

## Экспресс-интервью

# Скажи с улыбкой: «ЗДРАВСТВУЙ!»

Светлана Гордиенко,  
социальный работник:

— От того, как мы мыслим, зависит наш настрой. Представьте себе, что мысли похожи на капельки воды. Вы все время думаете об одном и том же, и эти капельки постепенно собираются и превращаются в маленькую лужицу. Потом снова и снова повторяем те же мысли, и в итоге получается океан.

Если мы постоянно грустим, можно утонуть в море собственной печали. Если же допускать только хорошие мысли, нам всегда открыто свободное плавание по океану жизни. Как себя настроишь, так и поплывешь!

Все доброе: понимание, дружба, отзывчивость, нежность, любовь — живут в сердце каждого из нас. А доброе и светлое начинается с улыбки.

Вот представьте, что мы — поляна с нераспустившимися цветами на ней, а цветы — это улыбки. С каждой нашей улыбкой распускается цветок. И чем больше мы улыбаемся, тем многоцветнее поляна. Это так прекрасно!

Андрей Федоров, станочник:

— В свое время, как и некоторые другие, я обнаруживал в своем почтовом ящике «письма счастья». Если это и есть приветствия, то что тогда угроза? Ведь в них говорилось, что, если десять таких же писем не напишешь и не разошлешь, тебе будет плохо. Людям мнительным, внушаемым это надолго портило настроение.

Конечно, я писать ничего не стал, а вот сейчас, когда на мобильник приходит веселая SMS-ка, отправляю ее родным и знакомым. Прикольно!

А вообще, считаю, очень важно, когда рядом с тобой есть люди, которые помогут справиться с плохим настроением. В этом не однажды убеждался, да и сам старался развеселить, отвлечь от горьких мыслей друга, когда у него случались неприятности.

Анна Васина, пенсионерка:

— Конечно, про такой праздник ничего не знаю, но для меня всегда было дорого общение с людьми. Я выросла в Кашире-2, жила в бараке, в коммуналке, где люди поддерживали друг друга, помогали друг другу, и казалось, что все мы родные.

Такое отношение у меня и осталось к моим знакомым. Встречу кого-нибудь из них на улице — обязательно не только поприветствую, но и, если у человека есть время, поговорю с ним, спрошу о делах.

К сожалению, дела не у всех хорошие: есть беды, проблемы, но ведь и радость тоже есть. В любом случае люди рассказывают, и я убедилась: не надо стесняться интереса к человеку. Ему от этого легче и лучше.

Елена Юрьева, домохозяйка:

— Мне кажется, день этот нам надо праздновать. Посмотрите, на какое время он приходится. В ноябре день короткий, темно, пасмурно, теперь вот и снег не выпадает. Не знаю, как кому, а мне не хватает света. Может быть, заменят его свет улыбок, добрые слова, положительные эмоции окружающих?

Несмотря на то, что домохозяйка, я очень часто бываю в различных общественных местах. В родном городе мне нравится бывать в парикмахерской «Лера» и в центральной взрослой библиотеке. Без положительных эмоций никогда отсюда не уйду. Может быть, библиотеке и взяться за пропаганду праздника?

Андрей Тернов,  
инженер-программист:

— Настроение человека зависит от его идеалов. Например, пессимист, который всегда печален, уверен, что все плохо, нет никакого смысла пытаться что-то изменить, и он этим чувством удовлетворен. Удовлетворен и оптимист, который бодр оттого, что «все прекрасно», «только радоваться остается».

То, что настроение влияет на принятие решений, я убедился на личном опыте, учась еще в университете. В первый день сдачи моя курсовая совершенно не понравилась преподавателю. А на следующий я принес ту же работу с незначительными изменениями, и он мне сказал: «Ну вот, если постараться, то можешь!». Думаю, в первый раз я, как говорят, просто попал под раздачу.

Настроение человека можно поднять и испортить, демонстрируя ему свои эмоции. Приветливость привлекает и располагает. Неприветливость отталкивает своим холодом и невниманием. Это часто используется людьми как оружие, например, для того, чтобы расположить к себе нужных людей и оттолкнуть тех, кто не важен.

Когда человек узнает, что в нем нуждаются, это придает ему сил и улучшает его настроение. Главное — дать ему понять, что он нужен. На самом-то деле в жизни каждый важен и особенно наши родные и близкие. Вот о чем настроении нельзя забывать.

Записала Д. Толкушева