

Фурье и феминизм

Фурье придумал слово “феминизм” Проверь это выражение на соответствие фактов.



Краткая проверка фактов:

Утверждение: «Фурье придумал слово “феминизм”».

Результат: утверждение в целом верно, с важными уточнениями.

- Речь идёт о **Шарль Фурье** (1772–1837), французском утопическом социалисте.
- Именно **Фурье** первым систематически использовал термин *féminisme* во французском языке в начале XIX века (обычно указывают период **ок. 1830-х годов**).
- У Фурье это слово не было названием «движения» в современном смысле. Он применял его как **понятийный маркер**: степень освобождения женщин для него служила **критерием прогресса общества**.
- Его знаменитая формула (передается в разных редакциях): *социальный прогресс и исторические изменения происходят пропорционально прогрессу женщин в сторону свободы*.
- Широкое политическое и общественное употребление слова «феминизм» возникло **позднее**, во второй половине XIX века, уже вне контекста фурьеристской философии.

Итоговая оценка формулировки:

-  Неверно, если понимать «придумал» как «создал современное движение».
-  **Корректно**, если понимать как **ввёл и первым осмысленно употребил сам термин** в философско-социальном контексте.

Иначе говоря: **термин — у Фурье, движение — позже.**

Все эти явления говорят: мир движется к синтезу. Мы больше не противопоставляем внутреннее и внешнее, а стараемся их интегрировать. Возникла, например, концепция “Integral living” (интегральный подход, известный философ Кен Уилбер) – которая прямо призывает учитывать одновременно внутреннее развитие личности и внешние системы (культура, социум). Это, по сути, и есть срединный путь между Фурье и “День 1”.

Найди информацию про эту концепцию, про этого философа, напиши краткую информацию о самой концепции, о философе, когда он родился, какие у него основные идеи и так далее. И о самой вот этой концепции тоже краткую информацию, чтобы всё можно было уместить в 10 минут чтения.

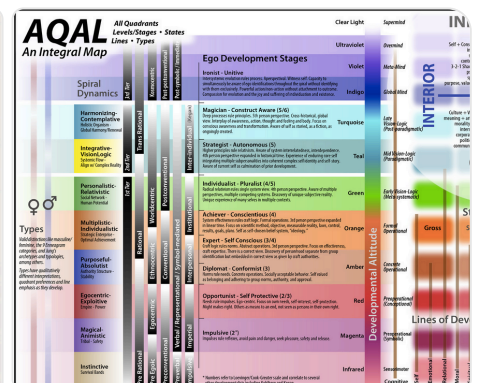
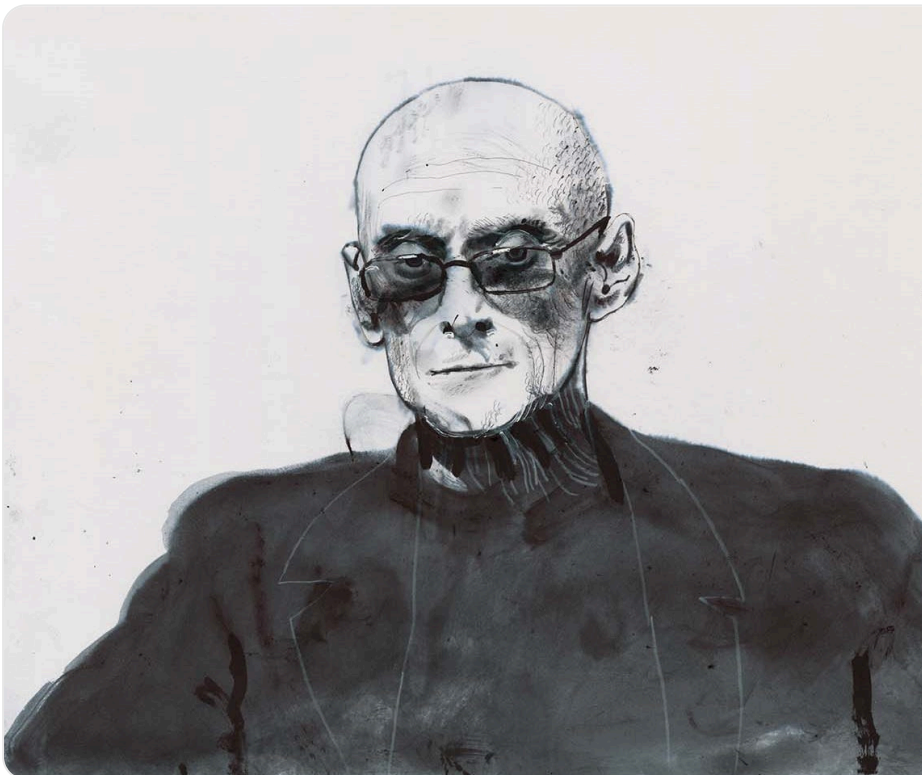


Image unavailable - please reload ChatGPT and try exporting again

Ниже — сжатое, но цельное изложение **интегрального подхода (Integral living)** и фигуры его главного теоретика — **Кен Уилбер**, в логике синтеза, о котором ты пишешь.

1. Кто такой Кен Уилбер

Кен Уилбер родился **31 января 1949 года** в США.

По образованию — биохимик (начинал научную карьеру в естественных науках), но рано перешёл к философии, психологии и сравнительному изучению духовных традиций.

Он известен как:

- один из главных представителей **интегральной философии**;
- мыслитель, стремящийся **объединить** науку, философию, психологию и духовные традиции Востока и Запада;
- автор десятков книг, оказавших влияние на гуманитарные науки, коучинг, образование, психотерапию и культурологию.

Ключевая установка Уилбера:

ни одна дисциплина не лжёт полностью — каждая говорит правду, но частичную.

2. Истоки интегрального подхода

Интегральная мысль Уилбера выросла из нескольких источников:

- западная философия (Платон, Кант, Гегель);
- психология развития (Пиаже, Колберг, Маслоу, Грейвз);
- восточные духовные традиции (буддизм, адвайта, даосизм);
- современная наука (системная теория, эволюция, когнитивистика).

Его исходная интуиция проста и радикальна:

реальность многомерна, и её нельзя корректно описать, пользуясь только одной «осью» — будь то экономика, психология, биология или мистика.

3. Что такое интегральный подход (Integral living)

Integral living — это прикладное выражение **интегральной теории**, ориентированное на жизнь, развитие личности и общества.

Её ядро — модель **AQAL** (*All Quadrants, All Levels* — «все квадранты, все уровни»).

3.1. Четыре квадранта реальности

Уилбер предлагает рассматривать любой феномен сразу в четырёх перспективах:

1. Внутреннее - индивидуальное

- сознание, переживания, смыслы, ценности
- «что я чувствую и осознаю»

2. Внешнее - индивидуальное

- тело, поведение, нейрофизиология
- «что можно наблюдать и измерить»

3. Внутреннее - коллективное

- культура, язык, мифы, этика
- «что мы разделяем как смысл»

4. Внешнее - коллективное

- социальные системы, экономика, технологии
- «как устроено общество»

Ключевой момент:

ни один из квадрантов не сводим к другому и не может быть отброшен без искажения целого.

4. Внутреннее и внешнее: отказ от ложной оппозиции

То, что ты формулируешь как отказ от противопоставления внутреннего и внешнего, — **центральный нерв интегрального мышления**.

- Психология без социальных структур → индивидуализм.
- Социальная теория без внутреннего развития → технократия или идеология.
- Духовность без тела и общества → эскапизм.
- Системы без сознания → дегуманизация.

Integral living предлагает не выбор стороны, а **одновременное удержание всех измерений**.

5. Уровни развития (эволюция сознания)

Важная часть интегральной теории — идея **стадий или уровней развития**:

- развитие происходит не только у обществ, но и у:
 - личности,
 - морали,
 - мировоззрения,
 - духовного опыта;
- более поздние уровни **включают**, но не отменяют ранние.

Это принцип **«превосхождения с сохранением»** (*transcend and include*).

Здесь Уилбер принципиально расходится:

- с утопизмом, который «перепрыгивает» стадии;
- и с редукционизмом, который признаёт только базовые уровни.

6. Интегральный подход и социальная мысль

Если смотреть в твоей логике «между Фурье и “День 1”»:

- **Фурье** — ранний интуитивный синтез:
 - экономика + психология страстей;
 - общество + внутренняя гармония;
- **“День 1”** — технологический и системный фокус настоящего;
- **Уилбер** — попытка удержать **обе линии одновременно**, не жертвуя ни человеком, ни системой.

Интегральный подход не обещает «рая», но предлагает **карту**, где:

- внутреннее развитие личности,
 - культурные смыслы,
 - социальные институты,
 - технологии
- рассматриваются как **взаимозависимые уровни одного процесса**.

7. Почему эта концепция стала востребованной сейчас

Рост интереса к Integral living связан с несколькими факторами:

- фрагментация знания;

- кризис больших идеологий;
- перегрузка технологиями без экзистенциального смысла;
- запрос на **целостность без наивного синкретизма**.

Интегральный подход не предлагает «новой веры».

Он предлагает **рамку синтеза**, в которой разные истины перестают быть врагами.

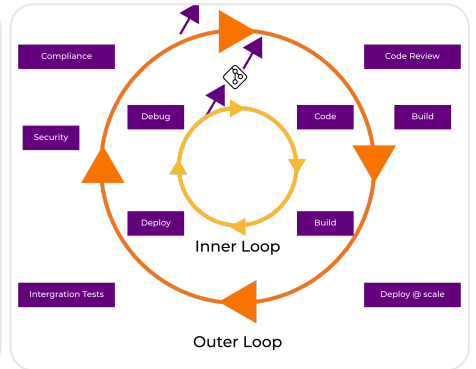
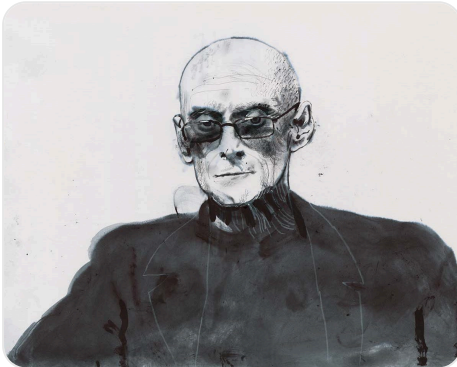
8. Краткое резюме

- **Кен Уилбер** — философ синтеза, род. 1949.
- **Integral living** — практическое выражение интегральной теории.
- Основа — одновременный учёт:
 - внутреннего и внешнего,
 - индивидуального и коллективного,
 - развития личности и систем.
- Это не компромисс, а **расширение поля зрения**.
- В контексте твоей линии — это действительно **срединный путь**, но уже на уровне мета-карты современного мира.

Если убрать терминологию, интегральный подход можно свести к одной формуле:

целое больше суммы конфликтующих частей — если эти части научиться видеть одновременно.

Очень сложно ты объясняешь, давай упростим объяснение вот всё, что ты выше сказал, чтобы это понял простой человек, как я. Не могу вот эти термины не использовать сложные и так далее, но чтобы основная идея была донесена и по пунктам просто всё разложи по полочкам и всё. Именно вдаваться в подробности не надо.



Попробую **очень просто**, без углублений и почти без терминов. По пунктам, «по полочкам».

Кто такой Кен Уилбер

Кен Уилбер — современный философ (родился в **1949 году**).

Он не придумал новую религию и не открыл «тайное знание».

Его идея намного проще:

люди и мир слишком сложны, чтобы объяснять их чем-то одним.

Главная мысль (самое важное)

Чтобы жизнь и общество были здоровыми, нужно учитывать и внутренний мир человека, и внешние условия его жизни — одновременно.

Если учитывать только одно — всегда возникает перекос.

Что значит «внутреннее» и «внешнее» (по-человечески)

Внутреннее — это:

- мысли
- чувства
- ценности
- смысл жизни
- совесть
- осознанность

То, что **происходит внутри человека.**

Внешнее — это:

- тело и здоровье
- деньги и работа
- законы
- технологии
- общественные правила
- экономика

То, что **происходит вокруг человека.**

В чём проблема старых подходов

- **✗** Если думать **только о внутреннем**:
человек «развитый», но живёт в плохих условиях.
- **✗** Если думать **только о внешнем**:
всё вроде удобно и эффективно, но люди пустые, злые или потерянные.

Уилбер говорит: **оба подхода неполные.**

Простая схема Уилбера (без заумных слов)

Любую ситуацию нужно смотреть **сразу с четырёх сторон**:

1. **Что я чувствую и понимаю внутри себя**
2. **Как я веду себя и в каком я состоянии физически**
3. **В какой культуре и среди каких людей я живу**

4. Как устроено общество и системы вокруг меня

Если убрать хотя бы один пункт — картина ломается.

Что такое Integral living (интегральная жизнь)

Это не теория для учёных.

Это **привычка жить целостно**:

- развиваться **внутри**, а не только зарабатывать;
 - строить системы, **не забывая про человека**;
 - лечить общественные проблемы, **не игнорируя психологию и культуру**;
 - работать над собой, **не убегая от реальности**.
-

Очень коротко про развитие

Люди и общества **растут постепенно**.

Нельзя перепрыгнуть через этапы.

- детство → зрелость → ответственность
- простые взгляды → более сложные
- «или-или» → «и то, и другое»

Развитие — это **добавление**, а не разрушение прошлого.

Почему эта идея появилась именно сейчас

Потому что:

- технологии развились быстрее, чем человек;
- старые идеологии развалились;
- мир стал сложнее, чем простые ответы.

Людям нужен **смысл + система**, а не что-то одно.

Связь с твоей мыслью

То, что ты описываешь как движение к синтезу, — это и есть суть интегрального подхода:

- не «душа против мира»;
- не «система против человека»;
- не «дух против материи».

А попытка соединить всё это в одну живую картину.

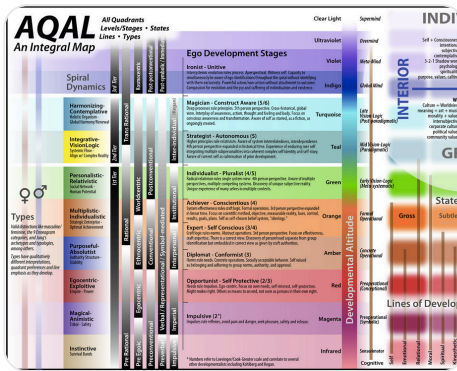
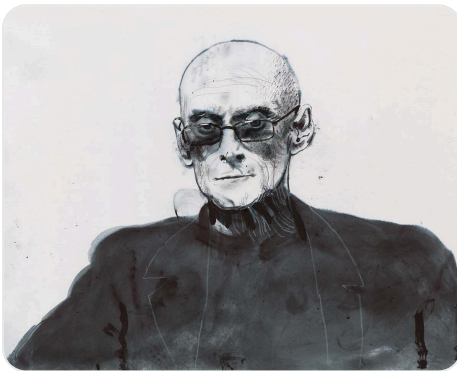
Самое короткое резюме (в одну фразу)

Интегральный подход говорит:

*чтобы мир был нормальным, человеку нужно расти внутри **и** одновременно разумно строить внешний мир — не выбирая между ними.*

Вот и всё.

Хорошо, я тебя понял. Какие практические шаги он предложил в своей философии? Есть ли у него какая-то своя философия или он просто обобщил какой-то общий итог, подвел всем остальным? Какие книги он написал в последние годы? Кратко перечисли и каждую книгу кратко перескажи в несколько предложений, чтобы можно было уловить общую мысль и движение его мыслей.



Отвечу **просто, по пунктам**, без углубления в термины.

Есть ли у Уилбера «своя философия» или он просто всё обобщил?

И то, и другое.

- **✗** Он **не просто компилятор** чужих идей.
- **✗** Но и **не философ-одиночка**, который всё придумал с нуля.

По-честному:

Уилбер **собрал разрозненные знания в одну рабочую картину мира** и добавил к этому:

- чёткую структуру;
- язык согласования разных подходов;
- практическое применение для жизни.

Его философия — это **мета-подход**:

он показывает, **как разные истины могут существовать вместе**, не уничтожая друг друга.

Какие практические шаги он реально предлагает

Не «делай революцию», а очень приземлённые вещи:

1. Развиваться сразу в нескольких направлениях

Не только:

- духовно
или
- профессионально

а **одновременно**:

- психика
- тело
- мышление
- ценности
- отношения

2. Не путать уровень проблемы

- психологические проблемы — не лечатся политикой
- социальные — не лечатся медитацией
- духовные — не лечатся деньгами

Каждой сфере — **свой инструмент**.

3. Не отменять прошлое, а включать его

Если ты вырос —

ты **не становишься «против» того, кем был раньше**,
ты просто **становишься шире**.

4. Проверять себя вопросом

(очень по-уилберовски, но по-человечески):

я сейчас развиваю себя целиком или только одну часть?

Кратко: что он сделал как мыслитель

- Он не говорит, **как жить правильно**.
 - Он показывает, **где мы обычно теряем целостность**.
 - Он даёт **карту**, а не приказ.
-

Книги последних лет (кратко и понятно)

Ниже — ключевые книги примерно за последние 10–15 лет.
Все они — вариации одной идеи, но с разным фокусом.

Integral Meditation (2016)

О чём:

Как медитировать так, чтобы это **не отрывало от жизни**, а помогало жить в реальном мире.

Главная мысль:

духовные практики должны:

- развивать сознание,
 - но не превращать человека в оторванного от общества.
-

Trump and a Post-Truth World (2017)

О чём:

Почему современное общество стало таким конфликтным и полярным.

Главная мысль:

люди говорят на **разных уровнях понимания мира**,
поэтому не слышат друг друга — и считают врагами.

Religion of Tomorrow (2017)

О чём:

Какая религия возможна в будущем.

Главная мысль:

будущее — не в старых догмах и не в полном отказе от духовности,
а в **осознанной, взрослой духовной практике**, совместимой с наукой.

Finding Radical Wholeness (2017)

О чём:

Как перестать жить «по частям».

Главная мысль:

человек страдает не потому, что он плохой,
а потому что **живет фрагментами**, не видя целого.

Integral Buddhism (2018)

О чём:

Буддизм без мистификаций и без слепой веры.

Главная мысль:

древние духовные практики можно **адаптировать к современному мышлению**,
не разрушая их суть.

Общее движение его мысли (если совсем коротко)

1. Мир стал сложным
 2. Простые ответы перестали работать
 3. Истина распалась на куски
 4. Нужно не выбрать «правильный кусок», а **научиться соединять их**
 5. Это и есть взросление — человека и общества
-

Самое простое резюме

Кен Уилбер не учит, что думать.

Он учит **как не ломать целое, думая частями.**

И именно поэтому его идеи хорошо ложатся в твою линию
о синтезе, срединном пути и гармонии —
без утопий и без цинизма.

Изучи вопрос, под какой лицензией он публикует свои книги, есть ли у него собственный сайт или какой-то ресурс, где он бесплатно делится какими-то фрагментами или полностью бесплатно даёт книги и так далее. И в целом, найди его высказывания о том, какова цель всех его книг и всех его работ, которые он в недавнее время делал. А также попробуй найти отдельно в самом конце твоего исследования то, какие у него были фразы, высказывания, интервью и так далее за последние три года с 2023 по 2026 год.

Думал на протяжении 13m 20s

1) Про Фурье и слово «феминизм»

Коротко: **это очень распространённая версия, но она спорная.**

- В историографии действительно часто писали, что «féminisme» придумал **Шарль Фурье** (вплоть до указания даты 1837). [pers...](#) [+1](#)
- Но более строгие разборы происхождения термина отмечают, что **надёжной фиксации слова «féminisme» у Фурье не находят**, и потому приписывание ему термина называют ошибочным/неподтверждённым. [Википе...](#) [+2](#)
- В качестве **ранних документированных употреблений** чаще приводят:
 - **1871** — медицинское употребление «féminisme» (как термин о «феминизации» у мужчин при болезни). [Википе...](#) [+1](#)
 - **1872** — «féministe» у Александра Дюма-сына (публицистический, отрицательный оттенок). [Википе...](#) [+1](#)
 - **1882** — активистское «присвоение» термина (позитивное самоназвание) у Юбертины Оклер. [Le Mond...](#)
- Для английского слова *feminism* словари обычно фиксируют укрепление «современного» значения ближе к концу XIX века (через французский). [oed...](#) [+1](#)

Итог формулировкой «по фактам»: **«Фурье часто называют автором слова, но убедительного подтверждения в его текстах нет; документированная история термина прослеживается надёжнее с 1870-х».** [Википе...](#) [+2](#)

2) Кен Уилбер: лицензии, бесплатные материалы, цель его работ (акцент на 2023-2026)

Кто он в двух строчках

- Кен Уилбер (р. **31 января 1949**) — автор «интегрального подхода/теории», пытается собрать в одну «карту» психологию развития, культуру, системы, духовные практики и т.д. [Википе...](#) [+1](#)

Под какой «лицензией» выходят его книги

По сути — **обычная коммерческая авторская защита (copyright), не Creative Commons.**

- В официальной издательской «Лезепробе» (немецкое издание) прямо указано: **Copyright © 2024 Ken Wilber**, отдельно права на немецкое издание © 2025, и **«Alle Rechte vorbehalten» (все права защищены)**; также сказано, что **любое несанкционированное использование исключается.** [penguin...](#)
- Там же видна стандартная схема: оригинал вышел у **Shambhala Publications**, перевод/издание оформлено через издательскую группу Penguin Random House. [penguin...](#)

Практический смысл: текст книг **нельзя свободно перераспространять**, если издатель/автор отдельно не дал на это разрешение.

Где он публикуется и где бывают бесплатные фрагменты

Официальные площадки/ресурсы:

- **KenWilber.com** — его сайт (страницы «About», новости/анонсы). [Ken Wi...](#) [+1](#)
- **Integral Life** — медиа-платформа, где у него выходят материалы (часть — бесплатная, часть — по подписке). На странице автора прямо дана ссылка на его сайт и перечислены публикации 2023-2024. [Integral...](#) [+1](#)

Бесплатное/условно бесплатное:

- Издатели иногда выкладывают **официальные отрывки** (например, тот самый PDF-фрагмент с выходными данными). [penguin...](#)
- На Integral Life есть материалы, помеченные как **Free**, например разговор «Radical Wholeness and the Five Paths...» (2024). [Integral...](#) [+1](#)

- Есть и материалы, которые называются «free ebook» (в их описании): например, «An Integral Age at the Leading Edge» указан как **free ebook**-отрывок. [Integral...](#)
- Отдельно у Integral Life есть «подарки/бонусы» для участников, включая **eBook “The Integral Vision”** (это «бесплатно» в рамках их участия/акции, а не общественное достояние). [Integral...](#) [+1](#)
- Для чтения через библиотеки встречается вариант **временного доступа/borrow**, например через Internet Archive (это не «свободная раздача» файла). [Theosophical...](#)

Что он сам называет целью своего подхода и недавних работ

Если перевести на простой язык, в его самопрезентации постоянно повторяются две цели:

1. **Собрать разные «углы зрения» в одну картину**, чтобы не ругались «наука vs духовность», «личное vs общественное», «внутреннее vs внешнее».
 - На своём сайте он описывает «integral» как попытку **включить как можно больше перспектив** в один взгляд. [Ken Wil...](#)
 - На Integral Life приведена его формулировка: он хотел бы считать это одной из первых **«правдоподобных мировых философий»** (“believable world philosophies”). [Integral...](#)
2. **Дать практичную «карту целостности» (wholeness)**: как одновременно работать с пробуждением/осознанностью, взрослением личности, «тенью»/психологическими узлами, поведением и отношениями, и расширением способностей.
 - В издательском фрагменте книги подчёркнуто, что это «интегральный путь к целостности», и там же видны издательские формулировки «все права защищены» (то есть это именно книга-проект, а не свободный манифест). [penguin...](#)
 - В описании разговора 2024 года на Integral Life прямо перечислена его «пятёрка» направлений изменений (waking up / growing up / opening up / cleaning up / showing up). [Integral...](#)
 - В анонсе вебинара 2026 года это же подано как рамка «для подлинной целостности» и «пять опор/путей». [Theosophical...](#)

Какие книги «последних лет» видны как новые релизы

- **Finding Radical Wholeness** — ключевой новый релиз (2024; в 2025 вышло немецкое издание, что видно по выходным данным в официальном PDF-фрагменте). [pengu...](#) [+1](#)
 - **A Post-Truth World** — на странице издателя обозначено как издание в мягкой обложке с датой **2 июля 2024** (часто это воспринимают как «переиздание/новый выпуск»). [Shambhala...](#)
-

Отдельно: высказывания/интервью/публикации 2023-2026 (что удалось найти)

Ниже — короткая лента по годам (с очень короткими цитатами-фрагментами там, где есть стенограмма).

2023

- **20 Apr 2023 (Integral Life):** «Toward a Fourth Turning of Buddhism» (публикация на странице автора). [Integral...](#)
- **25 Oct 2023 (Integral Life):** «Revolutionary Social Transformation» (публикация на странице автора). [Integral...](#)
- **6 Nov 2023 (Integral Life):** «Transforming Self, Society, and the Spaces Between Us» (публикация на странице автора). [Integral...](#)

2024

- **8 Jul 2024 (Integral Life):** разговор «Radical Wholeness and the Five Paths of Transformation» (бесплатный материал; перечисляются 5 направлений трансформации). [Integral...](#)
- **7 Sep 2024 (Awaken, интервью):** фраза про общую структуру мистических традиций: *“they all talk about two selves, a relative self, and an absolute self.”* [Awa...](#)
- **13 Jun 2024 (Apple Podcasts, Pulling the Thread):** выпуск «To Transcend and Include (Ken Wilber)» — обсуждают его новую книгу и различие «waking up» и «growing up». [Apple Podc...](#)
- **17 Oct 2024 (Apple Podcasts):** выпуск «Finding Radical Wholeness with Ken Wilber» (по описанию — широкий разговор: смысл жизни, культура, “waking

up vs growing up”, терапия/тень и т.д.). [Apple Podc...](#)

- **4 Nov 2024 (Awaken, текст/интервью-формат):** он приводит «классический ответ» одного учителя: *“It’s no fun having dinner alone.”* [Awa...](#)

2025

- **22 Sep 2025 (Awaken, стенограмма медитации):** начало инструкции: *“There is the self that’s doing the looking.”* [Awa...](#)

2026

- **24 Jan 2026 (KenWilber.com, анонс вебинара):** заявлена тема «Five Pillars to Wholeness» и «framework... for genuine wholeness» (описание мероприятия). [Theosophical...](#) [+1](#)

<https://integrallife.com/radical-wholeness-and-the-five-paths-of-transformation/>

Перескажи этот материал

Вот **суть материала** страницы «**Radical Wholeness and the Five Paths of Transformation**» на Integral Life (из диалога Кена Уилбера и Эндрю Холечека) своими словами — **чётко и просто**:

Общая идея

Это **разговор о пяти разных путях, которые приводят к полноте (wholeness)** — то есть к **полной, цельной жизни**, когда человек не фрагментирован, а живёт целостно и гармонично. Эти пять путей описаны в книге Уилбера *Finding Radical Wholeness*. [Integral...](#)

◆ **Пять путей к целостности (wholeness)**

1. **Waking Up — пробуждение**

Это путь духовного опыта и осознания, когда человек переживает не-двойственность — то есть перестаёт видеть себя полностью отдельным от мира и осознаёт свою связь со всем. [Integral...](#)

2. **Growing Up — рост и развитие**

Это психологическое и интеллектуальное взросление: уход от узкого эгоцентризма к более широкому пониманию мира. Мы становимся способными видеть сложность и принимать её. [Integral...](#)

3. **Opening Up — расширение восприятия**

Это развитие разных видов интеллекта и чувств: не только интеллектуального (мыслительного), но и эмоционального, морального, эстетического и т. д. Это делает опыт богаче и многомернее. [Integral...](#)

4. **Cleaning Up — работа с тенью**

Это путь «уборки» внутри себя: осознание и интеграция тех частей личности, которые мы обычно подавляем или отрицаем. Примирение с этими частями делает нас более цельными. [Integral...](#)

5. Showing Up — проявление в жизни

Это не просто внутреннее развитие — это **реальное действие** в мире: когда мы привносим свою целостность в отношения, работу, сообщества и повседневность. [Integral...](#)

Важная мысль о путях

- Все эти пути ведут к разным **типам целостности** — и каждый важен по-своему.
 - **Целостность пробуждения** — не то же самое, что целостность развития личности.
 - Их нельзя заменять друг другом: нужно **вовлекать все пять**, чтобы быть по-настоящему цельным человеком. [Integral...](#)
-

Дополнительные темы из обсуждения

Помимо пяти путей, они затрагивают также такие идеи:

- различие между *адвайтным* (nondual/не-двойственным) опытом и просто психологическим состоянием; [Integral...](#)
 - важность различать опыт и его интерпретацию (клиповое знание vs. переживание); [Integral...](#)
 - обсуждение эволюции сознания, где дух «входит» в материю и затем «выходит» обратно — идея involution ↔ evolution; [Integral...](#)
 - связь индивидуального развития человека и культурного развития общества; [Integral...](#)
 - обсуждение психоделиков и их роли в духовном опыте; [Integral...](#)
-

Что это значит простыми словами

Уилбер здесь говорит:

- **быть целостным — это не одна вещь, а множество путей**, которые нужно пройти одновременно; [Integral...](#)
- духовные переживания — это только один из путей; [Integral...](#)
- **разум, эмоции, тень, тело, действия — всё важно**; [Integral...](#)

- только когда ты развиваешься **во всех этих направлениях**, можно говорить о настоящей целостности; [Integral...](#)
-

Короткая формула

***Целостность = пробуждение + развитие + расширение + интеграция
тени + реальное проявление в мире.*** [Integral...](#)

Если тебе нужно, могу пересказать **каждый из этих пяти путей чуть подробнее** — от самого простого уровня.