводит наш Департамент Счастья.

С 2008 года у нас сложились хорошие взаимоотношения с Центром подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина. Мы подружились настолько, что стали дарить друг другу подарки, например, на Новый год. Дарили не что-то сверхъестественное, а обычные, недорогие вещи, просто в знак внимания. И накопилось определенное количество предметов. Все они хранились в шкафах и находились в разных кабинетах офиса. А вещи-то знаковые, что-то Центр подарил, что-то подарили лично космонавты.

И мы решились на создание музея. Выбрали для него небольшое помещение. Раньше в нём стояли витрины с образцами часов и сувенирной продукции: здесь менеджеры подбирали часы нашим покупателям. Витриныгодились для выставки экспонатов. Сначала оформили небольшой космический стенд, потом спортивный. У нас много наград, кубков и медалей, раньше работники заводов участвовали в спортивных соревнованиях. Мы и сейчас не отстаём, многие наши сотрудники играют в хоккей, футбол или участвуют в велогонках. Вот и накопилось.

Мы, конечно же, выступаем в роли спонсоров и награждаем часами. Например, хоккейную команду «Цифровой спецназ» или команды Офицерской Хоккейной Лиги, футбольные клубы «Спартак» и ЦСКА, а также Всероссийский вокальный конкурс-фестиваль «Соло 01», в котором принимает участие много юных дарований. Это далеко не весь список мероприятий, в которых участвует наша компания.

Любям приятно получать ценные, памятные подарки. Часы – отличная, стильная и полезная вещь, которую обычно хранят на память. Часы отображают и олицетворяют собой время. Мне кажется, это знаковые моменты.

Я начинал работать на часовом заводе в 14 лет. Далее служба в армии

и в Министерстве внутренних дел. Когда я пришёл на службу, мне подарили часы, они были недорогие, с символикой. Эти часы сохранились по сей день и важны как память.

В советское время создавались рабочие студенческие группы, когда ты мог работать несколько часов в неделю в свободное от учёбы время. Я приезжал на завод, занимался элементарной сборкой и уже приучался к труду. Я шёл к тому, что приду в дальнейшем на часовой завод работать.

Моя мама начинала на заводе с рядового сборщика. Потом стала мастером и в 2002 году стала заместителем директора по производству. Но завод уже фактически не работал. И тогда моя мама с близкими соратниками решила продолжить делать то, что они умели делать лучше всего. Они создали компанию «Торговый дом „Полёт“». У нас было четыре марки часов: «Русское время», «Президент», «Шарм» и «Штурм». И большинством голосов в 2017 году мы решили назвать компанию «Русское время» – по названию первой марки.

Как это соотносится с продолжением русских традиций часового производства? Вы думали об этом, когда называли бренд?

До революции многие в России были поклонниками всего французского. После советского периода нам тоже нравилось западное, мы метались от немецкого к американскому. А про российские традиции всё время забывали. Нас иногда ругают за дизайн, говорят, что слишком вычурный. А я говорю, что мы должны сохранять свои традиции. У нас родился такой лозунг: «Создавая стиль времени, сохраняем традиции». Мы стараемся придерживаться образцов классического периода выпуска часов Первым Московским часовым заводом, для нас это время ценно. Если сравнить новые часы со старыми, то можно увидеть традиционные, классические элементы.

И самое главное для нас – это качество. Мы очень стараемся! Владелец наших часов носит их с удовольствием. Естественно, мы используем новые

материалы, технические решения и механизмы. Внешне можно не увидеть, но любой человек, зайдя на сайт, в описании может прочитать, из чего сделаны часы. Например, нержавеющая сталь, мы применяем от 315-й и выше. Чем она хороша? Это высокопрочный металл, без примесей, который выдерживает различные динамические нагрузки. Другие компании, чтобы сэкономить, используют сплавы, которые могут почернеть или вызвать аллергическую реакцию. Гальванический способ нанесения покрытия даже вызывал кожные заболевания. Мы используем ионно-плазменное покрытие, которое наносится с помощью высоких технологий и уже не имеет медицинских противопоказаний, не стирается десятилетиями, и для носки оно идеально. Ремешки отшиваем в Москве вручную из натуральной кожи. Футляры у нас сейчас экологичные, очень хорошего качества, даже не скажешь, что из переработанного картона.

Что касается механизмов. При сборке часов мы используем высококачественные механизмы и комплектующие. Российских производится немного, их не хватает. Сегодня люди хотят увидеть более высокоточные часы, с качественным хронографом. Мы закупаем иностранные механизмы, в основном японские, швейцарские сейчас не берём, это в разы дороже. Соотношение между ценой и качеством – одно из приоритетных направлений нашей работы.

Хорошие, надёжные часы служат человеку десятилетиями. Иногда люди приходят и покупают новые часы просто потому, что вот уже 10 лет прошло и надо что-нибудь новенькое в коллекцию. Приятно!

В чём уникальность часов Вашего бренда? Само собой, верность традициям, верность качеству. Что ещё может привлечь покупателей?

«Русское время» – это российский дух. Женская коллекция «Шарм» – это очарование наших русских женщин. «Президент» – это наше сильное руководство, и мы



связываем эту коллекцию не только с Владимиром Владимировичем Путиным как Президентом России. У нас есть Олег Германович Артемьев – Герой России, президент Ассоциации музеев космонавтики. Мы говорим о том, что ключевые фигуры, первые лица в управлении государством, различными компаниями и организациями – достойные люди с большим опытом работы. Мы верим в них и считаем, что часы коллекции «Президент» – это часы первых, победителей и значимых фигур.

А «Штурм» – это, конечно, покорение. Покорение космоса, вершин, глубин.



Владлен Невзоров с Алексеем Новосадовым, Юрием Лончаковым и Алексеем Коноваловым после товарищеского хоккейного матча между ХК «Наши» и ХК «Вымпел»

В общем, покорение себя, победа над собой и так далее. То есть это часы спортивного, волевого характера.

Вы только с космонавтами сотрудничаете?

Нет. Мы сотрудничаем с различными спортивными организациями, силовыми структурами. В частности, у нас разработаны часы для МЧС. Это модель красного и оранжевого цвета с противоударным механизмом.

Мы проводили её испытания в огне и в воде.

Когда идёт большой объём производства массовых часов, не всегда есть возможность подумать о каких-то других категориях. Но благодаря пандемии у нас образовалось много времени, чтобы подумать и воплотить наши возможности как раз по часам специального назначения: для космонавтов, МЧС, с циферблатом на 24 часа для Севера.

Трое российскихastronautов совершили стратосферный прыжок в районе Северного полюса. Они спрыгнули с борта самолёта ИЛ-76 с высоты более 10 тысяч метров и находились в свободном падении около двух минут над Северным Ледовитым океаном, тем самым поставив мировой рекорд. Они навсегда вписали свои имена в историю освоения Северного полюса. Рекорд установили лётчик-космонавт, Герой России Михаил Корниенко, лётчик-инструктор Александр Лынник и основатель аэрокосмической лаборатории «Стратонавтика» Денис Ефремов.

Так мы подружились с Севером. А подружившись с Севером, мы стали делать часы для Севера. Сделали часы для сотрудников ледовой базы «Мыс Баранова» – это крупнейшая российская гидрометеорологическая полярная обсерватория на острове Большевик архипелага Северная Земля. Только для астронавтов мы делали часы с символикой проекта «СП-Стратосфера 2024», а для полярников со знаком «ААНИИ» – Арктического и антарктического научно-исследовательского института.

Расскажите, пожалуйста, подробнее о Ваших коллекциях часов.

Начнём с коллекции «Президент». Ещё заводским художником-конструктором было разработано т-образное крепление – традиционный механизм. Не знаю, почему, но этот дизайн до сих пор притягивает людей. Даже если человек выбирает другие часы или не любит классику, в его коллекции всегда будут часы с т-образным креплением. Как-то манят эти часы, не знаю, чем. Мне они тоже нравятся, довольно-таки интересный дизайн, он в тренде уже десятки лет, наверное, больше тридцати. Есть часы, которые уходят, потом опять приходят. Бывает, человек носит раритет, а он остаётся актуальным и спустя много лет.

Классические часы – они всегда классические. Это как мужской костюм-тройка или для женщины вечернее платье. То же самое и часы. Для меня классические часы – круглой формы с хорошо читаемым циферблатом. Но самое главное в нашей классической модели – это наличие

третьей, секундной стрелки. Сейчас, когда мы смотрим, часы не ходят, они остановлены. Но когда мы начинаем их заводить, то стрелочки пошли. Это как сердце у часов. Когда секундная стрелка в часах идёт, мы видим, что они ходят, они живые. Наличие третьей стрелки показывает, что часы живут.



↑ С участниками первого в мире прыжка из стратосферы на Северный полюс, установившими мировой рекорд, Героем России Михаилом Корниенко и лётчиком-инструктором Александром Лынником, а также генеральным директором компании «Барнео» Александром Красноперовым, дизайнером проекта Ларисой Востриковой и космонавтом Сергеем Кудь-Сверчковым

Женские часы, в свою очередь, тоже интересны. Мы думали-думали и изобрели модель часов с сердцем. Как можно отобразить женский шарм, российскую женщину? Мы воплотили её красоту в такой интересной модели: прозрачное сердце на стекле, сквозь которое можно видеть, как часы ходят, как работает их механизм. Это женский стиль.



«Штурм». Среди моделей очень много часов, которые побывали в различных экстремальных ситуациях: и на Севере, и в космосе, и в горы с ними поднимались, и прыгали из стратосферы, и в воду погружались, и горели. Что с ними только не делали! В этом и есть уникальность часов «Штурм».

Мы любим все наши часы. И самое главное, мы уважительно относимся ко времени. Время – это всё. Время – самое ценное, что есть у человека. Ресурс, который не восполняется. Если другой ресурс мы можем подрегулировать, например, лекарствами, то отрегулировать

время мы никогда не сможем, оно уходит безвозвратно. И одна из наших главных традиций – мы не делаем часы с обратным временем. Потому что обратным время не бывает, это нарушает законы природы. Время идёт только вперёд!

Часто людям не хватает в сутках дополнительного часа. Есть ли у Вас свой рецепт грамотного использования времени?

Я ценю время и каждую его секунду. Человек должен ценить время, радоваться и быть счастливым, что он прожил эту секунду со своей семьёй, с друзьями. В этом и есть счастье: растить и воспитывать детей, работать на пользу себе, своей семье, своей стране и обществу.

Принято считать, что часы – это атрибут успешного человека. Можете ли Вы сказать, что часы – это атрибут ещё и счастливого человека?

Говорят, что счастливые часов не наблюдают. Ошибочное мнение: если нет контроля времени, нет и счастья. Каждый человек для того, чтобы быть счастливым, должен что-то иметь и ценить. Человек счастлив, когда у него всё есть. Если он потеряет время, он потеряет счастье. У него должно быть время побыть счастливым, отдохнуть, в конце концов, купить подарки семье. Без контроля времени он потеряется.

У Вас есть часы памятные, знаковые, к разным событиям и датам. Что Вы думаете о часах, которые отображали бы счастье?

Счастье? На часах бывает момент «10*10». Когда маленькая стрелка указывает на цифру «10», а большая – на цифру «2». Мы называем это «улыбкой». В момент, когда часы «улыбаются», полностью раскрывается циферблат, и хорошо видно название часов, торговой марки или производителя. Это важный момент! Счастье – в часах, у тех, кто наблюдает время, его контролирует и у кого его на всё хватает.

Беседовала Станислава Ловцова

ЦИТАТЫ О СЧАСТЬЕ



«Счастье – это свет, который восходит внутри, когда любовь, предназначение и благодарность встречаются в душе. Оно не в том, что мы имеем, а в смысле, который мы создаём, и в жизнях, к которым прикасаемся. Это тихая сила осознания, что мы часть чего-то большего, чем мы сами, радость дарить, творить и делиться моментами, которые отзываются за пределами нашей собственной жизни. Это смелость мечтать, свобода расти и благодать идти каждым шагом с надеждой».

Дэвид Окпатума

Основатель инициативы
«Развитие и сотрудничество
для Африки» (DevCA)

«Счастье человека – это гармония и радость в его душе. Для меня счастье состоит в осознании правильности вектора саморазвития, в сохраняющейся способности двигаться дальше, в возможности делиться знаниями и опытом с окружающими людьми, в радости общения с близкими и друзьями, в способности любить и сострадать, не терять запаса доброты и милосердия, познавать и открывать мир и пытаться понять истину мироздания. Счастье не даётся, его нужно создавать».

Евгений Ковалевский

Советский и российский
путешественник, исследователь,
учёный, общественный деятель

«Каждый человек по-своему понимает, что такое счастье. Для меня счастье – это когда рядом близкие люди, когда они здоровы и благополучны. Конечно же, счастье для меня – это мой ребёнок, его становление и достижения. Счастье – это моя профессия, общественная деятельность. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, как много в ней было счастливых моментов. Насколько я тогда была счастлива, я понимаю только сейчас, когда эти мгновения уже не вернуть и не повторить. Если говорить глобально, то мне кажется, что в масштабах человечества счастье – это благополучное будущее детей, их улыбки, ведь ради этого мы и живем».

Диана Гурцкая

Народная артистка
Российской Федерации,
член Общественной палаты
Российской Федерации,
художественный руководитель
Центра социальной интеграции



СЧАСТЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ

