

БИБЛИОТЕКА «ЗОЛОТАЯ СЕМЁРКА 2.0» — КНИГА 4 (ДЕТСКИЙ
ПРАЙМЕР)



ВЛАДИМИР АНЬЯНОВ

Тайна карманного фонарика

*Внутренний ток для детей и подростков — как устроена твоя
суперсила*

PRIMER EDITION 1.0 (YOUTH GUIDE)

2026 • Библиотека «Внутренний ток»

**Для любознательных исследователей, юных капитанов и изобретателей 10+ лет
(а также для взрослых, которые забыли, как радоваться жизни)**

Автор идеи и фундаментальной науки: Владимир Анянов

Жанр: Научно-популярный иллюстрированный путеводитель по физике человека

Возраст читателя: 10+ лет

Главное правило книги: Ноль занудства. Ноль нравоучений. Только чистая физика, наглядные схемы и работающие чит-коды.

ГЛАВНЫЙ ЗАКОН КНИГИ

⚡ **«Человек не ищет свет в темноте. Человек — это и есть фонарик. Твоя батарейка заряжена с рождения, и мир вокруг становится ярким ровно в той степени, в какой твой собственный луч падает на него.»**

— Владимир Анянов

КАРТА ГЛАВ

1. Глава 1. Загадка в тёмной комнате (Почему люди бродят впотьмах и просят «Осветите меня!», если они сами — фонарики)
2. Глава 2. Анатомия супер-прибора: Четыре узла цепи (Батарейка в животике, Кнопка «Щёлк!», Чистый провод без ржавчины и Лампочка действия)
3. Глава 3. Тайна холодных игрушек (Ошибка освещённого предмета) (Почему Lego, шоколадки и планшеты не светятся сами по себе и где на самом деле живёт радость)
4. Глава 4. Опасный трюк: Почему фонарику нельзя светить внутрь себя (Что происходит с прибором, когда ты начинаешь крутить в голове «А как я выгляжу? А вдруг надо мной посмеются?»)
5. Глава 5. Секрет вечной батарейки (Замкнутый контур) (Почему при хорошей игре энергия не кончается, а возвращается обратно)
6. Глава 6. Мытьё рук для ума (30-секундная гигиена) (Как быстро сбросить ржавчину обид и сомнений со своих проводов)

7. Глава 7. Правило двух лучей: Физика настоящей дружбы (Как дружить и исследовать мир вместе без капризов и обид)
8. Глава 8. Чек-лист Капитана Фонарика (Как выходить к доске, выигрывать матчи и светить на полную мощность)
9. Словарь понятий юного исследователя (Глоссарий)

🔦 ГЛАВА 1. Загадка в тёмной комнате

Почему миллионы людей бродят впотьмах и просят «Осветите меня!»

Представь себе огромную тёмную комнату. В ней стоят тысячи людей. Они натываются друг на друга, спотыкаются об углы, боятся каждого шороха и громко жалуются:

* «Мне темно! Мне скучно! Пусть кто-нибудь включит свет!»

* «Эй, полюбите меня! Похвалите меня! Развлеките меня! Сделайте мою жизнь яркой!»

Но если присмотреться к каждому из них в темноте, ты увидишь невероятную вещь.

У каждого в руке зажат **самый современный, мощный, дальнобойный карманный фонарик!**

Фонарик абсолютно исправен. Внутри него стоит мощная батарейка. Провода целы. Лампочка готова озарить всё вокруг золотым светом.

Но человек держит его выключенным в кармане, дрожит от страха и ждёт, пока кто-нибудь другой придёт и осветит его жизнь снаружи.

ОШИБКА БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ:

«Я — холодный тёмный предмет. Пусть мир вокруг меня зажжёт!» |

▼
(Скука, страх, обида)

ОТКРЫТИЕ СИСТЕМЫ АНЯНОВА:

«Я — сам фонарик! Источник света находится внутри меня!» |

▼
(Радость, сила, ясность, игра)

Исследователь и инженер **Владимир Анянов** однажды посмотрел на эту странную картину и понял:

💡 Люди несчастны не потому, что мир плохой или тёмный. А потому, что им никто в детстве не подарил простую инструкцию к их собственному фонарику!

В этой книге нет занудных нравоучений. Мы разберём твой фонарик по винтикам и научимся включать его луч на полную мощность в любой момент — когда нужно сделать сложное задание, выйти к доске, помириться с другом или придумать классную игру.

⚙️ ГЛАВА 2. Анатомия супер-прибора: Четыре узла цепи

Как устроена твоя внутренняя электростанция

В твоём фонарике нет никакой магии и мистики. Вся его конструкция сводится к **четырёх простым и надёжным узлам**:

```
flowchart LR
    Battery["1. БАТАРЕЙКА (Тандэн)<br>Тепло в животике<br>Заряд > 0 всегда!"]
    Switch["2. КНОПКА «ЩЁЛК!» (Хоцу)<br>Включение в t = сейчас<br>Режим 0 или 1"]
    Wire["3. ЧИСТЫЙ ПРОВОД (Мусин)<br>Внимание без заломов<br>Ток летит свободно!"]
    Bulb["4. ЛАМПОЧКА (Действие)<br>Руки делают, глаза горят!<br>Прямой луч фотонов"]
    World["5. МИР (Дело / Игра)<br>Отражает радость<br>и тепло обратно"]

    Battery -->|Питание| Switch
    Switch -->|Включение| Wire
    Wire -->|Свободный ток| Bulb
    Bulb ==>|Яркий луч| World
    World -.->|Возврат радости по замкнутой цепи| Battery
```

Давай внимательно посмотрим на каждый узел:

1. Встроенная батарейка — Тандэн (Животик)

Где находится твоя батарейка? Многие думают: «Наверное, в голове, там же мозг!».

Нет! В голове находится бортовой компьютер — он считает примеры по математике и запоминает слова.

А настоящая энергетическая батарея находится в твоём теле — **в животе, на два пальца ниже пупка**. В древних школах мастеров это место называли **Тандэн**.

- **Главная тайна батарейки:** она заряжена у тебя каждое утро просто потому, что ты родился, дышишь и живёшь!
- Батарейке всё равно, какая погода за окном, какую оценку тебе поставили и что сказал сосед по парте. В ней **всегда есть чистая сила жизни**.

2. Кнопка включения — «Щёлк!» (Хоцу)

Фонарик не может быть «чуть-чуть включён». Кнопка работает просто: **0** или **1**.

* Либо ты витаешь в облаках и зеваешь (кнопка выключена, режим холостого хода).

* Либо ты нажал кнопку: «Так, я здесь! Я играю! Я собираю этот замок! Я решаю эту задачу!» — и цепь замкнулась прямо сейчас.

3. Чистый провод — Ток внимания (Мусин)

От батарейки к лампочке идут провода твоего внимания.

Когда провода чистые, медные, блестящие — ток летит по ним со скоростью света. Ты не думаешь о лишнем, ты полностью поглощён игрой, мяч сам летит в ворота, фломастер сам рисует нужные линии.

Этот свободный полёт тока без заторов и трения называется **Мусин** — режим чистой проводимости.

4. Лампочка — Твоё действие

Это твои руки, твой голос, твои движения. Энергия из батарейки через чистый провод вырывается наружу в виде **ослепительного луча света**. Луч падает на лист бумаги, на футбольный мяч, на экран конструктора или на лицо твоего друга!



ГЛАВА 3. Тайна холодных игрушек (Ошибка освещённого предмета)

Почему коробка Lego и шоколадка не светятся сами по себе

Замечал ли ты когда-нибудь удивительный фокус?

Тебе безумно захотелось новую игрушку. Ты мечтал о ней две недели. И вот тебе дарят долгожданную коробку! В первый вечер ты на седьмом небе от счастья, глаза горят, ты не можешь оторваться.

Проходит три дня... И коробка лежит в углу комнаты. Обычная пластмасса. Скучно.

Почему так происходит? Куда улетучилось счастье?

ИЛЛЮЗИЯ:

[Новая игрушка] $\Longrightarrow$ (Кажется, что радость спрятана ВНУТРИ неё)

ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТ:

[Твой фонарик] —(Луч внимания)—> [Игрушка] —(Отражённый свет)—> РАДОСТЬ!

В Системе Анянова это называется **Ошибкой освещённого предмета**:

- * Коробка с игрушкой, шоколадка, новый телефон или кроссовки — **сами по себе абсолютно тёмные и холодные**. Они сделаны из пластика, картона или какао. В них нет ни капли радости!
- * В тот день, когда тебе подарили игрушку, ты включил на неё **свой собственный фонарик на полную мощность**. Твой яркий луч упал на неё, отразился — и ты почувствовал восторг!
- * А через три дня ты выключил фонарик или направил луч в другую сторону. Игрушка осталась тем же куском пластика, каким и была всегда.

🔑 **Запомни на всю жизнь:**

Радость никогда не живёт внутри вещей. Вещи лишь отражают свет. **Лампочка и батарейка находятся внутри тебя!** Тот, кто это знает, никогда не скучает и может сделать интересным даже обычный деревянный брусок или старую картонную коробку.

🚫 ГЛАВА 4. Опасный трюк: Почему фонарику нельзя светить внутрь себя

Что происходит, когда ты начинаешь думать «А как я выгляжу?»

Представь чудака, который купил карманный фонарик, отвинтил защитное стекло, вытащил лампочку на проводке и засунул её внутрь корпуса, прямо к батарейке!

Что произойдёт?

1. Впереди станет темно — дороги под ногами больше не видно.
2. Луч слепит сам фонарик изнутри.
3. Металлический корпус раскаляется докрасна и начинает обжигать руки!

ПРАВИЛЬНО (Закон прямого луча):

[Батарейка] → [Провод] → [Лампочка] ⇒ [ВПЕРЁД, НА ДЕЛО!]
(Светло, прохладно, победа)

ОШИБКА (Свечение внутрь себя):

[Батарейка] → [Провод] → [Лампочка] —
↑ | (Корпус кипит, впереди тьма,
_____ страх и растерянность)

В жизни этот опасный трюк выглядит так:

- * Ученик выходит к доске отвечать урок. Вместо того чтобы направить луч фонарика на пример и мел, он разворачивает лампочку внутрь себя и начинает паниковать:

«Ой, а как я сейчас выгляжу? А все на меня смотрят? А вдруг я скажу глупость и надо мной посмеются? А причёска у меня нормальная?».

* Спортсмен перед пенальти думает не о мяче и угremote ворот, а о том: «А что скажет тренер, если я промажу?».

Как только ты начинаешь светить внутрь себя — в провод врезается **кусочек ржавой проволоки (сомнения и страх)**.

Ток спотыкается о ржавчину, начинает бешено греть проводку: щёки краснеют, ладошки потеют, в горле пересыхает, а голова отказывается соображать!

⚡ Закон Прямого Луча:

Фонарик создан для того, чтобы светить **только наружу!**

Забудь на время дела о себе. Направь луч на задачу, на доску, на мяч, на друга. И ржавчина моментально исчезнет, а корпус снова станет прохладным и спокойным.

🔑 ГЛАВА 5. Секрет вечной батарейки (Замкнутый контур)

Почему при хорошей игре энергия не кончается, а возвращается

Ты наверняка замечал: когда ты сидишь на скучном уроке или просто лежишь на диване и бездумно листаешь короткие ролики в телефоне — через полчаса ты чувствуешь себя как выжатый лимон. Сил нет, встать тяжело, голова гудит. Хотя ты вроде бы ничего не делал!

А когда ты с друзьями строишь во дворе неприступную снежную крепость или собираешь сложную модель — вы бегаёте три часа на морозе, промокли, устали, но глаза горят, внутри море сил и хочется продолжать!

В чём секрет? В **Замкнутом Контуре!**

РАЗОМКНУТЫЙ КОНТУР (Листание экрана в пустоту):

[Батарейка] → [Ток] → [Пустой экран] → (Энергия улетела в никуда, сил нет)

ЗАМКНУТЫЙ КОНТУР (Реальное созидание):

[Батарейка] → [Ток] → [Реальное Дело]

└── (Тепло победы и радость) ─┘ (Контур замкнут: батарейка заряжается!)

- **Разомкнутая цепь:** Когда ты тратишь внимание на ерунду, не создавая ничего своими руками, ток уходит в пустоту. Цепь не замкнута. Батарейка садится впустую.

- **Замкнутая цепь:** Когда ты направил луч на реальное дело (дорисовал рисунок, забил гол, достроил башню, помог маме донести сумку), мир вокруг меняется. Ты видишь результат своими глазами! Отражённый свет возвращается по обратному проводу реальности прямо в твой Тандэн. Ты получаешь порцию чистой радости и бодрости!
-
-

ГЛАВА 6. Мытьё рук для ума (30-секундная гигиена)

Как быстро сбросить ржавчину обид и сомнений

Что ты делаешь, когда приходишь с улицы перед обедом? Правильно: идёшь в ванную, открываешь кран и моешь руки с мылом. Ты же не устраиваешь из этого трагедию и не плачешь: «О боже, почему на моих пальцах пыль?! За что мне это?!». Ты просто смываешь грязь тёплой водой за 20 секунд.

Точно так же нужно относиться к плохому настроению, обидам и страхам.

Обида на друга или страх перед контрольной — это не «твоя сущность». Это просто **липкая пыль, которая села на контакты твоего фонарика.**

30-СЕКУНДНЫЙ ПРОТОКОЛ ОЧИСТКИ ФОНАРИКА:

- | | |
|-----------------|--|
| 1. СТОП | → Опusti плечи, не суетись. |
| 2. ВДОХ В ЖИВОТ | → Положи ладонь на Тандэн (ниже пупка), сделай глубокий вдох животом. |
| 3. СБРОС | → Стряхни пальцы рук, как будто стряхиваешь капли воды.
Скажи себе: «Это просто мысли, они не мои провода». |
| 4. ЛУЧ ВПЕРЁД | → Выбери одно простое действие прямо сейчас и нажми «Щёлк!». |

Попробуй сделать это прямо сейчас:

1. Выдохни спокойно через рот.
 2. Почувствуй тепло и тяжесть в самом низу живота — твоя батарейка на месте и цела.
 3. Посмотри на то, что перед тобой (книга, стол, окно).
 4. Провод очистился. Ток снова готов бежать!
-
-

🧡 ГЛАВА 7. Правило двух лучей: Физика настоящей дружбы

Как исследовать мир вместе без ссор и капризов

Знаешь, почему многие ребята ссорятся во время игры?

Потому что они включают режим «потребителя»:

- * «Мне скучно, развлеки меня!»
- * «Нет, играй по моим правилам, свети на меня!»
- * «Ты плохой, ты не обращаешь на меня внимания!»

Один выключенный фонарик требует от другого выключенного фонарика, чтобы тот стал для него солнышком. Это невозможно физически!

ПЛОХАЯ ДРУЖБА (Спор двух эго):
[Фонарик 1] ← (Претензии и споры) → [Фонарик 2]
(Оба стоят на месте, злятся и греются)

НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА (Правило двух лучей):
[Фонарик 1] —
[Фонарик 2] — → 🚀 ОБЩАЯ ЦЕЛЬ / ИССЛЕДОВАНИЕ / ИГРА!
(Два луча соединяются вместе — впереди в два раза светлее!)

Настоящая дружба в Системе Анянова устроена по **Правилу Двух Лучей**:

- * Ты не требуешь, чтобы друг освещал тебя. Твоя батарейка полна сама по себе.
- * Друг не требует этого от тебя.
- * Вы встаёте плечом к плечу и **направляете свои лучи на одну интересную задачу**: вместе строите базу в игре, вместе исследуете старый парк, вместе готовитесь к викторине или гоняете мяч.
- * Когда два луча соединяются, луч становится в два раза ярче, а приключение — в сто раз интереснее!

🏆 ГЛАВА 8. Чек-лист Капитана Фонарика

Как выходить к доске, побеждать и светить на полную мощность

Каждый раз, когда тебе предстоит сложное дело — контрольная работа, важный матч, выступление перед классом или разговор, которого ты боишься — пройди этот простой чек-лист Капитана за 10 секунд:

ЧЕК-ЛИСТ КАПИТАНА ПЕРЕД СТАРТОМ:

- [✓] 1. БАТАРЕЙКА: Внимание в животик (Тандэн). Я жив, сила есть!
- [✓] 2. ПРОВОДА: Плечи опущены, дыхание ровное, ржавчины нет.
- [✓] 3. ЛАМПОЧКА: Не смотрю внутрь себя! Забыл про «как я выгляжу»!
- [✓] 4. КНОПКА: ЩЁЛК! Включился в действие прямо сейчас.
- [✓] 5. ЛУЧ: Бью лучом прямо в задачу!

Когда ты выполняешь этот чек-лист, происходит чудо:

- * Страх пропадает сам собой — у страха просто нет места в цепи, когда ток течёт на 100%.
- * Твой голос звучит спокойно и уверенно.
- * Руки делают точные движения.
- * Люди вокруг чувствуют твоё спокойствие и невольно начинают уважать тебя и тянуться к тебе.

Потому что всем приятно находиться рядом с человеком, у которого **горит чистый и ясный свет!**

Словарь понятий юного исследователя (Глоссарий)

- **Карманный фонарик** — точная инженерная модель человека. Ты не ищешь свет во тьме, ты сам его генерируешь.
- **Тандэн (Батарейка)** — природный источник энергии внизу живота (на два пальца ниже пупка). Заряжен всегда.
- **Хоцу (Кнопка «Щёлк!»)** — твоё волевое решение включиться в дело здесь и сейчас.
- **Мусин (Чистый ток)** — состояние, когда внимание бежит по проводам легко и свободно, без страхов и сомнений.
- **Ржавый реостат (Эго / Сомнения)** — вредная привычка крутить в голове мысли «а что обо мне подумают?», которая ворует ток и раскаляет корпус.
- **Ошибка освещённого предмета** — заблуждение, будто игрушки, сладости или вещи светятся радостью сами по себе. На самом деле они лишь отражают твой собственный луч.
- **Закон прямого луча** — строгое правило: луч фонарика всегда должен светить наружу (на дело, на мир), а не внутрь себя.

- **Замкнутый контур** — когда ты завершаешь реальное дело, отражённый свет возвращается в батарейку радостью победы.
- **Правило двух лучей** — закон крепкой дружбы: светить не друг на друга с претензиями, а вместе на общую интересную цель.