

# Оптимизм



## Из словаря

**ОПТИМИЗМ**, оптимизма, мн. нет, м. (от латин. *optimus* – лучший) (научн.).

1. Философское воззрение, считающее, что развитие жизни идет по пути совершенствования, и утверждающее преобладание в мире добра над злом; противоп. пессимизм (филос.). *Метафизический оптимизм Лейбница.*

2. Склонность во всем в жизни видеть хорошие стороны, верить в успех, в благополучный исход чего-н.

*Источник: словарь Ушакова*

## Причта



– ЗА ЧТООООО?! – под сводами тронного зала раздался отчаянный крик человека, уже скрученного стражей и выводимого за дверь.

Придворный психолог короля Тиона Четвертого недовольно поморщился. За неделю его пребывания в должности это был уже пятый случай. А, судя по рассказам

старожилов, подобные происшествия были далеко не единичными. Похоже, пришло время приступить к работе.

– Ваше Величество, – начал психолог, обернувшись к королю. – Вам не кажется, что вы слишком жестоки к бедняге? Ведь он даже ничего не сделал.

– Он принес плохую новость, – мрачно пробурчал король. – За это следует казнить.

– С каких это пор весть о рождении ребенка, тем более у одной из официальных жен Вашего Величества, является плохой? – удивился Советник. – Радоваться надо появлению наследника!

– Только не у этой дуры, графини Котай! – по-прежнему мрачно пробормотал король.

– На лицо-то она хороша, но у них в семье сплошные умственные отклонения. А зачем мне тупой или, того хуже, безумный наследник?

– Ваше величество, вы сгущаете краски. Или..., – психолог на секунду задумался. – Или вы – пессимист?

– Кто?! – удивился король. – Это оскорбление?!

– Нет-нет! – поспешил оправдаться Советник. – Просто все люди делятся на два типа. Одни предпочитают видеть во всем только хорошее, таких мы называем оптимистами. Других же, противоположных им, замечающих только дурное, – пессимистами. Вы, Ваше Величество, похоже, входите во вторую категорию. Я специально наблюдал за вами. Любая весть, даже хорошая, кажется вам очень скверной. А я еще удивлялся, почему сообщать вам новости поручают уже приговоренным.

– И где мне увидеть это хорошее? – с неожиданным интересом спросил король.

– Вот, к примеру, пару недель назад со стороны соседей к нам прилетел дракон и сжег несколько деревень, прежде чем его сбили. Что тут хорошего?

– Ну, поскольку дракон прилетел от соседей, он был уже уставшим. Находись он в полной силе, несколькими деревнями дело бы не завершилось. Да и у соседей, скорей всего, дракон что-нибудь пожёг, чем хоть в малой степени их ослабил.

– Хм... А если к нам вторгнется войско диких орков?

– Хороший повод встряхнуть обленившуюся армию. Да и многочисленные подвиги будут воспеты менестрелями и скульпторами, что опять же увеличит славу королевства.

– А если нас разобьют? – поинтересовался король.



– Значит армия – дрянь. Есть повод задуматься и попытаться исправить ошибки, чтобы не допускать их в будущем, – бодро отозвался Советник.

– А если орки еще и столицу сожгут?

– Построим новую, еще лучше! А то понатыкали домов без всякого плана, заблудиться можно.

– Хм..., – король снова задумался, обводя взглядом своих придворных. – У барона Вуда большая бородавка на носу. Это разве для него хорошо?

– Очень хорошо! – отозвался вошедший в азарт Советник. – Это делает его заметным среди других людей.

– По-моему, это уродство выделяет его только в плохом свете.

– То, что взгляд Вашего Величества первым упал на него, уже говорит, что выделяет в хорошем. Этого человека вы точно не забудете.

– Хм..., – король снова пробежался взглядом по придворным. – А вот графу Тукану жена изменяет.

– Это хорошо, у него есть жена. В его жизни имеется островок стабильности.

– А у герцога Ригги жены нет, – ехидно попытался перехватить инициативу король.

– Значит, он свободен душой и телом. У него все впереди!

– Ну а то, что Генерал Королевских Паладинов интересуется только мальчиками, тоже хорошо?

– Конечно! Для многих молодых людей, ищущих свою пару, одним конкурентом меньше.

– Хватит! – внезапно рявкнул король, предчувствуя поражение в этом споре. – Ты везде ищешь хорошее. А вот если, – в его голосе появились мрачные нотки. – Я прикажу тебя казнить за грубость, это тоже будет хорошо?!

По спине психолога пробежал холодок, но отступить он не собирался.

– Конечно, хорошо! – так же бодро и радостно ответил он. – Во-первых, упразднение моей должности позволит сэкономить немало средств, которые можно пустить на более полезные проекты. А во-вторых, согласно моей вере, насильственная смерть равнозначна мученической, поэтому я автоматически попаду в рай. Разве это плохо?!

– Это хорошо! – с ошеломленным видом ответил король, сраженный убедительностью аргументов. – Но... но ... как научиться всему этому?

– Вот для этого и существует моя должность, – скрыв вздох облегчения, начал Советник.

– У меня имеется немало обучающих методик, которые позволят Вашему Величеству изменить взгляд на жизнь. Ну-с, начнем...

Придворные потихоньку расходились, бросая на нового Советника благоговейные взгляды. Тион Четвертый по прозвищу Мрачный был настоящим бедствием для своих подданных, и если кому-то удастся его изменить, тот человек непременно должен стать героем всего королевства.

Вождь свирепых Восточных Орков Грызун Рогатый торжественно шагал по королевскому дворцу по направлению к тронному залу. Кто бы мог подумать, что все пройдет как по маслу. Его орда, неделю назад вторгшаяся в это богатое королевство, с легкостью сокрушила местную армию, всего за сутки захватила столицу и теперь приступала к ее разграблению. Самая богатая добыча, конечно же, была в королевском дворце. Но Рогатый, считавшийся по орочьим меркам очень умным, решил, что этого мало. Вот если бы стать местным правителем, да еще и признанным всеми соседями. Но для этого бывший правитель, как его там... Тион Четвертый, должен был подписать отречение в пользу Грызуна.

В тронном зале царила тишина. Все придворные разбежались по домам, стараясь подальше запрятать свои сокровища от загребущих лап завоевателей. И лишь король с равнодушным видом сидел на ступеньках перед тронном и играл в шахматы со своим Советником.

– Тион Четвертый! – яростно завопил орк. – Я сокрушил твою жалкую армию!

– Согласен, – не отрывая взгляда от доски, ответил король. – В следующий раз будем умнее и уделим больше внимания этому вопросу.

– Я сокрушил твоих полководцев!!! – не унимался вождь.

– Неумехи. А еще назывались элитой. Надо будет открыть Военную Академию.

– Я разбил ворота города!!!

– Непременно казнить подрядчиков. Теперь я знаю, на чем они сэкономили.

– Зачем казнить? Лучше изъять их имущество в пользу казны, а самих отправить на исправительные работы, возмещать ущерб. Заодно и проблему дешевой рабочей силы решим, это же хорошо? – вступил в диалог Советник.

– Это просто замечательно! – улыбнулся король, делая ход. – Тебе, кстати, шах.

– Мои воины захватили страну! – возмущенный тем, что его игнорируют, зарычал Рогатый.

– Это хорошо, надеюсь, им у нас понравится.

– Они изнасилуют ваших жен!

– Следующее поколение будет крепким и сильным.

– Сожгут ваши дома!

– Заодно избавимся от этой архаичной архитектуры.

– Разрушим ваши города!

– Вот и повод для перепланировки столицы.  
– Мы заберем все ваши богатства!  
– Золото возвращает душу. Будем развиваться духовно.  
– Заберем твой трон!  
– Заодно отдохну, а то уже почти двадцать лет не могу нормально расслабиться.

– Мы! Мы!... – занервничал вождь, ошарашенный таким сопротивлением. – Тогда мы убьем тебя!

– Хороший повод меня канонизировать, – по-прежнему не поднимая головы, ответил король. – Потомки не забудут мое имя.

– И статуи, Ваше Величество! – снова вступил Советник. – Статуи героически погибшего Короля! Если что, я знаю пару молодых и талантливых скульпторов, они сделают все, что надо. Вам, кстати, мат.

– Вижу, но зато я в этот раз почти выиграл.

– Ваше мастерство растет на глазах, Ваше Величество. Вот что значит смотреть на мир позитивно, не ломая доску после дюжины поражений подряд.

Ошарашенный вождь орков упал на колени. До этого он встречался со многими властителями, сокрушенными им. Некоторых он в открытую презирал, некоторых уважал, но такого страшного отпора он еще не встречал ни разу. Несмотря на то, что король согласился со всеми его требованиями, Рогатый почему-то чувствовал себя проигравшим.

– Ты великий шаман! – хрипло вымолвил он. – Я победил, но при этом проиграл! Что ты сделал со мной! Как ты смог меня одолеть?!

– Как? – король задумчиво почесал голову. – Ну, тебе лучше поговорить об этом с моим Советником, он больше меня разбирается.

– С удовольствием, Ваше Величество, – радостно вскочил Советник. – Заодно подробно изучим психологию диких завоевателей, – и, подойдя к Рогатому, начал. – Ну, прежде чем объяснить, я бы хотел все-таки узнать, в чем же причины вашей агрессивности. Почему столь дикий и гордый народ вдруг снялся со своего места и отправился в великий поход?

– Мы великие воины, – сдавленно ответил Рогатый, чувствуя, как его разум застигает тьма. – Мы должны быть сильнее всех!

– Похоже на комплекс неполноценности, – довольно улыбнулся Советник. – Но ничего, я думаю, что через неделю мы с этим разберемся.



Рогатый был бессилён. Все его мощь и ярость куда-то испарились, и он, безвольно ведомый по дворцовому лабиринту, опутанный паутиной непонятных слов, рассказывал шедшему рядом о своём детстве, о семье, о жизни орков.

А король... Король спокойно открыл свой дневник, который давно вел по совету психолога, и, улыбаясь, оставил в нём очередную запись:

«Население города значительно увеличилось, и, похоже, я решил проблему с набором новой армии. Надо бы удвоить жалование своему Советнику. Всепобеждающий оптимизм в совокупности с пофигизмом – это действительно страшная сила...»

## Кстати



✓ Сегодня быстро развивается молодая область медицины — психонейроиммунология. Исследование в этой области показали, что наши мысли оказывают значительное воздействие на наш иммунитет. Оптимизм способен укреплять т-лимфоциты, а уныние разрушает иммунную систему.

✓ Было доказано, что большая часть людей от природы оптимисты. Целых 89% людей утверждают, что их жизнь улучшится в ближайшее время. 95% людей ожидают в будущем только радостные и хорошие

события. 85% людей признаются, что плохие сны им снятся раз в год.

- ✓ Самая полезная привычка, которую следует развить — это оптимизм. Оптимисты обычно здоровые и счастливые люди, они будто магнитом притягивают к себе успех и благополучие. Интересная книга на эту тему написал профессор психологии Мартин Зелигман, она называется «*Приобретенный оптимизм*». В ней Зелигман утверждает, что люди учатся быть оптимистами, начинают думать как оптимисты. По сути они учатся оптимизму так же, как и пессимисты настраиваются на пессимизм.
- ✓ Величайшим открытием и ведущей идеей психологии, религии и философии, есть принцип, которые гласит: «Вы получаете то, о чем думаете большую часть времени». О чем же думают оптимисты? Они думают о том, чего они хотят и как им этого достичь. Они думают о своих стремлениях и целях и путях их достижения. Это увеличивает энергию оптимистов и освобождает творческое начало. Эта идея мотивирует их действия на более высоком уровне.
- ✓ Психологи любят употреблять термин «стойкая личность». Они описывают им людей, которые эффективно противостоят всем проблемам. При этом прослеживается связь между жизнестойкостью и оптимизмом. Таким образом, чем вы оптимистичнее, тем вы более стойкие к потрясениям и стрессам, как внешним, так и внутренним. Восстановление организма после неудача при этом происходит гораздо быстрее, кроме того, человек с таким настроем реже болеет. Даже если вы простудились, ваш организм борется с инфекцией значительно быстрее благодаря усиленному иммунитету.



✓ Оптимисты живут дольше пессимистов. Это заключение было сделано на основе проведенных учеными клиники Майо тридцатилетних (!) исследований, в которых участвовало 447 человек. У оптимистов риск преждевременной смерти на 50% ниже, чем у пессимистов. «... Ум и тело связаны, и

отношение к жизни влияет на финал – смерть». Оказалось, что у

оптимистов намного меньше физических и эмоциональных проблем, они реже чувствуют боль, уровень энергии у них выше и чувствуют они себя в целом спокойнее и счастливее пессимистов.

- ✓ В 2004 году в журнале «Архивы общей психиатрии» были опубликованы результаты аналогичных исследований. Там говорилось, что «уровень смертности среди пожилых оптимистов намного ниже, чем у их сверстников – пессимистов». Оптимизм защищает от болезней. Ученые обработали ответы 999 датчан (мужчин и женщин в возрасте от 65 до 85 лет) и вот такой список у них получился:



*«Я чувствую, что жизнь полна обещаний»  
«Я с радостью предвкушаю, что ждет меня в будущем»  
«В моей жизни много прекрасных моментов»  
«Я не строю особых планов на будущее»  
«Я часто смеюсь»  
«Передо мной стоит еще много целей»  
«В основном я пребываю в хорошем настроении».*

- ✓ Кстати, эти утверждения похожи на аффирмации, которые не только помогают оптимистам улыбаться шире, но и богатеть и здороветь.
- ✓ Результаты исследований просто ошеломляют. Риск ранней смерти у тех, кто демонстрировал высокий уровень оптимизма, был ниже на 45%, риск сердечных заболеваний – на 77%, чем у пессимистов. Еще одно исследование было посвящено изучению автобиографий 180 монахинь-католичек, которые перейдя в монашество, начали вести дневники. Спустя 60 лет ученые прочитали их биографии и обнаружили, что оптимистично настроенные «невесты Христовы» прожили намного дольше своих сестер, смотрящих на мир не столь радостно.
- ✓ Почему так важно сохранять позитивное отношение к жизни? Оно стимулирует иммунную систему, а значит, и наши способности противостоять болезням. В 2006 году исследователи университета Карнеги Меллона изучали влияние на людей обычных сезонных простудных и вирусных заболеваний на людей с разным восприятием мира. В интервью участвовали 193 здоровых добровольца, описывавших свои позитивные и негативные эмоции. Затем с помощью специальных назальных



капель их «заражали» легкой формой вирусного заболевания. Оказалось, что оптимисты лучше противостоят вирусным заболеваниям.

- ✓ Наше отношение к жизни отражается в том, как мы реагируем на нападение вирусов или бактерий и влияние прочих патогенных факторов. Позитивный настрой на жизнь однозначно усиливает наш внутренний потенциал сопротивления и увеличивает продолжительность жизни.
- ✓ Оптимисты легче справляются с трудностями в любой сфере и даже воспринимают их как дополнительные возможности, что тоже положительно сказывается на здоровье.



- ✓ Чикагский университет наблюдал за настроением и состоянием здоровья 200 попавших под сокращение руководителей, работавших в сфере телекоммуникаций. Топ-менеджеры, которые видели в этой ситуации новые возможности для роста и развития, были намного здоровее, чем те, кто воспринял перемены как катастрофу. Всего лишь несколько представителей первой категории заболели сразу же после того, как было проведено сокращение. Уровень же заболеваемости пессимистов достиг 90%. То есть разное отношение к одним и тем же событиям по-разному сказывается на здоровье людей.

- ✓ Больше всего от вечного недовольства страдает сердце. Наблюдения за 586 людьми, проведенные ученым из университета Джона Хопкинса, доказали, что позитивный настрой является лучшим профилактическим средством сердечных заболеваний.
- ✓ Исследователи Медицинского центра университета Дьюка следили за состоянием здоровья группы из 866 пациентов с различными нарушениями в работе сердца. Оказалось, что у тех, кто чаще испытывает положительные эмоции (радость, внутренний подъем, предвкушение), шансов остаться в живых спустя 11 лет на 20% больше, чем у людей с негативным настроением. В 2007 году ученые Гарварда изучали эффект «эмоциональной жизнестойкости», определенной как ощущение позитивной энергии, вовлеченности в жизненный поток и способности регулировать эмоциональный фон и поведение. В

опросе участвовали 6265 добровольцев. Выяснилось, что у тех, кто обладает высоким уровнем эмоциональной жизнестойкости риск развития коронарного заболевания сердца на 19% ниже, чем у представителей с низким уровнем жизнестойкости.

- ✓ Почему одни люди всегда говорят, что стакан наполовину пуст, а другие убеждены, что он наполовину полон? Сорвавшись с крыши первые в ужасе думают, что падают, ну, а другие радуются, что летят. Все люди делятся на оптимистов и пессимистов. И ученые наконец-то выяснили природу этих фундаментальных различий.
- ✓ Оказывается, все дело в уровнях биологически активных веществ — так называемых нейропептидов Y. Чем больше этих молекул синтезируется в головном мозге, тем более оптимистично человек смотрит на мир. При этом лица со сниженными показателями синтеза данного нейропептида часто испытывают трудности в борьбе со стрессовыми ситуациями. К такому выводу пришли американские специалисты и университета Мичигана.
- ✓ Ученые выяснили, что синтез нейропептида Y программируется генетически, то есть, фактически, пессимизм и оптимизм просто передается по наследству. А ранняя диагностика уровня этого важного вещества в перспективе поможет врачам диагностировать на ранних стадиях психические заболевания от простых депрессий до тяжелой шизофрении и прочих психозов.
- ✓ Свое открытие исследователи сделали с помощью методики магнитно-резонансной томографии. Просканировав десятки добровольцев, ученые рассматривали реакцию мозга на различные слова, которые испытуемым предлагалось прослушать во время эксперимента. Одни слова имели абсолютно нейтральную эмоциональную окраску, другие были негативными (например, «убийца»), или положительными (к примеру, «надежда»). При этом у субъектов с пониженной выработкой нейропептида Y в ответ на негативные слова активировались характерные зоны в префронтальной коре головного мозга. Именно эти области мозга отвечают за обработку эмоций. Испытуемые с достаточным уровнем нейропептида не демонстрировали подобной реакции — они были менее лабильными к словам.



- ✓ После этого испытания исследователи провели еще ряд уточняющих экспериментов и уточнили, что первоначальное предположение действительно оказалось верным — пессимизм и оптимизм зависят от единственного вещества, выработка которого обуславливается генетически.

По материалам: [www.ifaq.su](http://www.ifaq.su), [www.sila-misli.ru](http://www.sila-misli.ru), [www.facte.ru](http://www.facte.ru)



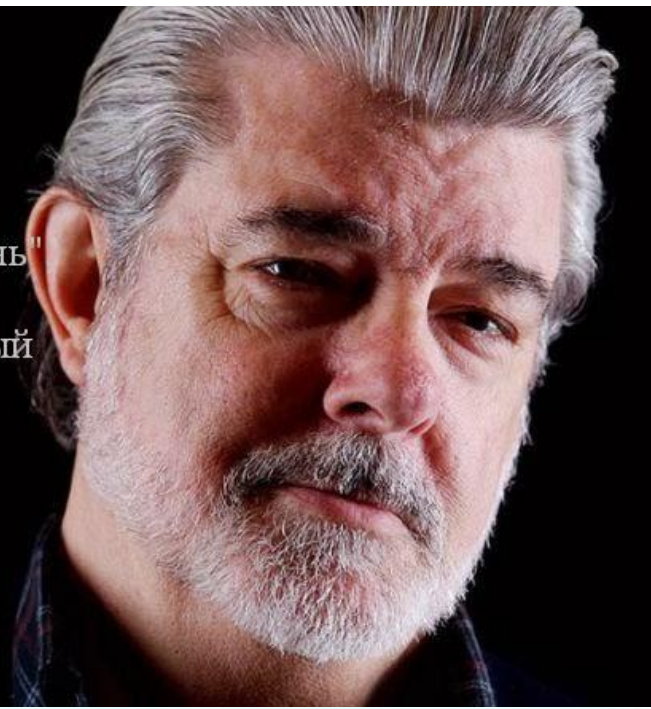
Все минусы - в прошлом,  
плюсы - в будущем, а в настоящем - радостное напряжение.

## Цитаты

Все к лучшему  
в этом лучшем из возможных миров.

© Вольтер

*Записки миллионера*

A close-up portrait of George Lucas, an older man with grey hair and a goatee, looking slightly to the right with a serious expression. The background is black.

Если вы хотите  
сделать что-то  
великое  
в "один  
прекрасный день"  
помните,  
один прекрасный  
день -  
это сегодня!

Джордж Лукас

Запомните!

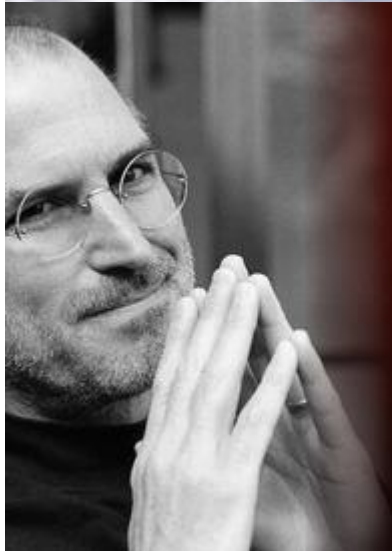
Этот день обмену и возврату не подлежит.

(Уоррен Баффет)

**Когда** кажется,  
что весь мир **ПРОТИВ** тебя,  
**ПОМНИ, ЧТО**  
самолет **взлетает**  
**ПРОТИВ**  
**ветра.**

Генри Форд

*Business Strategy*



Только наличие цели приносит жизни смысл и удовлетворение. Это способствует не только улучшению здоровья и долголетию, но также даёт вам капельку оптимизма в тяжёлое время.

—Стив Джобс  
& quotoro.ru



В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь.  
Другой - листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое.  
В одно окно смотрели двое...

Омар Хаям

СЛОВА ЖИЗНИ



**Все всегда  
заканчивается  
хорошо.**

**Если все  
закончилось плохо,  
значит это еще  
не конец.**

Пауло Коэльо



Мне кажется, жизнь слишком  
коротка, и не стоит тратить ее на  
то, чтобы лелеять в душе вражду  
или запоминать обиды.

-Шарлотта Бронте  
& quotero.ru



Успех – это способность двигаться от одной неудачи к другой без потери энтузиазма

Уинстон Черчилль  
британский политический деятель

## **Полезные ресурсы** **ВИДЕО**



[nGTCoq\\_xU](#)

- ✓ Оптимизм. Екатерина Сокальская - <http://www.youtube.com/watch?v=cbGE2qGFiv8>
- ✓ Вадим Шлахтер "Оптимизм" - <http://www.youtube.com/watch?v=6zvNF2CJmPc>
- ✓ Брайан Трейси - Оптимизм, позитивное мышление - <http://rutube.ru/video/1e9abeob89e9a7432dd09205e3a6b447/>
- ✓ Лазарев С. Н. - Оптимизм, Светлое будущее - <http://www.youtube.com/watch?v=wD>

- ✓ Не теряй оптимизм! (мультфильм) - <http://www.youtube.com/watch?v=5NEY-c8F6jY>
- ✓ Алекс Яновский. Секрет жизни – оптимизм - <http://www.youtube.com/watch?v=9OG7gJmewvk>
- ✓ Как стать оптимисткой - <http://www.youtube.com/watch?v=TrsAUTyL7po>
- ✓ Александр Свяш: Как стать позитивным? - <http://www.youtube.com/watch?v=dIpD2m3QBPu>
- ✓ Зарядка для оптимиста - <http://www.youtube.com/watch?v=qXIWot-pjsI>
- ✓ Взрослые Игры - Оптимисты и пессимисты - <http://www.youtube.com/watch?v=zWvBYaG-T1w>
- ✓ нарисучка, v.13 "про оптимизм" (Михаил Ефремов) - [http://www.youtube.com/watch?v=4\\_BhuioRFYo](http://www.youtube.com/watch?v=4_BhuioRFYo)
- ✓ Оптимизм дороже денег! - <http://www.youtube.com/watch?v=LD7DcJqFOiw>

## **В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ**



- ✓ Как стать оптимистом. Советует психолог - <http://www.aif.ru/health/life/12343>
- ✓ Принцип педагогического оптимизма - [http://uchebnikionline.ru/etika\\_estetika/pedagogichna\\_etika\\_-\\_vasyanovich\\_gp/printsip\\_pedagogichnogo\\_optimizmu.htm](http://uchebnikionline.ru/etika_estetika/pedagogichna_etika_-_vasyanovich_gp/printsip_pedagogichnogo_optimizmu.htm)
- ✓ ОПТИМИЗМ по жизни - <http://presentway.com/category/zdorovi-obraz-mislei/optimizm-po-jizni/>
- ✓ Что такое оптимизм - <http://www.xarakter.net/virtues/moscow/optimism/desc.php>
- ✓ Самоисполняющиеся пророчества: куда приводят мечты - <http://medportal.ru/budzdorova/child/996/>
- ✓ Как воспитать в ребенке оптимизм? - <http://www.generation.uz/content/149>
- ✓ 10 уроков для начинающих оптимистов - [http://www.parents.ru/pshychology/vospitanie-rebenka/\\_article/10-urokov-kak-vospitat-optimista/](http://www.parents.ru/pshychology/vospitanie-rebenka/_article/10-urokov-kak-vospitat-optimista/)
- ✓ Оптимизм - вера в лучшее в людях и жизни - <http://www.psychologos.ru/articles/view/optimizm>
- ✓ Врожденный оптимизм - <http://www.superstyle.ru/news/9163>
- ✓ Кто такие оптимисты и Как стать одним из них? - <http://shkolazhizni.ru/archive/o/n-7217/>



## Искусство

### КИНО



#### «Эльза и Фред»

2005 год, Испания

Пожилой мужчина Фред после ухода жены в другой мир переезжает в новую квартиру. Перевозить вещи ему помогает дочь, муж дочери, а также его любимый внук. В это же время в соседнюю квартиру переезжает развесёлая Эльза, — несмотря на свой почтенный возраст, она любит интересную жизнь и остаётся оптимисткой. Эльза в очередной раз вляпывается в историю, — она разбивает фару на машине дочери Фреда. Так эти двое пожилых людей знакомятся.

Они помогают друг другу раскрыться с новой стороны, общаются и придумывают развлечения, — например, бесплатно сходить в лучший ресторан в городе, сходить на праздник к внучке Эльзы, покататься на машине... Всё это время происходят весёлые приключения, а герои обмениваются по-настоящему добрыми и смешными фразами.

Фред знает, что у Эльзы есть одно желание, — побывать в Риме, в городе её мечты, где когда-то сняли любимый фильм пожилой женщины, — «Сладкая жизнь»... Фред не знает лишь одного, — несмотря на внешний оптимизм и бодрость, Эльза неизлечимо больна, и она помнит о своей болезни. Когда Фред случайно узнаёт об этом, он понимает, что её дни сочтены, и решает осуществить главную мечту в её жизни...

Этот фильм не закончится хеппи-эндом в чистом виде, но, тем не менее, его очень легко смотреть. Практически все герои симпатичны, — и неунывающая Эльза, и галантный Фред, и искренний внук Фреда, и его лучший друг, и сын Эльзы — обаятельный художник-недотёпа, и даже серьёзные дочь Фреда и второй сын Эльзы, — довольно хмурые люди, которые всё же способны принять правильное решение в важный момент и понять близкого человека.

### ЛИТЕРАТУРА



#### «ПОЛЛИАННА»

Элино́р Портер

1913

Одиннадцатилетняя Поллианна Уиттиер (англ. Pollyanna Whittier) приезжает к своей тётке мисс Полли Харрингтон (англ. Polly Harrington) в штат Вермонт. Отец Поллианны Джон Уиттиер скончался, не оставив практически никакого наследства: будучи бедным пастором в маленькой церкви и получая небольшое жалованье, он оставил после себя лишь несколько книг. Так как мать Поллианны давно умерла, а других родственников у неё нет, она вынуждена переехать к тётке Полли, которая всё это время не поддерживала никаких контактов с семьёй Поллианны. Старшая сестра тёти Полли в своё время вышла за Джона

Уиттиера вопреки желанию родителей, настаивавших на свадьбе с богатым человеком. Но мать Поллианны стала женой миссионера и отправилась с ним на юг, с тех пор семья разорвала с ней всякие отношения. Теперь, двадцать пять лет спустя, тётя Полли живёт одна в огромном доме, унаследовав крупное состояние после смерти всех её близких. Она педантична, строга и принимает племянницу исключительно из чувства долга. Поллианне она выделяет комнату на чердаке, без зеркала, с голыми стенами и практически без мебели, потому что «ей хотелось по возможности отдалиться от общества ребенка и, одновременно, уберечь богатую обстановку: уж она-то была наслышана, как плохо обращаются дети с хорошими вещами».

Поллианна же является полной противоположностью Полли: очень живая, говорливая и жизнерадостная. Она учит окружающих игре «в радость» (англ. The Glad Game). Играть начали они с отцом давным-давно, когда им среди пожертвований достались костыли: «Мне тогда ужасно хотелось куклу, вот папа и попросил женщину, которая собирала пожертвования. А та леди ответила, что кукол никто не жертвовал, поэтому вместо куклы посылает маленькие костыли». Тогда отец объяснил Поллианне, что нужно радоваться, раз костыли им не нужны. С тех пор они всегда играли «в радость», находя повод для оптимизма в каждом событии. В первый же день после приезда Поллианны тётя Полли оставляет её без ужина, велев ужинать хлебом с молоком на кухне, вместе со служанкой Нэнси, на что Поллианна отвечает: «Что вы, тетя, я очень рада. Я люблю хлеб с молоком, и Нэнси мне очень нравится. Мы так хорошо поужинали вместе». Все нравоучения и наказания тёти Полли её племянница воспринимает с восторгом и благодарностью, чем приводит мисс Полли в замешательство. Постепенно тётя Полли привязывается к Поллианне.

*Pollyanna* (2003) <http://www.youtube.com/watch?v=-T7VAjMUEug>

## **ЖИВОПИСЬ**



*А.И.Курнаков*  
**Ответственные за жизнь. Групповой портрет орловских  
врачей 1980 г.**

**Любите живопись, врачи!**

В диагностике, как и в изобразительном искусстве, нет мелочей. Ученые из Йельского университета установили...

Исследователи из Йельского медицинского университета обнаружили, что студенты-медики лучше справляются с диагностированием, если любят живопись. Те, кто умеет рассматривать картины, быстрее обнаруживают отклонения от нормы, имея дело с реальными людьми. Исследователи разработали специальную программу, предлагая студентам рассмотреть 3 картинки. Никаких абстракций. Студенты должны были запоминать картинку в течение 15 минут, а затем описать ее товарищам. От описания требовались точность и объективность. Комментарии и отсебятина не допускались. Если студент говорил: «В левом углу изображен старик», исследователь тут же вмешивался: «Почему вы решили, что это старик?» И дальше следовали детали: морщины, седина, сторбленность. Как ни странно, сосредоточенная любовь к живописи помогала перейти на более высокий уровень и при изучении рентгеновских снимков. Студенты, не имеющие «музейного

образования», справлялись с тестами на рентгеновских пленках куда хуже. Исследователи объясняют этот феномен следующим образом: наш мозг организован так, что отфильтровывает большинство будто бы ненужных визуальных деталей. Но настоящий диагност как раз и опирается на частности. Для него нет ничего несущественного. В хороших, настоящих картинах значима каждая деталь; каждая вещь и вещичка занимают единственно верное место. Таким образом, картину можно рассматривать как некую модель пациента. Хотите проверить, насколько хороший диагност ваш врач? Спросите у него, темные или светлые брови у Моны Лизы. Если он начнет припоминать: «Вроде темные... нет, скорее светлые...» — дело плохо.

Читайте полностью: [www.km.ru/zdorove/74E875349BC44155AE2E2FA3A87325D5](http://www.km.ru/zdorove/74E875349BC44155AE2E2FA3A87325D5)

## СКУЛЬПТУРА



**Петербургский ангел** – это небольшая скульптура, скромно расположившаяся на одной из скамеек Измайловского сада. Никто и никогда не видел ни одного ангела, но каждый из нас так или иначе имеет свое представление об этом небесном хранителе. Большие белые крылья на спине, как символ духа, белая льняная одежда, золотые пояса и светлые волосы. Именно такой образ возникает при любом упоминании о божественном посланце.

Но наш герой, о котором идет речь, совершенно не такой. Перед нами предстает достаточно скромный и непритязательный, но опрятно одетый дедушка. Давно отслужившее свой срок пальто, потертая шляпа и длинный шарфик, слегка прикрывающий шею, в одной руке зонтик, спасающий от постоянных петербургских осадков, в другой открытая книга, лишней раз подчеркивающая местоположение нашего героя – все говорит о том, что перед нами обычный, рядовой, земной житель северной столицы. Но есть одна деталь, которая выдает в нем нечто сверхъестественное, есть та отличительная черта, которая сходу приравнивает его к небесному созданию. Это развивающиеся за спиной крылья.

Именно таким: с одной стороны вполне обычный житель города, с другой нечто волшебное и невероятное – перед нами в Измайловском саду предстает Петербургский ангел. Автором этого чудесного произведения искусства является Роман Шустров. По замыслу художника скульптура посвящена тому поколению, которое подверглось тяжелым испытаниям, на чью долю пришли гражданская война, блокада, репрессии. Тому поколению, которое несмотря ни на что, смогло воспитать и сохранить в себе интеллигентность, доброту, отзывчивость, оптимизм и любовь к ближнему. Трогательный дедушка-ангел, присевший на скамейке в дождливый день почитать книгу – это дань памяти мужеству наших родных и близких, кто прожил нелегкую жизнь, но смог выстоять и стать народным героем.

Скульптура Петербургский ангел, тихо и незаметно расположившийся в Измайловском саду, стал настоящим легендарным местом для жителей нашего города, которые приходят к нему и кладут монеты на коленки.



### **«Атакующий бык»**

(«Бык на Уолл Стрит») — 3200 килограммовая бронзовая статуя, созданная американским скульптором итальянского происхождения Артуро Ди Модика (англ. Arturo Di Modica), которая стоит на севере парка Боулинг-Грин в Нью-Йорке, рядом с Уолл Стрит в Манхеттене. Статуя (3.4 метра высотой и 4.9 метров длиной) изображает мощного, разъяренного, приготовившегося к атаке быка, своеобразный символ агрессивного

финансового оптимизма и процветания. По некоторым оценкам, около тысячи туристов приходит посмотреть на скульптуру каждый день. «Атакующий бык» является одним из самых популярных символов Нью-Йорка и «Уолл-Стрит».

## **ПОЭЗИЯ**



### **ПОКА ЕСТЬ НЕБО**

*Валерий Брюсов*

Пока есть небо, будь доволен!  
Пока есть море, счастлив будь!  
Пока простор полей раздолен,  
Мир славить песней не забудь!

Пока есть горы, те, что к небу  
Возносят пик над пеньем струй,  
Восторга высшего не требуй  
И радость жизни торжествуй!

В лазури облака белеют  
Иль туча темная плывет;  
И зыби то челнок лелеют,  
То клонят мощный пакетбот;

И небеса по серым скатам  
То золотом зари горят,  
То блещут пурпурным закатом  
И лед вершинный багрянят;

Под ветром зыблемые нивы  
Бессчетных отсветов полны,

И знают дивные отливы  
Снега под отблеском луны.

Везде – торжественно и чудно,  
Везде – сиянья красоты,  
Весной стоцветно-изумрудной,  
Зимой – в раздольях пустоты;

Как в поле, в городе мятежном  
Все те же краски без числа  
Струятся с высоты, что нежным  
Лучом ласкает купола;

А вечером еще чудесней  
Даль улиц, в блеске фонарей,  
Все – зовы грез, все – зовы к песне:  
Лишь видеть и мечтать – умей.

(1917)

### *НИ О ЧЁМ НЕ ЖАЛЕЙТЕ*

*Андрей Дементьев*



Никогда ни о чем не жалейте вдогонку,  
Если то, что случилось, нельзя изменить.  
Как записку из прошлого, грусть свою скомкав,  
С этим прошлым порвите непрочную нить.

Никогда не жалейте о том, что случилось.  
Иль о том, что случиться не может уже.  
Лишь бы озеро вашей души не мутилось  
Да надежды, как птицы, парили в душе.

Не жалейте своей доброты и участия.  
Если даже за все вам — усмешка в ответ.  
Кто-то в гении выбился, кто-то в начальство...  
Не жалейте, что вам не досталось их бед.

Никогда, никогда ни о чем не жалейте —  
Поздно начали вы или рано ушли.  
Кто-то пусть гениально играет на флейте.  
Но ведь песни берет он из вашей души.

Никогда, никогда ни о чем не жалейте —  
Ни потерянных дней, ни сгоревшей любви.  
Пусть другой гениально играет на флейте,

Но еще гениальнее слушали вы.  
(1977)



***ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОКАТИЛАСЬ К ДУРНОЙ ПОЛОСЕ...***

*Мария Семёнова*

Если жизнь покати́лась к дурной полосе  
На закате особенно чёрного дня,  
Я скажу «ну и что? А подите вы все!  
Лишь бы дома, как прежде, любили меня!»

Если дома хоть кто-то мне искренне рад,  
Если с визгом навстречу бросается пёс,

Это будет награда превыше наград,  
Что бы прожитый день на хвосте не принёс.

Если кошка, мурлыча, прижмется к душе,  
Этот теплый комочек — оборона от бед,  
И Вселенная сразу начнет хорошеть,  
И растает, исчезнет недоброго след.

Ну а если чей дом — это просто ночлег,  
Не согретый биением верных сердец,  
Беззащитен на свете такой человек,  
Кто не сеет добра — тот ему и не жнец!  
(2003)

***МУЛЬТФИЛЬМ***



«Червячки. Оптимисты и пессимист»  
(CZARNY PUNKT)

Польша

*Режиссер Zbigniew Lenard*

<http://www.youtube.com/watch?v=XkvzZoGNR9E>

***МУЗЫКА***

**Симфония № 9 (Ода к радости)**  
*Людвиг ван Бетховен*



Симфония № 9 Ре минор, Ор. 125 — последняя завершённая симфония, созданная Людвигом ван Бетховеном. Будучи завершённой в 1824, она включает в себя часть Ode an die Freude («Оды к радости»), поэмы Фридриха Шиллера, текст которой исполняется солистом и хором в последней части. Это первый образец, когда крупнейший композитор использовал в симфонии человеческий голос в одном ряду с инструментами. Этот фрагмент, «Ода к радости», в аранжировке Герберта фон Караяна используется как Гимн Евросоюза.

Впервые симфония была опубликована с названием, звучащем на немецком языке как Sinfonie mit Schlusschor über Schillers Ode «An die Freude» für großes Orchester, 4 Solo und 4 Chorstimmen componiert und seiner Majestät dem König von Preußen Friedrich Wilhelm III in tiefster Ehrfurcht zugeeignet von Ludwig van Beethoven, 125tes Werk; однако, её более общее, официальное название это Симфония No. 9 в D minor, Ор. 125. Также симфонию называют «Хоральной».

Данная симфония является одним из наиболее известных произведений классической музыки и считается выдающимся шедевром Бетховена, который создал его, будучи совершенно глухим. Произведение играет заметную роль и в современном обществе.

<http://www.youtube.com/watch?v=aWmJP56guUY&list=RDLvVeFnT6EEk>

*\* Легенда гласит, что разработчики компакт-диска рассчитывали его объём так, чтобы на нём полностью поместилась Девятая симфония Бетховена (самое популярное музыкальное произведение в Японии в 1979 году согласно специально проведённому опросу), длящаяся около 74 минут.*

Flashmob Flash Mob - Ode an die Freude ( Ode to Joy ) Beethoven Symphony No.9 classical music <http://www.youtube.com/watch?v=kbJcQYVtZMo>

## Тесты



✓ Оптимист ли вы? -

<http://www.tests.follow.ru/index.php?mode=details&id=219>

✓ Оптимист, пессимист, реалист? -

<http://tests.kulichki.com/cgi-bin/test1.cgi?cat=character&num=13>

✓ Вы оптимист или пессимист? -

<http://www.psychologies.ru/tests/test/118/>

✓ Оптимист или пессимист? -

[http://www.softtime.org/psy\\_tests\\_optpes.php](http://www.softtime.org/psy_tests_optpes.php)

✓ Пессимист или оптимист - <http://psylist.net/test/182.htm>

✓ ОПТИМИСТ, ПЕССИМИСТ, ПОФИГИСТ – КТО ВЫ? -

<http://aeterna.qip.ru/test/view/13010/>



## ЧЕЛОВЕК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



## ЧЕЛОВЕК С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

