

ЯК СЛІД СТАВИТИСЬ ДО ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ



1. Не шкодуйте часу, аби регулярно приділяти увагу старенькій людині, яка живе поруч із вами. У літніх людей нерідко виникає відчуття, що вони виключені із родинного життя. Їм навіть може здаватися, що від них щось приховують, перемовляються за їхньою спиною. Особливо болісними такі підозри бувають у тих, хто погано чує. Не варто переконувати їх, що це не так, – навряд чи вони повірять. Значно краще поводити себе таким чином, щоб старенькі не почували себе в інформаційному вакуумі: частіше розмовляти з ними, розповідати про свої навіть дріб'язкові справи. Велика кількість «маленьких новин» створить у літньої людини відчуття активного життя, наповненого багатьма подіями.

2. Потурбуйтеся про доброзичливу атмосферу і загальний оптимістичний стиль спілкування. Не вивалюйте на літніх людей свої негаразди, роздратування і погані настрої. Але ніколи не забувайте поділитися радісною новиною!

3. У бесідах із старенькими намагайтесь уникати надмірної драматизації подій. Не варто зайвий раз їх хвилювати.

Найбільше напруження провокують непевні ситуації і чекання на те, чим усе скінчиться. Тому про деякі проблеми іноді краще розповісти, коли вони вже будуть вирішені. Водночас не створюйте навколо стареньких штучну атмосферу ідилії. Тримайтеся золотої середини: найкраще, коли літня людина продовжує жити в реальному світі, не акцентуючись при цьому на негативних сторонах буття.

4. Заохочуйте літню людину до прийому «своїх» гостей, допомагайте їй у цьому. Добре, якщо вона наноситиме візити у відповідь.

5. Не виключено, що літні люди багато в чому вас дратують. Не забувайте, що і ви колись будете такими самими. Спробуйте уявити себе на місці немолодих людей, подумайте, як їм важко відчувати немічність, хвороби, безпорадність у вирішенні цілого ряду проблем. Постійно пам'ятайте, що вони, як і ми, були колись молодими, а ми, як і вони, станемо старими.

6. Літні люди часто розповідають одні й ті ж самі історії. Це може з часом набриднути. Але слід усвідомити, що для старенької людини це значимі (може, навіть найдорожчі у житті) спогади. Крім того, іноді лише здається, що ми добре пам'ятаємо кожную розповідь. Спробуйте почути її, як уперше, уточніть якісь подробиці. «Оновлена» оповідь може стати набагато цікавішою. Добре, якщо ви оберете собі якусь улюблену історію і самі проситимете її повторити – тоді задоволення отримає і слухач, і оповідач. А якщо ви ще й розпитуватимете про давні часи та історичні реалії минулого, то почувєте багато такого, чого не вчитаєш ні в яких книжках і не побачиш по телебаченню. Дуже багато людей гостро жалкують, що не записували за своїми бабусями і дідусями.

7. Деякі люди звикли все життя багато і важко працювати. Їм особливо складно адаптуватися до змін у своєму організмі і прийняти той факт, що на щось у них уже не вистачає сил та здоров'я, що вони уже не в змозі активно допомагати сім'ї. Тому варто продумати для стареньких прості сімейні обов'язки і посильні навантаження. Це дасть літній людині відчуття затребуваності. Наголошуйте при цьому, що саме бабуся (або дідусь) зробить цю роботу найкраще, а не на тому, що на все

інше в них немає сил.

8. Якомога частіше питайте у літніх людей поради. Таким чином ви дасте зрозуміти, що поважаєте стареньку людину і покладаєтеся на її життєвий досвід. Ставтесь до цих порад уважно – вони можуть вберегти вас від багатьох помилок.

9. Якщо сил у старенької людини вже небагато, допоможіть їй встановити раціональний і зручний розпорядок дня, бажано із визначеними годинами денного відпочинку, прогулянкою надворі, улюбленою телепрограмою. Вся сім'я має зважати на особливі потреби літньої людини.

10. З часом деякі старі люди починають нагадувати маленьких дітей своєю впертістю, небажанням визнавати очевидне, відмовою визнати, що їм щось уже не під силу. Усвідомте, що це не вередування, а вікові особливості. Ставлення у цьому випадку має бути таке саме, як до маленької дитини: витримка, терпіння, розуміння, любов. Будьте також готові, що багато з чим вам доведеться просто змиритися.

11. Особлива витримка знадобиться, якщо людина у віці звикла командувати. Не варто з нею сперечатися. Значно краще виробити гнучку тактику: з частиною «розпоряджень» активно погоджуватися і дякувати за розумну пораду; від частини проблем просто відволікати старенького; а інше робити, як ви вважаєте за потрібне, без коментарів, довгих обговорень чи виправдань.

12. Якщо старенька людина живе не з вами, телефонуйте їй якомога частіше. Дуже важливо, щоб це робили саме ви, тоді в неї виникне відчуття своєї значущості. Добре, якщо це відбуватиметься з певною періодичністю і в обумовлені години – це створить відчуття стабільності і передбачуваності. Те ж саме стосується і відвідин. Прекрасно, коли існують усталені традиції: якими днями ви зазвичай наносите візити, які свята відзначаєте спільно.

13. Прослідкуйте, що піднімає літній людині настрій, і дійте залежно від цього. Можливо, бадьорості їй додасть обговорення політичних новин? Або вона любить маленькі

подарунки? Що саме їй найбільш до душі? Книги з певної тематики, якесь особливе печиво до чаю, кімнатні рослини, щось із посуду, садівниче або рибальське знаряддя... І напевне кожній літній людині буде приємно, аби ви їй чимось допомогли. Тож якщо уважно придивитись, завжди можна знайти спосіб доставити літній людині радість.

14. Не шкодуйте теплих слів. Не буває забагато слів любові, визнання, вдячності. Для літніх людей щирі слова бувають дієвіші, аніж найсильніші ліки.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ



Якось непомітно сплинув час. Зовсім недавно ваша дитина була зовсім малою, і ось «раптом» перед вами абсолютно незнайома людина – колюча, незручна, кручена, важка у спілкуванні, непередбачувана... Нині акселерація стала настільки повсякденним явищем, що складно прогнозувати, коли в дитини розпочнеться цей підступний перехідний вік.

У деяких сім'ях переживають період дорослішання своїх дітей досить спокійно. В інших – це майже катастрофа. Великою мірою це залежить від особистісних якостей усіх членів сім'ї і самої дитини. Однак є й інші важливі чинники: наскільки чуйно та грамотно поведуться батьки; чи не занадто багато в них вільного часу, щоб зациклитися на проблемі; чи є в сім'ї ще діти. Як правило, без особливих драм сприймають перехідний вік своїх дітей молоді легковажні батьки, які ще не встигли забути, що вони самі виробляли в такому віці. Набагато складніше серйозним відповідальним батькам; самотнім матерям; домогосподаркам; батькам поважного віку; авторитарним батькам; тривожним матерям і тим, хто за мету свого життя поставив «зробити з дитини людину». Іноді їхні переживання сягають такого градусу, що без допомоги психолога не обійтися.

Можемо навести досить типові скарги матерів: «Я – невдаха, навіть сина виховати не зуміла»; «Я стільки в нього вклала, і все виявилися даремно»; «Безсонні ночі, хвороби, стільки покладених сил і невже все даремно?»; «Я віддала синові кращі роки свого життя, а де вдячність?»; «Я пожертвувала заради нього кар'єрою (здоров'ям, красою, любов'ю), а він нічого мені не розповідає, перестав учитися, весь час гуляє, товариші йому дорожчі за мене». «Дочка стала такою байдужою, допомагати не хоче, тільки хлопчики на думці; тягне з мене останні гроші і не хоче бачити, що мені вже й на вулицю скоро ні в чому буде вийти».

Чоловіки рідше приходять на консультації до психолога, але і їх ми можемо процитувати: «Якби мати не балувала свого синочка, з нього вийшла б нормальна людина, всі проблеми від бабського виховання»; «У нашій сім'ї не було ледарів (трієчників, слабаків, обманщиків)»; «Та я в його віці...»; «Якби дружина примушувала дочку допомагати, та не вироста б такою ледацюгою»; «Я не можу дивитися на свою дочку, так вона себе спотворює – фарбується, носить якесь жахливе вбрання»; «Вона не має права так пізно повертатися. Я маю знати, де і з ким вона проводить час».

Підліток – це випробування для всієї сім'ї. Під час з'ясування, хто припустився більших прорахунків у вихованні, можуть вкрай порушитися стосунки між подружжям. А доки спільну увагу буде сфокусовано на «неправильній» поведінці старшої дитини, можна проґавити молодшу. Адже, недоотримуючи уваги й любові від батьків, та може зробити простий висновок: увагу до себе можна заслужити, тільки виробляючи якісь фокуси. Тому слід запастися терпінням, контролювати свої емоції й пам'ятати, що цей період мине, як минає хвороба. Не погіршуйте її перебіг. Докладіть усіх зусиль аби навчитися поважати право своєї дитини на особисте життя, таємниці, вибір друзів, зачіски, манеру одягатися та стиль поведінки. Основне завдання батьків – не зіпсувати зі своїм сином чи дочкою стосунки й пережити їхній перехідний вік із найменшими моральними втратами для обох сторін.

Які ж емоції опановують батьками в період дорослішання їхніх дітей?

Розгубленість. Зовсім недавно все було просто й зрозуміло – вчасно погодувати, переповити, піти на прогулянку, відвести в садок, допомогти зробити уроки. Та ось дитина піросла, і батьки ніби стають непотрібними. Як допомагати дитині, яка не йде на контакт і не хоче розповідати про свої проблеми? У чому нині полягає батьківський обов'язок? Розгубленість виливається, як правило, у слова, слова, слова... У вигляді повчальних розмов та нотацій, докорів, вмовлянь і сварок. Усе це батьки роблять не для підлітка, а для себе – це найкращий спосіб знизити напругу, зменшити в собі розгубленість і невпевненість, створити ілюзію виховного процесу. Іноді це доходить до того, що в батьків і дитини взагалі не знаходиться спільних нейтральних тем для розмов. Адже підліток дедалі менше часу проводить удома, тож коли його вдається «відловити», батьки поспішають висловити все, про що думали за його відсутності. І далеко не завжди в цивілізованій формі. Зрозуміло, що в результаті підліток щосили уникатиме спілкування з батьками.

Змиріться з тим, що від вас тепер мало що залежить, перекладіть відповідальність за поведінку підлітка на нього самого. Побільше розмовляйте зі своїми дітьми на абстрактні теми, знизьте кількість негативу в розмовах, намагайтеся знайти за що похвалити вашого сина чи дочку. І не забувайте – хоч би що сталося, дитина не повинна сумніватися у вашій любові. Вірте, що те добре, що ви заклали в дитину, з часом обов'язково проросте.

Тривога. Батьки переживають за життя, безпеку та здоров'я дитини. Бояться алкоголізму, наркоманії, СНІДу, поганої компанії, в'язниці, ранньої вагітності, громадської думки, втрати влади над дитиною, самотності. Це викликає неадекватні реакції на проступки підлітка. Через призму страху все постає у перебільшеному вигляді. Підлітка, котрий узяв чужу річ, сварять як злодія, за яким плаче в'язниця. Сина напідпитку – як закінченого алкоголіка. Дочку, що пізно повернулася додому, – хвойдою. Безумовно, варто пояснити підлітку негідність конкретного вчинку, але не можна обтяжувати його власними болісними проєкціями на можливе «жахливе» майбутнє. Потрібно вірити у своїх дітей, намагатися їм довіряти і не робити їх громовідводом для власних страхів.

Відчуття власної неспроможності. Батькам здається, що вони нічого не варті в цьому житті, якщо не зуміли виховати власну дитину. Не поспішайте, ви ще не знаєте, якими будуть ваші діти. Ще рано ставити діагноз дитині та вашим удачам або невдачам у її вихованні. У вашого сина чи дочки попереду роки дозрівання і формування особистості. І пам'ятайте: якщо дитина виросте хорошою людиною – це не тільки ваша заслуга; якщо поганою – це не тільки ваша провина. Було б занадто просто, якби все залежало лише від бажання батьків. Не можна перебільшувати своє значення, впадати в гординю і претендувати на роль Господа Бога стосовно своєї дитини. Людство зупинилося б у розвитку, якби всі діти виростали такими, якими їх хочуть бачити їхні батьки.

Гіркота і розчарування. Адже стільки в дитину вкладено, від

стількох матеріальних благ та можливостей довелося заради неї відмовитися – і який результат? Особливо важко тим, хто в свій час бачив сенс свого життя лише в дітях. Найгірше, якщо «займатися дитиною» перетворилося для матері чи батька на мету життя. Це могло негативно відбитися на професійному зростанні, саморозвитку, пішло на шкоду спілкуванню з оточуючими. Мати, яка роками тягала дитину по гуртках, секціях, басейнах може відчути синдром зупинки і навіть впасти в депресію. Не набагато краще почувається батько, який сприймав свій батьківський обов'язок лише як необхідність матеріально забезпечити сім'ю. І тоді народжуються фатальні запитання «навіщо?» і «заради чого?»

Відчуття себе жертвою. Деякі з матерів обрали цю роль ще від народження дитини – якщо справді довелося відмовитися від навчання, кар'єри тощо. Проте часто це не більше ніж красива легенда для оточення, в яку згодом жінка згодом сама починає вірити. Навіть ті, хто не почувався жертвою, коли дитина була малою, починають переосмислювати пройдений шлях. І тоді може скластися враження, що значний період життя прожито даремно. Мати може відчути себе обманутою і скривдженою. Не має значення, чи озвучує вона свою образу. Досить носити ці відчуття в душі, а негативні емоції все одно прорвуться назовні – у виразі обличчя, інтонації, зайвому зітханні... Дитина не може бути щасливою і психічно здоровою, якщо мати німим докором тяжітиме над її існуванням. А вже якщо цей докір не німий, порятунок один – втекти з батьківської домівки якомога раніше.

Час приймати платежі за векселями. Це відчуття може з'явитися, коли дитина подорослішала. Проте немає сенсу розраховувати на вдячність дітей у підлітковому віці. Зарано. У кращому разі, вони почнуть цінувати все, що ми для них зробили, коли в них самих з'являться діти. Крім того, хіба ви теж не зобов'язані багато чим своїм дітям? Материнське щастя... Батьківська гордість... Перша усмішка, перші кроки, вперше сказане «мама» чи «тато». А ось дитина пішла в перший клас із

букетом квітів у гарному костюмчику чи пишних бантах...

Можна по-різному сприймати минуле – чи як купу жертв і страждань, чи як велику кількість простих людських радощів. Від того, наскільки світлі почуття й емоції ви випромінюєте на оточуючих, залежить те, що ви отримаєте від них у відповідь. Треба вміти бути вдячними своїм дітям за ті світлі щасливі хвилини, які ви пережили завдяки їм. Згадуйте хороше разом із ними. Спільні хвилини спогадів, повернення до вашої взаємної любові, ще не затьмареної дорослими проблемами, допоможе пережити тяжкі часи. І самі спогади, і почуття, які вони породжують, будуть актуалізовані, ніколи не забудуться, і дитина пронесе їх через усе життя.

ДІТИ та ІНТЕРНЕТ



Інтернет – це не тільки осередок розпусти та жорстокості, але й найбагатша в світі бібліотека знань, розваг, спілкування та інших корисних речей. Ви повинні навчити свою дитину правильно

користуватися цим невичерпним джерелом інформації. Та найголовніше – дитина повинна розуміти, що Ви не позбавляєте її вільного доступу до комп'ютера, а, насамперед, оберігаєте. Дитина повинна Вам довіряти.

Проблема безпеки дітей в мережі Інтернет вже не здається Україні такою далекою. Ніхто не може заперечити, що на сьогоднішній день вона постала особливо гостро.

Відомо, що підлітки у період заниженої самооцінки шукають підтримки серед своїх друзів, а не у родинному колі. Старші підлітки, бажаючи незалежності, мають потребу ототожнювати себе з певною групою й схильні порівнювати цінності своєї сім'ї та своїх товаришів.

Що роблять підлітки в он-лайні:

- Завантажують музику;
- Обмінюються миттєвими повідомленнями;
- Користуються електронною поштою для обміну листами;
- Грають в он-лайн ігри;
- За допомогою пошукових серверів знаходять інформацію будь-якого змісту та якості в мережі Інтернет;
- Спілкуються в чатах та на форумах.

Часто підлітки реєструються у приватних чатах та спілкуються на будь-які теми, видаючи себе за дорослих. Хлопці в цьому віці надають перевагу всьому, що виходить за межі дозволеного: брутальний гумор, насильство, азартні ігри, еротичні та порносайти. Дівчатам, які мають занижену самооцінку, подобається розміщувати провокаційні фото, вони схильні до фривольних розмов, видаючи себе за дорослих жінок, в результаті чого стають жертвами сексуальних домагань.

Як забезпечити безпеку дітей в мережі Інтернет

Пропонуємо декілька рекомендацій, які слід взяти до уваги:

1. Розміщуйте комп'ютери з Internet-з'єднанням поза

межам кімнати Вашої дитини;

1. Поговоріть зі своїми дітьми про друзів, з яким вони спілкуються в он-лайн, довідайтесь як вони проводять дозвілля і чим захоплюються;
2. Цікавтесь які веб сайти вони відвідують та з ким розмовляють;
3. Вивчіть програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, Батьківський контроль в Windows*;
4. Наполягайте на тому, щоб Ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм он-лайновим другом без Вашого відома;
5. Навчіть своїх дітей ніколи не надавати особисту інформацію про себе та свою родину електронною поштою та в різних реєстраційних формах, які пропонуються власниками сайтів;
6. Контролюйте інформацію, яку завантажує дитина (фільми, музику, ігри, тощо);
7. Цікавтесь, чи не відвідують діти сайти з агресивним змістом;
8. Навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведженню в он-лайн. Вони не повинні використовувати Інтернет мережу для розповсюдження пліток, погроз іншим та хуліганських дій;
9. Переконайтеся, що діти консультуються з Вами, щодо будь-яких фінансових операції, здійснюючи замовлення, купівлю або продаж через Інтернет мережу;
10. Інформуйте дітей стосовно потенційного ризику під час їх участі у будь-яких іграх та розвагах;
11. Розмовляйте як з рівним партнером, демонструючи свою турботу про суспільну мораль.
12. Використовуючи ці рекомендації, Ви маєте нагоду максимально захистити дитину від негативного впливу всесвітньої мережі Інтернет.

Як протидіяти кримінальному гіпнозу



Ознаки кримінального гіпнозу:

Гіпнотизери говорять досить тихо, монотонно, ніби хочуть приспати. Супроводжують слова м'якими ритмічними рухами. Пильно дивляться у вічі. Якщо потенційна жертва спробує перервати зоровий контакт, під будь-яким приводом не дають цього зробити.

Гіпнотизери з числа деяких циган дуже метушливі, весь час говорять, роблять багато дрібних рухів. Постійно торкаються до жертви, намагаються заволодіти правою рукою. Говорять лестощі, хвалять людину, її зовнішність, вбрання, дітей, перевантажують інформацією, до якої у вигляді окремих «вкраплень» вводять значиму для жертви інформацію – «хвороба», «з дитиною проблеми», «чоловік зраджує», «на тебе чекає щасливе кохання» та ін. Гіпнозу також сприяють блискучі

прикраси, що коливаються.

Як не дати себе загіпнозувати:

- Не припускайте думки, що ви «особливий» і не піддаєтесь гіпнозу. Все залежить лише від рівня вмінь кримінального гіпнотизера.
 - Не вступайте у спілкування з кочовими циганами, не давайте їм гадати по вашій руці, повністю виключіть можливість зорового контакту. Не розмовляйте з ними, не впускайте до своїх осель.
 - Пам'ятайте, що кримінальні гіпнотизери іноді мають європейську зовнішність, добре вдягнені і професійно вміють викликати довіру.
 - Будьте обережні, якщо раптом зустріли «споріднену душу» – когось, хто захоплюється вами, хвалить; розділяє ваші уподобання, погляди та смаки. Це може бути звичайний психологічний прийом, щоб знизити рівень вашого критичного мислення.
 - Контролюйте своє бажання отримати щось задешево або й задарма, адже один з головних прийомів знизити рівень критичності та підготувати людину до навіювання та гіпнозу – це розпалити в її душі користолюбство.
 - Якщо під час розмови з кимсь ви відчуваєте дискомфорт, терміново перервіть зоровий контакт, не дивіться такому співрозмовнику в очі. Займіть себе чимось: подивіться на годинник, поправте одяг, пошукайте щось у сумці, удайте, що побачили знайомого, просто відверніться в іншу сторону, а за першої ж нагоди тікайте геть.
-

Жіноча самотність



Чому так багато серед нас жінок, які ще не знайшли себе в сімейному житті? Серед причин може бути нещасливе кохання; надмірна залежність від батьків (матеріальна чи психологічна); довгий шлях самореалізації або кар'єри; завищений рівень вимог до майбутнього партнера; негативний досвід першого шлюбу; складні життєві колізії. Але практика показує, що за будь-яких (навіть найдраматичніших) обставин люди наперекір долі знаходять одне одного, закохуються, одружуються. Може, все криється в душі жінки, її світогляді, ставленні до оточуючих і життя загалом?

Хто сказав, що щастя можливе лише в парі? Багато представниць прекрасної статі чудово себе почувають без усіляких чоловіків і не збираються при цьому міняти своє життя. І все ж таки значно більше самотніх дівчат і жінок почуваються нещасними. Вони змучені сумнівами в своїй привабливості і нарікають на долю: „Що зі мною не так? Чому? За що?”

Кожна сама собі вигадує пояснення, чому не має успіху в протилежній статі: дуже гладка (худа); занадто низька (висока); задовгий (закороткий) ніс; не вмію (не маю грошей) вдягатися... Такі жінки складні в спілкуванні, важко налагоджують стосунки з оточенням, напружені, незграбні, мало цікаві. І причина криється не в зовнішніх чинниках, а в жіночій душі. Закомплексованість – це хворобливий егоїзм, зосередженість на собі, своїй найчастіше уявній недосконалості. І це основна перешкода до заміжжя.

Жінки з комплексами фактично відмовляються від пошуку своєї половинки. Вони концентруються на своїх вадах (здебільшого уявних чи перебільшених) і відкладають не тільки пошук кохання, але навіть саме життя на потім – на той час, коли їхня «фатальна» проблема вирішиться. Іноді вони ледь животіють у чеканні, коли нарешті почнеться справжнє життя. А тим часом можна втікати від дійсності, поринувши в мрії про казкову появу чарівного принца або шукаючи розради в жіночих романах і серіалах. А ще можна сховатися за бравадою «Мені ніхто не потрібен», чи «втекти в хворобу», чи взагалі вдатися до самонавіювання «Я не створена для родинного життя».

Деякі дівчата і жінки ризикують стати жертвами «неврозу безшлюбності», при якому бажання знайти чоловіка стає нав'язливим хворобливим станом, що відштовхує потенційних партнерів. Більше того, нескінченні переживання через особисте життя можуть негативно вплинути на стосунки з рідними, друзями, колегами.

Зайва „шлюбна заклопотаність” неминуче ускладнює пошук чоловіка. І допомогти може лише зміна внутрішнього налаштування, відкритість до оточуючих, уміння просто радіти життю.

Декілька порад:

- Не перетворюйте пошук партнера на сенс і спосіб життя. Розслабтесь, не занурюйтесь в себе і свої переживання,

зробіть усе, аби життя стало цікавим, динамічним, повноцінним.

- Проаналізуйте: люди для вас чи ви для людей? Спілкуйтеся з оточуючими, ставте на чільне місце саме їхні почуття, потреби, інтереси та проблеми. Розділяйте їхні біди й радощі, вдачі й невдачі не заради того, щоб натомість щось отримати, а просто, щоб життя стало різнобарвним, багатогранним, достойним поваги і уваги.
- Вмійте радіти життю і діліться своєю радістю з оточуючими. Даруйте їм свій час, щире зацікавлення, душевне тепло, співчуття. Допмагайте порадою, дією й навіть матеріально (в межах розумного). Як результат, до вас будуть тягнутися, за вами нудьгуватимуть, на вас чекатимуть, а вашій появі радітимуть. Мимоволі ви навчитеся так само зацікавлено і невимушено спілкуватися і з представниками протилежної статі.
- Навчившись любити тих, хто поруч, розширюйте коло своїх інтересів і, відповідно, коло спілкування. Дізнавайтесь про щось нове, вчіться, знайомтеся з новими людьми, подорожуйте.
- Якщо при цьому як «побічний ефект» з'явиться супутник життя, чудово! Якщо ж ні, – то ви не змарнували час, не проіснували, а прожили цікавий і корисний відрізок життя. Хоч би як склалося ваше життя, воно буде наповнене високими помислами і добрими справами. Ви проживете його серед людей, котрі вас любитимуть і цінуватимуть. А це вже не самотність, це – щастя.

Марія КИРИЛЕНКО