12+

№ 65 | ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2021

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

СЧАСТЬЕ...

ЮЛИЯ САВИЧЕВА

МЫ ПРИШЛИ В ЭТОТ МИР, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!

ДАРИО САЛАС СОММЭР

КТО НЕ ЛЮБИТ, НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВ

МАРИЯ КУЛИКОВА

ВСЕЛЕННАЯ НЕ ПРОЩАЕТ ГАДКИХ ВЕЩЕЙ



НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52

e-mail: nachalomag@gmail.com

НАЧАЛО



Счастье – это устойчивое внутреннее состояние огромной любви к жизни во всех ее проявлениях...

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

№65 | ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2021

СЧАСТЬЕ...





ИДЕИ

8 **ГДЕ И КАК НАЙТИ СЧАСТЬЕ И ЧТО ЭТОМУ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ?**
6 опасных ловушек, 4 древних практики и 9 шагов к счастью

22 **ЧТО ТАКОЕ СИНГЛИЗМ, И МОЖНО ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В ОДИНОЧЕСТВЕ**
Психолог Лара Леснихина

28 **КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ**
Как быть счастливым по-разному

44 **СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ**
Психотерапевт Максим Власов

САМОПОЗНАНИЕ

6 **ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ**
Отрывок из книги «Говорят маги» Дарио Саласа Соммэра

20 **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ: КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОБОРАЧИВАЕТСЯ ПРОТИВ НАС**
Клинический психолог Елена Леонтьева

40 **ХВАТИТ ПОКУПАТЬ! ПОЧЕМУ К СЧАСТЬЮ ВЕДЕТ НЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ, А ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ**
Профессор Гарвардской школы бизнеса Артур Брукс

МЫСЛИ

16 **ТИРАНИЯ СЧАСТЬЯ**
Нейропсихотерапевт Жюли Реше о том, что делает людей несчастными

25 **СЧАСТЬЕ – В ОБЩЕНИИ**
Подводные камни, и как их обойти

26 **ЗНАМЕНИТОСТИ О СЧАСТЬЕ**
Николь Кидман, Мэрил Стрип, Леди Гага и другие голливудские звезды делятся своим пониманием счастья

39 **СЧАСТЬЕ И ДЕНЬГИ**
Исследование Уортонской школы бизнеса

42 **СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**





ИНТЕРВЬЮ

4 **ПОЗИТИВНОЕ ОТНОЩЕНИЕ К ЖИЗНИ ИСХОДИТ ИЗНУТРИ**
Юлия Савичева

12 **СЧАСТЬЕ – ЭТО КОГДА ВСЕ ВОКРУГ СМЕЮТСЯ!**
Мария Куликова

30 **НЕЛЬЗЯ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ СЧАСТЛИВЫМ В СЛАБОЙ СТРАНЕ**
Андрей Павлов

34 **МНЕНИЯ**
10, 38, 47, 52 **ОДНОЙ СТРОКОЙ**
11 **ЦИТАТА НОМЕРА**
15, 33, 43 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
18 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Юлия Савичева

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ ИСХОДИТ ИЗНУТРИ

ЮЛИЯ САВИЧЕВА – ПЕВИЦА, ЧЕЙ УНИКАЛЬНЫЙ ГОЛОС ЗНАКОМ НИ ОДНОМУ ПОКОЛЕНИЮ СЛУШАТЕЛЕЙ. ОДНА ИЗ САМЫХ ЯРКИХ И ИНТЕРЕСНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦ НА РОССИЙСКОЙ ЭСТРАДЕ, ТВОРЧЕСТВО КОТОРОЙ ПОНЯТНО И БЛИЗКО МНОГИМ ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ В САМЫХ РАЗНЫХ ЧАСТЯХ СВЕТА. В НОВОМ НОМЕРЕ НАШЕГО ЖУРНАЛА ПЕВИЦА РАССКАЗАЛА О ТОМ, КАК НАЙТИ СЧАСТЬЕ В СЕБЕ И РАБОТЕ НАД СОБОЙ.



Счастье для меня – это нахождение в гармонии с собой, окружающим миром и людьми, которые рядом, быть реализованной в работе и личной жизнь, любить и быть любимой.

Есть такая поговорка: «С милым рай и в шалаше», я как раз за то, чтобы человек сохранял в себе это умение испытывать счастье от простых вещей: радоваться тому, что находишься рядом с любимым человеком, получать удовольствие от хорошей погоды, от понимания, что здоров ты и твои близкие. Позитивное отношение к жизни исходит изнутри.

Я знаю, что есть люди, которые испытывают счастье только когда осознают, что у них есть трехэтажная вилла и несколько невероятных машин. Но в конце жизни, а возможно, и раньше, они так или иначе придут к пониманию, что это не приносит им счастья.

Конечно, бывает, что счастье сваливается извне, внезапно. Кто-то на своем пути встречает человека, с которым проводит после всю свою жизнь. Или семейная пара, которой врачи прогнозировали невозможность родить детей, узнает о том, что у них вскоре появится долгожданный ребенок. Когда кто-то выигрывает в лотерее, но в большинстве случаев эти внезапно выигранные деньги быстро уходят к тому, кто действительно в них нуждается, со мной так бывало.

В жизни нужно стараться замечать только хорошее и позитивное. Если бы я в полной мере могла следовать этому правилу, мне было бы гораздо легче жить. Я эмоциональная и очень ранимая, мне сложно не обращать внимание на неудачи и негатив. С возрастом, конечно, начала учиться этому.

Я в принципе позитивный человек, но так или иначе творческие люди часто обращают внимание на негатив. Даже небольшие неудачи мы склонны раздувать до невероятных масштабов. В такие моменты важно напоминать себе, что это не стоит тех нервов, которые потратишь ты и окружающие тебя люди. Все-таки мы пришли в этот мир, чтобы быть счастливыми и получать удовольствие от всего, что происходит. И даже если случается что-то плохое, можно и нужно выявлять из этого положительные моменты, которые могут многому нас научить, сделать сильнее, лучше и добрее. Главное – не озлобиться.

Счастье в себе я нашла тогда, когда поняла, что мы сами излучаем различного рода волны и тем самым притягиваем таких же людей. Если мы излучаем позитив, любовь, уважение, то и люди притягиваются соответствующие. А если ты постоянно находишься в негативе, ненавидишь всех вокруг – к тебе потянутся такие же негативно настроенные и злые. И как бы вы ни жаждали проявлений счастья извне: дорогие дома, машины, награды, почет – все это не сделает вас счастливым, если вы будете озлобленным и негативным внутри себя. Поэтому я нахожу счастье в том, что со мной рядом человек, который разделяет все мои переживания и невзгоды, помогает мне не только как психотерапевт, но и как друг. Ведь очень важно найти в жизни таких людей. А еще я постоянно работаю над собой, своими мыслями и пытаюсь смотреть с позитивной точки зрения даже на негативные ситуации. Это и помогает мне находиться в балансе с собой.

Я по натуре очень категорична по отношению к себе и окружающим меня людям, поэтому стараюсь поумерить пыл и получать удовольствие даже от незначительных, маленьких побед. Нужно полюбить и принять себя, не ругать себя за мелкие ошибки – это сложно. Сейчас я работаю над этим, помогает психолог. Главное, не подсаживаться на эту систему, начиная обращаться к специалисту по всем вопросам. Важно понять, какими способами ты должен разбираться со своими мыслями в голове, своим отношением к людям и ситуациям, которые происходят.

Я счастлива, что у меня есть ребенок, о котором мы так мечтали с мужем. Я испытываю огромное счастье, когда слышу ее смех, вижу ее первые победы, творческое развитие, как она танцует – это очень забавно, как разговаривает сразу на двух языках: русском и португальском. Я счастлива, когда радуется мой муж.



Я становлюсь счастливой, когда вижу солнце, потому что очень люблю эту энергию, когда наблюдаю рядом улыбающихся людей.

Счастливой меня делают слушатели и зрители на концертах, когда они смеются, плачут и поют вместе со мной. Я обожаю выступать, занимаюсь своей любимой профессией, объединяю творчество и личную жизнь.

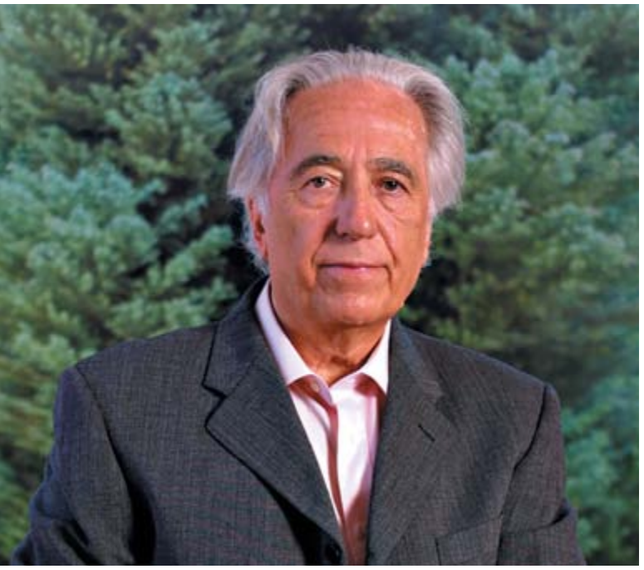
Все это делает меня по-настоящему счастливой.

Ты будешь счастлив прямо здесь и сейчас, если вспомнишь все, даже маломальские достижения и вслух перечислишь их. Или просто съешь то, чего хочется больше всего. Меня, например, может в считанные секунды сделать счастливой кусок торта, потому что я жуткая сладкоежка. Поставь любимую песню, которая воодушевляет и вдохновляет, в моем плейлисте– это Coldplay или Шопен. Просто вспомни, что можешь ходить, что здоров ты и твои близкие. Пойми, что ты можешь сделать в этой жизни все, что захочешь, главное, помнить – весь мир открыт для тебя. Люби себя и людей рядом.

Дарио Салас Соммэр

ДОСТИЖЕНИЕ СЧАСТЬЯ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «ГОВОРЯТ МАГИ».



Люди ничего не жаждут так, как счастья. Но кто может сказать, что счастлив? Лишь немногие избранные обрели этот бесценный дар. Это бесконечный и постоянный поиск, при котором каждый идет своим путем и ищет счастье по-своему. Для большинства людей счастье означает то, что можно приобрести за деньги, и они отчаянно борются за различные богатства. Если им удается разбогатеть и получить соответствующие блага, они обнаруживают, что по-прежнему несчастливы, и думают, что совершили ошибку, понимая, что счастье не в богатстве. Опыт показывает, что не следует путать счастье и удовольствие. Истинное счастье скрыто в человеческом сердце. Оно поет, как маленькая птичка, проснувшаяся в сердце, принося несказанную радость. Если мы не слышим ее пения, то только потому, что она напугана «внешним шумом», ей не хватает нашего внимания, и тогда счастье исчезает. К пению ее побуждают не материальные удовольствия, а то, что находится в глубине души.

Счастье — это исключительно внутреннее состояние, не зависящее от внешних событий. Быть счастливым означает обрести внутренний мир, найти себя. Несчастье происходит из-за раздвоенности «Я», из-за того, что человек постоянно меняется, поскольку у него нет единого и неделимого «Я». Как только ему удается достичь счастья, его «Я» меняется, и счастье вновь исчезает.

Нет человека более несчастного, чем тот, кто находится в плену своих противоречивых чувств и чье сердце полностью открыто для всех окружающих его эмоциональных вибраций. Этот бедняга подобен флюгеру, который поворачивается то в одну, то в другую сторону, подчиняясь очередной проникшей в него эмоциональной вибрации. Такой человек ужасно страдает, постоянно колеблясь между счастьем и несчастьем. Когда ему кажется, будто он наконец ступает на твердую почву счастья, она внезапно проваливается у него под ногами, и все исчезает. Он приходит в отчаяние и не находит покоя до тех пор, пока маятник его настроения не качнется в обратную сторону.

Единственно возможный путь к счастью — воспитать сердце так, чтобы оно чувствовало только то, что ему говорит разум. Это позволит закрыть врата сердца для отрицательных эмоциональных вибраций.



Человек по-настоящему счастлив, когда его сердце спокойно. Это не означает, что чувства необходимо уничтожить, их нужно воспитать, чтобы они стали сознательными и разумными. Необходимо, чтобы сердце научилось рассуждать, не теряя при этом непринужденности и естественности чувств.

Такое воспитание сердца не превратит человека в бесчувственного, а наоборот, позволит ему чувствовать глубже, но абсолютно сознательно и разумно.

У счастья есть два огромных врага: гордость и эгоизм. Гордый человек никогда не сможет стать счастливым, за исключением случая, когда он сознательно подвергает себя тяжелым испытаниям, унижая себя до тех пор, пока это не перестанет причинять ему страдания, и тогда он сможет прекратить это унижение, так как уже преодолел себя... Мы должны научиться быть счастливыми, имея то, что у нас есть, и не ждать какого-то особого события, которое якобы сделает нас счастливыми. Кто не рад тому, что имеет, никогда не достигнет истинного счастья. Необходимо жить в настоящем, единственная реальность — это сейчас, прошлое и будущее никогда не могут быть реальны. Необходимо радоваться тому, что просыпаешься каждое утро, дышишь, видишь происходящее, слышишь пение птиц, наслаждаешься завтраком и полностью переживать каждое мгновение жизни.

Мы должны жить так, как будто каждый момент нашей жизни — последний.

Насколько сильно изменилась бы жизнь, если бы мы узнали, например, что через 24 часа умрем. Жизнь стала бы насыщенной, и мы ощутили бы воздух таким необходимым, а свет таким прекрасным.

Есть два магических слова, дающих нам ключи к счастью: любить и давать.

Кто не любит, не может быть счастлив.

ГДЕ И КАК НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ И ЧТО ЭТОМУ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ?

ГДЕ НАЙТИ СВОЕ СЧАСТЬЕ? КАК ОБОЙТИ 6 ОПАСНЫХ ЛОВУШЕК НА ПУТИ К НЕМУ? 4 ДРЕВНЕВОСТОЧНЫХ ПРАКТИКИ И 9 ШАГОВ К СЧАСТЬЮ, СОЗДАННЫХ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.



Ловушки на пути к счастью

Во всем виновата работа.
Упрекать свою загруженность в том, что счастья нет – любимое дело каждого занятого человека. Но так ли это на самом деле? Давайте на секунду представим, что у нас больше нет окаянной работы, забирающей все свободное время. Пройдет день, неделя, месяц и – добро пожаловать депрессии! Психологами доказано, что праздность порождает уныние, а труд, наоборот, способствует появлению радости, заставляет почувствовать свою значимость.

Поиск условий.
Быть счастливыми здесь и сейчас нам могут помешать навязчивые мысли по типу: «Вот если бы у нас была своя квартира», «Жили бы мы в столице...» и так далее. Эта ловушка действует по принципу бочки с несуществующим дном, заполнить которую невозможно. Порой кажется, что кто-то счастливее нас, потому что обладает чем-то. Но ведь обладание вещами никогда не давало человеку долгосрочного удовлетворения.

Без изменений.
Позиция «Меня все устраивает, я не хочу изменений» – это ходьба на месте, которая рано или поздно надоест. Жизнь устроена так, что мы пребываем в постоянной динамике, взаимодействии с другими. Иногда попытки взять все под свой контроль приводят к тому, что мы упускаем возможность улучшить свое состояние. Чем быстрее мы поймем, что изменения неизбежны, тем чище и проще будет наш путь к собственному счастью.

Сейчас или никогда.
Наше сознание склонно к разочарованию, поэтому у каждого бывает такая ситуация, когда хочется все бросить и уйти. Но что, если мы находимся за несколько шагов от удачи? Проявив чуточку больше упорства, мы сможем достичь желаемого, важно — не сдаваться и достойно принимать поражение. Набраться терпения и ждать, равномерно распределив силы, лучшее, что мы можем предпринять во многих ситуациях.

Судьбоносное решение.
Удивительно, но наши же мысли могут загнать нас в тупик. Беспрерывное взвешивание возможностей, анализ рисков, разработка плана – очень важные моменты в борьбе за мечту, но пока нет конкретных действий, мы не сдвигаемся с мертвой точки. Нужно преодолеть сомнения и научиться принимать решения, помня: самое худшее, что может с нами случиться, это то, что ничего не получится.

Все в руках судьбы?
Мысль о том, что всем распоряжается судьба, приводит к унынию и апатии, являясь серьезной помехой на пути к счастью. Мы думаем, что кому-то просто повезло, на самом деле не зная об усилиях, которые приложил человек. Возможно, его хорошие результаты – это плоды тяжкого труда и терпения, что является самым надежным способом привлечь Фортуну. Веря в себя, свою мечту и силы, каждый из нас может это сделать.

Где найти счастье?

Восточные мудрецы утверждают, что счастье находится внутри нас, и задача каждого – его отыскать. Они определяют 4 уровня, которые являются составляющими полного удовлетворения.

Сукха.
Слово «сукха» означает «удобство». Это состояние, когда человек, находясь в зоне комфорта, чувствует себя защищенно и естественно. Среда обитания позволяет ему быть раскованным, уверенным в себе и довольным жизнью. Это обычное поверхностное счастье, имеющее недолгий срок годности. Например, вы устроили вечеринку, на которую приглашены близкие. Комплименты в адрес хозяйки, торжественное настроение и присутствие любимого приводят к эйфории. Но если вдруг вы увидите, что любимый человек ухаживает за другой женщиной, все настроение рухнет в один момент. То есть даже сукха зависит от внутреннего состояния.

Сантоша.
Сантоша – вторая ступень на пути к поиску счастья внутри себя. Это умение радоваться тому, что имеешь сейчас. Мудрецы верили, что только благодарный человек улучшает свое состояние, а злой и завистливый – теряет. Настоящая удовлетворенность приходит тогда, когда мы перестаем догонять недостижимое. Выход – не ставить завышенных планок, не сравнивать свои умения, внешность, достаток с другими. Это дорога в никуда, так как всех не переплюнешь – кто-то все равно будет мудрее, красивее, богаче. Помним: счастье рядом – внутри нас.

Мудита.
Мудита – уровень духовного счастья, на который позволяет перейти успешная практика сантоши. Он появляется неожиданно. Похожа на откровение, мудита вызывает чувство радости, восторга, благодарности, спокойствия. Мы начинаем видеть красоту там, где раньше встречалась обыденность. В этом состоянии хочется творить, созидать, наслаждаться каждым мгновением жизни. Пережившие хотя бы один раз с ней встречу, точно знают, как обрести счастье.

Ананда.
Слово «ананда» тождественно ощущению полного блаженства. Этот уровень считается самым глубоким, так как подразумевает восприятие мира и себя в эйфории, полной удовлетворенности, гармонии с мыслями, действиями, собственным телом. Фактически, это культ радости внутри себя,

НАЧАЛО

КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

●

КЕЙФ, ТУРЦИЯ

У балканских народов многому можно научиться: искренности, гостеприимству и, конечно же, умению находить радость в мелочах. Будет день — будут новые радости. Пускай даже это будет что-то совсем простое: хорошая погода, чашка кофе или сигарета, выкуренная вместе с другом. Лучше всего это отношение к жизни выражено в емком турецком слове «кейф». Keyif (кейф) — слово арабского происхождения, первоначально обозначало «настроение, удовольствие, самочувствие». Его вариации можно найти в русском, иврите, курдском, урду, хинди. Но только в Турции кейф перерос в обычай. Сейчас он обозначает приятную релаксацию, и вся Турция стремится к праздному времяпровождению, называя его счастьем.

к которому может прийти каждый, если приложит внутренние усилия. Для этого мудрецы советуют заняться йогой как методом самопознания.

Как найти счастье?

Перестаем себя жалеть, ликвидируем негативные эмоции по отношению к себе, неуверенность. Чувство, что ты неудачник, с помощью последующих шагов мягко заменяем противоположными ощущениями.

Не стоит забывать благодарить судьбу за то, что имеем сейчас. Каждый из нас на самом деле намного счастливее, чем представляется.

Желательно избегать негатива в целом, обходя стороной все, что приносит раздражение или уныние.

Приглашаем новшества в свою жизнь! Изучение иностранного языка, постижение азов незнакомой профессии или покупка абонемента в тренажерный зал – это прекрасный источник вдохновения.

Любить, так же, как и прощать, нужно учиться. Ведь полюбив себя и дорогих людей, принять мир таким, какой он есть, простив ему его неидеальность, станет намного легче.

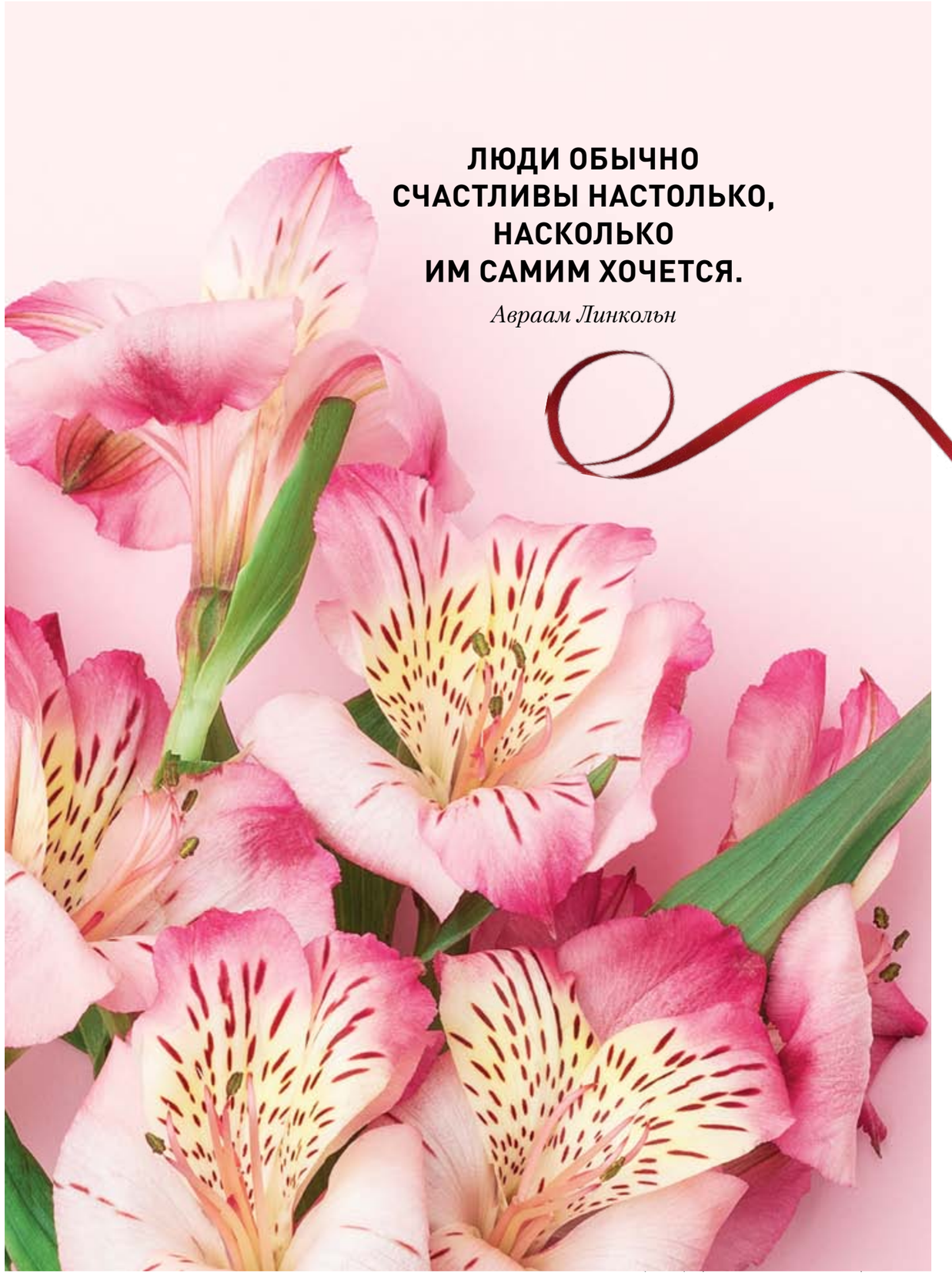
Широкий круг общения, в котором можно встретить людей разного возраста, социального статуса и взглядов на жизнь, – это хорошая энергетическая подпитка. От того, насколько интересным является наше общение и времяпрепровождение, зависит многое.

Счастье прячется в добрых делах, которые мы можем сделать по отношению к другим. Даже мелочи, вроде улыбки, небольшого подарка или комплимента, целебно действует на самого дарителя.

Стараемся не жить прошлым или будущим. Понимание, что счастье – это то, что происходит здесь и сейчас, приводит к нежеланию тратить время на депрессии.

Мечты делают нас счастливее, а пути их реализации дарят бесценный опыт, жизненную силу, мудрость.

Так, существует несколько секретов, указывающих, где найти счастье. Первый состоит в том, чтобы начать действовать, меняя привычки, уклады, ритм жизни. А второй способ подразумевает поиск духовной радости внутри себя. Но важно не забывать и об опасностях, подстерегающих нас на нелегком пути. Но чем тяжелее путь, тем слаще вкус победы. Не так ли?



Мария Куликова

СЧАСТЬЕ – ЭТО КОГДА ВСЕ ВОКРУГ СМЕЮТСЯ!

Ваше представление о том, что Вам нужно для счастья менялось с возрастом?

М.К.: Да, менялось, честно скажу. В 20 лет я думала только о том, чтобы состояться в профессии. Хотя тогда думать всерьез о карьере было сложно. Я выпускалась из института в 1998 году – в театрах, на киностудиях была разруха. Я флаеры раздавала у метро. О каком карьерном росте могла тогда идти речь? Но я очень хотела ролей. Не славы, не «бабла», и именно достойных, интересных ролей. Тогда казалось, что это самое важное. Потом, лет в 30, мне показалось, что нужна какая-то красивая картинка, чтобы дом – полная чаша, успех в профессии, чтобы достаток был, муж обязательно, ребенок обязательно, чтобы все, как у людей. И уже ближе к 40 я поняла, что не надо выстраивать какие-то схемы, ты никому ничего не должен, плевать, кто как на тебя смотрит, есть у тебя муж, ребенок или нет. У двух моих ближайших подруг с детьми не сложилось, и я поняла, что это вообще не самоцель ни для женщины, ни для кого бы ни было. И роли – это тоже полная ерунда, потому что через какое-то время и это забудется. Теперь я думаю, что самое важное – это то, что происходит с тобой здесь и сейчас. Бывает, как нахлынет такой приступ счастья в самом неожиданном месте и в самый, казалось бы, неподходящий момент. И вдруг понимаешь, что самое ценное в жизни – это просто жить, чувствовать, радоваться, любить. Это, наверное, с годами приходит.

У Вас очень теплые отношения с Вашим 10-летним сыном Ваней. Что главное в Ваших взаимоотношениях?

М.К.: Знаете, первое, что пришло в голову, – юмор. Все остальное – проводить больше времени, обнимать, целовать – это априори зависит от темперамента людей. Кому-то и не надо обнимать и целовать. Например, я абсолютно тактильный человек, а мама у меня была очень сдержанная. Поэтому я ей иногда говорила: «Так, мне надо срочно с тобой пообниматься, терпи!» Она смеялась, мы обнимались. Когда включаешь юмор, а не претензии или обиды, все получается.

И с Ванькой так же. Мы с ним кривляемся, подшучиваем друг надо другом, прикалываемся. Я, вообще, думаю, что счастье – это когда все вокруг смеются!

Ужас в том, что он меня всерьез теперь уже вообще не воспринимает. Даже когда я начинаю дурниной кричать – очень редко, но все же меня можно вывести из себя – он начинает хохотать, думает, что я прикалываюсь. И я... Меня это обдает, знаете, как ледяной водой. Я вдруг начинаю видеть себя со стороны и думаю: «Как хорошо, что он не воспринял это всерьез, потому что это было бы для него очень обидно и страшно».

Этот рецепт в отношении с противоположным полом работает?

М.К.: Конечно, и с друзьями тоже. Вот, бывает, попадешь в компанию, и вроде все такие милые, прекрасные люди, но мы разговариваем на разных языках, как-то все не весело, не смешно, напряженно. А мне нужно, чтобы была ахинея, чтобы она, знаете, летала в воздухе, и чтобы люди могли засмеяться, не сговариваясь, одновременно.



Это значит быть на одной волне. Поэтому у меня достаточно узкий круг близких. Это те люди, с которыми мне весело. Мне кажется, это ключ ко всему, даже в самые трагические моменты... Я, вообще, люблю жанр трагикомедии. Когда начинаешь высмеивать свои же проблемы, реально становишься выше них.

Вы любите трагикомический жанр?

М.К.: Да, очень! И комедийный тоже. И очень хотела бы играть именно в комедиях. Вообще, у меня в дипломе стоит «характерная героиня», а не лирическая. Все мои роли в театре, так или иначе, были связаны с очень серьезной характерностью, яркостью, взбалмошностью, стервозностью даже. Сейчас в кино, в сериалах мне предлагают достаточно однообразные роли. Это не хорошо, и не плохо, это просто данность. Много стандартного, стереотипного, даже в костюмах. Я иногда говорю: «Ну почему, если она учительница, то одета должна быть вот так серенько, скучненько? Ведь современные учителя – совершенно другие люди!» Это я не то, чтобы жалуюсь, это моя работа, и я в любом случае стараюсь выудить в каждой роли что-то сверхъестественное и распрекрасное, но... Я бы хотела, чтобы снимали комедии про моих ровесниц, не про 20-летних девчонок, а про таких вот девчат за 40, у которых уже есть серьезный бэкграунд за плечами, у которых есть чувство юмора, здоровый такой цинизм. Мне бы хотелось сняться в женской комедии, но зрелой. Про наше поколение, но немножко с другой стороны на него взглянуть. Мои ровесницы ходят в кроссовках, джинсах, майках. Мои ровесницы катаются на горных лыжах, слушают достаточно жесткую музыку. Когда мы с подругами собираемся, я так жалею, что не обладаю даром сценариста, потому что если за нами записывать, то это же готовый сериал! Особенно, когда мы начинаем что-то вспоминать уже с высоты своего опыта. Это настолько смешно, ну, просто бомба могла бы быть!

Жаль, что у нас на телевидении в основном по-прежнему эксплуатируют привычные, стандартные схемы. Ее предал муж, она одна с ребенком, у них развод, работы нет, тюрьма, кома. Это дает



рейтинг. Так зачем рисковать? Но все же многое меняется в лучшую сторону. Хорошо, что сейчас появились интернет-платформы и это, конечно, здорово расширило возможности нашей профессии. Я запоем смотрю в сети некоторые наши сериалы. И надеюсь, что у меня тоже еще многое случится.

Не сомневаюсь! Если вернуться к стандартным, общепринятым схемам – как в искусстве, так и в жизни – кто, по-Вашему, в большей степени ответствен за счастливые взаимоотношения в паре: мужчина или женщина?
М.К.: Знаете, совсем недавно у меня в голове мелькнула мысль о том, что само понятие «ответственность» какое-то очень, очень нудное.
Я вот была очень, как мне кажется, ответственной. Ответственной и очень терпеливой. Не то чтобы это моя заслуга, просто характер такой от природы. Я могу долго-долго какие-то вещи спускать, проглатывать, но это не помогло. То есть то, что считается женской такой премудростью, не сработало. В моем случае (я имею в виду свой брак) просто не случилось действительно настоящей, искренней любви. Так бывает. Вы оба можете быть очень ответственными, даже гиперответственными людьми, но нет вот этого соприкосновения, какого-то тепла, когда человек уходит на 2 минуты, а тебе хочется, чтобы он поскорее вернулся. У нас в дружеской компании даже выражение есть: «Оба они хорошие, но не случилось». Возможно, в прошлых отношениях мы были ответственными, но абсолютно бессмысленными и бесполезными людьми для своих возлюбленных, понимаете? Когда мне было уже 38 я вдруг поняла, как это бывает по-настоящему! Вот эта химия невообразимая! Ничего мы ничего специально не делаем, я никакой ответственности не несу, а мне все в кайф! Готовить даже стало в кайф, я по магазинам хожу, как по Эрмитажу, выбираю продукты часами. Все-все, даже бытовые какие-то мелочи превратились в радость, а не в обязаловку и ответственность.

Счастье надо заслужить? Оно от нас зависит? Или тут кому как повезет?
М.К.: Думаю, что так или иначе от нас зависит многое. Мне кажется, что весь наш жизненный путь состоит из множества дорожек – иногда узеньких, иногда широких. И когда ты идешь по ним, то поступать нужно действительно по совести, потому что в небесной канцелярии, как говорится, квитанции не пропадают. И если ты ошибаешься, даже по мелочам, то идешь по одному пути, а если по совести – по другому. Нам предоставлено право выбора, иначе в чем тогда смысл нашего существования? Именно поэтому мы пытаемся вложить в наших детей самые важные основополагающие моменты, которые помогут им пойти по правильной тропиночке и, в конце концов, приведут к тому, что они смогут жить и радоваться, что-то создавать и помогать людям, а не просто прожигать жизнь и на нее жаловаться.

То есть счастье или несчастье – это результат нашего собственного выбора?
М.К.: Да, если ты все время пакостишь, даже пусть по-мелкому, ну, как ты можешь идти по какой-то прекрасной светлой дороге и рассчитывать на собственное счастье? Так не бывает. Есть у меня еще такая версия, что чем дольше тебе везет, пока ты пакостишь, тем страшнее тебя ждет впереди испытание. Вот точно абсолютно! Это такой эффект накопления – ты здесь соврал, там повел себя безобразно, тут предал. И как бы тебе все сходит с рук, и все у тебя хорошо, и ты успешен в профессии, и тачка у тебя крутая – это я, наверное, больше про мужскую психологию говорю... И ты продолжаешь, продолжаешь гадить. Мне кажется, Вселенная не прощает этих вещей. Даже если ты исподтишка это делаешь, и никто тебя ни разу за руку не поймал, каждый все про себя знает. Мы судить друг друга не должны, это не наше дело, но более высокие структуры над этим работают. Они ведут подсчет.

Поиски счастья

Было это давным-давно, когда Господь создал землю, деревья, животных и людей. Человек стал владыкой над всеми ними, но когда он был изгнан из рая и стал несчастным, то попросил он зверей принести ему счастье.
— Хорошо, – сказали звери, привыкшие слушаться человека. И пошли они по свету в поисках человеческого счастья. Долго они искали, но так и не нашли его счастья, ведь они даже не знали, как оно выглядит. И поэтому решили принести то, что их самих делало счастливыми. Рыба принесла плавники, хвост, жабры и чешую. Тигр — сильные лапы, когти, клыки и нос. Орел — крылья, перья, сильный клюв и острый глаз. Но ничего из этого не делало человека счастливым. И тогда сказали ему звери, чтобы он сам пошел искать свое счастье.
С тех пор каждый человек ходит по земле и ищет свое собственное счастье, но мало кто догадывается искать его в себе.

Жюли Реше

ТИРАНИЯ СЧАСТЬЯ

ЧЕЛОВЕК СОЗДАН ДЛЯ СЧАСТЬЯ, КАК ПТИЦА ДЛЯ ПОЛЕТА? НЕЙРОПСИХОТЕРАПЕВТ ЖЮЛИ РЕШЕ УТВЕРЖДАЕТ: ИМЕННО ЭТА МОРАЛЬНАЯ УСТАНОВКА И ДЕЛАЕТ НАС НЕСЧАСТНЫМИ.



Не так давно западный мир одолела эпидемия безосновательной уверенности, что человек создан для счастья. С тех пор мы не только руководствуемся целью стать счастливыми в нашей индивидуальной жизни, но и измеряем счастьем качество отношений с другими. Считается, что романтические, семейные, дружеские связи работают, если людям удается осчастливить друг друга. Казалось бы, что не так с желанием быть счастливым и сделать счастливыми других? Ключевая проблема в том, что, когда мы перестаем сомневаться в чем-то и возносим его до абсолютного добра, оно превращается в репрессивную моральную догму.

Философ Аленка Зупанчич утверждает, что репрессивная идеология счастья определяет нашу сегодняшнюю реальность. Требование быть счастливым и сохранять позитивный настрой — это нынешняя моральная идеология, которую Зупанчич называет биоморалью нашего времени. «В современном идеологическом климате навязывается необходимость воспринимать все происходящие с нами ужасные события как нечто в конечном счете позитивное, скажем, как ценный опыт, который принесет плоды в нашей будущей жизни. Негативность, недостаток, неудовлетворенность, несчастье все больше и больше воспринимаются как моральные недостатки или, еще хуже, как искажение на уровне самого нашего существа или голой жизни... Кто осмелится поднять свой голос и сказать, что на самом деле она несчастлива и что ей не удается — или, что еще хуже, она не хочет — превратить все разочарования ее жизни в позитивный опыт, который будет инвестирован в будущее?»

Современная биомораль продвигает аксиому: тот, кто счастлив, — образец для подражания и хороший человек; тот, кто плохо себя чувствует, — плохой человек.

По словам словенского философа, моральный императив счастья и одновременно невозможность ему соответствовать превращают нас в наш собственный ГУЛАГ. Мы не просто несчастны — мы многократно усиливаем наше несчастье, укоряя себя за аморальность, ведь мы не соответствуем основному моральному требованию современности.

Интуиция Зупанчич подтверждается результатами исследований. Согласно одному из них, переоценка счастья — ключевой фактор риска развития клинической депрессии и снижения уровня эмоционального благополучия. Стремление к счастью дает прямо противоположный результат: переоценивая его важность, мы становимся чересчур внимательными к симптомам стресса и увлекаемся бесплодным самобичеванием.

Исследователи провели эксперимент: двум группам людей они предлагали решить ряд заданий, но в разных условиях. Участников из первой группы разместили в «счастливой комнате», то есть в среде, которая акцентировала ценность счастья: здесь были мотивационные плакаты, популярные книги о счастье и записки с вдохновляющими фразами. Кроме того, экспериментатор демонстрировал важность ощущения счастья, ведя себя бодро и позитивно. Он приветствовал участников в «счастливой комнате» такими словами: «Извините, компьютер не работает в комнате, в которой я проводил тестирование. Нам придется использовать эту. Не обращайте внимания на мои вещи, я учился в этой комнате. Вы читали какую-нибудь из этих книг раньше? Моя мама подарила их мне, чтобы они помогли мне в этом году, и они мне очень помогли! Я просто думаю, что оставаться позитивным очень важно, понимаете? Быть перегруженным стрессом или грустью — такая трата времени. Эти книги показали мне, как не позволить негативу одолеть меня и оставаться счастливым».



Вторая группа работала в нейтральной среде. Задания у всех изначально были невыполнимыми, но участники об этом не знали.

Эксперимент показал, что участники, которые пытались решить невыполнимые задания в «счастливой комнате», в три раза больше зацикливались на своей неудаче. Они были намного более несчастными по сравнению с теми, кто тоже потерпел фиаско, но занимался в «нейтральной комнате». Идеализация счастья не всегда работает, и это еще более ярко проявилось в трагическом примере Южной Кореи.

Сеульский мост Мапо известен как Мост смерти. Из 23 мостов в Южной Корее он привлекает больше всего самоубийц: с 2007 по 2012 год с Мапо в реку Хан прыгнули более 100 человек.

Чтобы сократить количество суицидов на мосту, в 2012 году власти развернули широкую кампанию, проект поддержали страховая компания Samsung Life Insurance и рекламное агентство Cheil Worldwide. По их задумке, программа предотвращения самоубийств должна была превратить Мапо в «мост жизни», который стимулировал бы позитивный настрой, подчеркивал ценность жизни и надежды. Этот мост должен был стать терапевтическим местом.

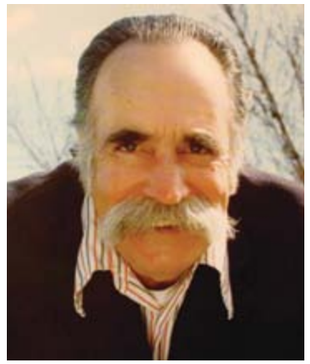
На перилах установили светящиеся интерактивные панели с вдохновляющими лозунгами: «Самые яркие моменты впереди», «Завтра обязательно взойдет солнце», «Нет причин для беспокойства». Фразы были тщательно подобраны психиатрами, психологами и другими специалистами по предотвращению самоубийств. На мосту также разместили изображения детей, улыбающихся бабушек и дедушек и молодых влюбленных. Программа получила множество наград, в том числе «Титанового льва» на международном фестивале творчества «Каннские львы».

По иронии судьбы, старания рекламщиков лишь пропиарили мост Мапо как популярное место для суицида. Терапевтическая кампания дала противоположный эффект: с момента ее начала число самоубийств на мосту Мапо увеличилось в шесть раз. В итоге более эффективными оказались физические, а не психологические меры: перила моста подняли с 1,5 до 2,5 метра, закрепив сетку так, чтобы людям было сложнее перелезть через парапет.



Нельсон Мандела

Нет никакой страсти играть в мелочи — соглашаться на жизнь, которая меньше той, которую вы способны прожить.



Уильям Сароян

Самое большое счастье, которое вы можете иметь, — это знать, что вы не обязательно нуждаетесь в счастье.



Чарльз Диккенс

Счастье — это дар, и хитрость заключается не в том, чтобы ожидать его, а в том, чтобы наслаждаться им, когда оно приходит.



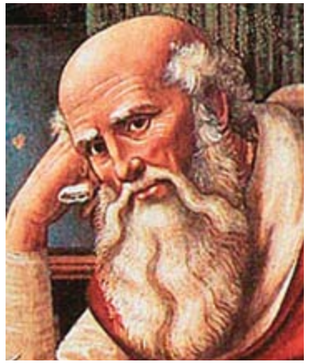
Джозеф Аддисон

3 главные составляющие счастья в этой жизни — это что-то делать, что-то любить и на что-то надеяться.



Хелен Келлер

Истинное счастье достигается не через самоудовлетворение, а через верность достойной цели.



Аврелий Августин

Действительно, человек хочет быть счастливым даже тогда, когда он живет так, что делает счастье невозможным.



Гийом Аполлинер

Время от времени полезно остановиться в погоне за счастьем и просто быть счастливым.



Маргарита Блессингтон

Для красоты нет лучшей косметики, чем счастье.

АФОРИЗМЫ

Елена Леонтьева

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ: КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОБОРАЧИВАЕТСЯ ПРОТИВ НАС



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА — ОДНО ИЗ САМЫХ СТАРЫХ ПОНЯТИЙ ПСИХОАНАЛИЗА, ЕГО И СЕЙЧАС ИСПОЛЬЗУЕТ БОЛЬШИНСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ. ОДНАКО В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ЭТО ЯВЛЕНИЕ ОПИСЫВАЮТ ПО-РАЗНОМУ. НЕКОТОРЫЕ УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА И ЕСТЬ ЕГО ГЛАВНАЯ ЗАЩИТНАЯ КОНСТРУКЦИЯ, А НАБОР ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ ЗАЩИТ СОСТАВЛЯЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ ИЛИ ТИП ХАРАКТЕРА. КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ, АВТОР КНИГ «ПРО ПСИХОВ», «ЧАСТНАЯ ПРАКТИКА» О СВОЕМ ВЗГЛЯДЕ НА ПРОБЛЕМУ.

Психзащиты — это механизмы, которые позволяют человеку меньше переживать и меньше чувствовать неприятные или слишком сильные эмоции, вызванные ситуацией или психологическим конфликтом. Они позволяют нам выжить, эффективно приспособиться к окружающей среде, отрегулировать свои границы с ней и с другими людьми, защититься — в том числе и от своего собственного психического мира, который может представлять угрозу.

Защита и нападение

Сама суть этого психологического феномена защит подразумевает вариативность возможностей их использования: способы защиты могут быть и способами нападения, все зависит от представлений об оборонно-наступательном вооружении человека. Если у вас есть когти, они могут служить и для охоты, и для обороны, и для рытья земли, если вы в отчаянии, например.

Я люблю военные метафоры в описании психики и ее механизмов. Искусство войны во многом искусство психологическое, а поскольку люди за всю свою историю накопили в этой сфере ни с чем не сравнимый опыт, глупо было бы пренебрегать столь интересным и ценным информационным ресурсом. Поэтому я предложила бы называть эти феномены психологическим оружием, с помощью которого человек может и защищаться, и нападать.

Пожалуй, самое «модное», чрезвычайно опасное психологическое оружие, которое обладает серьезными боевыми характеристиками и требует очень аккуратного обращения, — обесценивание.

Почему обесценивание так популярно

Большинство исследователей считает, что нарциссические характер и культура сейчас доминируют. А ведь нарциссическая культура живет определением стоимости и обесцениванием.

Идеи ценности человеческой жизни, принятия своей и чужой индивидуальности, политика толерантности утверждают равную ценность (стоимость) очень разных вещей. Для многих людей такие неопределенность и многозначность невыносимы — они создают много неприятных эмоций, от которых надо защищаться, а обесценивание помогает справляться с этой тревогой.

Обесценивание оказывается чрезвычайно эффективным в ситуации неопределенности.

Если все одинаково и равноценно, то как конкурировать? Как становиться лучше, быстрее, выше, сильнее? Другими словами, как нарциссу ориентироваться в современном мире, как идеализировать и знать точно, что почем? Ответ прост — чаще обесценивать.

Конечно, есть и нормальное обесценивание (корректнее назвать его переоцениванием или переоценкой ценностей). Это когда то, что было важно, утрачивает свое былое значение. Однако в норме это внутренний долгий и часто сложный процесс, который как раз подразумевает контакт с неприятными и сложными эмоциями, а не защиту от них.

Обесценивание для эмоционального саморегулирования

В ситуации потери и горя. Например, ребенок очень переживает из-за потери игрушки или смерти домашнего питомца. Я однажды видела, как маленький мальчик переживал смерть крысы так сильно, что даже сам хотел умереть. Он так и говорил: «Крыса умерла, и я тоже умру, потому что я не могу жить без моей любимой крысы». Потребовалось довольно сильное обесценивание ценности крысы и чувства любви к ней, чтобы его переживания выровнялись. Смерть крысы сравнивали со смертью бабушки и других близких, чтобы объяснить мальчику, что его переживания чрезмерны.

В ситуации страха. Обесценивание помогает избавиться от лишнего страха. Например, ребенок может очень бояться какого-то одноклассника, пока не появится старшеклассник, который окажется сильнее и побьет первого.

Обесценивание для нападения и конкуренции. В грубом варианте обесценивание — как большая



дубина с железными шипами: человек, нападая, отбирает радость у другого. Так люди справляются с завистью и нестабильной самооценкой: отобрал радость, и можно жить дальше. В этом варианте обесценивание — крайне агрессивное действие, однако совершенно допустимое в нашей культуре! Думаю, в этом и есть большой секрет его популярности. Можно очень сильно бить, и ничего за это не будет.

— *Сдала экзамен на пятерку?*

— *Да.*

— *А пятерки всем ставили?*

Люди очень часто этим оружием пользуются. «Ты хуже меня, не такой уж ты и умный», «Ты красивая, но над попой надо еще работать и работать». Бесконечны варианты обесценивания в супружеской жизни, где очень важно снизить цену на достоинства партнера, чтобы самому не войти в большой кредит:

«Да что ты делаешь-то? Деньги зарабатываешь? Да кто их не зарабатывает! Ты мужчина? Все мужчины зарабатывают».

«Ты женщина? Все женщины рожают и сидят с детьми, и убираются, и готовят! Чего ты так устала?» «Ты диссертацию защитила — да кто сейчас диссертации не защищает?»

Лара Леснихина

ЧТО ТАКОЕ СИНГЛИЗМ, И МОЖНО ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В ОДИНОЧЕСТВЕ

ЕЩЕ НЕДАВНО СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ДЛЯ НАСТОЯЩЕГО СЧАСТЬЯ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕПРЕМЕННО НУЖНО НАЙТИ ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ЖИЗНИ. НО СЕГОДНЯ ЛЮДИ ВСЕ ЧАЩЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ВСТУПАТЬ В ОТНОШЕНИЯ. РАССКАЗЫВАЕМ, ЧТО ТАКОЕ СИНГЛИЗМ И ПОЧЕМУ СТЕРЕОТИПУ О НЕСЧАСТНЫХ ОДИНОЧКАХ ПОРА УМЕРЕТЬ.



Что такое синглизм

«Синглтон», «сингл» (от английского слова singleton — одиночка, одиночный) — человек, сознательно выбирающий жизнь без пары. Впервые это определение ввел социолог Эрик Кляйненберг в своей книге «Жизнь соло».

На протяжении тысячелетий, везде и всюду, человек организовывал свою жизнь так, чтобы находиться не в одиночестве, а с себе подобными. Однако в наше время ситуация изменилась. В последние полвека человечество осуществляет уникальный социальный эксперимент. Впервые в истории значительное число жителей планеты самых разных возрастов, политических взглядов и прочих предпочтений стали жить отдельно (обособленно): для счастья больше не нужны отношения.

В России пока не проводили комплексных исследований на тему одиночества и синглизма. Есть лишь единичные работы, статьи в журналах и публикации блогеров. Например, журналистка Саша Сулим ведет блог об одиночестве, эту же тему периодически поднимает в своем проекте «Неидеальные истории» блогер Елена Трускова.

Согласно данным последней переписи населения, 40% жителей России имеют статус одиноких: никогда не были в браке, зарегистрированном или гражданском, разведены или вдовствуют. При этом, согласно данным опроса ВЦИОМ 2018 года, 93% россиян не чувствуют себя одинокими людьми, а 62% не знают, что такое страх одиночества как таковой.

В Советском Союзе с 1941 до 1992 года существовал налог на одиноких и бездетных, который составлял около 5% от зарплаты. В 2020 году активисты предлагали снова ввести этот налог, но идею отклонили. Однако сам факт такой идеи говорит, что большинство россиян все еще считает одиночество чем-то плохим. Особенно активно тему одиночества изучает гарвардский ученый, социолог Белла де Пауло с конца 1990 годов. Белле 63 года, она сама всю жизнь оставалась одинока и исповедует счастливое одиночество, отстаивая права тех, кто принципиально не хочет создавать пару. В своей книге «Обособленные» (Singled out) Белла критикует негативные стереотипы об одиноких людях, которые навязывает социум и поддерживает государство. Белла ввела два термина: «синглизм» (образовано от английского слова single — один, одинокий), который описывает способы дискриминации одиноких людей, и «матримания» — производное от matrimonial (брачный) и mania (мания, одержимость), то есть культ брака и отношений.

Синглизм — это стереотипизация, стигматизация и дискриминация людей, не состоящих в браке. Другая крайность, присущая сторонникам синглизма — матримания: чрезмерно активное празднование и ажиотаж вокруг брака и свадьбы. Так что если вы одиноки, то сталкиваетесь и с тем, и с другим. В 2020 году слово «синглизм» официально вошло в Cambridge English Dictionary, один из основных словарей англоязычного мира. Белла называет этот факт очень важным шагом на пути к пониманию и решению проблемы синглизма.

Как проявляется дискриминация одиночек

Матриманию для своих нужд успешно эксплуатирует бизнес — представьте, сколько зарабатывают организаторы свадеб и торговые центры на 14 февраля. Но семейная жизнь — не такая идиллия, какой кажется на первый взгляд.

В 1950 году в США было 20% одиноких людей. Сейчас их 50%. По статистике, это 107 миллионов людей старше 18 лет, которые никогда не состояли в браке. Получается, что культ института брака никак не связан с тем, как обстоят дела в реальности. Разве это не странно?

Миф о необходимости романтической любви и брака в своей книге «Старая дева» (Spinster) описывает журналистка и критик Кейт Болик. Она много лет пробовала строить отношения, но в итоге решила, что лучше будет чувствовать себя одна. В своей книге она делится личным опытом и изучает причины, по которым еще 55 миллионов американок предпочитают не выходить замуж. Кейт рассказывает, как слово spinster («старая дева») отражает стереотипы общества об одиноких женщинах, а также знакомит читателей с историями колумнисток и писательниц прошлого, которые осмелились жить так, как хотят сами, и не выходить замуж.

Публицист Лаура Кипнис в книге «Против любви» (Against love: a polemic) пишет, что брак — навязанная социумом конструкция, сильно переоцененная и выгодная экономике и государству, а не людям. По словам Лауры, все браки строятся примерно одинаково: на волне любовной эйфории пара скрепляет свои отношения официально, но затем влюбленность спадает, партнеры начинают видеть друг друга такими, как есть — и часто разочаровываются. Если двое не могут принять недостатки друг друга, не умеют обсуждать сложности и искать компромиссы, то накапливают друг к другу взаимный набор претензий и указаний: «опускай крышку унитаза, приходи домой вовремя, не надевай эту рубашку». Партнеры ограничивают свободу друг друга, а чувства гаснут — остается лишь привычка. Именно поэтому так высока статистика разводов.

Неудивительно, что многие пытаются найти



выход из системы, заточенной под отношения. Синглы вместо брака выбирают одиночество, но консервативно настроенное общество осуждает такой выбор. Одинокие люди подвергаются дискриминации везде: в культуре, на работе, в СМИ и экономике. Семейных людей видят более позитивными и любящими — одиночек же считают невротиками, недовольными жизнью. Их обвиняют в эгоцентризме, инфантильности и эмоциональной нестабильности. При этом если одиноких мужчин называют «убежденными холостяками» и в целом это звучит отчасти даже привлекательно, на одиноких женщин вешают ярлык «старая дева» — и в этом ничего заманчивого нет. Факт: одиноких женщин осуждают куда больше, чем мужчин. Глянцевые журналы, фильмы и реклама часто выглядят как семейный фотоальбом: в них улыбающиеся модели держатся за руки, обнимаются и демонстрируют, как хорошо им с партнером. В каталогах одежды крупных брендов, в рекламе недвижимости и авто — сплошь семьи и пары. Никаких одиночек.

Белла де Пауло с коллегами провели четыре исследования и выяснили, что на рынке недвижимости царит дискриминация одиночек — двум партнерам арендодатели всегда куда с большим желанием сдают жилье. Также паре выгоднее путешествовать и платить налоги, им часто делают скидки рестораны и отели, для них устраивают акции магазины любых категорий — от одежды до электроники. Почему все больше людей выбирает одиночество Несмотря на дискриминацию, сегодня синглтонов становится все больше. Одиночки составляют почти треть всех американских домохозяйств. При этом они предпочитают жить в крупных городах. В США города с наибольшим числом проживающих в одиночестве людей — Денвер, Сиэтл, Миннеаполис, Вашингтон, Чикаго, Даллас, Нью-Йорк и Майами. Много одиночек и в европейских городах — Париже, Франкфурте, Мюнхене. Половина их населения проводит большую часть взрослой жизни в одиночестве.

Сотрудник лаборатории социсследований НИУ ВШЭ Кристофер Сводер считает, что увеличению числа одиночек способствует само устройство мегаполисов. В больших городах темп жизни быстрее, чем в пригородах. Также люди там постоянно окружены другими людьми, поэтому начинают больше ценить уединение. При этом в мегаполисе каждый может найти себе развлечения на любой вкус. Такие условия делают одиночество вполне комфортным, а семейную жизнь — не такой привлекательной.

Многие одиночки вовсе не ощущают себя одинокими. Они ценят уединение и наполняют свою жизнь всем, чем хотят: общением с семьей и друзьями, работой и увлечениями.

Согласно исследованиям психологов, такой образ жизни им совсем не вредит — наоборот, одиночки ведут более полноценную жизнь, чем семейные пары. При этом одиночество выбирают люди разного достатка: как средний класс, так и бедные слои населения.

Израильский социолог Элиаким Кислев в книге «Счастливое одиночество» (Happy Singlehood) говорит о том, что, вопреки стереотипам, одиночки более социализированы, чем семейные люди. У них больше друзей, они чаще знакомятся с новыми людьми и более изобретательны в плане досуга. Он утверждает, что одиночество делает людей счастливыми — они питаются более здоровой пищей, высыпаются, занимаются спортом и идут к своим целям вместо того, чтобы тратить время на переживания о том, что могут потерять партнера. По мнению Элиакима, именно этот страх приводит к тому, что после развода у многих возникают ощутимые проблемы со здоровьем.

Со стереотипизацией одиночества можно бороться. Одиночки не обязаны оправдывать свой выбор и имеют право защищаться от культурных стереотипов и осуждения. Каждый сам вправе решать, чем он хочет наполнить свою жизнь, интересны ли ему отношения, и если да, то какие.

СЧАСТЬЕ – В ОБЩЕНИИ

ЗАДУМЫВАЛИСЬ ЛИ ВЫ, ЧТО ПРИМЕРНО ПОЛОВИНУ СВОЕЙ ЖИЗНИ МЫ ПРОВОДИМ НЕ САМИ, А В ОБЩЕСТВЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ПОКА МЫ ЕЩЕ ДЕТИ, НАС СТАРАТЕЛЬНО ОПЕКАЮТ РОДИТЕЛИ, БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, ВОСПИТАТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ. КОГДА МЫ ВЗРОСЛЕЕМ, МЫ САМИ СТРЕМИМСЯ БЫТЬ В ОБЩЕСТВЕ СВОИХ ДРУЗЕЙ И ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ. МЫ ПОСТОЯННО ОКРУЖЕНЫ ЛЮДЬМИ: КОЛЛЕГАМИ, РОДСТВЕННИКАМИ, ПРОСТЫМИ ПРОХОЖИМИ...



Если пребывание в обществе занимает так много времени, то эффективное общение с его представителями является просто необходимым условием нашего эмоционального благополучия. Львиная доля наших ценностей и ориентиров зиждется на взаимодействии с другими людьми. Поэтому, чтобы приблизиться к своему счастью, нужно основательно наладить сферу общения.

Подводные камни, которые мешают общению

Напрасные ожидания

Большинство проблем в коммуникации возникают из-за того, что мы строим ожидания касательно действий других людей. Например, мать ждет, что дочь ее будет безропотно слушать, хотя та уже давно повзрослела. Конечно, ее дочь живет своей жизнью и думает своей головой, поэтому не всегда оправдывает ожидания матери. На этой почве начинается конфликт, избежать который поможет правило: не стройте ожиданий. Просто общайтесь с человеком, любите его таким, какой он есть, особенно если речь идет о близких людях, которые идут с вами бок о бок по жизни.

Невысказанные просьбы

Если же вы все-таки чего-то хотите, выскажите свою просьбу. Не стоит ждать, что другой догадается о вашем желании. Многие беды из-за того, что люди забывают вслух просить о своих нуждах. Например, бабушка во всем старается угодить дедушке. Но, тем не менее, он всегда чем-то недоволен. Выясняется, что бабушка не догадывается, чего он хочет. Например, приготовив отличный суп, она сталкивалась с его обидой или негодованием только потому, что не смогла понять, что он действительно хочет на обед. Такая модель поведения очень губительна для отношений, так как она не приносит удовлетворения ни одной стороне, ни другой.

Непроизнесенные слова

Не пренебрегайте теплыми словами. Говорите, как можно чаще людям о том, как они вам дороги, как вы их любите, как благодарны. Будьте искренни, пусть эти слова идут из вашего сердца. Не бойтесь показаться слабым или сентиментальным, ваши искренние слова будут укреплять ваши отношения и приносить радость вашим близким и вам. Часто приходится слышать особенно от молодых отцов: «Не буду я обнимать и целовать сына – пусть знает, что мужчины не проявляют чувств». Дорогие родители, дети нуждаются в проявлении вашей любви, как цветы в солнечном свете. Не лишайте их счастья чувствовать себя нужными и любимыми.



Кара Делевинь
28 лет, модель, актриса (Великобритания)

Окончи школу, держи себя в форме, влюбись, выйди замуж, заведи ребенка... В моей голове неизменно появляется конфликт между тем, что «правильно», и тем, что я хочу. Когда я была ребенком, все, чего я хотела — это делать людей счастливыми, но я очень долго не могла понять, что делает счастливой меня. Суть в том, что ориентиры должны быть, но у каждого они свои.

Николь Кидман
53 года, актриса (США)

Если есть выбор, поспать подольше или встать пораньше на зарядку, то лучше поспать, а потом больше времени уделить деткам. Это прекрасное чувство, когда утро можно начать не спеша. Счастье – просто сидеть и читать свежую газету. Счастье – в последнюю минуту решить не делать ничего, даже если была куча планов на день. Ведь это круто – расслабляться и обращать больше внимания на себя, да и на родных тоже.





Дженнифер Энистон
52 года, актриса, (США)

Я всегда хотела детей, но и от карьеры никогда бы не отказалась. Хочу все и сразу. Но нельзя отчаиваться, если чему-то суждено сбыться — сбудется. Я соглашусь с любым планом, который подготовила для меня судьба. Счастье — это личный выбор. Я слышу океан, слышу смех, чувствую запах готовящейся еды. Так я представляю себе счастье в своей голове, так что если ты несчастлив, то можешь просто захотеть это изменить.

Леди Гага
35 лет, певица, актриса (США)

Я хочу, чтобы люди понимали: мы все — произведения искусства, и не стоит бояться себе и окружающим в этом признаться!
***
В конце дня вы никогда не сможете быть счастливым, пока не полюбите себя.



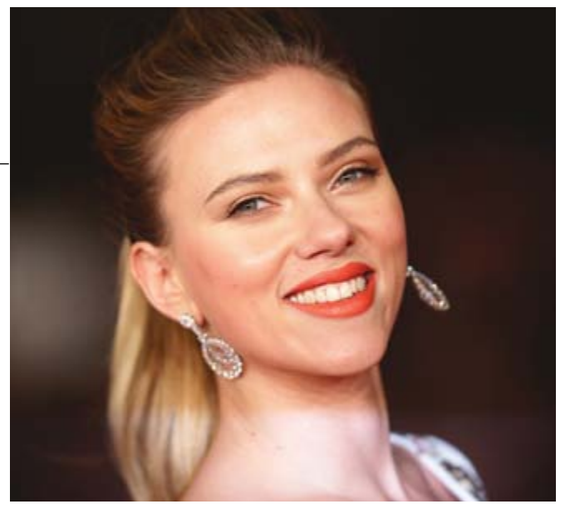


Мэрил Стрип
71 год, актриса (США)

Я считаю, что каждый должен найти свой собственный путь. У каждого — свои правила, понимание себя и мира. Не то, что говорят твоя мама, друг, какая-то актриса или кто-либо еще — важен тихий голос внутри тебя. В конце концов, именно это и делает тебя счастливым.

Скарлетт Йоханссон
36 лет, актриса (США)

Я люблю поесть. Если иду в ресторан, где мне приготовят что-то изысканное, я счастлива. Люблю слушать музыку — живую. Музыкантов, которые играют на улице или в клубе. Могу и сама выйти и спеть вместе с ними. Обожаю прогуляться в хороший денек по любимому Нью-Йорку. Люблю сидеть на диване со свежим попкорном и смотреть старое кино. Счастье — это когда тебе есть куда направить свое безумие.



КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

ТЕМА СЧАСТЬЯ И ЕГО ЗАПОЛУЧЕНИЯ ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕНА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. КАЖДЫЙ СТАРАЕТСЯ ЭТОГО ДОСТИЧЬ И «ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ ОТ ВЫХОДНЫХ ДО ВЫХОДНЫХ». ПОМИМО ПРИВЫЧНОГО НАМ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СЧАСТЬЯ – ВЫСОКАЯ ЗАРПЛАТА, БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ, КВАРТИРА, МАШИНА И ОТДЫХ НА МОРЕ – СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ОСОБЫХ КОНЦЕПЦИЙ ЭТОГО ВЫСШЕГО СОСТОЯНИЯ.



Хюгге, Дания

Уже ни для кого не секрет, что в Дании бытует собственное устройство счастья, именуемое «хюгге», которое в последние несколько лет стало довольно распространенным и в других странах.
Как такового, перевода hugge не существует. Это, скорее, не однозначное слово, а сумма определенных вещей, ощущений и необходимых мелочей, которую можно обозначить как «уют», а в норвежском языке – как «благополучие». Вследствие такой лингвистической неопределенности hugge может быть любой частью речи, в зависимости от того, что требуется описать.
Существует мнение, что именно у датчан сложилась такая идея счастья потому, что Дания входит в список самых обеспеченных и счастливых стран, а значит, у них есть время заниматься мелочами и кропотливым обустройством жизни.
Основатель датского Института исследования счастья Майк Викинг писал: «Чем меньше роскоши, тем больше хюгге».
Хюгге – это умение наслаждаться самыми простыми вещами и самыми обыденными занятиями, находя в них особую ценность. Это бесчисленные теплые пледы, подушки, деревянные столы, множество свечей, сладости, книги, фотографии самых важных моментов жизни, семейные праздники, приглушенный свет, ужин с близкими людьми, вязаные свитера, теплые напитки, свежая выпечка, простой стиль в одежде.
В некоторых колледжах Великобритании существуют даже программы, изучающие хюгге, а в самой Дании есть специальные хюгге-туры по разным кофейням, магазинам и городским местечкам. Датчане – одни из тех, кто видится со своими друзьями, как минимум один раз в неделю, а с коллегами встречаются после работы в непринужденной обстановке. Поэтому хюгге — это также своеобразная единица измерения. В нем оценивается успешность и «атмосферность» прошедших встреч, мероприятий. А вместо «чашечки кофе» можно предложить друзьям провести вместе «вечер hugge».

Как жить более хюгге
Постоянными атрибутами хюгге являются комфорт, консерватизм, отсутствие перемен, сплоченность и тысячи приятных мелочей, из которых это датское счастье и складывается.
Чтобы сделать жизнь более хюгге, достаточно стараться ценить каждый момент, проведенный в кругу семьи, с близкими людьми или же в одиночестве, отдавать предпочтение простым, доступным элементам интерьера и самому излучать только тепло и уют.

Лагом, Швеция

Философию шведского уюта, как правило, противопоставляют хюгге. В переводе lagom — «точно в срок». В целом, так и описывается это устройство жизни – всего в меру, сбалансированность, не много, не мало, а достаточно.
Лагом в отличие от хюгге отказывается от множества «лишних» мелочей, но не исключает какие-то, казалось бы, незаметные детали, а , скорее, относится к ним более тщательно, уделяет достаточно внимания. Например, в Швеции разумным считается купить одну практичную и высококачественную вещь, пусть и дорогую, на 10 лет, чем каждый год покупать то, что быстро испортится.
Хорошим примером лагом-культуры может быть всем известный интерьерный гипермаркет IKEA, где во всей мебели олицетворены практичность и комфорт. Все самое необходимое изготовитель старается расположить под рукой и сделать процесс работы и жизни в целом максимально удобным. IKEA создала специальный проект Live Lagom, который затрагивает экологическую сторону жизни. Целью проекта является просвещение людей в вопросах экономии энергии, воды и прочих благ для уменьшения воздействия на природу и повышения качества жизни. В одежде шведы предпочитают минимализм. Многие вещи используются как для повседневной носки, так и для особых случаев.
Понятие «роскошь» в лагом так же, как и в хюгге, малоприменимо. Интерьер в шведской культуре строится главным образом на долговечных вещах. Мебель должна быть прочная, с хорошей отделкой, которая прослужит не один десяток лет, а в декоре ведущим является минимализм.
Также не свойственны яркие и выделяющиеся предметы. В отличие от хюгге предназначение интерьера в доме больше фоновое, так как основной источник положительных эмоций и удовольствия – польза, которую ты приносишь обществу и окружающей среде, а не вещи.

Как жить более лагом
Ключевой идеей лагом является способность устанавливать баланс между различными видами деятельности, например, между рабочим процессом и отдыхом, между радостью и пользой.
В течение дня можно пользоваться необычным словом fika. Это небольшой перерыв после пары часов работы, когда можно насладиться кофе и сосредоточить свои мысли для дальнейшего процесса. Некоторые считают, что лагом можно сопоставить с конформизмом – как есть, так пусть и остается, но на самом деле лагом — это кратко и по делу. Не «счастлив ли я», а «всем ли я доволен». Главное – не зацикливаться на определении счастья во всех его красках, дабы не быть разочарованным.



Фрилуфтслив, Норвегия

Согласно статистическим данным, страны Скандинавии – наиболее счастливые. В 2017 году Норвегия оказалась на первой строчке такого списка. Во многом ученые и специалисты связывают это с тем, что люди, живущие в этих странах, уделяют много времени и внимания пребыванию на природе. В переводе с норвежского языка friluftsliv — рекреационная деятельность, а со шведского языка – жизнь на свежем воздухе. Оба перевода правильные.

Философия фрилуфтслива заключается в воссоединении с природой и восстановлении утерянных при работе и при нахождении в городской суете сил. В Норвегии право человека оставаться наедине с природой и пользование им даже закреплено законом. Относительно этого понятия мир не ограничивается офисом, городом и живущими там людьми. Как можно чаще необходимо выбираться из этой рутины в свою «естественную» среду обитания. В этом заключается главное отличие хюгге от фрилуфтслива: первая философия концентрируется на домашнем уюте, особом ощущении тепла, а вторая напоминает, откуда человек пришел и куда ему стоит возвращаться, напоминает про близкие с природой связи. Норвежская концепция счастья утверждает, что достигнуть гармонии можно самым простым и совершенно не затратным путем.

Фрилуфтслив — это не просто прогулка в соседнем парке. Это полноценное воссоединение с природой в рамках, например, похода в лес или подобного туристического мероприятия.

Идея рекреационной деятельности также поддерживает отказ от каких-либо источников связи, интернета и прочих раздражителей и акцентируется на получении собственных впечатлений лично для себя. Кроме отдыха, как такового, в это понятие входит получение запоминающихся ощущений, нового опыта и ярких впечатлений в процессе взаимодействия с природой. Согласование работы собственного организма с природными ритмами и упорядочивание своих мыслей также неотъемлемая часть фрилуфтслива.

Как почувствовать фрилуфтслив

Во-первых, чтобы понять, что же это такое, не требуется специального снаряжения и оборудования, конечно, если вы не собрались в месячный поход в горы.

Во-вторых, четко построенный план – не фрилуфтслив, добраться до начала пути и действовать дальше, исходя из собственных желаний и ощущений – фрилуфтслив.

Так и стоит поступить. Оставить все ненужное и отвлекающее дома и пуститься в неизвестные приключения или просто отправиться навстречу природе, как можно дальше от цивилизации, новостроек и городского шума.

Во время своего «восстановления» нужно максимально окунуться в превосходство такой жизни – прочувствовать все запахи леса и окружающей растительности, сосредоточиться на естественных звуках, пении птиц и постепенно понять, что ваш фрилуфтслив увенчался успехом.

Ваби-саби, Япония

Свою лепту в концепцию счастливой жизни внесли и японцы. Их ваби-саби напоминает, что вся прелесть вещей в их несовершенстве и исключительности. Эта концепция призывает к простоте и скромности: здесь старые вещи в интерьере не только разрешены, но и занимают самое почетное место. Считается, что ваби-саби — спасение для людей, уставших от принципов потребления и постоянного улучшения себя и пространства вокруг. Вместо этого японцы предлагают больше ценить то, что у вас уже есть, и получать удовольствие от уникальности людей и вещей. Другими словами, не нужно покупать новый свитер, если старый и любимый еще можно спасти с помощью нитки и иголки.

У ваби-саби нет четких правил, однако дома должны преобладать простые, аутентичные вещи, близкие именно вам. Классно, если среди декора будет больше предметов, сделанных своими руками. Здесь к месту придутся чашки неправильной формы, кашпо из шершавого бетона, постельное белье из льна и мебель из грубо обработанного дерева. Сегодня ваби-саби выросло из культуры интерьера в целую философию. Согласно ей, величие живет в маленьких деталях, а красота может быть частью несовершенства. Ваби-саби можно найти в желтеющих листьях, трещинах на посуде, швах на одежде, морщинах на лице.

Как внести в свою жизнь ваби-саби

Ваби-саби напоминает об иллюзорности постоянства и совершенства, эфемерности проблем и забот. Это не философия принудительного аскетизма, скорее, это учение о сознательном выборе в соответствии со своей истинной внутренней сущностью. Свести этот японский идеал можно к трем основополагающим принципам: ничто не вечно, не совершенно и не закончено.

Гезеллиг, Голландия

Если достигать счастья, следуя вышеперечисленным концепциям, можно и в компании, и в одиночку, то понять, что такое гезеллиг, находясь в одиночестве, вы не сможете.

В переводе с нидерландского языка, gezellig — уютный, приятный, подобно hugge (впрочем, если перевести gezellig на датский, hugge и получится). Кстати, более правильно говорить «хезеллих», но по непонятным причинам это слово не очень прижилось. Но, как и хюгге, гезеллиг — это не одно слово или определение, а целый синтез понятий.

В отличие от хюгге главная идея этого уюта заключается в получении его, находясь с кем-то, но определенно не в одиночку. Даже в нынешние времена в Голландии устраивают праздники на целые улицы и вместе наслаждаются общением с большим количеством людей.

Философия гезеллиг — это коллективный отдых и исключительно позитивное общение. Обычные разговоры часто путают с гезеллиг. Нет. Это оживленный, теплый и приятный диалог, зачастую подразумевающий большие компании. «Гезеллиг» также можно обозначить, как какое-либо действие, совершаемое вместе с другими людьми. Но опять же, носящее только положительный характер. Так, пить кофе с другом – «гезеллиг», а официальный разговор с коллегами уже совсем иное.



Как прочувствовать гезеллиг

Гезеллиг — это еще и любовь к домашнему уюту, поэтому чтобы понять, что же все-таки означает это слово, нужно в первую очередь обустроить пространство, в котором уютно находиться и беседовать. Свечи, собственно приготовленные угощения и старая музыка также не будут лишними в этой атмосфере.

Голландцы очень общительные и стараются заполнить этим всю свою жизнь. Как мы уже выяснили, одиночество – враг гезеллиг, поэтому зовите как можно больше приятных людей и близких друзей. А семейными посиделками в голландской культуре называется сбор всех членов семьи у камина, наслаждение теплыми напитками,

вроде глинтвейна или кофе и непринужденной беседой. Пусть в разных странах под счастьем и подразумевается акцент на что-то определенное, вроде природы или общения, настоящее счастье складывается из совокупности этих элементов и времяпрепровождений.

Сису и калсарикянни, Финляндия

Финское сису — философия для тех, кто с трудом пробирается сквозь сугробы на любимую работу, но не делает из этого трагедии, а принимает как данность. Основной идеей здесь является преодоление сложностей любой ценой, а также сила и непоколебимость духа. Как говорят сами финны: «Что должно быть сделано — будет сделано, несмотря ни на что». Счастье по-фински — всегда держать нос по ветру, даже если этот ветер вот-вот снесет тебя с ног и донесет от Ленинградской до Полевой. Как несложно догадаться, в интерьере сису свойственен минимализм. Однако его приверженцы не требуют избавиться от всего старья разом. Для них вещи ценны не только своим внешним видом и функциональностью, но и своей историей: дом может украсить даже вышедший из моды советский сервиз, если вы его по-настоящему любите.

Как прочувствовать калсарикянни

Калсарикянни – относится, скорее, к концепции финского отдыха и означает «наслаждение неактивностью». Если друзья осудят вас, когда вы предпочтете остаться дома с бутылкой вина вместо того, чтобы отправиться в бар шумной компанией, скажите им, что это не пустая трата времени. Это калсарикянни.

Калсарикянни — финский способ снять накопившуюся за день усталость, расслабиться и поднять настроение. Термин состоит из двух финских слов: «калсари» (kalsari) — кальсоны, и «кянни» (kanni) — опьянение. Проще говоря, калсарикянни — это уютный вечер в нижнем белье с бутылочкой горячительного напитка.

Икигаи: быть здесь и сейчас

Икигаи переводится с японского как «смысл жизни». Интересно, что само понятие «смысла жизни» появилось в европейской психологии только в XIX веке, тогда как икигаи присутствует в японском языке примерно с XIV века. Эта философия помогает находить радость во всех делах каждый



день и каждую минуту. Человек, который следует икигаи, радуется мелочам, видит красоту окружающего мира и живет в душевной гармонии.

Чтобы узнать секрет человеческого долголетия, репортер National Geographic Дэн Бюттнер посетил четыре региона планеты, где люди чаще всего доживают до ста лет и более. Одним из таких мест стала Окинава в Японии. Изучая быт жителей острова, Бюттнер нашел несколько факторов, которые существенно увеличили срок их жизни. И одним из них стал икигаи. Нейробиолог Кен Моги в книге «Икигаи. Смысл жизни по-японски» пишет: «Знание своего икигаи — это ответ на вопрос о смысле жизни и ежедневных усилий. Это ответ на вопросы "что я здесь делаю", "зачем я живу", "какую пользу я приношу", "в чем я могу быть максимально полезным и востребованным", "чем я счастлив заниматься"».

Он вывел несколько правил, которые позволяют достичь икигаи: начинать с небольших изменений в жизни, которые постепенно улучшат ее, принять себя, обрести гармонию и устойчивость, радоваться мелочам, быть здесь и сейчас, вместо того чтобы оглядываться в прошлое или думать только о будущем.

Как достичь икигаи

Чтобы достичь икигаи, необязательно стремиться к профессиональной вершине. Концепция икигаи заключается в том, что человек может достичь успеха, но он не является основной целью жизни. Важнее желание каждый день заниматься своим делом, которое дает ощущение значимости и удовлетворенности.

Наука быть счастливым

Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

— Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец.

— Я страдаю для счастья своих детей и внуков, — ответил человек. — Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

— А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? — спросил мудрец.

— Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! — ответил несчастный человек.

— Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! — сказал мудрец. — Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!



Ирина Голубкова

39 лет, генеральный директор

Люди постоянно желают его друг другу, даже не задумываясь, а что же это такое. Счастье – это что-то субъективное? Несомненно. То, что составляет счастье для одного, совершенно не подходит для другого. И счастье – это точно не про изобилие всего. Люди, у которых все есть, зачастую самые несчастные. Может быть, счастье – это просто не несчастье? Когда мы чувствуем себя очень счастливыми? Когда что-то ценное потеряли, а потом нашли, или стояли на грани потери, но стараниями или чудом ее избежали. И это не только о потере вещей, это обо всем значимом: о людях, о событиях, о чувствах. Счастье – это осознание, чувствование полноты, когда знаешь, как может быть, когда пусто. И чем более опустошено было, тем более незначительные вещи начинают приносить радость и делать счастливыми. Счастье, говорят, мимолетно, но я так не думаю. Счастье от чувства полноты будет длиться, пока жива память об опустошенности. А память может быть очень долгой.



Геннадий Кошкин

37 лет, учитель информатики

Для меня счастье – это состояние полной удовлетворенности жизнью. Обычно у меня не получается быть счастливым в полной мере. Большинство из нас пребывает в непрерывном поиске счастья, и мы периодически достигаем определенных целей, делающих нас счастливыми.
Счастье от достижения цели может быть сильным и ярким, но длится обычно недолго. Насладившись им, мы опять переходим в состояние поиска.



Олег Саров

41 год, психолог

Все ощущают счастье от разных вещей: кому-то нужно много денег, чтобы радоваться новому дню, кто-то счастлив от того, что его ребенок сделал свои первые шаги, а кому-то достаточно выглянуть в окно и увидеть солнечный свет.
Но есть одинаковое условие для того, чтобы можно было назвать себя счастливым человеком, – это умение получать радость от всего, что с тобой происходит сейчас, не оглядываясь на будущее, и не надеясь на то, что когда-то «станет лучше».



Галина Сидорова

40 лет, домохозяйка

Для меня счастье имеет свое особое значение, связанное с тем, как складывается моя жизнь. Счастье нельзя потрогать, увидеть, какого цвета, ощутить его на вкус, но заметить его нетрудно. В народной мудрости существует одна моя любимая поговорка: «Счастье в воздухе не вьется, а руками достается».
Желание саморазвиваться, учиться, заниматься спортом, быть целеустремленной и достигать успехов – в эти моменты с уверенностью могу сказать: это мое СЧАСТЬЕ.

МНЕНИЯ

Андрей Павлов

НЕЛЬЗЯ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ СЧАСТЛИВЫМ В СЛАБОЙ СТРАНЕ

ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ В СВОЕЙ ОТРАСЛИ, ВЛАДЕЛЕЦ ОБУВНОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ZENDEN АНДРЕЙ ПАВЛОВ О ФОРМУЛЕ СЧАСТЬЯ, ОГРОМНОМ ПОТЕНЦИАЛЕ РОССИИ И О ПРОЦЕССАХ, ПРОИСХОДЯЩИХ В СТРАНЕ.



Если бы одна из Ваших шести дочерей спросила Вас, существует ли универсальная формула счастья, что бы Вы ей ответили?

А.П.: Ответил бы, что да, существует. И, по-моему, в ней несколько составляющих. Первая – это семья, любимый человек, дети, чтобы все родные были здоровы. А вторая – это сила и благополучие страны, в которой ты живешь. Еще в девяностых годах я где-то услышал одно высказывание, не помню уже, из уст кого оно прозвучало. «Не может быть человек абсолютно счастлив в слабой стороне». Мне это запало. Вот если вспоминать девяностые... Да, был бизнес, зарабатывали деньги, появились машины, прочие блага, но страна была слабая, понимаете? Включаешь телевизор, а там один негатив. Еще есть поговорка: «Лишь бы не было войны». А тогда война шла на нашей территории. И где счастье-то в такой ситуации? Я помню, когда ездил в девяностые в Испанию, в Италию, знаете, как тяжело было домой возвращаться. Когда ты из Барселоны прилетаешь в тусклое Шереметьево... Помните эти ощущения? Когда понимаешь, что приехал в какое-то темное место? Сейчас совершенно другая страна. Сейчас есть дом, куда ты хочешь возвращаться. Почему сейчас столько проблем на международной арене? Потому что страна сильная. Когда ты слабый, у тебя нет проблем, особенно в информационном поле. Тебя будут гладить, добрые слова тебе говорить. А когда сильный, будут кусать, огрызаться. Это сейчас и происходит.

Страна ставится сильнее, но у нас по-прежнему очень много людей, которые считают себя несчастными. И по факту таковыми и являются.



Почему их так много, по-Вашему?

А.П.: Действительно, в России много несчастных людей. В первую очередь, потому что нас оторвали от наших истинных культурных духовных исторических ценностей. Размыли среду обитания. Раньше была большая доля сельского населения, а это совершенно другой образ жизни, работа на земле с детства. Сейчас большинство уехало в город, в эти наши «человейники», в эти бетонные коробки, которые всю энергию из любого человека вытягивают. Приехал человек в город, начал работать, снимать квартиру, пашет 7 дней в неделю, чтобы выжить. Ну, какое может быть счастье, если человек находится в постоянной гонке? Причем это во многом искусственно созданные обстоятельства.

Я же не просто так настаиваю на необходимости принятия закона о регулировании времени работы магазинов и сферы услуг. У нас экономика перекосилась в сторону ритейла и услуг, 50% населения там занято, почти весь малый бизнес там. А что такое торговля и услуги на сегодняшний день? Это основные рабочие дни: субботы и воскресенья. Вот вы имеете магазинчик, у вас, допустим, есть двое детей, вы малый предприниматель. Ваши дети учатся с понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье они дома. Но у вас, как у предпринимателя, два основных рабочих дня – выходные. Вы детей не видите. Вот вам семейные ценности. А в Европе в воскресенье выходной день. Суббота – короткий день. У всех. По закону. То же самое было в Советском Союзе. И это правильно, я считаю. Мы привыкли, что все вокруг работает чуть ли не 24/7. Торговые центры, рестораны часто стоят полупустые, но персонал сидит и ждет вас. Мы все перерабатываем. Точнее, мы слишком много времени проводим на работе, но это очень неэффективно, а часто вообще бессмысленно. Народа нет, но повар стоит у плиты, официанты находятся в зале, продавцы скучают за прилавками. Ради одного клиента. Хотя при определенном регулировании тот же официант (или повар) мог бы заняться спортом, с детьми своими позаниматься. Это первая проблема.

Второе. По последней статистике, которую я видел, у нас где-то 2,5 млн человек являются клиентами микрофинансовых организаций, а это, сами понимаете, настоящий грабеж. Подписал договор на 20 тысяч рублей, а на выходе должен отдать 100 тысяч. Хорошо, если ты смог из этого выбраться. А если не смог – тебя одолевают коллекторы. 2,5 млн человек, а если умножить на членов их семей?!

Проблема, как мне кажется, не только в микрофинансировании. У нас в целом очень высокая закредитованность населения.

А.П.: Да. Я начал просто с вершины айсберга. И потребительские кредиты, и ипотеки на 20-30 лет – это тоже не добавляет людям счастья. В целом, все это называется потребительский образ жизни, а он не доводит ни до чего хорошего. Поэтому так много людей, чувствующих себя не у дел, несчастными, обиженными, покинутыми, заброшенными. То же самое с образованием. Вот сейчас много самозанятых репетиторов очень хорошего уровня. Ну, понятно, человек, имеющий деньги, может обучить своего ребенка. И неважно, кто, как зарабатывает, честно или нечестно. У вас есть деньги, вы можете позволить себе лучшего учителя, себе лично, своему ребенку, одному. И вот этот

НАЧАЛО

КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

●

ТАРАБ, СИРИЯ

Сирия — это страна с глубокой и древней культурой, которая объединяет огромное количество людей. Да, многие ее жители стали беженцами, а большинство объектов культурного наследия ЮНЕСКО уничтожено, но сама культура и обычаи как никогда популярны. Одним из таких важнейших культурных явлений для современных сирийцев является тараб. Tarab (тараб) означает восторг или экстаз, вызванный музыкой. Слово известно со стародавних времен, прославлено в период Османской империи. Сегодня словом «тараб» описывается эмоциональное воздействие, оказываемое определенной музыкой в арабской культуре, особенно в Сирии. Ассоциируется с традиционными сочинениями и музыкальным инструментом под названием уд, похожим на лютню.

учитель, часто талантливый человек, учитель, как говорится, от Бога, учит одного ребенка. А мог бы одновременно обучать 20-25 детей. Получается, что для одного человека – это хорошо, но в рамках страны этот учитель работает неэффективно. Он отдает свои знания одному человеку вместо того, чтобы отдавать свои знания целому коллективу. Зачастую талантливые дети, родители которых не имеют финансовых средств, в принципе лишены возможности получить хорошее образование. Ну, хорошо, интернет сейчас выручает, можно найти информацию там. То есть, если ты талантливый, ты можешь и на самообучении проскочить, но в целом ситуация далеко на самая правильная.

Или возьмите здравоохранение. «Нет денег – выбирай ритуальные услуги себе заранее». Грубо, конечно, но во многом это правда. То есть, куда ни посмотри, расслоение общества доведено до абсурда. Детям деньги на операцию собирают или ветеранам на квартиру, а кто-то веселится, выставляя в соцсетях очередной лимузин за 30-40 млн рублей.

У меня никогда в жизни не было офшоров, хотя бизнес довольно крупный. Даже мысли не возникало, что я могу их иметь, что я буду налоги уводить на Кипр, содержать персонал на Кипре, то есть в другой стране. Почему? С какой стати деньги своей Родины мы должны дарить кому-то просто так, потому что кто-то там создал какие-то зоны. О стране надо больше думать, когда все начнем думать о стране, тогда у нее появятся перспективы. Они и так огромные, такой страны, как Россия, больше нигде в мире нет. 10000 километров – с запада на восток, 4000 километров – с юга на север. 17 млн квадратных километров! Мне иногда молодые предприниматели жалуются: «Вот у вас в девяностые годы была возможность заработать, а сейчас у нас ничего нет». Слушайте, у вас огромная страна с мощнейшим потенциалом, в которой, по подсчетам Менделеева, к 2000 году могло бы проживать почти 600 млн человек. Это правда, у нас спокойно и счастливо, не наступая друг другу на ноги, может жить население как минимум в 3 раза больше, чем сейчас. Потенциал огромен, его надо просто реализовать. Тогда и счастья прибавится у каждого из нас. Еще раз повторю, нельзя быть полностью счастливым в слабой стране. Это взаимосвязанные вещи.

СЧАСТЬЕ И ДЕНЬГИ

ИССЛЕДОВАНИЕ УОРТОНСКОЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА ОПРОВЕРГЛО МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СУММЫ НА СЧЕТЕ ДЕНЬГИ ПЕРЕСТАЮТ ПРИНОСИТЬ СЧАСТЬЕ. ОКАЗАЛОСЬ, ЗАРАБАТЫВАЯ ВСЕ БОЛЬШЕ, ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ БОЛЕЕ СВОБОДНЫМИ И ЛУЧШЕ КОНТРОЛИРУЮТ СВОЮ ЖИЗНЬ.



В 2010 году лауреаты Нобелевской премии по экономике Даниел Канеман и Ангус Дитон подсчитали, что 6250 долларов в месяц (сейчас это 470 тысяч рублей) — порог дохода, при превышении которого человек перестает получать удовольствие от денег. Старший научный сотрудник Уортонской школы бизнеса Мэтью Киллингсворт провел новое исследование на эту тему. В нем участвовало больше 33 тысяч взрослых американцев. Они в специальном приложении Track Your Happiness несколько раз в день отмечали, насколько удовлетворены своей жизнью. Всего Киллингсворт получил 1,7 миллионов отчетов.

Это позволило зафиксировать субъективное мнение респондентов и их реальные чувства в разные моменты в течение дня. В этом разница — большинство предыдущих исследований оценивали связь дохода с общей удовлетворенностью жизнью. Киллингсворт рассчитал средний уровень благосостояния каждого респондента и проанализировал его связь с заработком. Оказалось, вместе с ним продолжают расти и все другие формы благосостояния человека. Исследователь не увидел точки, после которой деньги перестают иметь значение.

Это может быть связано с тем, что люди с более высоким доходом способны лучше контролировать свою жизнь. Например, во время пандемии люди с финансовой подушкой могут не браться за работу, которая им не подходит. Приличная сумма на счету дает человеку свободу выбора при принятии решений.

Киллингсворт подчеркнул, что доход — лишь один из факторов, определяющий уровень счастья. Другие условия тоже имеют значение.

Артур Брукс

ХВАТИТ ПОКУПАТЬ! ПОЧЕМУ К СЧАСТЬЮ ВЕДЕТ НЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ, А ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ



ОПРОСЫ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО, НЕСМОТРЯ НА РОСТ БЛАГОСОСТОЯНИЯ ЖИТЕЛЕЙ США И ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН, УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ТАМ НЕУКЛОННО ПАДАЕТ. КОЛУМНИСТ THE ATLANTIC И ПРОФЕССОР ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА АРТУР БРУКС ОБЪЯСНЯЕТ ЭТОТ ПАРАДОКС ТЕМ, ЧТО МЫ ИДЕМ НА ПОВОДУ У МАРКЕТОЛОГОВ И ПОЛИТИКОВ, КОТОРЫЕ ОБЕЩАЮТ СДЕЛАТЬ НАС СЧАСТЛИВЕЕ ЗА НАШИ ДЕНЬГИ. В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ СЧАСТЬЕ ПРИНОСЯТ ЛЮБОВЬ, ДРУЖБА, НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И БЕЗВОЗМЕЗДНАЯ ПОМОЩЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.

По данным Бюро переписи населения США, средний доход домохозяйства с учетом инфляции в 2019 году был выше, чем когда-либо прежде в истории. Но, несмотря на улучшение качества жизни в США, уровень счастья падает. Данные Общего социального опроса однозначно указывают на неуклонное снижение уровня счастья — и, соответственно, рост неудовлетворенности населения — с 1988 года по сегодняшний день.

Этому есть два возможных объяснения: либо люди не замечают достигнутого прогресса, либо мы выбрали не те показатели качества жизни. Скорее всего, верно и то и другое. Но понимать второе особенно важно, если мы хотим чувствовать себя счастливыми.

Почему потребление не приводит к счастью

Идея о том, что потребление не ведет к счастью, не нова. Она в том или ином виде представлена во всех религиях и многих философских учениях.

Возможно, величайшим достижением Карла Маркса является его концепция отчуждения, согласно которой отчуждение от самого себя возникает вследствие принадлежности человека к материалистическому обществу, в котором он — лишь винтик в экономической машине.

Но не нужно быть ни религиозным человеком, ни марксистом, чтобы увидеть абсурдность догм общества потребления. Нам постоянно говорят, что прибавка к зарплате, новый гаджет и даже глоток газировки принесут нам счастье.

Шведский профессор бизнеса Карл Седерстрем в книге «Фантазия счастья» утверждает, что корпорации и рекламщики обещают нам счастье, но вместо этого вовлекают людей в замкнутый круг безрадостного производства и потребления. Материальное благосостояние большинства американских граждан действительно выросло, но оно не может придать их жизням смысл.

Бездумное потребление и бездушие правительства часто указываются в качестве причин отчуждения в современном обществе. Последнее время к ним добавилась еще одна — технологии.

Технологическая революция обещала доступ к любой информации по щелчку мыши, возможность в одно мгновение стать знаменитым, доставку любых товаров прямо к нашим дверям за считанные дни. Но мы не стали счастливее. Совсем наоборот. Все данные указывают на то, что технологии имеют негативные психологические и физиологические последствия, прежде всего для молодежи. Компании обещают сделать нас более привлекательными, правительство обещает защитить нас от невзгод, соцсети обещают держать нас на связи, но они не в состоянии дать нам любовь и смысл жизни, которые приносят чувство глубокого удовлетворения.

Это не упрек в адрес капитализма, правительства и технологий. Они не делают нас счастливыми не потому, что ненавидят нас, а просто потому, что не могут.

Что делать?

Не все потеряно. Вот принципы, следуя которым, мы сможем защитить свое счастье в современном мире.

Не покупайте лишних вещей

Исследование, проведенное учеными из Гарвардского университета, показало, что для того, чтобы стать счастливее, мы должны начать по-другому тратить свои деньги. Они проанализировали влияние на уровень счастья четырех разных способов использования денег: покупки товаров, покупки свободного времени, покупки впечатлений (например, отпуск с любимым человеком), благотворительности. Результаты исследования недвусмысленно указывают на то, что, хотя люди предпочитают первый способ, остальные три делают их намного счастливее.

Маркетологам известно, что человеку, настроенному на гедонистическое потребление, можно продать даже самую бесполезную вещь. Но в наших силах не поддаваться на уловки рекламщиков. Когда вы в следующий раз услышите заявление, что тот или иной товар сделает вас счастливым, громко повторите пять раз: «Это не принесет мне счастья». Затем представьте себя через полгода, когда вы оглянетесь назад и поймете, что приняли правильное решение.

Не меняйте любовь ни на что

В рамках знаменитого исследования ученые наблюдали за выпускниками Гарварда на протяжении их жизни, чтобы выяснить, кто достиг успеха, а кто — нет, и как на это повлияли их решения.



Исследование долгое время возглавлял психиатр Джордж Вайлант, который так резюмировал его результаты: «Счастье — это любовь. Точка».

Нынешний глава исследования, психиатр Роберт Уолдингер рассказал в недавнем интервью, что участники, которые считали свою жизнь счастливой, имели крепкие семьи и близких друзей. Те же, кто чувствовал себя подавленным и одиноким, пренебрегли отношениями.

Это означает, что менять близкие отношения с другими людьми на работу, наркотики, политику, соцсети, на что угодно — плохая сделка.

Современная жизнь побуждает нас любить вещи и использовать людей. Но поступать нужно с точностью до наоборот.

Не стоит воспринимать эту статью как гневную тираду в адрес современного общества. Однако нужно помнить, что материальное благополучие имеет как преимущества, так и недостатки.

Если мы позволим нашему стремлению обладать благами современной жизни ослепить нас и забудем об истинных источниках человеческого счастья — вере, семье, дружбе и служении другим людям, — последствия не заставят себя ждать. Как бы ни менялся мир, эти вещи всегда будут приносить нам настоящую радость.

СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

СОТНИ ИССЛЕДОВАНИЙ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ С УЧАСТИЕМ МИЛЛИОНОВ РЕСПОНДЕНТОВ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЛЮДИ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ СПОСОБНЫ ПОВЫШАТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ. ПРИЧЕМ, НЕ ПРОСТО НА ПАРУ ДНЕЙ ИЛИ НА НЕДЕЛЮ, А КАРДИНАЛЬНО И ДОЛГОСРОЧНО – НА ВСЮ ЖИЗНЬ.
40% ВАШЕГО УРОВНЯ СЧАСТЬЯ – ЭТО ТО, НА ЧТО ВЛИЯЕТЕ ВЫ. ЭТО ВЫБРАННАЯ ВАМИ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ, ВАШ ПОДХОД К ЖИЗНИ, ВАША ЛИЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ, ВОПЛОЩЕННАЯ В НАБОРЕ ПРОСТЫХ ПРИВЫЧЕК И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ.

Деятельность – это источник счастья

Удовольствие от работы зависит от ее содержания всего на 10%. Остальные 90% составляет отношение к работе. То есть количество моей радости от работы определяется тем, как я ее делаю.
Начните относиться к своей работе не только как к источнику заработка или возможности достичь успеха, а именно как к источнику счастья. Начните делать то, что вы делаете сейчас, с любовью и полной самоотдачей. Вы будете больше использовать свои сильные стороны, чувствовать больше удовольствия от работы, находить более красивые решения, получать отличные результаты и расти. Если вы умеете получать удовольствие от своей работы, то вопрос эффективности не стоит – вы уже очень эффективны. Все мы хотим иметь «хорошую работу». При этом многие относятся к своей текущей работе как к чему-то тяжелому и неприятному. Те слова, которые мы говорим о работе сегодня, описывают наше рабочее завтра.
В среднем люди гораздо более счастливы в рабочие дни, в процессе своей деятельности, чем на выходных или в тех ситуациях, которые они привыкли называть отдыхом.
Сегодня создается новая экономика, в которой будет максимизироваться не прибыль, а счастье, радость, эмоциональная отдача. Лучшие люди, максимально успешные и эффективные в экономике знаний, будут работать именно в тех компаниях, которые будут способны обеспечить им большее количество счастья в деятельности.
В России о счастье и вовлеченности сотрудников говорят на многих конференциях разного уровня. Специальный форум, посвященный тому, как «выигрывать сердца сотрудников» (ReForum Winning The Hearts) показывает, что это сегодня тренд в работе самых продвинутых компаний.

Можно ли научиться счастью?

Счастье – это ежедневная практика. Сам осознанный фокус на состоянии счастья увеличивает счастье. Если я понимаю, что могу входить в него через фокус внимания и контакт с собой, то уже это делает меня более счастливым.
Есть огромная ценность в том, чтобы прочувствовать, что такое состояние счастья для меня. Здесь нужен не интеллектуальный ответ, а поиск этого ощущения, пребывание в нем, телесное знание, прожитое на опыте.
Часто лучший вопрос, который можно задать в сложной ситуации: «А что бы я сделал, если бы единственной моей задачей было просто получить удовольствие от процесса?» Происходит мгновенное переключение энергии и находится удивительно простое решение. Попробуйте.

Счастье в яме

Счастье бродило по свету, и всем, кто ему встречался на пути, исполняло желания. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не могло выбраться оттуда. К яме подходили люди и загадывали свои желания, а Счастье выполняло их. Помочь же Счастью выбраться наверх никто не спешил.
И вот к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил: «Тебе-то, Счастье, чего хочется?»
«Выбраться отсюда», – ответило Счастье.
Парень помог ему вылезти и пошел своей дорогой. А Счастье... Счастье побежало за ним следом.

Максим Власов

СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

КАЖДЫЙ, КТО ПРОЖИЛ БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ ДОЛГУЮ И ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ, МОЖЕТ НА ОСНОВАНИИ СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА ПОДЕЛИТЬСЯ КАКИМ-ТО СВОИМ СЕКРЕТОМ ИЛИ РЕЦЕПТОМ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ. ЕСТЬ ТАКОВОЙ И У МЕНЯ, КАК У ЧЕЛОВЕКА СЕМЕЙНОГО И ДОСТАТОЧНО СТАБИЛЬНОГО В ЭТОМ ВОПРОСЕ. НО ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ОТРАЖАЕТ ОБЩУЮ КАРТИНУ РЕАЛЬНОСТИ, ПОЭТОМУ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ И О ДРУГИХ ПРИМЕРАХ ТОГО, КАК ЛЮДИ УСТРАИВАЮТ СВОЮ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ОНА У НИХ СКЛАДЫВАЕТСЯ ОЧЕНЬ ХОРОШО, И ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ВПОЛНЕ СЧАСТЛИВЫМИ.
ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, АВТОР КНИГИ «ПУТЬ СВОБОДНОГО ЧЕЛОВЕКА» МАКСИМ ВЛАСОВ О СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЯХ.



Самое главное в семейном счастье

Давайте сразу начнем с главного, от чего зависит семейное счастье, а потом обсудим каждый из представленных моментов более подробно. Как я теперь понимаю, секрет семейного счастья основывается на четырех стопах. Первый – это терпение. Второй – это прощение. Третий – это ответственность. И четвертый – это смысл. Прочие моменты тоже могут быть важны, но мой опыт, как личный, так и профессиональный, говорит, что вот эти четыре момента важнее всего. Ниже мы рассмотрим каждый из них более подробно.

Терпение

Терпение – это такое качество, которое помогает человеку думать о будущем, принимая все тяготы настоящего. Терпеть – значит надеяться на лучшее, верить в лучшее и стремиться к лучшему, не позволяя себе срываться на то, что мешает чувствовать себя комфортно в настоящем. Без терпения вообще в этой жизни трудно обойтись, потому нельзя жить все время только настоящим моментом, мгновенно реагируя на те или иные раздражители примитивным образом. Иногда нужно потерпеть, то есть переждать какие-то неудобства, какие-то позывы, какой-то дискомфорт, боль, страдания, чтобы прийти к новому, более лучшему состоянию. Тот, кто умеет терпеть, дождется того, к чему никогда не придет нетерпеливый человек. В семейной жизни терпение жизненно необходимо. Человеку порой не просто нужно терпеть какие привычки, недостатки своего партнера, его слабости и ошибки, с ними даже необходимо мириться, то есть принять их окончательно и не пытаться с ними бороться. Другими словами, некоторые качества в людях нужно терпеть всю жизнь, ради отношений с ними. Люди могут быть очень разными, в том числе и по степени зрелости, но это не означает, что они не могут и не должны жить вместе и при этом быть счастливы. В чем-то люди, живя друг с другом, могут измениться, пусть и не сразу, а постепенно, перенимая друг у друга различные качества, как положительные, так и не очень. Но что-то в них останется неизменным в течение всей жизни. Если не закрыть на это глаза, можно сойти с ума или свести с ума партнера своими бесконечными претензиями к нему. Из-за этого отношения часто и рушатся. Люди не устраивают друг друга в каких-то моментах, но не могут с ними смириться или дождаться того, когда человек исправится, если он к этому стремится и работает над собой. Им не хватает терпения и умеренности в своих желаниях. Ведь понятно, что с каким человеком не сойдись, всегда хочется сделать его в чем-то лучше, какие-то качества его исправить, чтобы он еще больше устраивал тебя. Но так нельзя, человек – это не вещь, чтобы постоянно его подстраивать под себя. Он имеет право на то, чтобы быть тем, кем ему удобно быть.
На дне терпения оседает золото – известная мудрая мысль. И о ней всегда надо помнить, когда что-то или кто-то выводит вас из себя. Через терпение ко многому хорошему можно прийти, и это будет заслуженное достижение.

Прощение

Семейное счастье может также потребовать от человека умения прощать. Прощение – это, в моем понимании, способность мыслить практично. Потому что таскать в себе обиды и злость, значит себе же делать хуже, ведь это тяжкий груз. Если выгоднее простить человека, своего партнера, лучше именно так и поступить, чем мстить или отказываться от отношений с ним, идя на поводу у своего Эго и своей гордости, от которых в таких ситуациях не бывает никакой пользы, один только вред. Способность прощать может быть связана с разными моментами, но я считаю, что одним из ключевых моментов в прощении является именно способность мыслить практично. Не надо прощать людей ради них, их стоит простить ради себя и ради общего дела, общего блага, которое у вас с ними есть. В нашем случае можно простить ради сохранения семьи, потому что от ее сохранения человеку может быть больше пользы, чем от тех осколков, которые от нее останутся после ее разрушения. Все люди допускают ошибки, все заблуждаются, все проявляют время от времени слабость и под ее воздействием совершают глупые, недальновидные поступки. И если за все это карать людей, если из-за каждой ситуации, когда человек совершил дурной поступок, разрывать с ним все отношения, то можно вообще без семьи и партнера остаться, в гордом одиночестве. А это вряд ли будет лучшей альтернативой такой значимой ценности, как семья.
Темные моменты бывают в каждых отношениях, в каждой судьбе. Тут ничего не нужно идеализировать. Надо понять, что человек будет совершать дурные поступки, каким бы он ни был. И нужно его за это уметь прощать. Мы все такие, все совершаем ошибки и различные подлости. Но если в нашей системе ценностей семья не на последнем месте, мы заслуживаем прощения за свои грехи, проступки, пакости, слабости, потому что хорошего мы все равно делаем больше. Я считаю, надо прощать людей, если пользы для семьи они приносят больше, чем вреда. Если вы не научитесь прощать, вам трудно будет обрести, а тем более сохранить семейное счастье.

Ответственность

Ответственность требует от человека расширения круга своих интересов. Он уже не только о своем благе должен думать, но и о благе своей семьи, всех ее членов. Когда человек создает семью, он берет на себя дополнительные обязательства и должен их исполнять. Семья – это не «я», это «мы»! Семейный человек не имеет право принимать решения и совершать поступки, исходя только из своих желаний, он должен думать о том, как то или иное его решение, действие, отразится на его семье. Я знаю, что некоторые могут подумать, что я тут о какой-то идеальной семье пишу, состоящей из идеальных людей, но поверьте, все это вопрос воспитания, убеждений и ценностей. Ничего та-



кого сверхъестественного и труднодостижимого в ответственном поведении и ответственной жизни нет. Даже если отодвинуть в сторону вопрос воспитания, все-таки не всех нас учат создавать нормальные семьи, и оставить только убеждения и ценности, то этому можно научить и научиться. Ответственным может стать каждый, просто поняв, что это нужно для счастья, да и вообще для серьезной жизни, в которой ты являешься хозяином своей судьбы, а не кто-то другой. Людей часто пугают ответственностью, представляя ее, как какой-то очень тяжкий и совершенно ненужный груз, но забывают сказать, что это очень ценный груз, от которого много пользы. Ведь ответственность – это власть. В первую очередь это власть над собой. Также это власть над людьми, за которых мы ответственны, и власть над жизнью, которую мы подчиняем своей воле, когда соглашаемся с тем, что все в ней зависит от нас, а не от других людей и от обстоятельств. Вот такая власть помогает строить счастье, а не просто ждать его. Счастье, хоть семейное, хоть еще какое, надо строить, а не ждать и не искать.

Практика без этики

Смысл – это особенно важный момент в этой теме. Смысл – это понимание конечной цели, ради которой мы что-то делаем. Вы завели семью, взяли на себя определенные обязательства, несете ответственность за себя и за других членов своей семьи, терпите неудобные для вас моменты в семейных отношениях, прощаете людям их ошибки, стараетесь ради семьи, работаете, страдаете. И чтобы все это делать, вы должны понимать: зачем вам все это, ради какой такой великой цели вы такую жизнь себе выбрали? Объясните себе смысл всей этой суеты. Найдите смысл в том, чтобы жить именно так, а никак иначе.

Некоторые люди вступают в отношения, в том числе в семейные, с одной единственной целью – паразитировать на партнере. Вы это должны знать, потому что таких примеров в жизни много. Инфантильные люди, а таких много, рассматривают своих партнеров исключительно как источник каких-то благ. Они не собираются делать что-то для своего партнера, кроме, может быть, самого необходимого, что они будут вынуждены делать. Они просто видят в муже/жене своего нового родителя, который будет для них стараться, работать на них, заниматься бытом, в то время как сами они будут жить в свое удовольствие. С ними и бюджет семейный вести просто невозможно, потому что такие люди тратят все, что есть, причем в основном на себя, на свои развлечения, на удовольствие, не желая никакими обязательствами себя связывать и в чем-то себя ограничивать. Такие привыкли находить еду в холодильнике, в более сложных случаях – в магазине, в самом ближайшем, независимо от цен в нем. Ну, а за коммунальные услуги они в жизни не платили, как и прочие финансовые обязательства не исполняли, им это не нужно, им это не нравится, пусть кто-то другой этим занимается, тот же дурачок-муж или дурочка-жена. Они потребители-паразиты. Для них смысл жизни, как и смысл брака, жить в свое удовольствие, скинув все трудности, всю работу на плечи партнера. Свою зарплату, если такие люди работают, они предпочитают тратить исключительно на себя, а на деньги мужа или жены жить: питаться, какие-то важные для дома вещи покупать. Вот с такими паразитами спокойно жить не получится, их смысл семейной жизни может совершенно не совпадать с тем смыслом, который вкладывает в семью их партнер. Поэтому еще до брака людям желательно согласовать свои взгляды на жизнь и свои цели, которые они планируют преследовать, вступив в союз друг с другом. Конечно, на словах тут можно многое наобещать, но хотя так надо договориться, а не пускать ситуацию на самотек, мол, начнем жить вместе, а там видно будет, что да как.

Смысл создания семьи должен быть большим, значимым, связанным с какими-то стратегическими целями. Я считаю, что надо быть идеалистом, чтобы построить великое семейное счастье. Если вы представите себе семейную жизнь, как очень важную миссию, которую вам нужно выполнить в этой жизни, пусть не единственную, но точно одну из самых важных, даже самую важную, то у вас появится смысл в том, чтобы иметь семью, со всеми свойственными ей трудностями, проблемами, тяготами.

Любовь

Ну, и если говорить о семейном счастье с точки зрения того, что у него есть какой-то секрет, то самый важный, на мой взгляд, уточню, именно на мой взгляд, секрет семейного счастья – это правильное отношение к любви. Что это значит? Если вы хотите жить счастливо, иметь хорошую, добрую семью, надежную семью, которая будет существовать долго и не развалится при первых же трудностях, то вам нужно научиться принимать чужую любовь, а не идти на поводу у своих собственных чувств.

Простое правило: важно, чтобы вас любили, а не вы любили, тогда будет вам счастье. Вам нужно принять любовь человека, который хочет быть с вами, а не самим в кого-то влюбиться, тогда вы создадите с этим человеком прочный и долгосрочный союз. Гарантия не стопроцентная, но очень высокая. А к вам любовь придет позже, когда вы привыкнете к своему партнеру, научитесь ценить его хорошее отношение к вам, его любовь. Конечно, любить вас должны по-настоящему, а это значит, что о вас должны заботиться, ценить разные ваши качества, а не только страсть к вам испытывать, как это бывает в случаях с инфантильной любовью. Вот такую любовь надо принимать, ценить, взращивая в себе постепенно ответные чувства, если их нет с самого начала. Чужие чувства должны быть важнее собственных. Легко это принять? Знаю, что нелегко. Но на то она и мудрость, к которой каждый из нас должен стремиться, чтобы помогать нам принимать такие решения, от которых нам будет хорошо всегда, а не сначала хорошо, а потом плохо. Вам надо стать мудрым человеком, чтобы научиться ценить чужую любовь и на ее основе строить свое семейное, да и в целом жизненное счастье.

НАЧАЛО

КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

●

САУДАДИ, БРАЗИЛИЯ

Мы давно заметили, что народы, которые устраивают огромные праздники, карнавалы и всяческие народные гуляния, умеют не только хорошо веселиться, но и страстно отдаваться другим чувствам — грусти и печали. Ну, а бразильцы в этом поднялись на новый уровень. По сути, саудади — это грусть по всему тому, что не случилось, и всему тому, что ушло навсегда. Даже если все в вашей жизни прекрасно, вы периодически будете предаваться саудади — такова жизнь.

Удивительно, но саудади — это максимально полезное занятие, с точки зрения психологического здоровья: проживать свои эмоции, а не убегать от них. Действительно поражает, как целый народ признает на национальном уровне, что грусть — это неотъемлемая часть жизни. У саудади даже есть свой официальный день — 30 января.



Самуил Маршак

Счастье
Как празднично сад расцветила сирень
Лилового, белого цвета.
Сегодня особый – сиреневый – день,
Начало цветущего лета.

За несколько дней разоделись кусты,
Недавно раскрывшие листья,
В большие и пышные гроздья-цветы,
В густые и влажные кисти.

И мы вспоминаем, с какой простотой,
С какою надеждой и страстью
Искали меж звездочек в грозди густой
Пятилепестковое «счастье».

С тех пор столько раз перед нами цвели
Кусты этой щедрой сирени.
И если мы счастья еще не нашли,
То, может быть, только от лени.

Федор Глинка

К луне
Среди безмолвия ночного
Луна так весело глядит,
И луч ее у часового
На ясном кивере горит!

Ах! Погляди ко мне в окошко
И дай мне весть о вышине,
Чтоб я, утешенный немножко,
Увидел счастье хоть во сне.



Марина Цветаева

Счастье
«Ты прежде лишь розы ценила,
В кудрях твоих венчик другой.
Ты страстным цветам изменила?»
«Во имя твое, дорогой!»

«Мне ландышей надо в апреле,
Я в мае топчу их ногой.
Что шепчешь в ответ еле-еле?»
«Во имя твое, дорогой!»

«Мне мил колокольчик-бубенчик,
Его я пребуду слугой.
Ты молча срываешь свой венчик?»
«Во имя твое, дорогой!»

Иван Бунин

Вечер
О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно —
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.

В бездонном небе легким белым краем
Встает, сияет облако. Давно
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,
А счастье только знающим дано.

Окно открыто. Пискнула и села
На подоконник птичка. И от книг
Усталый взгляд я отвожу на миг.

День вечереет, небо опустело.
Гул молотилки слышен на гумне...
Я вижу, слышу, счастлив. Все во мне.





Юрий Визбор

Пустое болтают, что счастье где-то
У синего моря, у дальней горы.
Подошел к телефону, кинул монету
И со Счастьем — пожалуйста! — говори.
Свободно ли Счастье в шесть часов?
Как смотрит оно на весну, на погоду?
Считает ли нужным до синих носов
Топтать по Петровке снег и воду?
Счастье торопится — надо решать,
Счастье волнуется, часто дыша.
Послушайте, Счастье, в ваших глазах
Такой замечательный свет.
Я вам о многом могу рассказать —
Пойдемте гулять по Москве.
Закат, обрамленный лбами домов,
Будет красиво звучать.
Хотите — я вам расскажу про любовь,
Хотите — буду молчать.
А помните — боль расстояний,
Тоски сжималось кольцо,
В бликах полярных сияний
Я видел ваше лицо.
Друзья в справедливом споре
Твердили: наводишь тень —
Это ж магнитное поле
Колеблется в высоте.
Явление очень сложное,
Не так-то легко рассказать.
А я смотрел, завороженный,
И видел лицо и глаза...
Ах, Счастье, погода ясная!
Я счастлив, представьте, вновь.
Какая ж она прекрасная,
Московская любовь!



ЖИЗНЬ - ЭТО ПОДАРОК. 102 ИСТОРИИ О ТОМ, КАК НАХОДИТЬ СЧАСТЬЕ В МЕЛОЧАХ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2020

СТЕФАНОС КСЕНАКИС

Книга Стефаноса Ксенакиса, успешного греческого предпринимателя, блогера и писателя — это сборник коротких историй из нашей жизни, таких, какие случаются с любым из нас на каждом шагу. Вопрос в том, проходим мы мимо или замечаем важный урок и находим повод задуматься о жизни и о самом себе. Прочитывая одну историю за другой, вы погрузитесь в свой внутренний мир, пересмотрите принятые решения, свой образ мыслей и образ жизни. И уже ни на секунду не забудете, что каждый день — это подарок.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО», 2001-2021

ЭМИ НЬЮМАРК

Сборники историй «Куриный бульон для души» – настоящий феномен книгоиздания и самая продаваемая серия за всю историю. Более 500 000 000 проданных копий по всему миру! Хотите зарядиться энергией счастья, открывайте любую книгу Эми Ньюмарк и читайте, ведь нет ничего лучше, чем учиться на личных откровенных историях других людей. Тут нет философских изречений, мотивирующих цитат, наставлений известных ораторов или советов психологов. Автор собрала под тесным переплетом истории обычных людей о том, что для них значит – быть счастливым. Как будто сотни твоих близких знакомых делятся с тобой самым сокровенным и самым важным.





КНИГА РАДОСТИ. КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2020

ДАЛАЙ-ЛАМА XIV, ДЕСМОНД ТУТУ, ДУГЛАС АБРАМС

В апреле 2015 года два самых радостных человека на свете – лауреаты Нобелевской премии Далай-лама и архиепископ Кейптаунский Десмонд Туту – встретились в Дхарамсале, чтобы отметить восьмидесятый день рождения Его Святейшества, оглянуться на прожитые годы, полные непростых испытаний, и отыскать ответ на один из насущных вопросов: как найти в себе силы радоваться жизни, невзирая на неизбежные страдания? Благодаря записям Дугласа Абарамса мы с вами стали свидетелями беспрецедентной, удивительной встречи, получили возможность провести провести бок о бок с двумя величайшими духовными лидерами современности целую неделю и раскрыть секрет истинной радости.

АМЕЛИ

РЕЖИССЕР ЖАН-ПЬЕР ЖЕНЕ, 2001
В РОЛЯХ: ОДРИ ТОТУ, МАТЬЕ КАССОВИЦ, АРТЮС ДЕ ПЕНГРЕН

Амели Пулен – необычная девушка, живущая в своем маленьком сказочном мире. Все вокруг вовлечены в ее игру, даже если не подозревают об этом. На идее найти свою любовь она поставила крест после двух попыток и теперь играет в служение людям. Однажды в метро она наткнулась на свое «счастье» и по привычке затеяла с ним игру. Тонкий юмор фильма подсказывает, как радость можно находить в самых повседневных мелочах. Чудесный, трогательный и местами очень забавный фильм. Лучшее средство от хандры и плохого настроения.





ДЖУЛИ И ДЖУЛИЯ: ГОТОВИМ СЧАСТЬЕ ПО РЕЦЕПТУ

РЕЖИССЕР НОРА ЭФРОН, 2009
В РОЛЯХ: МЭРИЛ СТРИП, ЭМИ АДАМС, СТЭНЛИ ТУЧЧИ

Фильм основан на реальной истории о девушке Джули, которая решила приготовить 524 блюда по рецептам знаменитой Джулии Чайлд. И сделать это надо было за 365 дней. Весь процесс главная героиня красочно описывает в блоге. Смотришь фильм, чувствуешь запах вкусной еды и будто бы заново открываешь для себя вкус к жизни.

ЖИЗНЬ КАК ЧУДО

РЕЖИССЕР ЭМИР КУСТУРИЦА, 2004
В РОЛЯХ: СЛАВКО ШТИМАЦ, НАТАША ТАПУШКОВИЧ, ВЕСНА ТРИВАЛИЧ

Кустурица – личность легендарная. В его картины либо влюбляешься с первого взгляда, либо они отторгают тебя своей балаганностью – другого не дано. Но то, что вы не останетесь равнодушными – это уж точно. «Жизнь как чудо» – история любви, которая разгорается посреди военных действий. Грустная и смешная сказка, построенная на чудаковатом романтизме, безумии, сумасшедшем драйве и искренности. Здесь люди живут счастьем, они веселятся ярче, чем светит солнце, а жизнь для них действительно чудо, несмотря ни на что.



КОНЦЕПЦИИ СЧАСТЬЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

●

КРЕЙК, ИРЛАНДИЯ

Счастье — это не всегда интимный процесс. Иногда для того, чтобы его испытать, нужно оказаться в толпе людей, с которыми тебе хорошо. И даже неважно, знакомы ли вы при этом. Именно на этой идее и базируется ирландский крейк — чувство радости, которое мы можем испытать благодаря общности с кем-то. И тут история не о высокопарных идеях объединения людей (нация, военные победы, религия), а чем-то простом и искреннем: подхватить слова знакомой песни в баре, рассказать классную историю толпе людей или же, например, вместе поболеть за футбольную команду. Крейк — это рассказ. Это совместный опыт, и неважно, как он приходит: через беседу, поэзию или песню.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Червякова

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto,
ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№65 июнь-июль 2021
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ
115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Заказ 21-0658
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 05.06.2021
Тираж 6000 экз.

НАЧАЛО

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

Ведущая – Ирина Безрукова.

«НАЧАЛО» О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ

ISSN 2219-1968
21065
9 772219 196003