

# Удовольствие



## Из словаря

**Удовольствие** — положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей. Антонимом удовольствия являются страдание и боль. Понятие удовольствия в философии Эпикура отождествлено со счастьем. В дальнейшем такая позиция получила наименование гедонизм. Стоики, напротив, считали удовольствие страстью, вызывающей зависимость и привычку. Сейчас под удовольствием подразумевают контролируемые определённым участком головного мозга тактильные ощущения, создающие положительный эмоциональный фон.  
*Источник: Википедия*

**Удовольствие** – чувство, переживание, сопровождающее удовлетворение потребности или интереса. С функциональной точки зрения удовольствие знаменует различные по характеру и смыслу опыты – преодоления недостатка, освобождения от давления, лично значимого самоосуществления, самоутверждения. Витальное значение удовольствия определяется тем, что оно сопровождает уменьшение и угасание внутреннего напряжения, способствует восстановлению жизненных функций организма. Специальные исследования позволили З. Фрейду сделать вывод о несомненно положительной роли удовольствия в жизни организма и дали основание говорить о «принципе удовольствия» как главном естественном регуляторе психических процессов, или душевной деятельности, а шире – инстинкте

жизни. За удовольствием всегда стоит желание, которое в конечном счете как индивидуальное желание общество стремится взять под контроль. Однако в процессе социализации происходит ограничение естественной установки индивида на удовольствие. Потребности адаптации индивида в окружающем мире и эффективного социального взаимодействия приводят к замещению принципа удовольствия «принципом реальности», который, по Фрейдю, тоже влечет к удовольствию, но отсроченному и уменьшенному, хотя и более надежному. Г. Маркузе, развивая идеи Фрейда о принципе удовольствия и принципе реальности, внес в них существенное уточнение: принцип удовольствия управляет бессознательными процессами; принцип реальности действует на уровне сознания. Субъектом принципа реальности выступает цивилизация (культура), подавляющая удовольствие посредством воспитания, а также различными институтами экономической и политической организации общества. По Фрейдю, мотив общества в конечном счете является экономическим: общество таким образом отвлекает людей от сексуальности и направляет их на труд. Напротив, согласно М. Фуко, общество (речь идет о европейском, западном обществе последних трех веков) не столько подавляет удовольствие, сколько оформляет «дискурс» по поводу секса с целью обустройства и упорядочения опыта удовольствия и, соответственно, «побуждая к дискурсам», укрепляет политическую власть. На этом фоне раскрепощающая функция удовольствия обнаруживается особенно явно, даже когда внутреннее освобождение достигается посредством ухода (бегства), своеволия, протеста. Принцип удовольствия проявляется в противостоянии общественным установлениям и как таковой выступает в качестве некой основы личной независимости: в удовольствии индивид может почувствовать себя самим собой, он принадлежит самому себе, освобожден от обязательств и в этом плане – суверенен.



Как таковое удовольствие может представлять для индивида ценность саму по себе и определяющим образом влиять на мотивы его действий. Удовольствие значимо как реализация устремленного к нему желания; но в сравнении с желанием удовольствие тщетно: оно уже ничего

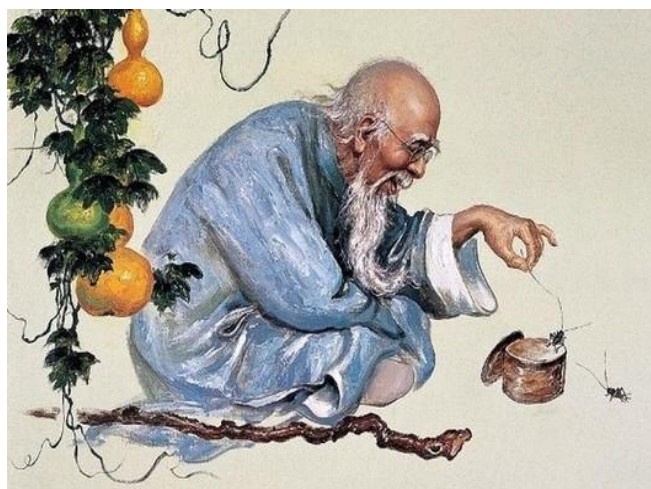
не может дать. Удовольствие – умиротворительно настолько, что доставляемый им покой может символизировать смерть; желание же в жизненности устремления к цели жаждет сохранить себя и, значит, не быть удовлетворенным. На основе опыта желания и переживания удовольствия формируется гедонизм как система взглядов и образ жизни, покоящиеся на представлении о том, что стремление к удовольствию и отвращение от страдания является коренным смыслом человеческих действий, реальным условием счастья. Как поведенческий императив принцип удовольствия

указывает на то, что человеку следует всегда поступать так, чтобы он по возможности мог непосредственно удовлетворять свои потребности и испытывать как можно большее (по интенсивности и длительности) удовольствие. Тем самым задается принципиальная грань между обычной для человека склонностью к удовольствию и образом жизни, в котором все подчинено получению и переживанию удовольствия.

На протяжении всей истории этики постоянно выдвигались различные аргументы, направленные на ограничение и даже отрицание ценности удовольствия. С одной стороны, они содержали критерии, призванные разделить истинные и ложные, подходящие и неподходящие удовольствию, с другой – устанавливали ценностные приоритеты, призванные ограничить принцип удовольствия. Так, с либерально-контрактной точки зрения любое удовольствие допустимо, если, стремясь к нему, индивид не нарушает свои обязанности и не ущемляет чужие права. С точки зрения перфекционизма стремление к удовольствию не должно препятствовать нравственному совершенствованию и духовному возвышению человека; в рамках именно перфекционизма, а не гедонизма оказывается возможным установить действительный критерий истинного и подходящего удовольствия. С точки зрения обязанности милосердия и принципа альтруизма удовольствие ставится в зависимость от усилий человека содействовать благу других людей.

Источник: *Философский словарь* <http://enc-dic.com/philosophy/Udovolstvie-4407.html>

## Притча



Жил на свете очень ленивый юноша. Целыми днями слонялся он с места на место, и ни в чем не мог он найти удовольствия. «Что же такое удовольствие?» — подумал он однажды и решил пойти поискать его. Он вышел из дома и через некоторое время увидел старого крестьянина, копавшего землю.

— Дедушка, не знаешь ли ты, в чем можно найти удовольствие? — спросил его юноша.

— Знаю, — ответил старик, не прерывая работы, — но если я буду с тобой разговаривать, то не смогу работать.

— Я пока поработаю за тебя, а ты говори, хорошо? — предложил юноша.

— Хорошо.

Юноша взял лопату и начал копать землю. Солнце жгло ему спину, тело покрылось потом. Но ему так хотелось узнать, в чем найти удовольствие, что он продолжал свой труд.

А старик уселся под деревом и стал наблюдать за юношей. Прошло часа два, и старик позвал:

— Эй, парень, отдохни-ка немного!

Юноша бросил лопату и подсел к старику в приятную, прохладную тень. Старик предложил ему воды, и юноша напился.

— Ах, как хорошо! Вот удовольствие! — невольно воскликнул он.

— Верно, — подтвердил старик, — это и есть настоящее удовольствие!  
Если будешь усердно трудиться, удовольствие само найдет тебя.

## **Цитата**



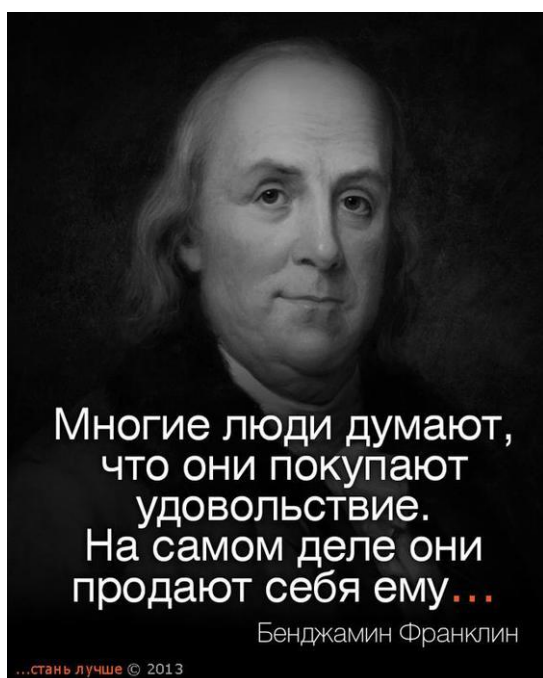
**«Огромное удовольствие, с которым мы говорим о себе, должно было бы заронить в наши души подозрение, что собеседники его вовсе не разделяют».**

*Франсуа де Ларошфуко*



**«Удовольствие сопровождает любое совершенное дело. Так вы определите то, что стоит сделать».**

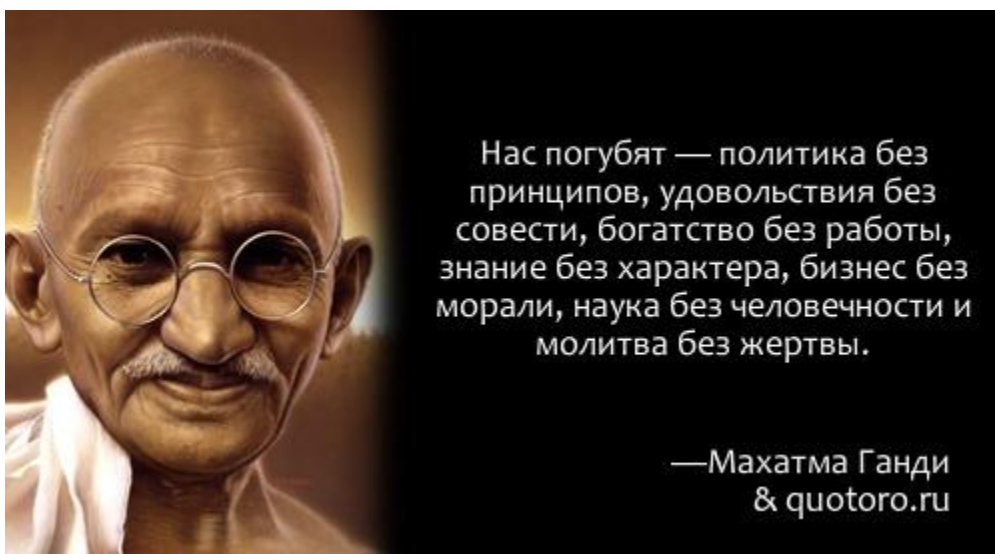
*Андре Жид*





Когда труд - удовольствие,  
жизнь - хороша! Когда труд -  
обязанность, жизнь - рабство!

—Максим Горький  
& quotoro.ru



Нас погубят — политика без  
принципов, удовольствия без  
совести, богатство без работы,  
знание без характера, бизнес без  
морали, наука без человечности и  
молитва без жертвы.

—Махатма Ганди  
& quotoro.ru

## Кстати



✓ В японском сленге есть выражение «*kenja taimu*», что буквально переводится как «время мудрости». Но обозначает оно конкретное состояние мужчины — небольшой период сразу после оргазма, когда ум не находится под властью сексуального влечения и может рождать действительно мудрые мысли.

✓ Те люди, которые пьют кофе, занимаются сексом намного

чаще и получают намного больше удовольствия, чем те, кто не пьет кофе!  
Так что, пьем кофе и наслаждаемся жизнью.

✓ Когда человек потягивается — у него от этого вырабатывается один из гормонов удовольствия — эндорфин.

- ✓ Всем известно, что при прослушивании музыки возникают такие сильные ощущения, как дрожь в теле и «легкие мурашки». Именно эти необыкновенные ощущения и есть пресловутая «музыкальная дрожь». Интересный факт: такие ощущения испытать дано далеко не каждому человеку. Исследования ученых показали, что из музыкантов такие ощущения испытывают примерно 90% и всего 53% всех людей. Ученые также утверждают, что такой процесс контролировать невозможно. «Музыкальная дрожь» сопровождается незначительным расширением зрачков, учащенным дыханием и сердцебиением, а также небольшим повышением температуры.
- ✓ Многочисленные эксперименты показали, что, для того, чтобы испытать эти ощущения, определенной «формулы» не существует. Однако, мурашки начинаются в такие моменты в музыке, как, например, изменение гармонии или резкое изменение в музыке.
- ✓ При прослушивании музыки головной мозг выделяет дофамин – некий нейромедиатор, который принимает активное участие в системе поощрения. Это и вызывает у человека эйфорию. Дофамин – гормон удовольствия, он также вырабатывается при занятии сексом или при приеме вкусной еды. Ученым так же удалось выяснить одну важную деталь: максимальное количество дофамина мозг выбрасывает за несколько секунд до кульминации песни. В этот момент полосатое тело в мозге (стриатум) «вздыхает» от удовольствия и человек ощущает по телу мурашки.



- ✓ Удовольствие является ключевой мотивацией нашей жизни, а также то, чему мы обязательно должны научиться, чтобы «находить» пищу, воду и секс для выживания, а также для передачи своего генетического материала следующему поколению.
- ✓ Некоторые формы удовольствия получают специальный статус. Многие из наших наиболее важных регулярных «ритуалов», включающих молитвы, музыку,

танцы и медитацию, производят своего рода трансцендентное удовольствие, которое глубоко укоренилось в человеческой культурной практике.

- ✓ В культурах по всему миру мы находим определенные идеи и правила, которые сохраняются на протяжении всей истории, в любом количестве вариаций и форм. Удовольствие следует искать в умеренных количествах, удовольствие должно быть заработано, удовольствие должно быть достигнуто естественным образом, оно преходяще.
- ✓ Отказ от удовольствия может породить духовный рост. Наши правовые системы, наши религии, наши образовательные системы, все глубоко

озабочены управлением удовольствием. Мы создали большое количество правил, которые окружают секс, наркотики, продукты питания, алкоголь и даже игры. Тюрьмы переполнены людьми, которые попробовали запрещенные удовольствия, или которые поощряли других это сделать.

- ✓ Шопинг, оргазм, учеба, высококалорийная еда, азартные игры, молитвы, танцы до упаду, игры в интернете – все это провоцирует нервные импульсы, которые воздействуют на небольшую часть головного мозга, известную как медиальная область удовольствия переднего мозга. Именно благодаря работе этих крошечных скоплений нейронов в данном месте человек и может ощущать удовольствие.
- ✓ Существует, однако, одна проблема: схема удовольствия, в которой ключевую роль играет нейротрансмиттер допамин, может быть повреждена. Такое влияние на схему удовольствия оказывают препараты, которые способствуют развитию зависимости, такие как кокаин, никотин, героин или алкоголь, а все потому, что они воздействуют непосредственно на саму схему, при этом, те, что работают по-другому, к примеру, антидепрессанты или ЛСД, могут быть и психотропными, но, как правило, привыкания не вызывают.



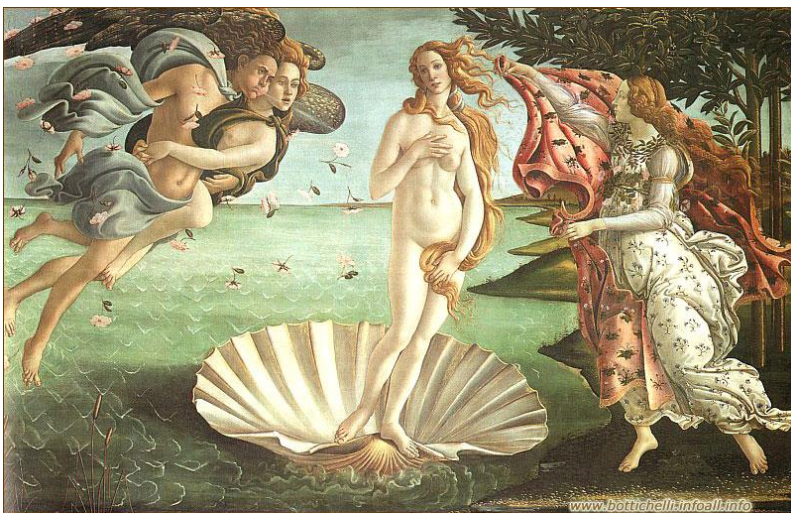
- ✓ Эволюция помогла человеку ловить кайф от самых разнообразных действий: от медитации до мастурбации, от красного вина до куска прожаренной говядины и т.д. Когда при помощи магнитно-резонансной томографии рассматривается мозг человека, мы видим ключевую область функционирования данной схемы удовольствия, которая называется вентральной областью и которая активизируется как удовольствиями, известными еще с древних времен, так и более современными стимулами. Эксперименты, проведенные как на крысах, так и на людях с «надетыми» на голову электродами, показали, что если у них есть доступ к кнопке «включить удовольствие», то они будут это регулярно делать, игнорируя почти все вокруг.

✓ Поэтому, если мы действительно намерены достигать удовольствия и управлять им как на уровне общества, так и на уровне отдельно взятого человека, то следующим шагом к этому должен быть не контроль за тем, что мы делаем или говорим, а анализ работы тех нейронов, находящихся глубоко в нашем мозге, поскольку именно они отвечают за наше удовольствие. Теперь понятно, что зависимость, темная сторона удовольствия, связана с длительными изменениями в электрических, морфологических и биохимических функциях нейронов и синаптических связях в медиальной области схемы удовольствия головного мозга.

- ✓ Существуют обоснованные предположения, что именно эти изменения объясняют многие из самых страшных аспектов наркомании, в том числе отсутствие толерантности (необходимость в постоянном увеличении доз), жажда, абстинентный синдром (лихорадка, озноб, депрессия,

тревожность, бессонница) и рецидив. Более того, есть много данных, подтверждающих, что память, удовольствие и зависимость от наркотиков взаимосвязаны.

- ✓ Однако, стоит отметить, что мы можем быть мотивированы получением удовольствия, достигая различные цели, которые могут иметь, а могут и не иметь эволюционного значения. У людей одни только идеи могут активировать кругооборот удовольствия.
- ✓ Поэтому, понимание биологической основы удовольствия должно привести нас к принципиальному пересмотру моральных и правовых аспектов, связанных с наркоманией, едой, сексом и азартными играми. Это также повлияет на наше понимание такого добродетельного поведения, как совместное использование ресурсов, стремление к знаниям, а также самостоятельный отказ от различного рода удовольствий. Важно отметить, что благотворительность, оплата налогов, а также получение информации о будущих событиях все же активируют те же нейронные цепи удовольствия, которые также работают во время оргазма, употребления жирной пищи или героина.
- ✓ Любоваться прекрасными картинами – все равно что общаться с любимым человеком, обнаружили ученые. Удовольствие примерно одинаковое. Если вы давно не влюблялись и в личной жизни глубокий простой – переключитесь на искусство. Музей или картинная галерея принесут такое же удовольствие, как любимый человек – уверяют ученые. При просмотре картин выдающихся художников возбуждается та же часть мозга, которая активна у влюбленных и наркоманов под кайфом. Просмотр произведений искусства вызывает выброс дофамина в результате интенсивного чувства удовольствия.



✓ Нейробиологи из Университетского колледжа Лондона, сканировали мозг добровольцев, которые просматривали 28 фотографий. Среди изображений были и знаменитые картины, такие как «Рождение Венеры» Боттичелли. Ученые отметили, что при просмотре произведений искусства кровоток увеличился в областях мозга, обычно связанных с

романтической любовью. Когда мы смотрим на вещи, которые мы считаем красивыми, наблюдается повышенная активность в центрах головного мозга, ответственных за удовольствие. Предыдущие исследования также показали, что произведения искусства обладают еще и целительными силами: они уменьшают боль и способствуют более быстрому восстановлению здоровья после болезни.

- ✓ Все мы приходим в этот мир не просто так, а с какой-то целью. Цель эта, зачастую, неясна и спорна, поэтому многие, не долго думая, свою цель определили как «Наслаждение жизнью». А почему бы и нет? Кто

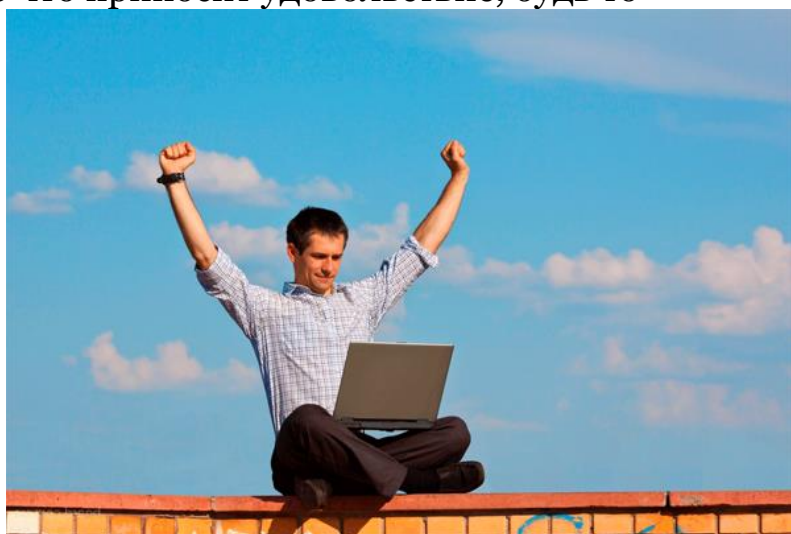




определил, что наша миссия на Земле предполагает каторжный труд и самопожертвование? Возможно, с такой позицией легче существовать в этом мире, постоянно посвящая себя наслаждениям и удовольствиям. Интересно, а от чего люди всего мира получают наслаждение? И какое наслаждение самое сильное? По опросу более 10 000 человек был составлен своеобразный рейтинг

человеческих наслаждений:

- ✓ 8. Еда. Это, наверное, не совсем правильно, ведь главная функция еды – насыщать нас, поддерживая жизнеспособность организма. Но с эволюцией, человечество развило настоящий культ еды, которому, что греха таить, подвластен каждый из нас. И не так уж важно, куриная ножка это или лобстер.
- ✓ 7. Здоровье. Казалось бы, такой жизненно важный фактор, как крепкое здоровье должен быть на вершине рейтинга наслаждений, а он практически в арьергарде. А все потому, что вспоминаем мы о наслаждении от здоровья лишь тогда, когда заболеем. Избавившись от боли, справившись с недугом, мы на короткое время находимся в эйфории, наслаждаясь таким комфортным состоянием. А через некоторое время забываем об этом, считая хорошее состояние здоровья само собой разумеющимся, и перестаем следить за ним. Но те мгновения счастья, которые мы испытываем чувствуя себя выздоровевшими заслуживают места в данном рейтинге.
- ✓ 6. Наслаждение от достижения цели. Это довольно сильное наслаждение, которое мы испытываем, ставя перед собой какую-либо цель. И совершенно неважно что приносит удовольствие, будь то богатство, когда мы радуемся каждому заработанному своими руками рублю, или каждому сброшенному килограмму сидя на диете. Причем, самое интересное, что от процесса достижения цели мы получаем большее наслаждение, чем тогда, когда цель достигнута.



✓ 5. Наслаждение от прекрасного. Это истинное наслаждение, которое мы испытываем, когда слушаем музыку, наблюдаем за игрой актеров в театре или кино, созерцаем картину кисти гениального художника или скульптуру, созданную чьими-то талантливыми руками. Или любуемся прекрасной архитектурой, вечно меняющимися пейзажами природы. Огромное наслаждение мы испытываем восхищаясь красотой и разнообразием животного мира.

✓ 4. Секс. Самое известное и угадываемое наслаждение, физиологическая потребность, приносящая к тому же массу удовольствия. Минус лишь в том, что наслаждение это кратковременное, хоть и частое, поэтому секс для многих становится чем-то обыденным, сравнявшись по уровню наслаждения с едой.



✓ 3. Богатство. Все мечтают быть богатыми, иметь множество денег, чтобы не думать постоянно, где их достать. Это большое наслаждение, которое люди получают даже не от богатства как такового, а от возможности купить абсолютно все, не думая о цене, купить себе многие прочие наслаждения, даже немножко здоровья. Но наслаждение это не бесконечно, ведь всегда



наступает пресыщение или заканчиваются деньги.

✓ 2. Страсть. Несомненно, одно из самых сильных чувств, способное дарить сильнейшее наслаждение. Оно вдохновляет человека полностью, подчиняя себе, будь то страсть к игре, к наркотикам или к какому-либо человеку. Стоит лишь сказать, что эта столь сильная грань наслаждения, может быть и чрезвычайно разрушительной. Вынужденный отказ от предмета наслаждения может иметь самые невероятные последствия.



✓ **1. Любовь.** Чувство, которое не каждому дано испытать, является главным, истинным наслаждением жизни, которое все от начала жизни и до конца стремятся испытать хоть раз. И неважно, будет это любовь к родителям, детям или близкому человеку. Обретя это волшебное чувство, человек получает в дар самое высшее наслаждение.

По материалам: <http://muzei-factov.ru/tag/sex>, <http://dnevnyk-uspeha.com/interesnye-fakty/interesnyie-faktyi-iz-zhizni.html>, <http://mif-facts.com.ua/%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B6%D1%8C-%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5/>, <http://www.infoniac.ru/news/Nauka-ob-udovol-stvii-cto-motiviruet-nas.html>, [http://www.astromeridian.ru/news/proizvedeniya\\_iskusstva\\_vyzyvajut\\_udovolstvie.html](http://www.astromeridian.ru/news/proizvedeniya_iskusstva_vyzyvajut_udovolstvie.html), <http://www.ja-zdorov.ru/blog/top-8-velichajshix-naslazhdenij-zhizni/>

## Искусство

### ЛИТЕРАТУРА



#### **«Сладкая жизнь. Настольная книга гедониста»**

Майкл Флокер

Эта книга – учение о том, что наслаждение – это единственное или главное благо в жизни.

Десятка самых недооцененных удовольствий:

1. Лежать на спине в океане.
2. Послеобеденный коктейль.
3. Спать на работе.
4. Массаж ступней.
5. Любовь под дождем.
6. Грязные танцы.
7. Чтение в гамаке.
8. Ванна для двоих при свечах.
9. Посидеть в тишине.
10. Безудержно рассмеяться.

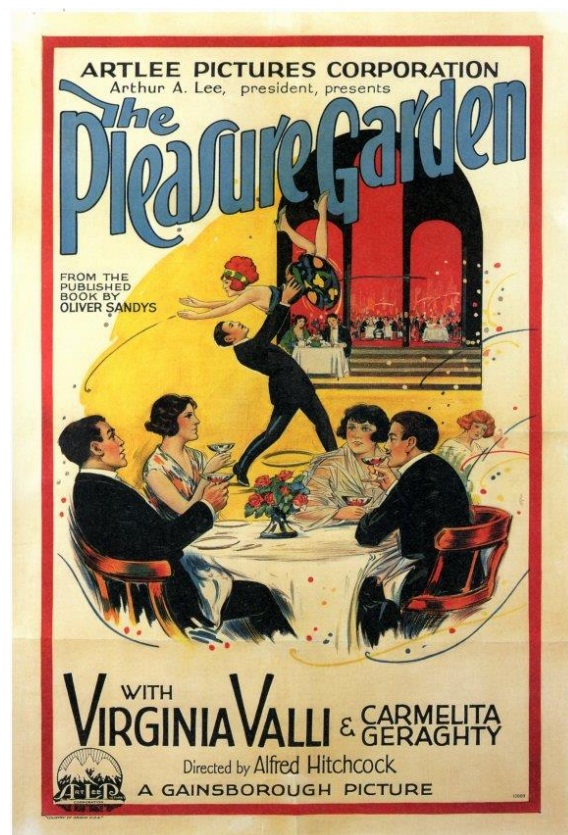
За последние годы мир окончательно превратился в калейдоскопическую сумятицу ярких огней, диктата масс-медиа, глобальной болтовни и отчаянной конкуренции.

Одержимые навязчивыми идеями обогатиться, похудеть, сделать карьеру, омолодиться, миллионы из нас ежедневно лишают себя того, к чему, казалось, стремятся — радости жить.

Но действительно ли можно стать счастливым, постоянно пресекая свои слабости и напрочь забывая об удовольствиях?

Нет, отвечает Майк Флокер, и делает это мастерски.

## КИНО



### «Сад наслаждений»

(Великобритания-Германия, 1925)

За всю свою долгую жизнь Альфред Хичкок снял огромное количество фильмов, но первой лентой считается «Сад наслаждений». Эта мелодрама была снята в далеком 1925 году. Тогда еще фильмы были немыми.

Конечно, зная творчество мастера, нетрудно догадаться, что в своем дебютном фильме он лишь впервые попытался донести до зрителя свой стиль. Однако сказать, что «Сад наслаждений» получился психологическим триллером в стиле «Птиц», или «Психо», я не могу...

...Немая картина британского режиссера Альфреда Хичкока «Сад Наслаждений», снятая в Германии и Италии — первая законченная работа тогда еще попавшего в кинобизнес по знакомству

человека, который впоследствии обретет одно из самых громких имен в кинематографе.

Несмотря всю кустарность производства уже тогда можно отследить черты, которые станут главными особенностями в более чем полусотне снятых им картин — тут есть и мелодрама, переходящая в триллер, и убийца-психопат, и раскрывающий задумку символизм, не обходится без приключения и любовной истории, которая, возможно, в силу раннего этапа, а может и из-за несовершенства киноаппаратуры, не достигает той сексуальности, что свойственна Хичкоку в наиболее знаменитых картинах, вроде «Головокружения».

Фильм рассказывает историю двух девушек — Петси и Джилл — работающих танцовщицами в театре с метафоричным названием «Сад Наслаждений». Сюжет стремительно бежит вперед, и это не только из-за небольшого хронометража, но и из-за ускоренной съемки, что учитывая не очень сильную загруженность диалогами немого кино, играет только на руку. Вскоре обе девушки находят себе женихов — двух друзей, которые по очереди готовятся ехать работать за границу.

Тут-то Хичкок и демонстрирует верность и предательство, как девушек, так и мужчин — Джилл, не долго страдая, находит себе нового жениха

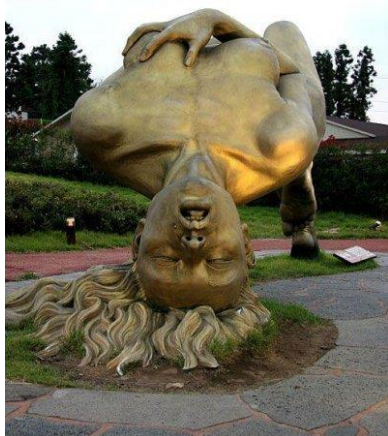
побогаче, а Петси изо всех сил собирает средства, чтобы навестить мужа. А в солнечном краю дела обстоят совсем наоборот — Хью переживает о Джилл, а Леветт вовсе изменяет жене в обществе южанки, образ которой, согласно традициям тогдашнего расистского кинематографа, более чем отталкивающ и напоминает ведьму или дикое животное, поступить с которым при появлении законной жены следует соответственно.

Сад наслаждений — это, по сути, иносказательное обозначение Рая, который его обитатели не ценят и норовят преобразить в сущий Ад, но Хичкок в равных пропорциях делит героев на тех, кто подсознательно уничтожает собственное счастье плотскими утехами (Джилл и Леветт), и тех, кто до конца хранит целомудрие (Петси и Хью), из чего следует, что парочки изначально не совсем верно распределились. Антагонист сей поучительной истории — Леветт, именно ему предстоит запутаться в собственных желаниях и впасть в дикое сумасшествие...

Источник: <http://www.kinopoisk.ru/film/9152/>

## СКУЛЬПТУРА

### Скульптура в корейском парке «Земля любви»



Парк любви, наверно, единственный в своем роде, в нем расположены очень интересные скульптуры эротического характера. Его еще называют *LoveLand*, расположен он в Южной Корее. Тематика парка поражает простых и скромных жителей города, но привлекает туристов и более открытую молодежь.

Парк любви содержит 140 экспонатов, которые показывают людей, занимающихся сексом в разных позах. Также жителям и гостям парка предлагают посмотреть обучающие фильмы и ролики соответствующей тематики.

Южная Корея — своеобразная страна, со своими традициями, которые почитались не одно столетие. Но все когда-нибудь меняется, начинается новая информационная эра, интернет и технологии дают больше возможностей человеку. Но все равно тема секса в этой стране еще табу.

Открылся парк в 2004 году. Чтобы туда попасть — вам должно быть 18 лет, детям не разрешается вход. Скульптуры постоянно добавляются,

появились и магазинчики сувениров, где можно приобрести очень интересные игрушки.

Вся экскурсия по парку любви занимает примерно час.

## АНИМАЦИЯ



### «Нехочуха» (СССР, 1986)

Нехочуха – мультфильм, главный герой которого мальчик, который не хотел убирать свою комнату, не хотел учиться, не хотел помогать бабушке. На вопрос бабушки: «Что же ты хочешь?», он отвечает: «Хочу только играть, и никаких бабушек». И о, чудо! Он попадает в страну Нехочухию, где всеми процессами управляют роботы, где ничего не надо делать, где за все действия следует только награда – кусок торта. Где вообще только сплошные удовольствия – аттракционы, игровые автоматы, но... оттуда никак нельзя уйти. Никуда. Слово «хочу» в этом месте запрещено произносить. Самый главный король Нехочуха – огромный толстый молодой

человек, который не встает с постели, поглощая каждую минуту кусок торта. Осознав печальный финал такой ситуации, мальчик изо всех сил пытается сбежать из этой страны и... просыпается. Проснувшись, он видит бабушку и радуется тому, что она настоящая. С этого дня он начинает жить совсем по-другому. Мультфильм «Нехочуха» помогает детям посмотреть на себя со стороны, быть организованным, аккуратным, трудолюбивым.

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

## Полезные ресурсы

### ВИДЕО



- ✓ Нейрохимия мозга. Дофамин, эндорфин, серотонин - [https://vk.com/video25511485\\_162144526](https://vk.com/video25511485_162144526)
- ✓ Удовольствие и боль (фильм BBC) - <http://www.youtube.com/watch?v=16UBLoHXkqs>
- ✓ Ричард Фейнман: удовольствие делать открытия - [http://www.youtube.com/watch?v=5y26WJt\\_jUs](http://www.youtube.com/watch?v=5y26WJt_jUs)
- ✓ Как получать удовольствие от жизни? - <http://www.youtube.com/watch?v=J8lIhT8elWg>
- ✓ Культурная революция. Корысть – самая эффективная мотивация - [http://mh.tvkultura.ru/anons/show/brand\\_id/20862/episode\\_id/1196076](http://mh.tvkultura.ru/anons/show/brand_id/20862/episode_id/1196076)
- ✓ Как получать удовольствие от совместной жизни - <http://www.youtube.com/watch?v=WRGZEAf22VE>
- ✓ Измени свой мир (ролик) - [http://www.youtube.com/watch?v=JB\\_8eeA9-24](http://www.youtube.com/watch?v=JB_8eeA9-24)

- ✓ Путешествие к себе: раскройте секрет своего Я - <http://www.sheremetev.info/trening/>
- ✓ Генеральная уборка? С удовольствием! - [http://www.1tv.ru/sprojects\\_utro\\_video/si33/p91330/pg1](http://www.1tv.ru/sprojects_utro_video/si33/p91330/pg1)
- ✓ Вкус к жизни Александра Филиппенко - <http://www.youtube.com/watch?v=gA6GbojAJZk>
- ✓ Роль удовольствия в жизни женщины - <http://www.youtube.com/watch?v=yctvNEkxTAY>
- ✓ Суть искусственного удовольствия (мультфильм) - [http://ochepyatki.ru/view\\_video.php?viewkey=71d54f4](http://ochepyatki.ru/view_video.php?viewkey=71d54f4)
- ✓ Как сохранить душевный покой и равновесие в большом городе, если не готов стать отшельником - <http://www.1tv.ru/news/other/158022>

## **В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ**



- ✓ Химия эмоций - <http://ethology.ru/library/?id=287>
- ✓ Удовольствие: социологический, психологический и физиологический аспекты - <http://politikus.ru/articles/4905-udovolstvie-sociologicheskij-psiologicheskij-i-fiziologicheskij-aspekty.html>
- ✓ Удовольствие. Творческий подход к жизни (А. Лоуэн) - <http://www.syntone.ru/library/books/content/4770.html>
- ✓ Где ты, счастье мое? - [http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/gde\\_ty\\_schaste\\_moe/](http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/gde_ty_schaste_moe/)
- ✓ Еда – это удовольствие! - <http://tvoypsikolog.com/%D0%B5%D0%B4%D0%B0-%D1%8D%D1%82%D0%BE-%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5/>
- ✓ Научитесь получать удовольствие от жизни - <http://joycemeyer.ru/serving/answers/articles/detail.php?ID=12565>
- ✓ Искусство жить. Удовольствие - <https://www.facebook.com/psydn/posts/470107719753439>
- ✓ Женщины и удовольствие - <http://www.huminfakt.ru/delikat95.html>
- ✓ Расслабься и получай удовольствие - <http://tests.astrostar.ru/psyalm/46931.html>
- ✓ Удовольствие - <http://www.psychologos.ru/articles/view/udovolstvie>
- ✓ Удовольствие от достижения своих целей - <http://mariannaistomina.ru/iskustvo-stavit-celi/udovolstvie-ot-dostizheniya-svoix-celej.html>
- ✓ Потребности и страсти. Материальные потребности и страсть сребролюбия - <http://ni-ka.com.ua/index.php?Lev=potrebnosti>
- ✓ Удовольствие от жизни non-stop. Ты в восторге от себя! - <https://books.google.ru/books?id=dUBkAAAAQBAJ&pg=PT28&lpg=PT28&dq=%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5+%D0%BE%D1%82+%D0%BC%D0%B0>

<http://www.psychologies.ru/tests/test/346/>  
<http://www.testio.ru/pop/learn-itself/130-test-149.html>  
<http://aeterna.qip.ru/test/view/104230/>  
<http://aeterna.qip.ru/test/view/91985/>  
<http://www.aif.ru/health/psychologic/42149>  
[http://www.businessstest.ru/test.asp?id\\_test=293](http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=293)

## Тесты



- ✓ Разделяете ли вы удовольствие? - <http://www.psychologies.ru/tests/test/346/>
- ✓ От чего вы получаете удовольствие? - <http://www.testio.ru/pop/learn-itself/130-test-149.html>
- ✓ Любите ли вы вредные для здоровья продукты? - <http://aeterna.qip.ru/test/view/104230/>
- ✓ Получаешь ли ты реальное удовольствие от жизни? - <http://aeterna.qip.ru/test/view/91985/>
- ✓ Получаете ли Вы удовольствие от жизни? - <http://www.aif.ru/health/psychologic/42149>
- ✓ Умеете ли вы получать удовольствие? - [http://www.businessstest.ru/test.asp?id\\_test=293](http://www.businessstest.ru/test.asp?id_test=293)
- ✓ Умеете ли вы получать удовольствие от привычных вещей? - <http://lady.pravda.ru/tests/43.html>
- ✓ Что приносит удовольствие? - <http://www.superstyle.ru/test/pleasure>
- ✓ Тест на «отложенное удовольствие» - <http://www.h2t.ru/blog/lifestyle/604.html>
- ✓ Тест «Вы эрудированный человек? Получаете интеллектуальное удовольствие от разговора?» - <http://www.galya.ru/test.php?id=2308>
- ✓ Тест на уровень гедонизма (получение удовольствий) - <http://psylist.net/test/502.htm>

**Уважаемые коллеги!**

**Не лишайте себя удовольствий, это ваш ресурс,  
это копилка ваших самых лучших чувств и качеств.  
Балуйте себя, любите себя и берегите себя!**

На десерт: <http://www.youtube.com/watch?v=AfLodedUp40>