

# ЭВОЛЮЦИЯ СИГМЫ КЛЮЧЕВЫЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ



Издательство «Чара»

Москва

**БКК 88**  
**УДК 159.9**

**Евгений Холод**

«Эволюция Сигмы» Ключевые черты личности — «Чара»,  
2025. — 180 с.

ISBN 978-5-9216-2501-3

Эта книга — о поиске своего архетипа и понимании внутренней силы. Она объединяет личный опыт автора, его наблюдения и творческое мировоззрение, сформированное музыкой, искусством и жизнью.

Внутри — честный путь самоисследования, который помогает увидеть свои сильные стороны и научиться использовать их осознанно.

Это приглашение к глубокому знакомству с собой и к жизни, построенной на индивидуальности, свободе и внутренней опоре.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может  
быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**© Издательство ЧАРА**

ИП Стадник А. В.

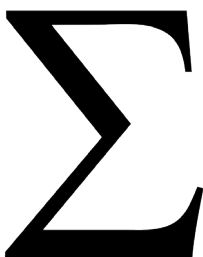
Россия, Москва

Ноябрь 2025

ISBN 978-5-9216-2501-3

Тираж 100 экз





## Содержание:

<b>Аннотация.....</b>	<b>8</b>
<b>Введение:.....</b>	<b>11</b>
<b>Часть I: Основы Сигма-мужчины</b>	
Глава 1: <i>Мастерство независимого мышления.....</i>	<b>15</b>
Глава 2: <i>Несгибаемая уверенность.....</i>	<b>18</b>
Глава 3: <i>Интроверсия как сила.....</i>	<b>20</b>
Глава 4: <i>Острый наблюдательный взгляд.....</i>	<b>22</b>
Глава 5: <i>Принятие самодостаточности.....</i>	<b>24</b>
<b>Часть II: Развитие навыков Сигма-мужчины</b>	
Глава 6: <i>Находчивость как навык.....</i>	<b>28</b>
Глава 7: <i>Практичный подход к жизни.....</i>	<b>30</b>
Глава 8: <i>Дисциплинированный образ жизни.....</i>	<b>32</b>
Глава 9: <i>Автономное принятие решений.....</i>	<b>34</b>
Глава 10: <i>Неукротимая амбициозность.....</i>	<b>36</b>
<b>Часть III: Управление эмоциями и загадочность</b>	
Глава 11: <i>Эмоциональная отстранённость.....</i>	<b>39</b>

Глава 12: <i>Загадочность</i> .....	42
Глава 13: <i>Высокие способности к восприятию</i> .....	43
Глава 14: <i>Стойкость перед лицом трудностей</i> .....	46
Глава 15: <i>Аналитическое решение проблем</i> .....	49
<b>Часть IV: Торжество индивидуальности</b>	
Глава 16: <i>Смелость быть «не-конформистом»</i> .....	52
Глава 17: <i>Уют одиночества</i> .....	55
Глава 18: <i>Рациональное принятие решений</i> .....	57
Глава 19: <i>Гибкая адаптивность</i> .....	60
Глава 20: <i>Доверие интуиции</i> .....	62
<b>Часть V: Приватность и непредсказуемость</b>	
Глава 21: <i>Дискретность и приватность</i> .....	66
Глава 22: <i>Азарт от непредсказуемости</i> .....	68
Глава 23: <i>Искусство находить ресурсы</i> .....	71
Глава 24: <i>Открытость ума как добродетель</i> .....	73
Глава 25: <i>Пробуждение креативности</i> .....	75
<b>Часть VI: Формирование мышления</b>	
<b>Сигма-мужчины</b>	
Глава 26: <i>Стратегическое планирование жизни</i> .....	78
Глава 27: <i>Философский склад ума</i> .....	80
Глава 28: <i>Сила само мотивации</i> .....	82
Глава 29: <i>Дух приключений</i> .....	84
Глава 30: <i>Использование эмпатии</i> .....	86
<b>Часть VII: Обучение на протяжении жизни и выбор образа жизни</b>	
Глава 31: <i>Успехи в независимом обучении</i> .....	89
Глава 32: <i>Минимализм как образ жизни</i> .....	92
Глава 33: <i>Воспитание терпения</i> .....	94
Глава 34: <i>Универсальность навыков и интересов</i> .....	97
Глава 35: <i>Сила интроспекции</i> .....	100
<b>Часть VIII: Приватность и устойчивость</b>	
Глава 36: <i>Ценность приватности</i> .....	104
Глава 37: <i>Устойчивость в уединении</i> .....	107
Глава 38: <i>Сила наблюдения</i> .....	110
Глава 39: <i>Принятие непредсказуемого</i> .....	113

Глава 40: <i>Сила одиночества</i> .....	116
<b>Часть IX: Независимость и размышление</b>	
Глава 41: <i>Искусство наблюдения</i> .....	120
Глава 42: <i>Молчаливый повелитель</i> .....	123
Глава 43: <i>«Не-конформист»</i> .....	125
Глава 44: <i>Самосовершенствование</i> .....	128
Глава 45: <i>Искатель уединения</i> .....	131
<b>Часть X: Самосовершенствование и присутствие</b>	
Глава 46: <i>«Не-конкурент»</i> .....	135
Глава 47: <i>Самодостаточная личность</i> .....	137
Глава 48: <i>Таинственная аура</i> .....	138
Глава 49: <i>Тихое влияние разума</i> .....	142
Глава 50: <i>Адаптация к изменениям</i> .....	144
<b>Часть XI : Непрерывное саморазвитие</b>	
Глава 51: <i>Тёмная сторона Сигма-мужчины</i> .....	147
Глава 52: <i>Сигма и современный мир</i> .....	149
Глава 53: <i>Сигма и отношения</i> .....	151
Глава 54: <i>Путь становления</i> .....	152
Глава 55: <i>Привычки Сигма-мужчины</i> .....	15
<b>Письмо самому себе</b> .....	155
<b>Одинокая дорога</b> .....	157
<b>Тест: Насколько ты Сигма?</b> .....	159
<b>Ночной маршрут</b> .....	165
<b>Заключение:</b> .....	174



## [ANNOTATION]

### Аннотация

**М**еня зовут Евгений Холод, и эта книга — результат долгого поиска себя. Я диджей и композитор, мои релизы издаются в России и Европе, а живые выступления позволяют мне создавать особое пространство, где музыка становится языком эмоций, смелых экспериментов и свободы.

Музыка — моя профессия и мой способ выражения внутреннего мира, но она — лишь **часть** того, кто я есть.

За пределами студии, сцены и работы я занимаюсь скульптурой, создаю формы и образы, которые говорят о моём восприятии мира. Я профессиональный бармен с 12-ти летним опытом работы в различных заведениях, где я научился сочетать мастерство с креативностью, а также понимать людей и атмосферу



вокруг себя. Эти навыки помогли мне взглянуть на жизнь шире, видеть архетипы и закономерности, которые формируют личность.

Долгое время я пытался понять свой собственный архетип, определить, кто я в этом мире и как мои качества проявляются в отношениях, карьере и творчестве. Эту книгу я создал, чтобы систематизировать свои наблюдения и делиться ими с теми, кто ищет свой путь, кто хочет понять себя глубже и научиться использовать свои сильные стороны. Здесь нет магии и готовых рецептов успеха. Это мой личный опыт, мои открытия и размышления о свободе, силе характера, личной ответственности и искусстве жить на своих условиях. Надеюсь, что каждая страница этой книги станет для вас точкой отсчёта, вдохновением и стимулом к личным открытиям.

Итак, **Сигма-мужчина**.

Возможно, вы задаётесь вопросом, что это значит. Признаюсь, мне самому потребовалось немало времени, чтобы по-настоящему понять суть этого явления. Это был путь самопознания - захватывающий, глубокий и порой непростой.

Быть **Сигма-мужчиной** — не выбор и не модный ярлык. Это врождённая особенность личности, проявляющаяся множеством способов на протяжении всей жизни. Для меня всё началось с ощущения, что я немного другой — что я не совсем вписываюсь в привычные социаль-

ные структуры и ожидания. Часто я чувствовал себя наблюдателем — тихим участником большого театра жизни, который смотрит, учится и развивается в своём собственном ритме, зачастую не совпадающем с общепринятым.

Со временем я понял, что мой особый взгляд на жизнь — не помеха и не отклонение, а источник силы. Будучи Сигма-мужчиной, я осознал, что моя самостоятельность, независимость мышления и способность чувствовать себя комфортно в одиночестве — это не то, что нужно скрывать, а то, что стоит принять и развивать.

Делая эту книгу доступной, я надеюсь, что вы найдёте в ней понимание, поддержку и, возможно, немного направления в собственном пути. Независимо от того, считаете ли вы себя Сигма-мужчиной или просто интересуетесь этой темой, пусть изложенные здесь идеи окажутся для вас полезными и вдохновляющими.

Благодарю вас ещё раз за то, что выбрали эту книгу и нашли время прочитать мои слова. Для меня большая честь разделить с вами этот путь и услышать ваши мысли и впечатления после прочтения последующих страниц.

С тёплыми пожеланиями,

**Евгений Холод.**



## Введение:

### Сигма-мужчины — Идти своим путём

**М**ы живём в мире, который часто делит мужчин на два архетипических типа — Альфа-мужчин, обычно ассоциируемых с лидерством, доминированием и экстраверсией, и Бета-мужчин, которых нередко воспринимают как более уступчивых, покорных и сдержанных. Но что, если существует другой, менее исследованный архетип, который не вписывается в эту бинарную систему? Мужчина, который комфортно выходит за рамки общественных норм и ожиданий. Он — **Интроверт**, но при этом напорист, независим. Он оказывает влияние и находит удовлетворение в своём одиночестве. Эта книга посвящена именно такому архетипу — **Сигма-мужчине**.

Этот всесторонний гид стремится глубоко исследовать концепцию Сигма-мужчин — людей, способных полагаться на себя, склонных к саморефлексии и обладающих стойкостью. В ходе этого исследования мы не только познакомимся с уникальными чертами и поведением, которые их определяют, но и поймём трансформационный путь, по которому можно пройти, чтобы воплотить эти качества в своей собственной жизни.

В следующих главах вы познакомитесь с ключевыми чертами Сигма-мужчины. Эта книга не является инструкцией «как стать Сигма-мужиной», а представляет собой исследование менее известного архетипа и мудрости, которую он предлагает. Цель — не заставить вас вписаться в определённую форму, а почерпнуть идеи, которые откликнутся вам и обогатят путь вашего личностного роста.

Мы рассмотрим подход Сигма-мужчины к личному успеху — точку зрения, которая отличается от общепринятой. Вместо того чтобы гнаться за внешним признанием и одобрением общества, Сигма-мужчины определяют успех по своим собственным критериям, исходя из личных ценностей и целей. Их мерило успеха не в признании других, а в удовлетворении, которое они находят в своих стремлениях.

Вы также узнаете, как Сигма-мужчины, несмотря на склонность к одиночеству, могут

тихо влиять на окружающую среду. Они могут не быть в центре внимания, но их действия, основанные на глубоко усвоенных убеждениях, способны вдохновлять окружающих и оказывать значительное влияние.

Стойкость и адаптивность — ещё две ключевые черты Сигма-мужчины, которые мы исследуем. Сигма-мужчины преуспевают в условиях перемен и умеют приспосабливаться к жизненным вызовам, используя свою гибкость и устойчивость для навигации по постоянно меняющемуся миру.

Однако это руководство не ограничивается теорией — оно предлагает практические советы и примеры из жизни, которые помогут вам внедрять эти качества в свою жизнь. Это путь к самосовершенствованию и личному мастерству, который побуждает исследовать одиночество, развивать саморефлексию, определять собственное понимание успеха, тихо влиять на окружающих, а также выстраивать устойчивость и способность к адаптации.

Погружаясь в мир Сигма-мужчины, помните: цель не в том, чтобы стать идеальным архетипом, а в том, чтобы открыть те его аспекты, которые откликаются вам и помогают жить более аутентичной и полноценной жизнью. Каждая глава — это возможность задуматься о том, как эти качества могут быть интегрированы в ваш собственный путь, позволяя вам идти своим курсом, как это делает

Сигма-мужчина. Независимо от того, идентифицируете ли вы себя с каждой чертой сигма-мужчины или только с несколькими, эта книга даст ценные идеи для личностного роста, самопознания и аутентичной жизни. Через призму архетипа сигма-мужчины вы откроете для себя силу саморефлексии, мощь одиночества и удовлетворение от своей самодостаточности.

Добро пожаловать в исследование мира **Сигма-мужчины** — путь к пониманию малоизвестного мужского архетипа и, через него, вашего собственного пути к личному мастерству и аутентичной жизни.

Начнём.



## **Часть I: Основы сигма-мужчины**

### **Глава 1: Мастерство независимого мышления**

**В** мире архетипов личности Сигма-мужчина выделяется своим мастерством независимого мышления. Эта черта служит маяком, освещающим путь к самопознанию и самореализации. Независимое мышление – это не просто способность иметь собственные мысли, но умение внимательно анализировать, критически оценивать и понимать разные точки зрения перед тем, как сделать выводы.

Прежде всего, эта характеристика позволяет Сигма-мужчине видеть мир без фильтров. Вместо того чтобы просто принимать социальные нормы или популярные мнения, он разлагает эти представления на составные части, изучает их основания и мотивацию.

Это не акт бунтарства, а путь к истинному пониманию. Например, там, где большинство людей может слепо следовать тренду, Сигма-мужчина задастся вопросом о его происхождении, цели и последствиях. Такая **внутренняя любознательность** позволяет ему отличать существенное от временного.

Во-вторых, независимое мышление наделяет Сигма-мужчину **непревзойденными способностями к решению проблем**. Он видит решения там, где другие видят тупики. Его нестандартный подход часто становится ключом к раскрытию сложных задач. Представьте Сигма-мужчину в трудной рабочей ситуации, где традиционные методы не сработали. Его независимое мышление приведет к оригинальному решению, удивляя окружающих своей изобретательностью.

Однако у независимого мышления есть и потенциальная теневая сторона — **ощущение отчуждения**. Порой Сигма-мужчина может чувствовать себя отстранённым, когда его идеи непоняты или отвергнуты теми, кто привык к конформизму. Но, верный своей природе, он обращает это в положительный опыт, видя в этом возможность для роста. Он понимает, что не каждый сможет оценить его уникальный взгляд. Вместо того чтобы впасть в раздражение, он развивает терпение и со временем учится лучше выражать свои мысли, преодолевая недопонимание и создавая понимание.

Путь к освоению этой черты не всегда гладок.



Он требует **смелости ставить под вопрос нормы и терпения**, чтобы выдерживать шторм непонимания. Речь не о том, чтобы быть контрарным ради контрарности, а о стремлении к истине и мудрости. Этот процесс может включать широкое чтение для знакомства с разнообразными идеями, практику саморефлексии и привычку задавать вопросы. Главное — не изолировать себя от мира, а **углублять понимание окружающего мира**.

Принятие независимого мышления означает **отказ от комфорта стада**. И всё же именно по этому пути Сигма-мужчина находит своё уникальное место в мире. Он понимает, что его индивидуальность — не повод для тревоги, а знак подлинной самостоятельности. Мир может не всегда его понимать, но со временем начинает ценить. Его решения, инновации и идеи, рожденные независимым умом, способны менять мир, мысль за мыслью. И когда другие боятся шагнуть в неизвестность без гарантий, он делает это первым — именно поэтому в итоге идёт впереди. Там, куда не дотягиваются старые шаблоны, начинается территория его роста.

В процессе освоения независимого мышления Сигма-мужчина находит собственный ритм, танцует под свою музыку, и в этом танце обретает свободу, которая по-настоящему **его собственная**. В следующей главе мы рассмотрим, как эта свобода переплетается с не менее впечатляющей чертой: **несгибаемой уверенностью**.

## Глава 2: Несгибаемая уверенность

**И**нтригуемая черта личности Сигма-мужчины — его **несгибаемая уверенность**. Подобно Северной звезде, эта черта служит надёжным ориентиром, верным маяком на его пути через непредсказуемый жизненный ландшафт. В отличие от дерзкой самоуверенности, которую иногда принимают за уверенность, уверенность Сигма-мужчины **основана на глубоком понимании своих способностей и потенциала**.

Первый уровень несгибаемой уверенности заключается в **принятии самого себя**. Сигма-мужчины принимают себя такими, какие они есть, со всеми сильными и слабыми сторонами, и это принятие подпитывает их уверенность. Они не ищут внешнего одобрения и не рушатся под давлением критики. Они знают свою ценность, и это знание защищает их от колебаний общественного признания. Например, Сигма-мужчина не колеблется под влиянием давления со стороны сверстников; он понимает, что его ценность не зависит от прихотей толпы.

Во-вторых, эта уверенность формирует **стойкость**, позволяющую смело встречать жизненные трудности. Сигма-мужчины не избегают сложностей, а воспринимают их как возможности для роста. Столкнувшись с препятствием, Сигма-мужчина черпает силы изнутри, уверенный в своей способности преодолеть его.

В профессиональной ситуации он действует стратегически, а его уверенность подпитывает решимость преодолеть трудности.

Он понимает этот потенциальный риск и сознательно следит за тем, чтобы его уверенность оставалась **обоснованной реальными способностями**, а не раздутым чувством собственной важности.

Преобразуя возможные негативные стороны излишней самоуверенности в позитив, Сигма-мужчина практикует **саморефлексию**. Он регулярно оценивает свои действия и решения, признаёт свои достижения и признаёт ошибки. Этот процесс размышления помогает держать уверенность здоровой и устойчивой, не давая ей превратиться в гордыню.

Выработка негибаемой уверенности — процесс не быстрый. Он требует **самоанализа, принятия себя и реалистичной оценки собственных способностей**. Важную роль играет и способность учиться на неудачах, а не падать духом. Для Сигма-мужчины каждая неудача — это шаг на пути к большей уверенности в себе.

По сути, **негибаемая уверенность Сигма-мужчины** — это свидетельство его самоуверенности, отказа подчиняться внешнему одобрению и смелости встречать вызовы.

Это уверенность, рожденная не из высокомерия, а из глубокого, твёрдого знания самого себя.

В последующих главах мы увидим, как эта уверенность гармонично сочетается с другими чертами Сигма-мужчины, формируя уникальную и притягательную личность. Далее мы рассмотрим, как Сигма-мужчина превращает интроверсию в силу.

## Глава 3: Интроверсия как сила

В загадочном образе Сигма-мужчины ключевой чертой является **интроверсия**. В обществе, которое в основном ценит экстравертированные качества, интроверсия часто недооценивается и неправильно понимается. Для Сигма-мужчины это не ограничение, а значительная сила. Это его тихая суперспособность, открывающая путь к саморефлексии, глубокому мышлению и значимым связям.

Прежде всего, интровертированная природа подпитывает **богатую внутреннюю жизнь** Сигма-мужчины. Внутри него существует целый мир, наполненный идеями, вопросами, размышлениями и мечтами. Интроверсия создаёт пространство для этих интеллектуальных и творческих занятий. Он подобен художнику, погружённому в свои мысли, плетущему сложные узоры идей. Такая глубокая внутренняя жизнь часто приводит к новым и неожиданным перспективам, инновационным решениям и глубоким инсайтам.

Во-вторых, его интроверсия способствует **качественным взаимодействиям**. Сигма-мужчина может не быть душой компании, но он тот, кто постоянно участвует в значимых беседах один на один. Он слушатель, понимающий, способный сопереживать и устанавливать глубокую связь. Эти искренние отношения, хотя и немногочисленные, крайне ценны. Сигма-мужчина может не быть окружён большим социальным кругом, но те, кто существует в его жизни — ценят его глубину и его неподдельную искренность.

Сложность заключается в том, что общество часто **не понимает интроверсию**, принимая её за отчуждённость или равнодушие. Но Сигма-мужчина, обладая сильным самоосознанием, видит в этих заблуждениях возможность **переосмыслить истинное значение интроверсии**. Он понимает, что потребность в уединении — это не отказ от других, а способ **перезарядиться, поразмышлять и глубже погрузиться в свой внутренний мир**.

Преобразуя кажущееся негативное в положительное, Сигма-мужчина использует уединение как инструмент для самосовершенствования и самопознания. Он использует это время для развития ума, полезных навыков и укрепления чувства собственной ценности. Со временем он также учится общаться с другими о своей неохотимой потребности в одиночестве, создавая понимание и принятие.

Принятие этой черты подразумевает **понимание своих энергетических ресурсов**. Истощают ли вас социальные взаимодействия или, наоборот, дают энергию? Интроверсия – это не изоляция, а поиск правильного баланса между общением и уединением. Для Сигма-мужчины именно этот баланс является ключом к использованию силы его интровертированной природы.

В заключение, **интроверсия Сигма-мужчины** – это путешествие внутрь себя. Это путь, который ведёт к интеллектуальной глубине, способствует значимым связям и дарит обогащающую уединённость. В следующей главе мы рассмотрим, как эта интроверсия **сочетается с другой увлекательной чертой Сигма-мужчины: его острым наблюдательным взглядом**.

## Глава 4: Острый наблюдательный взгляд

Заметной чертой, которая выделяет Сигма-мужчин, является их **острый наблюдательный взгляд**. Будто у них внутри есть тайная линза, позволяющая всматриваться в окружающий мир, видеть за пределами поверхностного и замечать тонкие детали, которые часто ускользают от других.

Первый аспект этой остроты наблюдения заключается в их способности **глубоко понимать людей и ситуации**. Сигма-мужчины улав-

ливают невербальные сигналы, едва заметные изменения интонации, мельчайшие колебания — детали, которые дают представление о мыслях и эмоциях человека. Это наделяет их развитой эмпатией, позволяя устанавливать более глубокие связи с окружающими. Представьте Сигма-мужчину в разговоре, когда собеседнику трудно выразить сложное чувство. Его острый наблюдательный взгляд помогает понять невысказанное, предложить поддержку или совет, который точно попадает в цель.

Во-вторых, наблюдательность — это **ценный инструмент решения проблем**. Сигма-мужчины замечают закономерности, обнаруживают аномалии и предвидят потенциальные сложности, а их проницательность часто приводит к инновационным решениям. Например, в проекте они могут выявить мелкую деталь, которая может перерасти в серьёзную проблему, и позволить устранить её на раннем этапе.

Однако постоянное наблюдение и анализ могут привести к **чрезмерному обдумыванию** или информационной перегрузке.

Здесь на помощь приходит врождённая способность Сигма-мужчины к **саморефлексии**. Он осознаёт эту опасность и сознательно старается **сбалансировать наблюдательность с потребностью в умственном спокойствии**. Он различает, когда стоит наблюдать, а когда — отпустить ситуацию, превращая потенциальный негатив в позитив.

Превратить эту черту в силу требует **осознанного развития**. Всё начинается с активного внимания к окружающему миру — к людям, обстановке, происходящим событиям. Это требует терпения и тихого сосредоточенного внимания. Но не менее важно уметь **отключаться**, чтобы избежать перегрузки. Для Сигма-мужчины именно этот баланс является ключом к использованию его **острого наблюдательного взгляда**.

По сути, наблюдательность Сигма-мужчины — это не простое созерцание, а **активное взаимодействие с окружающей средой**, исследование мира и людей вокруг. Через это взаимодействие он **понимает, сопереживает, предвидит и находит новые решения**, делая свою наблюдательность важной силой в арсенале своих качеств.

В следующей главе мы рассмотрим, как эта наблюдательность гармонично сочетается с ещё одной ключевой чертой Сигма-мужчины: **принятием самодостаточности**.

## Глава 5: Принятие самодостаточности

**Н**еотъемлемой чертой архетипа Сигма-мужчины является **принятие самодостаточно-**



**сти.** Эта характеристика, словно невидимая сила, движет его к независимости и автономии, внушая глубокое чувство самодостаточности. Далеко не изолируя его, эта черта даёт способность уверенно и стойко справляться со сложностями жизни.

Прежде всего, самодостаточность способствует **автономии** в личной и профессиональной жизни. Сигма-мужчины, полагаясь на себя, не зависят от внешней помощи в достижении своих целей и удовлетворении своих потребностей. Они находят ресурсы, решения и возможности внутри себя. Например, Сигма-мужчина может самостоятельно изучить новый язык программирования вместо того, чтобы полагаться на наставника, используя свои ресурсы и демонстрируя свою самодостаточность.

Во-вторых, самодостаточность формирует у Сигма-мужчины **сильное чувство собственной ценности**. Поскольку он может положиться на себя, он осознаёт свои силы и возможности. Ему не требуется внешнее подтверждение для оценки собственной значимости — его уверенность основана на способности самостоятельно справляться с жизненными вызовами.

Потенциальным негативным аспектом самодостаточности может быть **нежелание обращаться за помощью, когда это необходимо**, что создаёт риск самоизоляции. Сигма-мужчина, обладая интроспективной природой и развитым самоосознанием, понимает этот