



В ноябре 2008 года в газете «Нью Йорк Таймс» вышла небольшая статья о «счастливых людях» и о том как им удаётся быть счастливыми. Этому предшествовали проведенные исследования в Чикагском Университете, под руководством Доктора Робинсона. Результаты свидетельствовали о том, что «счастливые люди» очень общительны, посвящают значительное время своему духовному развитию, чтению, здоровому образу жизни, но вот единственное, чего они все избегают - это регулярного просмотра телевизионных передач.

### **Личная история**

Телевидение, безусловно, неотъемлемая часть современной культуры и цивилизации, хотя не самая лучшая на сегодняшний день. И для меня этот факт бесспорный.

Я живу без телевизора уже много лет, и поверьте, очень этому рада. Но так было не всегда.

В ранние университетские годы, времени на просмотр телевизионных программ было немного, так как необходимо было учиться на отлично, чтобы иметь стипендию, а также подрабатывать для поддержания прожиточного минимума. Кроме того, мне хотелось заводить новых друзей, посещать важные университетские мероприятия и вечеринки, а не сидеть дома, уткнувшись в телевизионный экран. Поэтому я «выделила» себе два часа в неделю для просмотра ТВ.

Одно только это решение сделало меня критичной к выбору передач или кинофильмов. «Качественными» я считала высокохудожественные киноленты, познавательные программы, встречи с людьми, внёсшими существенный вклад в развитие и улучшение жизни на нашей планете.

По окончании университета и устройстве на работу, у меня появилось намного больше свободного времени. Несмотря на то, что периодически я работала без выходных, и круг моих знакомых значительно расширился, я обнаружила, что времени все равно хватает и на любимые латинские танцы, и на книги, и на кино, и даже на ТВ, которое всё настойчивее входило в мою жизнь.

Переехав в собственную квартиру, телевизор стал моим лучшим другом. С утра я

смотрела "Доброе Утро, Америка" - чтобы не упустить ничего важного, что могло произойти за ночь. Вечером я ужинала под "Мировые Новости" с популярным телеведущим Питером Дженнингсом, а по воскресеньям я завтракала или делала уборку вместе с моим любимым американским политическим обозревателем Джорджем Стефанополисом.

Так исподволь и незаметно телевидение подсаживало меня на свой опиумный кадровый ряд, сменявшийся так головокружительно, что я подобно Алисе из Зазеркалья умудрилась свалиться в кроличью нору.

И лишь со временем я осознала, что в списке любимых мною интеллектуальных передач, есть затесавшиеся и отнюдь не развивающие программы, повествующие о сплетнях, слухах, новых нарядах, наградах и разводах знаменитостей.

С ужасом осознав серьёзность данной ситуации, я стала "бороться" с этой пагубной привычкой.

Но, несмотря на все мои старания, ТВ монстр всё ещё показывал мне свой оскал в виде навязывания бессмысленных, но очень засасывающих в своё телевизионное болото программ и сериалов. И после каждого такого просмотра я упрекала себя за слабость и безволие.

Но всё же твёрдое намерение изменить вредную привычку, смогло за несколько недель внести в мою жизнь кардинальные перемены. Я заново открывала для себя многообразный и увлекательнейший мир книг, в котором я, кстати, почерпнула сведения просветляющего и отрезвляющего характера. В одно мгновение я взглянула на средства массовой информации и телевидение без пелены самообмана.

## **Влияние на Сознание**

Имея своей основной целью "затуманивание разума" с целью отключение нашего сознания от собственного богатого и неповторимого внутреннего мира и его развития, телевидение переносит наше внимания на то, что необходимо донести до нас "правлящей элите".

Серьёзно поразмыслив на эту тему, я согласилась с тем, что пищи для души на телевидении действительно мало, и даже интеллектуально познавательная область, поставляемая новостными каналами, весьма скудна, как скуден полезными веществами и витаминами хлеб из белой муки. Отведав такого хлеба, организм получает не питание, а сплошное брожение.

У вас никогда не было "мозгового брожения" после очередного эфира?

Безусловно, есть замечательные программы на нашем родном Останкино. Среди моих

любимых - Что? Где? Когда?, КВН, выступления известных сатириков, таких как Задорнов, которые, несмотря на "цензуру", умудряются донести до нас не только юмор, но и правду о нас самих и о среде в которой мы живём, без лицемерия и приукрашивания. Но это - капля в море, по сравнению с тем, какая информационная грязь несется вместе с телевизионными потоками в наши уютные квартиры.

### **Влияния рекламы**

Ни для кого не секрет, что влияние рекламы - пагубно. Многие ученые давно уже бьют в колокола по этому поводу, но их звон тонет в реве рекламно-музыкальной какофонии. Но если взрослые сами за себя в ответе, то дети становятся информационными заложниками телекодирования, безвкусицы и пошлости, разящих с голубых экранов.

### **Телевизионные вибрации и волны**

Слово волна давно уже перестало быть лишь характеристикой воды, а ныне является радио телевизионной частотной позывной, аналогичной нашей человеческой природе со свойственной ей информационно - волновой вибрационной составляющей.

Извините за небольшое отклонение в науку человекознание, но я считаю этот пункт самым важным фактором в решении исключить традиционные формы телевидения из своей жизни.

Полагаю, что всем, читающим эту статью известно, что вся Вселенная суть энергетическая вибрация и волна. У любви, творчества, заботы и принятия - свои вибрационные характеристики, у злобы, зависти, ненависти и депрессии - свои. Думаю, вам не составит труда, провести сравнительный анализ и понять, какие вибрационные характеристики преобладают в телевизионных передачах.

Если для вас всё это звучит слишком неправдоподобно, то, пожалуйста, понаблюдайте за вашими эмоциями и ощущениями когда вы в следующий раз решите отдохнуть у телевизионного экрана. Что происходит с вашим настроением после очередной дозы "Малахова", политического ринга, мыльных или криминально-милицейских сериалов?

Конечно же, не все программы заведомо негативны. Есть свет и в этом тёмном царстве, но он уж очень тусклый на фоне невежества, глупости и безнравственности.

А вечерние новости? Эти страшилки на ночь идут сразу после "спокойной ночи малыши", будто вновь проснулись плохишы. Вместо того чтобы расслабиться перед сном и спокойно сосредоточиться на грядущих планах, посвятив время молитве или медитации, мы окунаемся в бочку с дёгтем, где возможно на самом дне, где-то возле

погоды - нам дают чуть-чуть мёда в виде культурных и спортивных событий.

Все современные книги по тематике духовного развития и личностного роста сходятся в одном - регулярные посиделки у телевизора губительны для творчества, культивируют лень и безволие, не говоря уже о гиподинамии - почти забытом термине перестроечного периода.

Если вы еще не мастер-йог, то, несмотря на все ваши старания, ТВ будет оказывать влияние на вас на вибрационном уровне, как вы не старайтесь абстрагироваться от воздействия его негатива. Хотя, если верить книге Пелевина «Поколение П», некоторые продвинутые йоги все же смотрят телевизор, но исключительно выключенным.

### **«Нельзя зарывать голову в песок!» говорят борцы за «личную свободу»;**

Согласна, нельзя. Но если в данном случае песок спасает от ураганной телевизионной бури, то здравомыслие в этом всё же есть. Но и нельзя намеренно подставлять свою голову под обстрел рекламных зениток, а нервную систему - под стрессо-гипнотическое влияние ТВ.

У каждого человека, читающего эту статью, безусловно, есть Интернет. А во всемирной сети есть масса ресурсов, где можно почерпнуть самые последние и важные новости с различных источников, чтобы иметь своё непредвзятое и незаангажированное мнение и представление. Также ни для кого не секрет, что новости в формате ТВ - не столько факты, сколько комментарии к ним, лоббирующие интересы правящих партий и политических кругов.

Если чутко понаблюдать за телевизионными передачами, то очевидно, что независимую информацию никто не предлагает, а наоборот, к непосредственным фактам, обязательно добавляются несколько слов субъективного характера, доносящие необходимую истеблишменту «мысль» до «народа».

Да и в глобальной интернет сети неисчерпаемые резервы информации амбициозно и целенаправленно продвигаются за счёт «идей» тех, кто их финансирует. Это всегда было и будет.

В любом случае шанс на избирательность у вас никто не отнимет, если вы его сами не отдадите телевизионным шоуменам и рекламным воротилам.

Перечислив лишь несколько побочных явлений просмотра телевизионных программ, я оставляю место в вашем сознании, для того, чтобы вы могли сами его заполнить тем, что лишает вас других радостей жизни:

\* Ухудшение зрения, памяти и мозговой деятельности

- \* Размывание ценностей
- \* Снижение критичности и самокритичности
- \* Повышение агрессивности и раздражительности
- \* Бессонница
- \* Нервозность
- \* Телевизионная зависимость

Подумайте о том, насколько богаче и насыщеннее будет ваша жизнь, когда многочасовая телевизионно - диванная жизнь преобразуется в удивительные творческие проекты, познание нового через книги, клубы по интересам, путешествия, спортивные игры.

Когда я вручила свой телевизор благодарной «жертве», я записалась сразу в несколько организаций. Так Клуб Приключений, чуть ли не ежедневно предлагающий массу занимательных мероприятий, внёс в мою жизнь разнообразие в виде бега трусцой, езды на велосипеде, скалолазания, пешего туризма, полетов на дельтапланах, и многого другого.

В региональном отделе ООН, помимо изучения глобальных мировых проблем, я принимала активное участие в различных благотворительных проектах, что знаменовало значительный этап моего личностного роста.

Я стала также членом «Организации Молодых Профессионалов», «Женщины в Хедж Фондах», нескольких политических организаций и одной небольшой группы по правильному питанию.

В этих организациях я встречалась с интереснейшими людьми, моя жизнь становилась богаче и полноценнее. Сейчас я не могу представить себя без этого уникального и ценного опыта, накапливаемого годами. Мне становится не по себе, когда я представляю, что вместо этого я могла бы смотреть бесконечные сериалы и передачи, опустошающие душу и отравляющие мою жизнь.

#### □ Как же избавиться от телевизионной зависимости?

\* Самый эффективный способ - продать или подарить сам телевизионный ящик, или обрезать его кабельные провода. Сознаю, что кардинально. Но, вероятно, что вскоре, вы пожалеете лишь о том, что не сделали этого ещё раньше.

\* Если это сделать по какой либо причине не получается (досадно подвергать родственников или друзей тому, от чего вы сами пытаетесь избавиться), то попробуйте для начала сократить времяпрепровождения у телеэкрана и будьте гораздо разборчивее в выборе программ.

\* Найдите для себя новое хобби или увлечение. Например, запишитесь в спортклуб,

или на танцы. Неважно, сколько вам лет. Важен ваш образ мыслей и желание украсить свою жизнь новыми впечатлениями. Я думаю, что каждый из нас сознаёт, что творческая, деловая и радостная жизнь, изобилующая незабываемыми встречами, интересными людьми, красочными и живописными природными местами, красивыми городами и экзотическими странами, вытесняет телевидение на самое последнее место в списке интересов.

\* Заведите дневник или родовую книгу и запишите самые прекрасные и удивительные случаи из вашей жизни и жизни ваших родственников. Благодаря таким очеркам у вас всегда будет «заготовка» на любой праздник или юбилей, а для ваших наследников - уникальный исторический материал.

\* Спланируйте путешествие. Даже если ваших денежных ресурсов хватает лишь на посещение близлежащего города, при детальном исследовании, вы обязательно найдете уникальные и неповторимые места. Есть множество чудесных природных парков и заповедников в любое время года радующих своим очарованием и естественной красотой.

\* Читайте книги на разные темы. Расширяйте свой кругозор и границы миропонимания. Попробуйте прочитывать не менее одной книги в неделю. Это очень стимулирует личностное развитие и независимое мышление.

\* Посещайте бесплатные творческие мероприятия вашего города - выставки, поэтические чтения, лекции. Наверняка вы найдете то, что придется вам по душе. Вероятно, вы встретите там единомышленников и сможете организовать свой «клуб» по интересам, если такого в вашем городе еще не существует.

\* Придумайте свой собственный сценарий игры или авторские номера, загадки, перед тем как идти на праздник родственников и друзей, чтобы после очередного застолья, вместо коллективного телевизионного гипноза, посвятить драгоценное время друг другу.

\* Разведение цветов летом, бег трусцой в осеннем лесу, катание на лыжах или коньках зимой - все это сделает вашу жизнь более наполненной и счастливой.

Начните жить своей жизнью, а не жизнью политиков, экономистов, и знаменитостей. Неужели ваш мир не заслуживает большего внимания? Навсегда отключив телевизор, вы поймете, насколько разнообразнее и интереснее может быть ваша собственная жизнь!

*Елизавета Бабанова*

Источник: <http://www.ariom.ru/>

{jcomments on}