ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА **ПОЗИТИВ**

ВЯЧЕСЛАВ ГАНИЧЕВ — ВИДНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ-ПРАКТИК по управлению, создатель авторской методики оптимизации как профессиональных взаимоотношений в коллективе, так и частной жизни человека. В основе разработанных им принципов управления персоналом, а также грамотного распределения психологической нагрузки — новейшая теория о соотношении закономерностей работы человеческого мозга, мышления и стиля жизни, которая изложена в его книге «Ви-психология: ваша жизненная философия здоровья, счастья, успеха».

БДМ: В чем заключается принципиальная новизна предлагаемого вами психологического подхода?

В совершенно новом подходе к толкованию категории «информация», ключевой категории психологии. В основе концептуальной схемы — способность нашего мозга вырабатывать информацию в виде зрительных и визуальных образов. Да, вместо термина «восприятие», который подразумевает получение чего-то… из окружающей среды, мне представляется целесообразным применять термин «выработка мозгом зрительной информации». Эта способность мозга и является основой для всех остальных закономерностей его функционирования. Осознанно используя это обстоятельство, можно значительно повысить эффективность своих мыслительных процессов и профессиональной деятельности.

БДМ: Но можно ли упорядочить процесс мышления и облегчить переход от мысли к действию?

В первую очередь надо проанализировать свою жизненную философию, если надо, внести в нее коррективы. Если говорить о том, как облегчить переход от мысли к действию, то, когда вы создадите должную мотивацию в достижении цели, у вас появятся и воля, и решительность, и целеустремленность. Надо всегда помнить, что ваше внимание должно быть направлено на выполнение одного действия: управление машиной, забивание гвоздей и т.д. И только в этом случае действия могут быть выполнены максимально эффективно. Одновременно ваше сознание никогда не сформирует два виртуальных образа-цели: прыжок через канаву — и отдых на диване. Потому что каждому образу соответствует одно определенное эмоциональное состояние.

БДМ: То есть эмоции отнюдь не всегда мешают деловому настрою?

Одна из важнейших функций эмоций — мотивационная. Человек всегда осуществляет свою деятельность так, чтобы как можно быстрее выйти из негативного и стрессового эмоционального состояния и оказаться в позитивном эмоциональном состоянии и как можно дольше пребывать в нем. Это глубинная биологическая мотивация для организма.

БДМ: Позитивное мышление помогает построить здоровую, счастливую и успешную жизнь. Негативное мышление, как правило, ведет к болезням, неудачам, нужде, но позволяет предвидеть проблемы. Как можно соблюсти баланс между этими важными полюсами?

Здесь не так все сложно: человек должен преимущественно думать позитивно. Такой характер мышления как раз и позволяет достичь здоровья, счастья, успеха. Всеми необходимыми механизмами для формирования стереотипа преимущественно мыслить позитивно обладает каждый из нас. Выработайте правило всегда думать о том, что вам нужно, чего вы хотите, и одновременно позитивно относиться к окружающим вас людям. Никогда не осуждайте других, ибо они точно так же, как и вы, действуют оптимально на основе той информации и знаний, которыми

обладают на данный момент. Ну а негативно мыслить нужно ровно столько, чтобы спрогнозировать неблагоприятное развитие ситуации. Не больше. И как можно скорее приниматься за решение возникших проблем.

БДМ: Многие люди склонны прокручивать в уме неприятные ситуации, которые с ними произошли или еще только могут, как им кажется, произойти в будущем. Почему так происходит?

Действительно, есть люди, которые часами, днями, неделями, а то и месяцами прокручивают в голове прошедшие или возможные негативные события. Способность человека часами «пережевывать» прошедшие и будущие неприятные события сформировалась, вероятно, не сразу, а по мере возрастания значимости для него своей системы социальных координат… Вспомним, что все социальные потребности мы свели к стереотипам поведения, важнейшим из которых является стремление любой ценой заслужить поощрительную оценку общества и избежать критики…

БДМ: Это опасно для человека?

Наш мозг если и делает различия между образами, вызывающими реальные ситуации, и образами, которые никогда не воплотятся в реальности, то самые минимальные. Эмоциональные состояния всегда соответствуют нашим мыслям. Отрицательная ситуация, переживаемая только в мыслях, является таким же стрессом для организма, как и реальное негативное событие. Само по себе стрессовое состояние, вызванное необходимостью мобилизации всего организма для активных действий, чтобы избежать опасности, — нормальная и естественная реакция организма на то, что происходит в окружающей среде. Но когда человек постоянно и искусственно удерживает себя в таком состоянии, это становится вредным для физического и психического здоровья.

БДМ: И как с этим бороться?

К счастью, мы можем контролировать ход наших мыслей и в определенной степени управлять ими... С помощью логики вы можете подобрать целый ряд аргументов, которые помогут переключиться. Много ли смысла в том, что вы продолжаете переживать события, которые уже произошли? Все уже случилось и ничего изменить нельзя. Поэтому целесообразнее примириться с происшедшим и начать действия по исправлению ситуации. А преждевременно волноваться по поводу будущих возможных негативных ситуаций вообще глупо. Еще неизвестно, как в принципе сложится жизнь. Может то, чего вы так опасаетесь, вообще не наступит. А зачастую бывает так, что ситуация разрешается само собой, да еще и с некоторыми бонусами для вас.

БДМ: Для чего в нашей жизни нужны стереотипы? Каковы их положительные и отрицательные стороны?

Если бы человек не умел копировать и повторять готовые модели поведения, а каждый раз сам анализировал обстановку и вырабатывал соответствующие схемы действий, то ему для этого потребовались бы мегамозги. Важно знать, что стереотипы могут быть полезными для нас или вредными. Поэтому один из пунктов вашей жизненной философии должен предусматривать регулярный анализ всей обоймы ваших стереотипов с целью выявления вредных, которых вы с легкостью могли нахвататься из окружающей социальной среды. Существует много мифов, мешающих достижению счастья. Например, такой: нужно стремиться к «полному» счастью, когда на всех фронтах все благополучно и все цели достигнуты. Но такой момент никогда не может наступить... Другой вредный стереотип гласит, что «счастье надо

заслужить». Нужно пройти через ряд страданий, препятствий, испытаний, трудностей. Тогда, возможно, где-то в будущем оно и наступит… Не надо ждать всю жизнь, чтобы почувствовать себя счастливым.

БДМ: Что заставило вас обратиться к психологии?

Свои выводы о том, как максимально эффективно управлять подчиненными, я первоначально сформировал в условиях службы на атомных подводных лодках. Экипажи подводных лодок — совершенно особенные коллективы. В них сразу проявляются недостатки в управлении людьми. На подводной лодке быстро приходишь к пониманию одной простой взаимозависимости: твой личный успех (а значит, и выполнение поставленных задач) куют подчиненные, в свою очередь ты своим добросовестным трудом обеспечиваешь успех коллектива.

Но в один прекрасный момент, когда карьера складывалась весьма удачно, я неожиданно заболел. И мгновенно был списан с корабля и отправлен на пенсию в возрасте 38 лет. Как-то само собой пришла такая мысль: если самый главный орган в организме — мозг, то от него зависит и выздоровление.

БДМ: И вам удалось изменить свою ситуацию?

Я понял, что оценивал происходящее преимущественно с негативных позиций и всегда опасался «как бы чего не вышло», то есть находился в стрессовых эмоциональных состояниях, которые и привели меня к болезням. Разобравшись во всем этом, я выстроил свою собственную теорию, которую назвал «ви-психологией». Я разработал соответствующие методики, составил план и принялся «перековывать» правила своего мышления и менять его негативный характер на позитивный. Стал заметно лучше себя чувствовать. Мне удалось адаптироваться в гражданском морском флоте, где в смысле должностей и званий я добился даже большего, чем в военном флоте. А решение систематизировать мои знания и выводы пришло как-то само собой. Так появилась книга «Ви-психология: ваша жизненная философия здоровья, счастья, успеха».

БДМ: Переутомление — очень распространенная в мире бизнеса проблема. Как с ней бороться?

Действительно, современный ритм жизни приводит к эпизодическому или хроническому переутомлению, что практически всегда заканчивается болезнями и выпадением из привычного ритма жизни. Я хотел бы порекомендовать бизнесменам и руководителям свою борьбу с переутомлением начать опять-таки с анализа своей жизненной философии. Пересмотрите всю обойму своих жизненных ценностей, исключите из них мнимые ценности, расставьте приоритеты. Перетрясите все свои стереотипы и установки, выявите вредные и начните их искоренять. Проанализируйте характер вашего мышления и начните работу по формированию позитивного характера мышления.

БДМ: Какие принципы работы с персоналом и партнерами бизнесмену, топ-менеджеру следует усвоить заранее, чтобы избежать многих ошибок?

Во время переговоров с партнерами не стесняйтесь прояснить систему понятий, которой вы пользуетесь… Но избегайте излишней детализации, не загружайте воображение собеседника ненужной информацией. А для того, чтобы эффективно управлять, следует быть компетентным, и для того, чтобы твои подчиненные максимально эффективно выполняли свои обязанности, надо их уважать. Уважительно относясь к подчиненным и будучи психологически грамотным человеком, вы быстрее организуете эффективную работу коллектива и добьетесь своих целей.

Беседовал ***Алекс ГРОМОВ***

ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА *Эгейского моря*

КРИТ — САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОСТРОВ ГРЕЦИИ, КОЛЫБЕЛЬ ОДНОЙ ИЗ ДРЕВНИХ ЦИВИЛИЗАЦИЙ НА ЗЕМЛЕ. ПРИРОДА СОЗДАЛА ЗДЕСЬ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРЕВОСХОДНОГО ОТДЫХА: ПЕСЧАНЫЕ ПЛЯЖИ, СПОКОЙНОЕ ГОЛУБОЕ МОРЕ, ЖАРКОЕ СОЛНЦЕ…

Недалеко от главного города Крита — Ираклиона — в живописной бухте расположилась рыбацкая деревушка Агия Пелагия, давно превратившаяся в популярный туристический курорт. Доброжелательные люди и прекрасная атмосфера настраивают на безмятежный отдых. Море здесь всегда спокойное, и сильный ветер редко беспокоит отдыхающих, позволяя насладиться приятной прохладой в жаркие летние месяцы.

Почти четыре десятилетия назад компания Capsis увидела потенциал в необычайной красоте этого места, и сегодня Capsis Elite Resort стал одним из крупнейших и самых респектабельных курортов, занимая всю западную сторону бухты.

Роскошный курорт Capsis Elite Resort находится в самом сердце острова. Отель является членом организации Great Hotels of the World и награжден престижной наградой 2008 Star Diamond Award за качество предоставляемых услуг и сервиса на мировом уровне. Курорт расположен на территории, представляющей собой живописный ботанический сад с прудами, цветочными аллеями и извилистыми тропинками. Небольшой зоопарк с экзотическими животными гармонично вписан в ландшафт.

Огромный по площади комплекс с разнообразным набором номеров, развлечений и услуг состоит из пяти

отелей, каждый из которых имеет свою концепцию и индивидуальность: Eternal Oasis, Ruby Red Regal Hotel, Crystal Energy Hotel, Divine Thalassa, OH! All-Suite Hotel.

Для самой взыскательной публики на курорте — комплекс шикарных вилл, каждая со своим названием. Когда на Мальдивах добывали огонь трением, а Багамы были сплошным болотом, богатейшие люди Европы и Америки уже давно отдыхали на Крите.

Capsis Elite Resort, продолжая традиции, передает атмосферу того времени и создает условия для luxury-отдыха: например, элегантная двухуровневая вилла с шикарным интерьером в изумрудно-зеленых тонах **EMERALD VILLA** расположена на территории отеля Divine Thalassa. Здесь открытый бассейн с подогревом, две спальни, а также хамам, гостиная с камином, кухня и бар с бильярдным столом. Одним словом, вилла является олицетворением роскоши.

Другая классическая двухуровневая вилла с королевским названием **ROYAL VILLA** находится как будто между небом и землей, на краю полуострова и отеля OH! All-Suite. Имеет просторные комнаты, обставленные антикварной мебелью, собственный сад с бассейном и барбекю под открытым небом. С террас виллы открывается потрясающая морская панорама.

И самая роскошная вилла курорта **BLACK PEARL VILLA (ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА)**, расположенная также на территории отеля OH! All-Suite. Отдельный вход на охраняемую территорию, сад экзотических растений, водопад, два просторных бассейна с подогреваемой водой — и полное уединение. Главная спальня виллы обставлена золоченой итальянской мебелью, стены выполнены из бежевого мрамора. Шторы с кристаллами Swarovski добавляют роскоши к интерьеру. Вторая спальня выполнена в белых и бежевых тонах, с джакузи и видом на ручей. В доме есть отдельная комната для персонала. Гостиная обставлена бархатной коричневой мебелью. Завершают дизайн коричнево-черный рояль, китайская статуя и камин. Особый шик — бассейн с оптическими волокнами, меняющими цвет, и водным велотренажером. На вилле есть и фитнес-зал с отдельной душевой кабиной, массажным столом и хамамом. Столовая декорирована китайскими статуями, столом черного дерева и стульями с серебряной натуральной кожей. Дизайн помещения выполнен в богатых черно-красных тонах.

Приезжайте за эмоциями и впечатлениями на Крит в Capsis Elite Resort — здесь вы будете чувствовать себя как дома.

Людмила БЕККЕР
и Любовь ЛОГИНОВА

КООРДИНАТЫ КУРОРТА:

Тел.: +30 2810 811 112 - 811 212
Факс: +30 2810 811 076
E-mail: capsis-crete@capsis.gr
Ираклион, Агия Пелагия,
715 00, Греция, о-в Крит

Праздники

ФЕСТИВАЛЬ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ В НЬЮ-ДЖЕРСИ

26 июля в американском штате Нью-Джерси проходит фестиваль воздушных шаров. В воздух одновременно поднимаются сотни разноцветных огромных воздушных шаров самых разных форм, и рядом с ними парят десятки парашютистов.

Улов из Сети

Сайты с интересной начинкой

ThankYou.ru

www.thankyou.ru

Интернет-проект, распространяющий креативный музыкальный и литературный контент по схеме «заплати, сколько считаешь нужным». Здесь можно найти актуальные литературные произведения в самых разных жанрах от «почвеннического» реализма до постмодернистского авангарда; разнообразную музыку, которую можно слушать и скачивать в высоком качестве, а также анонсы предстоящих концертов, фестивалей, книжных ярмарок. Проводятся конкурсы с розыгрышем билетов на концерты, книг и дисков. Портал организует литературные вечера, в том числе и в формате open-air в Большом розарии парка «Сокольники».

Руководитель литературного раздела ThankYou.ru — писатель и публицист, лауреат и финалист престижных литературных премий Елизавета Александрова-Зорина.

Снежный Ком М

www.skomm.ru

На сайте представлены книги, относящиеся к разным разделам современной фантастики — от чистой НФ до изданий из серии «Нереальная проза» и тематических антологий. Кроме этого даны свежие новости о фестивалях и встречах с авторами, публикуются объявления о наборе текстов в будущие сборники.

Спектакли

Театр Луны

НОЧЬ НЕЖНА

Ф.С. Фицджеральд

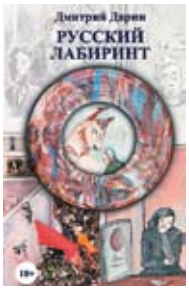
Постановка Сергея Проханова

18 июля Театр Луны закрывает юбилейный XX сезон знаменитым спектаклем «Ночь нежна». Премьера состоялась в 1997 году. В спектакле дебютировала Елена Захарова, выступал тогда начинающий Дмитрий Певцов… «*Спектакль «Ночь нежна» в жизни театра играет очень важную роль, так как эта постановка является одной из старейших на сцене «Луны»,* — говорит **Сергей ПРОХАНОВ**. — *Он является связующим звеном между мэтрами театра и молодым поколением актеров*». В настоящее время помимо Елены Захаровой в спектакле заняты Олег Марусев и Анна Терехова, Максим Щеголев, Людмила Светлова, Михаил Бабичев, Валентин Перкин, Анастасия Терехова, Мария Сарбукова, Александр Бобров, Анастасия Борисова.

Книги

На портале *«Лайвлиб»*, представляющем собой единственную в Рунете крупную социальную сеть, посвященную книгам, журнал читателей преобразован в Книжный Дом. Здесь можно прочитать отчеты о встречах и обсуждениях книг, а также интервью с писателями и читателями, информацию о книжных премиях.

На сайте *Дома Книги «Молодая Гвардия»* открыта рубрика **«Особое мнение»**, в которой можно прочитать рецензии на самые актуальные и интересные книжные новинки. Ведет рубрику Алекс Громов.



Дмитрий Дарин. Русский лабиринт

Вече

В сборник включены художественные произведения и статьи известного литератора, публициста, автора песен, исполняемых звездами эстрады. В его рассказах и повестях отображены актуальные темы наших дней: человек и эпоха, семья и деньги. «Собачиться стали, когда наступили перестройка и свобода предпринимательства. Надя оказалась женщиной хваткой и уже скоро «рулила» кооперативом по производству пластмассовых изделий — стульев для кафе, посуды и прочей мелочи. Но эта мелочь давала вполне крупный доход, и статус Платона в семье начал неуклонно снижаться, пока не сполз на уровень приживальщика». Продолжая литературную традицию отечественных классиков, Дарин не только рассказывает истории «маленьких людей», описывает их внешний и внутренний мир, но и показывает, какую цену приходится платить за попытку достичь «шального» успеха, будь то финансовые пирамиды или продажа семейных реликвий.

Библия с иллюстрациями Сальвадора Дали

БММ

Уникальное коллекционное издание представляет собой шедевр полиграфического искусства — использована восьмицветная печать вместо обычной четырехцветной, отпечатанные листы вручную собраны в книжные блоки и обтянуты натуральной кожей. Каждый экземпляр

украшен бриллиантом и неповторимым сочетанием трех других драгоценных камней (лазурит, рубин, хризопраз, бирюза, аметист, опал африканский, розовый опал, сапфир). На переплете — позолоченная отливка подписи великого художника Сальвадора Дали, ибо издание содержит 105 репродукций работ, выполненных этим знаменитым мастером и изображающих различные библейские сцены. Работы изначально были выполнены в смешанной технике, сочетающей акварель, гуашь, тушь, пастель, карандаш, а потом переведены в литографии. Полный русский текст книг Священного Писания Ветхого и Нового Завета предоставлен Московской Патриархией.

***Валерий Шамбаров.* Песни царской России, плененные большевиками**

Русский издательский центр

В красочном издании (более 80 старинных фотографий) рассказывается об истории песен, сочиненных еще во времена правления Николая II и сторонниками Белого движения в годы Гражданской войны. Миллионы советских людей слушали и сами пели «Смело мы в бой пойдем за власть Советов», «По долинам и по взгорьям», не подозревая о том, что первоначально в песнях были совсем другие слова… Есть версия, что так любимая большевиками песня «Вы жертвою пали» впервые прозвучала на похоронах генерал-адъютанта Карла Ивановича Бистрома, скончавшегося в 1838 году от старых ран. В царской армии «*полковой марш был такой же неотъемлемой частью символики, как знамя, как коллективные знаки отличия за славные дела прошлого, — это могли быть наградные знамена, серебряные трубы, особые знаки на шапки, особые изменения формы одежды*». В книге приводятся истории марша «Прощание славянки», казачьих песен, «Варяга», а также знакомой с детства «Елочки».

***Нильс Хаген.* Охота на викинга**

Снежный Ком М

Роман посвящен российским приключениям банковского топ-менеджера из Дании, и сочетает глубокий психологизм со множеством точных наблюдений из нашей современной жизни. Герой книги согласился работать в России, желая забыть свою прежнюю несчастную любовь и несостоявшееся семейное счастье. «*Моя цель — сделать наш банковский филиал лучшим в Восточной Европе. Зачем? Не знаю. Наверное, для того, чтобы почувствовать удовлетворение от своей работы и жизни. Или от жизни и работы… Впрочем, эти два понятия последние три года для меня слились воедино. Я живу, чтобы работать, и работаю, чтобы жить. Так уж получилось*». Однако в критические минуты лощеный европеец вспоминает старинные песни о подвигах предков, и в нем просыпается дух воина. Мирный клерк оказывается настоящим потомком викингов, способным держать удар и бить на опережение, любить и ненавидеть.

***Билли Боб Торнтон, Кинки Фридмен.* Записи Билли Боба. Пещера, полная призраков**

БММ

Один из самых самобытных американских актеров и режиссеров, сценарист и певец, лауреат премии «Оскар», Торнтон выпустил необычную автобиографию, предисловие к которой написала Анджелина Джоли (когда-то являвшаяся его женой, четвертой по счету). Детство в арканзасской глуши, учеба и студенческие общества с забавными ритуалами, начало актерской и музыкальной карьеры, съемки в популярных фильмах, всевозможные байки, размышления о современной культуре и смысле жизни. «*Занимайтесь тем, что любите. Но в наши дни развелось столько народу, который процветает на ненависти только ради того, чтобы что-то ненавидеть. Они считают, что если что-то ненавидишь и плохо обо всем отзываешься, будешь казаться круче… я против тех, кто против чего угодно…*». Есть тут и рассказ о новом фильме Торнтона — «Машина Джейн Мэнсфилд».

***Борис Георгиев.* Космогон**

Снежный Ком М

В увлекательном романе наглядно показано, что от лихой и веселой буффонады один шаг до высокой трагедии, а от остросюжетного повествования столь же коротка дорога к осмыслению вечных библейских истин. Когда у главного героя начинает глючить компьютер, нельзя предсказать, почему это произошло — просто скакнуло напряжение в сети или пришло письмо из тех сфер бытия, где рождаются притчи и создаются миры. «*Есть ли место страху в правильном мире? Наткнувшись на это слово, Чистильщик поначалу решил: страх — что-то вроде козы. Сложил кто-то из пальцев рога, пугает, а на самом деле коза — четвероногий зверь, живущий по соседству. Мохнатый, рогатый, смешной, вонючий. Такой зверь, даже когда кричит громко, никого не может испугать по-настоящему. Пустое слово, думал Чистильщик, но вскоре страх пришел и остался в памяти*». Но ведь даже полученное письмо еще надо понять правильно, а потом осознать, как поступить с открывшимся знанием.

Раздел ведет ***Алекс ГРОМОВ***