

№ 19 от 16 декабря 2016 г.

## Дайджест новостей науки БГУИР

(вторая и третья декады ноября)

11 ноября

**В нашем университете разработано оборудование для ультразвуковой очистки хирургического инструмента.** Кавитометр реализован в рамках совместного зарубежного контракта НИЛ «Ультразвуковые процессы и оборудование» и компании Alphasonics Ltd. (Великобритания).

Прибор будет использован для ультразвуковой очистки и обеззараживания хирургического инструмента. Основное преимущество такого вида обработки, которая широко применяется как у нас в стране, так и за рубежом, заключается в возможности достижения высокого качества без применения потенциально опасных химических веществ.

О результатах испытаний кавитометра читайте на [www.science.bsuir.by](http://www.science.bsuir.by).

11 ноября

**БГУИР принял участие в Белорусско-турецком бизнес-форуме,** в рамках которого прошла выставка научно-технических и инновационных разработок Республики Беларусь, приуроченная к визиту в нашу страну Президента Турецкой Республики.

БГУИР представил деловой общественности устройство защиты конфиденциальной речевой информации от утечек по вибрационным и акустическим каналам «Прибой»; приборы СВЧ диапазона длин волн, предназначенные для технического обслуживания и ремонта станций помех и замены устаревшей материально-технической базы предприятий оборонной и телекоммуникационной промышленности Республики Беларусь. На выставке также была продемонстрирована система удаленного мониторинга подвижных техногенных объектов, в частности, железнодорожного транспорта.

Подробнее о разработках – на [www.science.bsuir.by](http://www.science.bsuir.by).

17–18 ноября

**В нашем вузе прошла Международная конференция «Высшее техническое образование: проблемы и пути развития».** Программа конференции включала пленарное заседание, открытые дискуссии в формате круглых столов и экскурсии в учебно-научно-производственные лаборатории и центры. В первый день работы конференции гости имели возможность осмотреть выставку **«Инновационные технологии в образовании, технические средства и учебные издания».**

БГУИР организовывал конференцию совместно с партнерами: Star-net, СамГТУ, ХНУРЭ, Жилинским университетом и Министерством образования Республики Беларусь. В рамках форума подготовлено более 200 докладов. Участие в мероприятии приняло свыше 100 человек, в том числе представители Казахстана, Литвы, Молдовы, Польши, России, Словакии, Узбекистана, Украины.

Подробнее о конференции – в газете «Импульс» №18 от 30 ноября и на [www.bsuir.by](http://www.bsuir.by).

19-23 ноября

**БГУИР посетила с визитом делегация Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники.** Для представителей ТУСУР проведена обзорная экскурсия по университету, организованы встреча в ректорате, посещение кафедр, научно-исследовательских лабораторий и центров.

По итогам встречи подписан протокол о намерениях, в рамках которого стороны отметили взаимный интерес к сотрудничеству и выразили готовность продолжить взаимодействие в области образования и науки. Среди основных направлений сотрудничества в научной сфере определена реализация совместных проектов в области наноэлектроники, СВЧ, космических, информационных и медицинских технологий.

Подробнее – в газете «Импульс» №18 от 30 ноября и на [www.bsuir.by](http://www.bsuir.by).

14-27 ноября

**Инновационная высокотехнологичная продукция нашего университета в области наноматериалов и электромагнитной совместимости была представлена на 36-й Индийской международной торговой ярмарке «India International Trade Fair».** В этом году белорусскую делегацию, в состав которой входила заместитель проректора по научной работе БГУИР Анна Бондаренко, ожидала насыщенная выставочная и деловая программа: встреча с руководством Федерации торговых-промышленных палат Индии, участие в заседании Совета делового сотрудничества Беларусь-Индия и круглом столе **«О перспективных**

**направлениях научно-технического и инновационного сотрудничества организаций Республики Беларусь и Республики Индия».**

В рамках круглого стола представитель нашего университета выступила с докладом о приоритетных направлениях научно-технической деятельности БГУИР. Результатами работы в рамках выставки стало подписание протокола о намерениях с компанией World1Solutions (Индия) по совместной работе с целью коммерциализации продукции нашего вуза, а также налаживание контактов с представителями более двадцати индийских организаций.

Подробнее – на [www.science.bsuir.by](http://www.science.bsuir.by).

**22-25 ноября**

**За высокий научный уровень доклада на Международной научной конференции «Наноструктурные материалы-2016: Беларусь-Россия-Украина» (НАНО-2016) Дипломом II степени награждена Екатерина Чернякова**, ведущий научный сотрудник Центра 10.1 НИЧ БГУИР, кандидат физико-математических наук.

Екатерина Викторовна выступила с докладом **«Тепловая эффективность плоских нагревателей на алюминии с нанопористым оксидом алюминия и углеродной нитью в качестве нагревательного элемента»**.

Подготовила **Людмила ШИЧКО**,  
заместитель начальника ПИО

**На стыке наук**

## **Медэлектроника: инженер - врачу коллега**

*Где инженеры могут наладить взаимодействие со специалистами сферы здравоохранения? Где можно посетить выставку современной медицинской техники? Ответ, оказывается, несложный: в Национальной библиотеке Беларуси, на **X Международной научно-технической конференции «Медэлектроника-2016»**, прошедшей 8-9 декабря.*

В этом году данное мероприятие было юбилейным, десятым по счету. В числе его организаторов два профильных министерства Республики Беларусь - образования и здравоохранения - БГУИР, БМАПО, БГМУ и РНПЦ травматологии и ортопедии. Форум привлёк внимание сотрудников Института радиобиологии НАН Беларуси, ГрГМУ, госпиталя МВД, УЗ «9-я ГКБ», РНПЦ неврологии и нейрохирургии, Барановичского психоневрологического диспансера, санаториев «Ружанский» и «Машиностроитель» и др. Среди зарегистрировавшихся были не только опытные специалисты, но и студенты, магистранты, аспиранты.

Растущее внимание к конференции отметил первый проректор БГУИР, руководитель оргкомитета **С.К. Дик**:

*- Аппараты и разработки, которые представлены на выставке «Медэлектроника-2016», отличаются от прошлогодних и по дизайну, и по техническим, медицинским функциям. Со стороны врачей чувствуется возрастающий интерес к новым достижениям, к их использованию в лечебных целях и диагностике.*

Проректор по научной работе БГУИР, руководитель оргкомитета **А.Н. Осипов** подчеркнул:

*- Конференция объединяет инженеров, ученых в области физиологии и, конечно, специалистов здравоохранения. Создание медико-технического оборудования возможно только при сотрудничестве, а также при активном взаимодействии этих трех направлений: медицинского, биолого-физиологического и инженерного.*

С чего же началась история конференции? Когда 14 лет назад Сергей Константинович Дик и Анатолий Николаевич Осипов курировали специальность **«Медицинская электроника»**, они задумались о том, какой импульс можно придать ее развитию. Обычно врачи проводят свои конференции, инженеры - свои. Конференция по медэлектронике позволяет наладить их активное взаимодействие. Это начинание нашло поддержку ректора БГУИР М.П. Батуры.

Как заметил Сергей Константинович, очень стремительно развивается такое направление, как биоинформатика. Самые перспективные достижения в IT-технологиях, инженерии быстро и активно внедряются в медицину. Благодаря этому в БГУИР развивается специальность «Медицинская электроника». В учебном плане за эти годы появились новые дисциплины, преподавание которых дает возможность студентам осваивать самые современные знания в областях биомедицины, биоинженерии.

Доцент кафедры инженерной психологии и эргономики БГУИР **М.М. Меженная**, одна из членов оргкомитета конференции, принимала участие в «Медэлектронике» еще будучи студенткой.

- В то время я приходила на конференцию в качестве слушателя, - вспоминает Марина Михайловна. - По мере своего обучения, перехода в иное качество (магистранта, аспиранта и преподавателя) у меня была возможность проследить эволюцию «Медэлектроники». Действительно, за эти годы конференция расширилась географически: в ней принимают участие не только страны СНГ, но и Италия, Франция, Германия. Если десять лет назад мы стартовали в БГУИР, то сегодня это уже формат Национальной библиотеки.

Присоединяемся к пожеланиям программного и организационного комитетов «Медэлектроники-2016»: **«Желаем участникам конференции благополучия, плодотворной работы и успехов в создании и освоении новых технологий медицины XXI века!».**

**Мария СУБОТКЕВИЧ, пресс-служба**

## От ЗОЖ - к благотворительности

### Кровь во спасение

*Еще в древние времена люди знали о чудодейственной силе крови. Например, Гиппократ был убежден в эффективности лечения душевнобольных кровью здоровых людей. Пожилые люди, употребляя ее, пытались вернуть себе молодость... В военные времена египетские войска сопровождало стадо баранов: их кровь использовалась для лечения раненых. Считалось, что если выпить кровь, то она может заменить ту, которую человек потерял из-за болезни и ранения... И в наши дни уникальная жидкость не утратила своей волшебной силы, однако используется с другими целями.*

**Впервые от человека к человеку кровь перелили в начале XIX века.** Это стало настоящим прорывом в истории донорства. Благодаря ему огромное количество нуждающихся в донорской крови могут получить необходимую медицинскую помощь.

Республиканский научно-практический центр трансфузиологии и медицинских биотехнологий (РНПЦ ТиМБ) - партнер нашего университета по республиканскому проекту «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!» - это одна из тех самых организаций Минска, где можно сдать кровь. Выездное отделение занимается забором крови в выездных условиях, не отвлекая людей от работы и учебы. 5 декабря, накануне Дня донора, состоялась встреча студентов БГУИР и представителя этого отделения, врача-трансфузиолога **А.О. Свирского**, который рассказал подробнее о процедуре.

*- Наша бригада приезжает в различные организации, в частности в университеты. Нам предоставляют помещение, там мы разворачиваем донорский пункт. Обычно это какие-то аудитории или медпункт, в вашем случае - фойе актового зала, - сообщил Антон Олегович.*

**Кому нужна донорская кровь?** Большинству людей первое, что приходит на ум, - пострадавшим в несчастных случаях, чрезвычайных ситуациях, терактах. Однако это не совсем так. По статистике переливание нужно каждому третьему хотя бы раз в течение жизни. Оно незаменимо при «лейкозе», гемофилии (пониженная свертываемость крови), при кровотечениях во время беременности и родов. В некоторых случаях человеку необходим внушительный объем. При онкологических операциях по удалению опухолей расходуется до 20 ее литров. Для излечения от рака при химиотерапии иногда требуется до 150 доноров.

Студенты задавали много вопросов, дискутировали на эту тему, чем вызвали у врача-трансфузиолога нескрываемую улыбку. Он отметил, что доноры являются более здоровыми людьми, потому что регулярно сдают анализы и проходят осмотр врачей:

*- Человек, сдающий кровь и ее компоненты, разгружает свой организм и стимулирует процессы обновления в нем. По данным исследований, доноры меньше страдают и погибают от болезней сердечно-сосудистой системы (инфаркты, инсульты).*

**Однако не всякий человек подойдет для донорства**, да и не у каждого хватит на это здоровья. Противопоказаниями считаются вес менее 55 кг, низкий уровень гемоглобина, воспалительные процессы и хронические заболевания, прием антибиотиков, анальгетиков и аспирина, алкоголя, оперативные вмешательства и многое другое. Если чем-то из этого пренебречь, то можно серьезно себе навредить. Стать донором может только дееспособный гражданин в возрасте от 18 до 60 лет, прошедший медицинский осмотр и не имеющий заболеваний, при которых донорство противопоказано.

В нашем вузе День донора проходил с 7 по 8 декабря. Любой желающий студент мог поучаствовать в нем. В эти дни кровь принималась без каких-либо анализов. Нужно было всего-то прийти с паспортом и военным билетом, если он есть, в фойе актового зала. В первый день к 11 утра, за час работы выездного отделения, кровь сдало 12 человек. Студенты продолжали приходить: кто-то намеренно, а кто-то - спонтанно...

**Что ожидало студентов, решивших сдать кровь?** Работники выездного отделения РНПЦ подготовили завтрак для каждого из них: гематоген, печенье, чай, сахар, минеральную воду. Денежное вознаграждение также имело место быть и составило 17 руб. 45 коп, а для студентов дневной формы обучения при наличии справки из деканата – сумма удваивалась. Кроме всего прочего, участники студенческой акции выбирали себе подарок по желанию: флешку или зарядное устройство для смартфона. И, что так актуально для студентов, после проведенной процедуры они отправлялись отдыхать, восстанавливать свои силы. А справка об освобождении от занятий официально позволила им это сделать. Второй выходной, предусмотренный законодательством, они могут взять в любое время в течение двух лет.

На скамейках у входа расположились студенты: одни заполняли анкеты, другие пили чай, третьи обсуждали предстоящую процедуру. С двумя из них удалось побеседовать.

**Егор**, студент ФРЭ, 1 курс: *«На информационном стенде заметил объявление, оно выделялось среди других, и я сразу же обратил на него внимание. Если быть откровенным, то меня привлекла перспектива получения дополнительных средств к стипендии и первого опыта в донорстве. Мое текущее состояние никак не отличается от того, которое было, когда я сюда зашел, если говорить про состояние здоровья. Моральное состояние такое же, только настроение стало лучше. Что касается подготовки к сдаче крови, то нагрузки никакие не уменьшал, а питание у меня было такое же, как обычно, здоровое. Я думаю, на сессию это никак не повлияет, а если и повлияет, то незначительно. К тому же, сегодня у меня нет лабораторных.»*

**Павел**, студент ФТК, 5 курс: *«Сегодня узнал о Дне донора от старосты и решил сходить. Пока из нашей группы пришло два человека. Сдал кровь в первый раз, собираюсь еще. Подготовки никакой не было, все вышло спонтанно. О том, что иногда самочувствие может ухудшиться, знал, но ничего такого у себя не наблюдаю: все отлично, никаких проблем со здоровьем нет. Материальная сторона для меня не основная: подумал, вдруг моя кровь кому-то поможет».*

Одной из ближайших глобальных целей ВОЗ является обеспечение к 2020 году всех стран запасами крови, полученной полностью от добровольных неоплачиваемых доноров. Безвозмездный или возмездный донор, без всякого сомнения, он уже достоин уважения за свое благородство, за помощь в спасении жизни других людей.

**Мария СУБОТКЕВИЧ**, пресс-служба

## **Гранит науки. Маркетинг**

*В этом номере газеты мы заканчиваем публикацию цикла лекций Почетного доктора БГУИР, профессора **Фолькера Ронге***

*(начало – в «ИмпULSE» [№ 6 от 19 апреля 2016 г.](#)).*

## **Маркетинговые сети: выходя за пределы одной компании**

*Prof. Dr. Volker Ronge*

Типичная «философия» маркетинга или связана с одной-единственной компанией, или очень абстрактна: то есть не связана ни с одной компанией вообще. Есть, однако, причины рассуждать о совокупности «маркетингов», связанных друг с другом (я знаю, что употребление множественного числа является лингвистической ошибкой, но я нуждаюсь в нем, потому что именно так этот рассматриваемый феномен существует в реальной действительности). Примеры таких необычных бизнес-моделей уже существуют в ряде случаев. И нужно ожидать их скорого распространения в другие области.

**Вот один из примеров** (немного упрощенный, конечно). снабжение домохозяйств электрической энергией, газом, водой и очень часто услугами общественного транспорта в Германии традиционно осуществлялось практически монополично муниципальными или районными компаниями. Домохозяйства рассматривались такими компаниями как постоянные клиенты. Либерализация рынков Европейского союза, однако, изменила эту простую и комфортную ситуацию: теперь клиенты могут выбирать других поставщиков – региональных, национальных, международных, – которые уже просто заполнили местные рынки. Первичный вызов и задача маркетинга для традиционных компаний – это удержание своих клиентов в новых условиях конкуренции. Предложение дополнительных выгод (premiums) для этой цели – широко распространенная практика в наши дни.

Такой маркетинг, однако, очень дорогой, так как касается большого числа контрактов с клиентами. Например, в городе с 600 тысячами жителей число домохозяйств может достигать 200 тысяч. Если компания-поставщик обеспечит некоторые дополнительные выгоды (premiums), скажем, в размере 200 евро на одно домохозяйство (ежегодно, так как клиенты могут разорвать контракт каждый год), то это составит 40 миллионов евро в итоговом бюджете на маркетинг. Чтобы решить эту проблему другим путем, поставщики могут объединиться с местными розничными торговыми сетями. Последние также имеют проблемы с работой на рынке, правда, другого рода. На их рынках всегда сильная конкуренция, поэтому найти спрос на товары и

услуги – главный вызов. Скидки – удобный инструмент, который используют, выпуская индивидуальные дисконтные карты. В отличие от индивидуальных действий торговые компании, кооперируясь с поставщиками муниципального или регионального уровня, могли бы решить свою проблему инновационным образом.

Многочисленные клиенты поставщика энергии – привлекательная потенциальная аудитория для розничных торговых компаний. Если поставщики будут выдавать своим клиентам дисконтные купоны (квази-деньги) на покупку товаров и услуг в этих розничных сетях, то последние приобретут для себя новых клиентов и с удовольствием эти скидки предоставят и профинансируют. Чем больше число локальных или региональных торговых компаний участвует в подобной системе, тем лучше она функционирует, принося выгоду всем сторонам. Включая поставщиков энергии, которые в нашем примере поощряют своих клиентов возможностью получить скидку в той или иной розничной сети, но тратят при этом не указанные выше 200 евро, а всего лишь около 10.

Функционирование описанной системы поддерживается консалтинговыми и посредническими компаниями, которые: 1) мотивируют и убеждают поставщиков энергии, что такая система очень выгодна, так как удерживает постоянных клиентов посредством обеспечения им скидок в местных розничных сетях; 2) мотивируют и убеждают локальные торговые организации участвовать в описанной схеме (это приведет к ним дополнительных клиентов). Здесь мы находим различные «маркетинги» множества компаний, взаимодействующих для взаимной выгоды. Множественное число необходимо! Борьба за предотвращение ухода клиентов и борьба за клиентов соединены в одной системе. Технический прогресс сделал возможным, чтобы получение скидки (по дисконтной карте) и ее реализация осуществлялись посредством мобильного приложения с механизмом прямой оплаты через банковские транзакции. При этом никаких специальных вычислительных мощностей не требуется.

*P.S. Сердечная благодарность моему брату Петеру Ронге, который занят поддержкой высокоинновационных маркетинговых моделей и поделился со мной некоторыми соображениями относительно этого бизнеса.*

*Подготовлено кафедрой экономики*

## В мире гаджетов

### Удивительное что-то: заряжай, летай, читай...

*(предновогоднее обозрение – декабрь)*

***Праздник к нам приходит, праздник к нам спешит! Сезон падений на лед открыт, медведи впали в спячку, студенты, наоборот, из нее вышли, пора и о гаджетах поговорить.***

**Одна из современных тенденций – заряжать все от человеческого тела.** Покачайте мышцы – получите +5% к зарядке телефона, сожмите фонарик теплой рукой – вот вам и свет. **Часы Matrix PowerWatch** не отстают от тенденций: они заряжаются от тепла запястья. Чем больше вы занимаетесь спортом, тем выше температура тела и тем быстрее часы заряжаются. А когда ваша активность снижается, они переходят в спящий режим. Проект, как и многие подобные, стартовал на кикстартере, собрал \$ 100 000 и готов выпускаться в массы по \$ 170 за штуку.

**Люди с селфи-палками выглядят чужаковато?** Теперь они могут выглядеть так с **селфи-квадрокоптером AirSelf**. Весит он 52 г., имеет камеру в 5 Мп, карту памяти на 4 ГБ и аккумулятор в 250 мАч. Судя по емкости батареи, летать долго он не сможет, зато набирает высоту 20 метров и будет следовать за вами, как футуристичный дружок из фильмов будущего. Правда все эти плюсы перекрываются стоимостью: € 179 – предварительно, € 279 – после поступления в массовые продажи. Дороговато для довольно бесполезной игрушки, не находите?

**И еще немного о футуристичности.** Всегда мечтали летать без самолетов и паропланов? Тогда **реактивный ранец** – для вас. Разработан он бывшим пилотом Дэвидом Майманом и оснащен двумя реактивными двигателями. Работы над ним ведутся уже 2 года, но демонстрационное видео появилось только сейчас. Время полета – 6-10 минут, а весить тот, кто «на борту», может до 160 кг. Команда занимается доработками системы и планирует отправить ранец в продажу осенью 2017 года.

**Любите играть в шахматы, но не можете найти соперника?** Умная **шахматная доска Square off** заменит вам его. Шахматы работают в связке с мобильным приложением, которое расшифровывает ваши ходы и благодаря искусственному интеллекту делает собственные, а обмен данными происходит по Bluetooth. Двухосевой магнитный манипулятор передвигает фигуры на доске в зависимости от поступающих команд, а сама игра имеет 3 режима: игра с ботом, тренировка и трансляция матчей. Такая доска подходит и профессиональным игрокам, и тем, кто только начинает учиться. Удивительно! Но стоимость доски – всего около \$ 150.

**Наука решает множество важных проблем, а не только служит удобству.** **HandSight – устройство, позволяющее незрячим читать обычные книги**, не написанные шрифтом Брайля. Состоит устройство из

камеры высокого разрешения, которая крепится на палец, и беспроводного наушника. Все, что требуется от пользователя, – провести пальцем по строке. Записанный на камеру текст транслируется в аудиосигнал и передается в наушники. Скорость чтения 80 слов в минуту по сравнению со 100 слов в минуту по шрифту Брайля, но такая система позволяет читать не только книги, но и текст на упаковке продуктов, газеты и так далее. Тестирование проводилось на 19-ти абсолютно слепых пациентах, а систему планируют доработать так, чтобы она воспринимала цвета и хотя бы простые изображения.

*Удивляла и удивлялась*

**Наталья Плешкун,**

*студентка 4 курса ФКСиС*

### Заметки старшекурсницы

## Младшим курсам посвящается

В самом начале учебного года, в сентябре, 90% моих одногруппников на вопрос, как провели лето, отвечают: «Работали». Казалось бы, куда спешить, ведь скоро у большинства отпуск будет составлять всего 2 недели, но пугающее окончание университета, делает свое дело.

**По первым месяцам учебы, а это сдача отчета по практике, лабораторные и практические задания, можно сказать, что учиться на последнем курсе не сложно.** Особенно если у тебя есть хорошая зачетка. Нет, задают-то как раз больше, но и хитростей в твоём арсенале больше: уже знаешь, как поделить работу между одногруппниками, что не делать вовсе, а что взять из опыта предыдущих лет и выдать за первый сорт. Что разочаровывает, так это расписание: как будто специально так, с каждым курсом все труднее и труднее совмещать учебу с работой (или работу с учебой?). Но нам-то уже все нипочем. Справимся и с этим.

**Ну, а вообще, последний курс – это прикольное время.** Тут неожиданно для себя можно понять, что ты без ума от своего одногруппника, вспомнить все то хорошее, что было с тобой за время учебы и оставить заметки на полях университетской газеты, блеснуть на Студвесне давно раскрытым талантом или закрепить свои навыки на МолТВ. Из интересных и трудных задач: решить наконец, чем ты хочешь заниматься после окончания университета?..

**Что касается советов тем, кто еще не стоит на пороге окончания вуза, то их пока четыре:**

1. Найдите способ делать все университетские задания быстро (объединитесь с одногруппниками, договоритесь с преподавателями, отберите задания по важности и полезности), а все остальное время посвящайте саморазвитию. Лично я рекомендовала бы довести английский до совершенства. Это понадобится почти в любой профессии, если вы хотите получить интересную работу.

2. Пока вы учитесь, можете себя пробовать почти в любой сфере. С каждым годом эта возможность будет обходиться вам дороже. И не врите себе, найти место для обучения практическим навыкам совсем не сложно. Иногда достаточно просто открыть сайт с вакансиями либо даже группу своего факультета ВКонтакте.

3. Отдыхайте. Не доводите себя до состояния смертельной усталости. Если чувствуете, что не справляетесь, не беритесь за новую работу, дайте себе отдохнуть.

4. Любите своих одногруппников, какими бы они ни были. Это ваши будущие деловые контакты, собеседники и, в конце-то концов, люди, с которыми вам преодолевать не одно препятствие на университетской тропе. Если можете, помогайте им окончить университет вместе с вами. Необязательно они будут вам благодарны, но потратив на них чуть-чуть своих сил, вы приобретёте нечто большее.

Думаю, за этот год мне будет, чем поделиться, ведь впереди так мало времени и одновременно так много возможностей.

*Искренне ваша, четверокурсница*

### Колонка психолога

**Инна Сивохина,**

*начальник СППС*

## Сундучок с драгоценностями

**Не за горами Новый год. С одной стороны – всеми любимый праздник, с другой – новая точка отсчета. Именно в этот период мы оцениваем случившееся и сортируем произошедшие события, как правило и как минимум, по двум категориям «хорошо» и «плохо».**

Потеря близкого человека, конфликт, непогода, дырка в кармане, «неуд» в зачетке... – плохо. Новые отношения, карьерный рост, отдых с друзьями, «десятка», обновка... – хорошо. Мы привычно ставим оценку за все, что произошло или происходит в жизни, и в новогоднюю ночь обещаем оставить все, что со знаком «–» в году уходящем, а все, что со знаком «+», сложить в сундучок достижений и взять с собой в будущее.

И тут перед нами встает вопрос, точно как у Маяковского: что такое хорошо и что такое плохо? Жизнь, конечно, штука сложная, но «плохих» моментов практически не бывает. Бывают ситуации, в которых мы чему-то учимся, в чем-то ошибаемся или преодолеваем свою инертность, выходим за рамки привычного, покидаем зону комфорта, испытываем себя на прочность и т.д.

Психологи считают, что события лучше всего рассматривать и оценивать с нескольких позиций:

- *Что я чувствую, когда это происходит (произошло) со мной?*
- *Чему я учусь (научился) в этой ситуации?*
- *Как я изменился в этой ситуации (благодаря ей) по сравнению с собой вчерашним?*

Ответьте себе откровенно на эти вопросы. А теперь давайте проанализируем:

*1. Есть ли в этих вопросах другие люди, на мнение которых вы опираетесь, оценивая ситуацию?*

*2. Есть ли другие люди, с чьими поступками вы сравниваете свое поведение?*

Очевидно, их НЕТ. Вы обнаруживаете только свои чувства, свой жизненный опыт, извлекаете свои уроки. **Ваши чувства и опыт являются ресурсом**, на который можно опираться в будущем. Это те драгоценности, которые есть в сундучке у каждого из нас.

Опираясь на эти ресурсы, мы учимся в школе жизни, где не ставят оценки. И тогда в безоценочной системе координат, каждое событие может стать успешным (к сожалению, мы привыкли ставить себе оценки, либо получать их от окружающих, но выбор человека заключается в том, как на них реагировать). Но даже если год действительно не принес никаких ярких событий (а, скорее всего, они были, но остались незамеченными), то он в любом случае принес опыт. А опыт – бесценен.

*Итак, например, уволили с работы? Отлично! Наконец, появилось время для поиска себя, ведь уже заела рутинка на этой работе, а уволиться самому было страшно...*

- *Кран потек? Можно его поменять – давно собиралась.*
- *Заболел друг? Да, ему плохо. Но именно благодаря этой ситуации появилась возможность проявить чувства, заботу, внимание...*
- *Подавленное настроение? Что оно позволяет мне делать? Чего не делать?*

Попрактикуйте такие преобразования. Сначала в течение дня, затем недели, месяца. Собирайте успешные моменты и кладите в свой сундучок достижений. С годами он превратится в бесценный багаж – сундук с драгоценностями.

Дорогие читатели, Новый год – это тот рубеж, когда у каждого из нас есть уникальная возможность освободиться от лишнего в своей жизни, избавиться от ненужных условностей и ограничивающих рамок, распрощаться с иллюзиями, устаревшими планами, позаимствованными целями, шаблонами действий и взаимоотношений. Привнесите в свою жизнь что-то новое, интересное, важное и актуальное а, может быть, и совершите крутой поворот в жизни. Счастья вам в Новом году!