

Смачно, як у мами?

Усім відомо, що найкращі в світі кухарі – чоловіки, а ось смачніше, ніж у мами, їжі на всьому білому світі не знайдеш. І справа не в особливих уміннях або «фірмових» прийомах. Для чоловіка кухарське мистецтво – це скоріше спосіб соціального самоствердження (навіть якщо це звичайні шашлики в компанії друзів), а от для мами нагодувати своє улюблене дитя – це акт любові і турботи. Мамина любов особлива і неповторна. Потім любитимуть дружина або чоловік, дочка або син, але це вже буде інша любов, і їжа, яку вони приготують, матиме інший смак ...

Читати російською Общеизвестно, что лучшие в мире повара – мужчины, а вот вкуснее, чем у мамы, еды на всем белом свете не сыщешь. И дело не в особых умениях или «фирменных» приемах. Для мужчины поварское искусство – это скорее способ социального самоутверждения (даже если это просто шашлики в компании друзей), а вот для мамы покормить свое любимое чадо – это акт любви и заботы. Мамина любовь особенная и неповторимая. Человека потом будут любить жена или муж, дочь или сын, но это будет уже другая любовь, и пища, которую они приготовят, будет иметь иной вкус...

Но всегда ли так происходит? Не может ли так случиться, что мамина стряпня кажется невкусной, пресной, «никакой», и хочется сбежать покушать к бабушке, подружке или уличным пирожкам? Невкусной еда может казаться, к примеру, тем детям, чья мать чрезмерно заботится о том, чтобы пища была «здоровая» и «полезная», чтобы все было строго по распорядку. Именно у таких «холодных» и правильных мам дети часто страдают от проблем с пищеварением – пища, не согретая материнской любовью, не идет им на пользу. Ведь так легко за «правильным» уходом, строгим воспитанием и жестким режимом перестать замечать самого ребенка. А если говорить о крайностях, то так же вредны вычурные кулинарные изыски. Существует риск за сложностью рецепта потерять ту «волну любви», на которой только и следует готовить еду для самых близких людей.

Бывает, конечно, и так, что женщине просто не присуще выражать свою любовь посредством супов, пирожков и блинчиков. И это не так уж страшно, если ребенок получит свою дозу материнской любви иным путем. Но раз уж все равно приходится тратить время на готовку, то почему бы не постараться делать это так, чтобы доставлять радость и себе, и самым дорогим людям? Давайте все-таки не забывать, что вкус приготовленной нами пищи зависит не столько от рецептуры, качества пищевых продуктов или теории питания, сколько от тех чувств, которые мы испытываем во время приготовления.

Готовим с любовью

Сейчас, когда мы вступили в эпоху микроволновок и всякого рода полуфабрикатов; концентрированных супчиков и вермишели быстрого приготовления; гамбургеров, форнетти, хот-догов, шаурмы, пиццы и всякой другой «фаст-фудной» и «уличной» пищи, казалось бы, не слишком актуально рассуждать о прелести еды домашнего приготовления. Впрочем, слухи о повальной эмансипации весьма преувеличены, и для многих представительниц прекрасного пола кухня по-прежнему является единственным полигоном для самовыражения и самоутверждения. Им никогда не надоест готовить, разыскивать новые рецепты, созывать и угощать гостей по поводу и без. И все же в массе своей женщины не такие уж и неутомимые бойцы кухонного фронта. Пищевой перпетуум мобиле, бег по кругу, рутинность, жесткий цейтнот, материальные проблемы, карьерные приоритеты, напряженные отношения со свекровью – все это не слишком способствует фанатичной увлеченности домашним бытом. В подобных условиях очень сложно проникаться прелестью процесса и сохранять «свежесть чувств». Что же делать – так и продолжать испытывать раздражение от необходимости хоть что-то приготовить или все-таки попытаться проникнуться добрыми чувствами к этой части своих обязанностей? Заняться, к примеру, аутотренингом, уговаривая себя, что нет ничего приятнее, чем метаться по кухне и греметь сковородками... Шансы получить положительный результат значительно возрастут, если

применить комплексный подход, состоящий из двух тесно связанных между собой этапов: установочно-психологического и организационно- практического.

I. Установочно-психологический этап.

Итак, перед нами стоит задача проникнуться той простой идеей, что приготовление пищи – это не трудовая повинность, а приятное занятие и способ выразить любовь к самым близким людям. Для этого нужно немножко заняться самоанализом и постараться отследить в себе те чувства и психологические установки, которые мешают испытывать приподнятое настроение всякий раз, как нужно что-нибудь приготовить.

Очень хорошо, если вопросам питания в жизни вашей семьи отведено определенное место – не слишком большое и не слишком маленькое. Важно, чтобы еда не была ни наказанием, ни поощрением, ни способом «дрессировки», ни инструментом манипулирования, ни образом жизни, ни демонстрацией чего-либо, ни отвлечением, ни утешением, ни единственным проявлением заботы. Еда должна быть только едой. К сожалению, мало кто из нас придерживается этого простого правила, что нередко влечет за собой не только заболевания ЖКТ или избыточный вес, но и нарушение семейных взаимоотношений.

Традиционно очень гордятся собой приверженцы здорового питания. Однако рациональное, сбалансированное, экологически чистое и иного рода «правильное» питание может быть только одним из элементов здорового способа жизни. Истинное здоровье включает в себя многие аспекты, и помимо сугубо физических, еще и психологические, социальные, духовные. Вместе с тем, нередко приходится наблюдать, как определенный режим питания становится самоцелью, способом самоутверждения и даже «самоотделения» от своих близких. Более того – своеобразным инструментом психологического давления на окружающих, которых начинают «спасать» против их воли или же донимать нотациями о том, как надо жить. Самое правильное питание никогда не компенсирует тот вред здоровью, который наносит хроническая

напряженность в отношениях с другими людьми.

Если очистить «пищевой вопрос» от всего наносного, совсем несложно привыкнуть готовить, пребывая в любовно-хорошем настроении, с добрыми и светлыми чувствами в душе. Для этого не нужны особые приемы и умения – достаточно постараться вспомнить о том, что вы трудитесь для самых дорогих людей. Однажды «поймав» это настроение, вы без труда сможете вызывать его в себе «по заказу». Однако все пойдет насмарку, если в момент приготовления вы будете раздражаться из-за сугубо технических или технологических проблем, если вас будут захлестывать усталость и недовольство. Чтобы этого не случилось, нужно уделить внимание следующему этапу.

II. Организационно-практический этап:

В этом плане можно дать несколько самых простых советов. При этом список можно расширить с учетом своих особых обстоятельств и склонностей.

- Не ставьте кулинарных сверхзадач – организуйте простое и здоровое питание (особенно по будним дням).
- Разузнавайте, вычитывайте и широко практикуйте всякого рода приемы для рационализации и убыстрения процесса приготовления пищи. При этом не увлекайтесь полуфабрикатами, ведь быстренько сварганить легкий здоровый супчик – не такой уж непосильный труд.
- По выходным с помощью домочадцев производите необходимые закупки, продумывайте рацион на неделю, делайте необходимые заготовки.
- Не будьте фанатами большого количества блюд.
- Рационально обустройте «рабочее место», сведя до минимума кухонную утварь. Держите под рукой только те приспособления и чудеса бытовой техники, которыми вы постоянно пользуетесь.
- По будням готовьте только те блюда, которые едят все члены семьи. А вот по выходным можно и побаловать обладателя особых гастрономических пристрастий

(желательно при его активном участии).

- Применяйте разделение «кухонного» труда между всеми членами семьи.
- По возможности как можно чаще готовьте пищу все вместе (жена, муж, дети).

Последний момент настолько важен, что мы посвятим ему одну из наших последующих статей.

Мария КИРИЛЕНКО

Наше місце в корупційній системі. Хабарі і особистість: чому і навіщо ми даємо хабарі.

Тема корупції зараз на часі. Про корупцію говорять усі – і представники вищої влади, які декларують сувору боротьбу з нею, і законодавці, які приймають нові антикорупційні закони, і прості громадяни, котрі лають це явище гнівними словами. Але водночас переважну більшість з нас залучено до розгалуженої і налагодженої корупційної системи – принаймні на рівні примітивного хабарництва.

Читати російською Тема коррупции сейчас на слуху. О ней говорят все – и представители высшей власти, декларирующие суровую борьбу с ней, и законодатели, принимающие все новые антикоррупционные законы, и простые граждане, ругающие это явление самыми гневными словами. Но вместе с тем подавляющее большинство из нас вовлечено в разветвленную и отлаженную коррупционную систему – уж во всяком случае на уровне

примитивного взяточничества.

Было бы несправедливо говорить, что все это приметы лишь последних десятилетий. И мздоимство, и лихоимство уходят своими корнями в далекое прошлое. И даже жертвы, приносимые богам нашими далекими предками, можно рассматривать как прообраз нынешних взяток. Весьма популярно утверждение, что коррупция неискоренима – не без намека, что нет смысла с ней и бороться. Но пример развитых цивилизованных стран опровергает эту истину, демонстрируя значительные успехи в обуздании тех, кто пытается наживаться нечестным образом. И особенно это касается мелкого взяточничества, то есть, именно той сферы, которая затрагивает в нашем случае почти каждого.

Но пока наша страна медленно и со скрипом продвигается к европейским ценностям, очень полезно задуматься о своей роли в коррупционной системе. Живя по преступным правилам, идя на постоянные компромиссы с совестью, человек неизбежно «переваривается» системой, морально разлагается, деградирует как личность. Все это влияет на его жизнь, отношения с окружающими, лишает внутренней независимости и покоя. И даже те, кто лихо гребет взятки, все равно внутренне ущербны и несчастливы...

Но кто же мы – жертвы преступной системы или ее верные солдаты? Рассмотрим разные модели поведения человека в преступной системе, но вначале задумаемся, почему человек вообще дает взятки – всегда ли потому, что иначе нельзя?

Взятки чаще всего дают:

- Из соображения, что «так делают все», просто соблюдая правила игры.
- Чтобы покичиться своим достатком, поиграть в «хозяина жизни», у которого «все куплены».
- Чтобы чувствовать себя ловким, «пробивным», умеющим «крутиться» защитником интересов семьи.
- Из лени – чтобы сэкономить время и нервы.

- Чтобы почувствовать себя вершителем судеб своих детей или иных членов семьи.
- Из самоутверждения, чтобы не показаться беднее других.
- Из перестраховки – просто на всякий случай, даже обращаясь за тем, что тысячу раз положено по закону.
- Из желания контролировать ситуацию, уменьшить ощущение своей зависимости от посторонних людей.
- Для душевного спокойствия: «я сделал все, что мог».
- Из страха: а вдруг, если не дать, «ничего не получится», «будет хуже», «отыграются» и пр.
- Чтобы не чувствовать себя преступником, занимаясь тем же на своем рабочем месте.
- От безысходности, когда взятку наглым образом вымогают, угрожая (намекая), что в ином случае будут осложнения, и когда от этого зависит чья-то жизнь и здоровье.

Как мы видим, только последний пункт говорит о ситуации, когда человек вынужден давать взятку, во всех остальных случаях он это делает добровольно, по собственной инициативе и даже тогда, когда в этом нет острой необходимости. (Справедливости ради отметим, что даже в случае наглого вымогательства все равно остается путь сопротивления и борьбы. Но мы все-таки пишем об обыкновенных людях, а не о героях).

Не столь разнообразна палитра убеждений, чувств и эмоций тех, кто взятки берет. Часто ведущим может быть соображение «так делают все», готовность соблюдать «понятия» и делиться с вышестоящими. Понятно, что взятки берутся также из примитивной жадности, и аппетита, как показывает практика, при этом только возрастают. А еще – в силу переоценки своей значимости, из ощущения недооцененности своего «тяжкого» труда: человек весьма и весьма склонен к подобному самообману. Конечно, во многих сферах взятки расцениваются как своеобразная доплата к нищенским зарплатам, но и такое положение вещей таит в себе серьезную угрозу: слишком тонка грань между «выжить» и «нажиться»...

Чтобы лучше разобраться в том, какова роль человека в

коррупционной системе, выделим несколько основных групп граждан в зависимости от степени их вовлеченности в существующий порядок вещей.

«Активисты» – наиболее рьяные участники системы. Они насаждают ее, поддерживают, всячески развивают. Такие люди считают взятку нормой жизни. Вымогают и создают условия, чтобы сами принесли. Дают, не задумываясь и не сомневаясь. Подкупают, чтобы обойти закон.

Такой врач сделает не нужную больному операцию; назначит умирающему дорогостоящее лечение; поставит несуществующий диагноз, чтобы потом успешно «вылечить»; затянет лечение до бесконечности, если больной платежеспособен. Такой учитель «сделает» медаль ребенку состоятельных родителей и одновременно «завалит» способного и трудолюбивого ученика, потому что «нельзя, чтобы медалей было слишком много». Такой судья оправдает бандита. Такой гаишник припишет вину в ДТП тому, кто беднее. Такой журналист напишет грязную заказную статью. Это люди, у которых банальная жадность, как коррозия, разъедает душу, подавляет и вытесняет все моральные нормы и все чувства вплоть до инстинкта самосохранения. При попытке развала системы они в наибольшей степени будут сопротивляться переменам.

«Приспособленцы» – обычные конформисты, то есть те, кто пассивно, без малейшей критичности приемлют господствующий порядок. Они верой и правдой служат любой системе, но не потому, что считают ее правильной, а потому что поддерживать существующий строй – их естественное состояние. Но драться за сохранение системы приспособленцы не станут, особенно если появится хоть малейший намек на опасность для их благополучия.

Это взяточники «без огонька», которые будут брать ровно столько, сколько принято в данной структуре, выполнять все рекомендации вышестоящих и «честно» делиться с начальством. Они, как правило, не проявляют инициативу в установлении новых поборов, не повышают «тарифы», а закон нарушают только при

сильном давлении свыше. Это аморфная, социально апатичная масса людей, которые делают систему устойчивой. В силу обостренного до болезненности инстинкта самосохранения и склонности к дисциплине легко поддаются запугиванию и введению «в рамки». Изменится система – изменятся и они.

«Соблюдающие приличия» – группа людей, которые всеми силами пытаются не потерять свое лицо в системе, не слиться с нею. Они соблюдают правила игры ровно настолько, насколько это позволяет выжить. Озабочены своей репутацией порядочного человека, но в первую очередь боятся упасть в своих собственных глазах. Вместе с тем, нравственные критерии у них размыты. Это колеблющаяся масса, которая в переломные исторические моменты все-таки становится на сторону прогрессивных сил.

Такие люди никогда не вымогают взятки, не относятся хуже к тем, кто не заплатил, не нарушают законы. Сами делают подношения только под давлением ситуации, если иными путями проблему разрешить не удастся. Чаще «благодарят», чем дают «до того». При борьбе с коррупцией на таких людей в наибольшей мере действует страх позора, они наиболее чувствительны и отзывчивы на взывание к их совести. При развале системы радостно воспринимают перемены, так как устали бесконечно сомневаться в собственной честности.

Такой врач уделит одинаковое внимание и более состоятельному пациенту, и тому, кто неплатежеспособен. Такой учитель будет в равной мере внимателен и к ученику, чьи родители «благодарят», и к ребенку бедных родителей. Такой чиновник никогда не будет обирать бедного. Однако сохранять лицо в преступной системе – это непростой путь: слишком сложно отслеживать в себе процессы морального разложения.

«Борцы с системой» – оппозиционеры, инакомыслящие, диссиденты по отношению к коррупционной системе. Они считают, что система преступна, несправедлива и заслуживает уничтожения. К этой группе в первую очередь относятся «тихие» или (по

аналогии с советскими временами) «кухонные» диссиденты, то есть те, кто выражает недовольство в узком кругу родственников и друзей. Такие люди никогда не будут брать взятки и поступать на должности, где это предусматривается. «Благодарить» будут лишь тогда, когда действительно испытывают благодарность. «Тихие» борцы чаще всего готовы перейти от скрытого недовольства к активной борьбе, если жизнь подведет их к проблеме выбора.

К этой же группе относятся «идейные» борцы с коррупцией. Они открыто борются с системой, протестуют, объединяются в правозащитные организации, агитируют, прорываются в прессу или доносят информацию через Интернет. К ним можно отнести тех правозащитников, которые отстаивая свои права и права других граждан, добиваются соблюдения законности: равенство всех перед законом – это мощный заслон любым коррупционным действиям.

Следует, однако, учитывать, что любое протестное движение весьма заманчиво для людей, которые под видом борьбы решают свои личные проблемы: от материальных до сугубо амбициозных. Многие из них борются с конкретными коррупционерами, чтобы занять их место и в свою очередь брать взятки...

Посоветовавшись с собственной совестью, поставьте себе диагноз: кто я по отношению к коррупции? Как мое участие в преступной системе влияет на мою душу, отношения с окружающими, мою семью?.. Все мы должны научиться бороться. Тихо или громко, в собственной душе или в правозащитной организации – в любом случае это будет работать на развал преступной системы.

Весна, кохання, подарунки та довге щасливе сімейне життя ...

На початку березня завжди панує радісний настрій: не за горами пробудження природи, цвітіння і буяння фарб ... А тим часом усі перебувають в очікуванні першого весняного свята. Жінки мріють про романтику, увагу та подарунки. Але хіба не буває так, що свято приносить лише розчарування? Причому, не тільки жінці через невиправдані очікування, але й чоловікові, чиї старання залишилися без відповідної, на його думку, подяки. Нерідко так трапляється через те, що люди розмовляють різними мовами – різними мовами кохання.

Читати російською В начале марта всегда царит оживленное радостное настроение: не за горами пробуждение природы, цветение и буйство красок... А пока все находятся в ожидании первого весеннего праздника. Женщины мечтают о романтике, внимании и подарках. Но разве не бывает так, что праздник приносит только разочарование? Причем, не только женщине, обманутой в своих ожиданиях, но и мужчине, чьи старания остались без соответствующей, по его мнению, благодарности. Так случается, если люди разговаривают на разных языках – на разных языках любви.

Психологи утверждают, что потребность в любви и привязанности – основная эмоциональная потребность человека. Именно поэтому нам так необходимо, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Но влюбленность – мимолетное чувство. И можно только пожалеть тех, кто так и не сумел пройти непростой путь от влюбленности к любви – путь, полный успехов и неудач, работы над собой, изучения партнера. И одна из сложных, но вместе с тем и приятных задач – это научиться выражать свою любовь так, чтобы тебя понимали. Ведь тогда, ощутив вашу любовь и поверив в нее, ваш избранник почувствует потребность ответить тем же.

Любовь можно проявлять по-разному. Американский психолог

Гэри Чепмен утверждает, что существует пять основных языков любви – пять способов, которыми люди обычно выражают свои чувства: слова поощрения, время, подарки, помощь и прикосновения. К сожалению, нередки случаи, когда два любящих друг друга человека глубоко несчастны и сомневаются в любви друг друга. По мнению психолога, это объясняется тем, что они «разговаривают» на разных языках, которые отличаются друг от друга, как русский от китайского. Но любовь побеждает все «трудности перевода», если наша цель – сделать счастливыми тех, кто рядом с нами. Умение говорить на родном языке любимого человека – ключ к долгой и счастливой семейной жизни. Рассмотрим каждый из языков любви в привязке к женскому празднику. Говорить мы будем о женщинах, их ожиданиях и предпочтениях, но не будем забывать, что в равной мере это справедливо и для мужчин.

Как на праздник осчастливить женщину в зависимости от того, какой язык любви она понимает (советы мужчинам)

1. Слова поощрения.

Свою любовь мы можем выразить, поддерживая друг друга словами. Не забывайте хвалить своих любимых. Однако никогда не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это манипуляция, а не любовь. Хвалите близких, чтобы сделать им приятное, доставить радость; благодарите их за все, что они делают хорошего и просто за то, что они рядом.

Не менее важны слова поддержки и ободрения, которые придают человеку бодрость духа, мужество, уверенность в своих силах, желание свернуть горы. Смысл подобных слов такой: «Я тебя понимаю, разделяю твои заботы и тревоги. Мне это тоже важно. Я с тобой. Я верю, что ты справишься. Как тебе помочь?». Но помните: добрые слова имеют цену, только если они выражают истинные чувства и подкреплены реальной готовностью к действиям.

Женщина, чей язык любви – слова поощрения, ожидает в

праздничный день услышать как можно больше приятного. Поэтому кроме подарков и цветов нужно найти возможность высказаться. Это может быть, к примеру, открытка со своими собственными словами благодарности и восхищения, веры в ее способности и оценки ее достоинств. Было бы прекрасно посвятить такой женщине стихотворение или песню, но сделать ее счастливой смогут и совсем простые, искренние слова, адресованные только ей одной.

2. Время

Когда вы, сидя рядом, смотрите телевизор, вы не вместе: ваше внимание поглощено новостями или фильмом, а не друг другом. Проводить время вместе – это значит выключить телевизор и разговаривать, глядя друг на друга, целиком сосредоточившись на собеседнике. Это значит пойти вдвоем на прогулку, вместе пообедать, заняться тем, что нравится другому, и делать это с удовольствием.

Один из диалектов этого языка – беседа. Это доверительный дружеский разговор, обмен мыслями, чувствами, желаниями. Когда мы говорим друг с другом на этом языке, мы терпеливо выслушиваем, сопереживаем, вызываем на откровенность, задаем вопросы, стараемся понять мысли, желания, чувства любимого человека. И вместе с тем мы сами тоже открываемся, делимся сокровенным, демонстрируя тем самым свое доверие.

Что бы вы не сделали в праздничный день для женщины, для которой главный язык – время, она никогда не будет довольна, если вы не посвятите весь этот день только ей одной. Самым большим разочарованием для такой женщины будет, если все ваше внимание будет уделено, к примеру, гостям или другим родственникам. А самым большим подарком – если вы куда-нибудь сходите вместе, посидите в кафе, прогуляетесь. Такой женщине понятна и приятна «романтика уединения».

3. Подарки

Подарки – это универсальное зримое выражение любви. На ум,

конечно, могут прийти люди, целиком сосредоточенные на материальных благах. Но речь не о них. Ведь мы говорим о чувствах, а не меркантильных расчетах. Для человека, говорящего на этом языке любви, важна не цена подарка, а сам факт того, что вы старались сделать ему приятное: подарок – это символ любви. Поэтому и оформлен он должен быть особенно любовно, и вручен торжественно и с чувством.

Женщине, для которых важны подарки, кроме основного подношения (или вместо него) можно подарить много приятных мелочей – «много подарков – много любви» или что-то крупное, символизирующее «большую любовь». А, может, что-нибудь особенное, очень личное, связанное с ее вкусами: «моя любовь – именно тебе, тебе одной».

4. Помощь

Помогать – значит делать что-то для другого, проявлять заботу о нем. Помощь требует времени, сил, преодоления себя. И если вы с радостью помогаете своим близким, вы тем самым выражаете свою к ним любовь.

Женщины, для которой является главным именно этот язык любви, будут счастливы только в том случае, если праздник пройдет под знаком какого-нибудь маленького бытового подвига. Никакие подарки и другие формы внимания не сделают ее счастливой. И самым большим подарком для нее будет что-нибудь такое, о чем она давно просила, но у вас все руки не доходили. Можно помочь сделать накануне генеральную уборку, а можно просто организовать приход мастера, который что-нибудь отремонтирует. Но успех будет иметь только та помощь, о которой женщина просит, всякая иная – пусть и полезная, нужная и важная – оставит ее более чем равнодушной.

5. Прикосновения.

Прикосновениями также можно выразить свою любовь. Для некоторых это единственный способ ее почувствовать. Выразить любовь на языке прикосновений можно по-разному. Тактильные

рецепторы есть по всему телу, а значит, любое ласковое прикосновение скажет о вашей любви. (Секс – лишь один из диалектов этого языка).

Прикосновения ценят нежные чувственные натуры, для которых ласки важны как воздух. Без них они вянут как цветы без влаги. Их нужно часто целовать, обнимать, для них особенно важны ритуалы поцелуя при встрече и расставании. Мужчинам часто кажется, что свою любовь они в достаточной мере доказывают женщине в постели. Однако если днем в людном месте вы тайком пожмете своей любимой руку, это может для нее означать больше, чем «качественный секс» ночью. Поэтому женщины, для которых главное проявление любви – это прикосновения, должны в праздничный день получать их во много раз больше, чем обычно. Подумайте, когда лучше заняться любовью. Может, лучше с утра? Или целый день жить в предвосхищении «волшебной ночи»? Постарайтесь «поймать настроение» своей любимой, и тогда вы точно не ошибетесь.

Вы еще не знаете, на каком языке любви говорит ваша подруга? Иногда, чтобы в этом разобраться, нужно время. Поэтому в заключение самый важный совет: в праздничный день говорите с женщиной на всех пяти языках любви сразу – и тогда она наверняка будет счастлива!

Как в праздничный день не разочаровать любимого (советы женщинам)

Бесполезно ждать проявлений нежных чувств, если сам не умеешь любить. Поэтому и женщинам стоит задуматься, какой язык любви понимает ваш любимый.

Не капризничайте. Что бы вам ни подарили, постарайтесь воспринять это как проявление любви. Дайте понять своему супругу, что вы его любите и цените. И постарайтесь, чтобы и у него было праздничное настроение. Если вашему супругу важны слова поощрения, похвалите его за подарок, расскажите, какой он молодец, что угадал ваши желания и вообще о том, какой он

замечательный. Если для него самое важное – время, просто не обделяйте его вниманием. В том случае, если он ценит помощь, найдите возможность и в праздничный день проявить заботу о нем. Если вы знаете, что он особенно ценит подарки, можете приготовить и ему какой-то ответный совсем мелкий сувенир. Если же его язык любви – прикосновения, то свою благодарность нужно проявить множеством поцелуев и других проявлений нежности (и в постели тоже).

Как определить, какой язык любви ваш?

Вначале может показаться, что вашими являются все пять языков любви. Как правило, это не так. Все равно какой-то из них главный. Если вы будете знать, на каком языке любви вы разговариваете, у вас всегда будет возможность подсказать окружающим, как доставить вам радость. Это гораздо лучше, чем напрасно ожидать, что кто-то сможет прочесть ваши мысли и догадаться о скрытых желаниях.

- Для того чтобы определить свой язык любви, вспомните, что больше всего ранит или раздражает вас в поведении ваших близких. Может так случиться, что противоположное этому и есть ваш основной язык любви. К примеру, если вас больше всего задевают резкие слова, значит ваш язык любви – слова поощрения. А если вы грустите, что мало бываете вместе с вашим спутником жизни, то ваш язык – время и т.п.
- Иногда может показаться, что ваш основной язык – это прикосновения. Задумайтесь, не нарушаются ли ваши интимные отношения, если ваш партнер обидит вас (слова), редко бывает дома (время), не разделяет ваши хозяйственные заботы (помощь), не делает вам приятных сюрпризов (подарки). Чаще всего прикосновения занимают почетное второе место или разделяют первое с другим языком любви.
- Проанализируйте, как вы сами проявляете любовь к своим близким. Может быть, это и есть ваш язык любви: вы делаете для других то, чего ждете от них.

- Определить свой язык любви можно, вспомнив времена, когда вы были влюблены. Какие проявления любви вам нравились тогда? Скорее всего это осталось для вас значимым и сейчас.
- А еще попробуйте помечтать – какой вы видите идеальную семейную жизнь. Это также поможет вам разобраться в себе.

Как определить язык любви, который понимает близкий вам человек

Внимание к тем, кто тебя окружает, – это путь к семейному счастью. Языки любви – универсальны, и научившись определять, на каком языке говорят ваши близкие, вы сможете сделать счастливыми свою половинку, детей, родителей и даже найти общий язык со свекровью или тещей.

- Обратите внимание на то, о чем чаще всего вас просит партнер. Именно в просьбах чаще всего таится скрытое желание видеть проявление вашей любви в конкретной форме.
- Вспомните, что в вашем поведении вызывает наибольшую радость у близкого человека, в каких случаях он бывает особенно доволен и благодушен. Не менее важно вспомнить, что вызывает его неудовольствие и раздражение.
- Можно пойти путем проб и ошибок: в течение некоторого времени вы выражаете свою любовь разными способами и наблюдаете, какой из них найдет наибольший отклик в душе вашего спутника жизни.

И вот вам кажется, что вы уже поняли, чего хочет от вас любимый человек и какой язык любви он понимает лучше всего.

Но ведь этот язык может быть для вас «иностранным», то есть, вы просто не умеете выражать любовь в понятной для вашего партнера форме. Может, вы трудоголик и мало бываете дома? Совсем не «мастер разговорного жанра» и не привыкли к словесным излишностям? Терпеть не можете домашний труд? Презираете «телячьи нежности»? Не умеете придумывать и

выбирать подарки? Не страшно! Учитесь, заставляйте себя, идите на маленькие жертвы или большую перестройку всей своей жизни! Возможно, вначале вы будете мучительно долго выискивать, за что похвалить вашего спутника жизни, ваши слова поддержки будут неубедительными, помощь – неумелой, подарки – неуместными, прикосновения – робкими и неловкими. Возможно, оставшись дома, вы все равно будете думать о работе или скорбеть о пропущенной вечеринке с друзьями, вам не будут даваться задушевные беседы и без всякой радости вы будете заниматься не совсем женской или совсем не мужской работой. Но разве все это так уж страшно, если ваша цель – долгая счастливая семейная жизнь? Все получится, все наладится, ведь, если любишь, – никакие «трудности перевода» для вас не страшны.

Мария КИРИЛЕНКО

У пошуках супутника життя

На жаль, занадто часто доводиться зустрічати тих, хто ніяк не може знайти собі супутника життя. Декого це не особливо обтяжує – вони із задоволенням живуть тільки для себе, насолоджуються свободою і відчують себе цілком комфортно. Але, на жаль, набагато більше тих, хто, не знайшовши радощів та випробувань сімейного життя, вважає себе невдахою ...

Читати російською К сожалению, слишком часто приходится наблюдать тех, кто никак не может найти себе спутника жизни. Некоторых это не особенно тяготит – они с удовольствием живут только для себя, наслаждаются свободой и чувствуют себя вполне комфортно. Но все-таки гораздо больше тех, кто, не обретя радостей и горестей семейной жизни, считает себя неудачником...

Почему так много среди нас людей, не нашедших себя в семейной

жизни? Причин тому множество: несчастная любовь, излишняя зависимость от родителей (материальная или психологическая), долгий путь самореализации или карьеры, завышенный уровень требований к будущему партнеру, закомплексованность, отрицательный опыт первой семьи, отсутствие готовности заботиться о другом человеке, сложные жизненные обстоятельства. Однако, важно не то, по какой причине человек один, а чувствует ли он при этом себя одиноким, обойденным, несчастным, мучается ли мыслями о том, что он хуже других, недостаточно красив, умен, интересен...

Комплексы – это серьезно.

Сложности в общении с противоположным полом чаще всего испытывают те, кто еще в юности не сумел решить свои психологические проблемы. В этом случае человек попадает в замкнутый круг: наличие комплексов мешает ему найти спутника жизни, а страх остаться одному питает эти комплексы и порождает новые.

Каждый по-своему объясняет свои неудачи в личной жизни: слишком толстая (худая); слишком низкий (высокий); длинный нос (оттопыренные уши, кривые ноги); не умею общаться (одеваться, нравиться); лысый (волосатый); слишком умная (совсем обыкновенная); из бедной семьи; нет жилья; мало зарабатываю... Чем бы ни были озабочены такие люди, они сложны в общении, напряжены, неловки, малоинтересны. И причина, конечно, кроется не во внешних факторах, а в сознании человека. Закомплексованность – это болезненный эгоизм, сосредоточенность на себе, своих чаще всего мнимых несовершенствах. Им действительно трудно найти любимого человека: невозможно поймать взгляд другого, если смотришь внутрь себя.

Многие, страдая от одиночества, фактически даже не пробуют искать свою половину. Они концентрируются на какой-либо проблеме, которая, на их взгляд, является основным препятствием к замужеству или женитьбе. Женщины сидят (или не

сидят) на изнуряющих диетах. Мужчины ищут (или не ищут) более денежную работу. Женщины могут тратить все свободное время на бесконечные наряды и эксперименты со своей внешностью, мужчины – на посещение тренажерных залов. Прилагая усилия, формально как бы направленные на поиск партнера, они, по сути, откладывают решение проблемы и даже саму жизнь «на потом», на то время, когда их «роковая проблема» будет решена. И при этом отказываются замечать еще более толстых или худых, совсем некрасивых, не бог весть как одетых и не слишком устроенных в быту, но, тем не менее, нашедших себя в семейной жизни. Побороть свои комплексы самостоятельно под силу далеко не каждому. В запущенных и сложных случаях может потребоваться длительная работа с психологом.

Невроз безбрачия.

Некоторые поражены своеобразным «неврозом безбрачия», когда желание найти мужа или жену становится идеей фикс, сверхцелью, навязчивым болезненным состоянием. И мало кто задумывается о том, что именно их заикленность на идее брака отталкивает от них потенциальных партнеров. Титанические усилия по поиску спутника жизни в этом случае весьма редко бывают успешны. Причина поражения кроется в самом человеке, который смотрит на окружающих исключительно с точки зрения их пользы для реализации его «великой цели».

Невротическое состояние «брачной озабоченности» проявляется по-разному. Кто-то суетлив и «приставуч», кто-то апатичен и подавлен. Другие живут грезами и иллюзиями, теша себя сказочными сюжетами появления принца на белом коне или очаровательной феи. Особенно к этому склонны женщины, к услугам которых множество женских романов и сериалов, успешно эксплуатирующих сюжет «Золушки». Еще у кого-то переживания из-за «неправильно» складывающейся личной жизни могут быть постоянным тревожным фоном, который отражается абсолютно на всем – на отношениях с близкими, друзьями, коллегами. А порой эти внутренние сомнения могут быть подавлены до такой степени, что человек сам не всегда отдает себе отчет в степени их

важности для себя. Это может привести к очень серьезным проблемам со здоровьем, или даже к «уходу в болезнь».

У мужчин невроз безбрачия может иметь свою специфику. На первый взгляд, у представителей сильного пола должно быть меньше проблем с поиском спутницы жизни: одиноких женщин традиционно больше. Но зато у сильной половины человечества больше риска оказаться в роли буриданового осла: мучаясь бесконечным выбором и боясь «продешевить», они могут так и остаться ни при чем, а точнее – «ни при ком». У старых холостяков может также развиваться «синдром дичи», при котором они впадают в болезненную подозрительность по отношению к представительницам прекрасного пола: им начинает казаться, что все женщины только и думают о том, как бы затащить их под венец. И, к сожалению, есть очень много мужчин, которые панически боятся отказа со стороны женщины, они нерешительны, затравлены и даже избегают женского общества. Болезненный страх быть униженным и отвергнутым может быть следствием первого неудачного опыта общения с прекрасным полом (иногда еще в подростковом возрасте). Увы – это издержки традиции, что именно мужчине надлежит делать первый шаг при знакомстве, приглашать на свидание, делать предложение и пр.

В любом случае излишняя «брачная озабоченность» приводит только к осложнениям в поиске партнера, негативно влияет на отношения с окружающими и, в конечном счете, на судьбу человека. А помочь может только конструктивная внутренняя установка, открытость по отношению к окружающим, умение радоваться жизни как таковой.

- Постарайтесь не концентрироваться на проблеме обретения любви, партнера, детей. Не превращайте женитьбу или замужество в смысл своего существования. Семья – это не цель, а лишь один из способов жизни. Поэтому «расслабьтесь», оглянитесь вокруг и задумайтесь, не упускаете ли вы ряд интересных возможностей. Ведь и без семьи человек может жить полноценно и счастливо.
- Никогда не ставьте крест на своей судьбе, обретение

семьи возможно в разном возрасте. Не произносите – ни при посторонних, ни при близких, ни даже сами с собой – «фаталистических» фраз, вроде: «семья – это не для меня», «никто мне не нужен», «никому я не нужна», «я так всю жизнь и проживу в одиночестве». Даже лукавя с самим собой, подобные «установочные» фразы неизбежно влияют и на поведение человека, и на его судьбу.

- Внимательно оглянитесь вокруг – нет ли в вашем ближайшем окружении тех, кто утверждает вас в ваших комплексах, поддерживает в вас сомнения относительно вашей привлекательности и возможности устроить свою личную жизнь. Это может быть и «любимая мамочка», и «верный друг», и «лучшая подруга». Совсем не обязательно кто-то из них желает вам зла – напротив, они могут действовать подсознательно исключительно из любви к вам: не желая расставаться или с кем-то вас делить. (Хотя со стороны друзей нельзя исключать и примитивное желание самоутвердиться за ваш счет). Заподозрив подобные настроения, не стоит озвучивать свои сомнения – достаточно просто отслеживать подобные влияния, чтобы внутренне им противостоять.
- Расширяйте круг своих интересов и, соответственно, круг общения. Делайте это не для поиска партнера, а для себя – чтобы узнать что-то новое, чему-то научиться, познакомиться с новыми людьми, расширить свой кругозор. Если при этом как «побочный эффект» у вас появится спутник жизни, отлично! Если же нет, вы не потратили время зря, не просуществовали, а прожили интересный отрезок жизни. Помните, что, возможно, спустя несколько лет, отягощенные тяготами семейной жизни, вы можете пожалеть о том, что не учились, не путешествовали, не совершенствовались профессионально, не искали друзей по увлечениям.
- Учитесь бескорыстному отношению к людям. В общении с людьми избегайте позиции «А чем ты мне можешь быть полезен?», имея в виду внимание, заботу, помощь в

решении жизненных проблем; материальную выгоду (даже самую мелкую!) и многое другое (потребительские интересы по отношению к окружающим могут быть самыми разнообразными).

- Будьте внимательны к окружающим. Человек не интересен другим только в том случае, если они не интересны ему. Старайтесь общаться с людьми, ставя во главу угла их чувства, нужды, потребности, интересы, проблемы. Дарите окружающим свое душевное тепло, помогайте сочувствием, советом, действием и даже материально в пределах ваших возможностей. Привыкнув к подобному стилю общения, вы так же будете относиться и к представителям противоположного пола – как к интересным для вас людям, которым вы можете быть нужны, а не с потребительской позиции как к потенциальным кандидатам в жены или мужа.
- Радуйтесь жизни как дару Божьему, как бы она у вас не складывалась. Человек, умеющий радоваться жизни, любящий ее, получающий от нее удовольствие, способный в свои самые смутные времена замечать чудо окружающего мира, – это подарок для окружающих. К нему тянутся, за ним скучают, его прихода ждут, ему радуются.

И что, если следовать этим нехитрым советам, спутник жизни обязательно появится? Может быть, да, а может, и нет. Но в любом случае ваша жизнь будет наполнена высшим смыслом и добрыми делами. Вы ее проживете среди людей, которых вы любите, и которые любят и ценят вас. А это уже не одиночество, это – счастье.

Мария КИРИЛЕНКО

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

В полоні у казки

Вплив книжкових і кіношних стереотипів на наше життя часом буває фатальним. Особливо небезпечні вони для юних створінь, котрі не здатні відрізнити серіальні перипетії від реального життя. І насамперед це стосується представниць прекрасної статі, які можуть назавжди оселитися в світі мрій ...

Читати російською Влияние книжных и киношных стереотипов на нашу жизнь бывает порой фатальным. Особенно опасны они для юных созданий, которые с трудом отличают сериальные перипетии от реальной жизни. И в первую очередь это касается представительниц прекрасного пола, которые могут навсегда поселиться в мире грез...

В ожидании алых парусов...

Писатель Александр Грин так красочно описал девушку, мечтавшую о сказочном принце, что ее именем нарекли соответствующее психологическое состояние. «Комплекс Ассоль» – именно так называют психологи ожидание девушками (а иногда и женщинами) идеального героя, наделенного романтическими качествами. Подобное психологическое состояние – это проявление незрелости, неготовности к жизни, а иногда и способ убежать от реальности. Тем, кто подвержен этому комплексу, свойственно неприятие повседневности, неумение оценить по достоинству потенциальных спутников жизни из своего ближайшего окружения. Такие прелестные дамы живут мечтой, фантазией, «красивым» будущим: юная Ассоль ожидала своего романтического героя непременно на корабле с алыми парусами...

В подростковом возрасте практически все девочки проходят период мечтаний. Но нередки случаи, когда по разным причинам

некоторые из них навсегда остаются в мире своих фантазий, так и не сумев «опуститься на землю». К сожалению, обыденная жизнь совершенно не похожа на красивые мечты. Неплохой человек, а в будущем верный муж и хороший отец может фатально отличаться от идеального героя (особенно внешне), но при этом обладать прекрасным набором душевных качеств. И даже надежный, порядочный, отзывчивый и веселый мужчина не имеет никаких шансов быть замеченным девушкой, а затем и женщиной, живущей в своих грезах, если при этом не обладает набором «запрограммированных» ею качеств. А вот искательница стабильных отношений с реальным мужчиной, оценит подобного претендента по достоинству и сумеет построить свое семейное счастье.

Бессмертная Золушка

Наше прагматическое время вносит свои коррективы. Современные девчушки потребляют теперь иные «сказки» – разного рода дамские романы и мелодрамы с обновленной историей Золушки. Телевидение и книгоиздание вовсю эксплуатируют один из самых старинных и кассовых сюжетов. И суть всегда одна и та же: бедная, несчастная, но благородная получает от судьбы подарок в виде жениха и богатства. Вот и ждут девочки-девушки-женщины принца и уже не на коне, а на белом Мерседесе. И хотя любой принц по определению человек не бедный, в «старой редакции» акценты были смещены в сторону его романтического появления и красоты образа. А вот в наши дни мечты нередко приобретают примитивно потребительский оттенок. «Принц» может быть «не первой свежести»: пузат, горбат, лыс, потрепан – лишь бы витал вокруг него ореол большого и твердого достатка.

Для молодых девушек с несформировавшимися моральными устоями и неокрепшей психикой очень опасна романтизация материального достатка и убеждение, что счастье возможно лишь в условиях роскоши. И в этом есть не только жажда красивой жизни, но и желание получить все и сразу, не слишком напрягаясь. Ведь чтобы посредством «удачного» замужества устроиться в жизни, не нужно ни учиться, ни работать, ни самосовершенствоваться.

Поэтому многие современные девушки в большей мере акцентируются на своих внешних данных. Время, деньги, усилия вкладываются в яркую красивую «упаковку». Гонка за «внешними эффектами» со временем может стать самоцелью. С одной стороны, все это делается вроде бы для мужчин, а с другой – женщина настолько сосредоточена на себе, что у нее не остается душевных сил, чтобы быть внимательной к окружающим, проявлять к ним искренний интерес. В итоге у таких озабоченных своей внешностью дам гораздо меньше шансов найти свое счастье, чем у милых и непринужденных «серых мышек».

Мечты серьезные или не очень?

И даже, казалось бы, серьезные девушки порой склонны нафантазировать себе «особенного» жениха. Они столь высоко ценят себя, свои таланты и достижения, что на каждого мужчину смотрят с точки зрения «достойн – не достоин». В итоге у таких «девочек-отличниц» вырабатываются завышенные требования к качествам возможного претендента на руку и сердце: высшее образование, определенный уровень культуры, устроенность в жизни... При всей кажущейся серьезности девушка и в этом случае демонстрирует незнание жизни. Ведь человек – это не механизм с набором определенных характеристик. Мужчине и женщине, соединившим свою судьбу, предстоит пройти длинный совместный путь выработки в себе новых положительных качеств и создания условий к тому, чтобы такие же качества мог проявить спутник жизни.

Завышенные и малореальные требования к будущему партнеру нередко возникают и у девушек, которые считают себя очень красивыми. А ведь красавица с несложившейся судьбой – типичная, даже банальная ситуация. И в этом случае девушка бывает слишком поглощена собой и озабочена тем, чтобы, отдавая свою руку и сердце, «не продешевить». В ее мечтах претендент мало того, что должен ей поклоняться, но также обязан обеспечить для ее красоты дорогую «оправу». Но и «умницы-разумницы», и «писанные красавицы» в равной мере забывают о том, что ни красотой, ни умом нельзя подменить душу, которая

только и задействована в великой тайне под названием «любовь».

В мечтах о сказочной любви...

Значит, правы те, кто ждет большой любви? К сожалению, и в этом случае девушка рискует не только ошибиться в выборе, но и проглядеть свое счастье. Ведь так легко спутать настоящую любовь с ярким, но всего лишь увлечением, а то и с примитивным физическим влечением. И опять-таки многие девицы оказываются жертвами массмедийных мифов и стереотипов. Не зная, что такое настоящая любовь, они мечтают о «бурной страсти», «неземном блаженстве», киношной романтике, «красивых» ухаживаниях – с цветами, сюрпризами, театральными эффектами и «особенными» словами. И так легко в ожидании иллюзорного чувства проглядеть, не оценить, упустить глубокую симпатию, родство душ, общие ценности, сильную привязанность, душевный комфорт – то есть все то, что может стать прочным фундаментом для развития той крепкой супружеской любви, которая на всю жизнь.

Что же делать, чтобы в мечтах не прошла вся юность, а там, глядишь, и молодость? Да просто жить как можно более полноценной жизнью, наработать опыт общения с самыми разными людьми, мужчинами в том числе. Больше думать о других, меньше о себе, интересоваться внутренним миром окружающих. Стараться, чтобы экранно-книжный мир не подменял собой реальность.

И совет родителям девочек. Помогите своим дочерям вовремя повзрослеть. Будьте рядом, когда они смотрят телевизор, интересуйтесь тем, что они читают, говорите с ними на разные темы, помогайте познать прозу бытия. Девушке важно уметь не прятаться от жизни в ее разных проявлениях (в том числе не самых приятных), как можно больше общаться с реальными, «земными» ровесниками – и мальчиками, и девочками. Чтобы выйти из мира грез, девушке предстоит пройти период разочарований, пережить крушение иллюзий. Но это нормально и гораздо лучше, чем навсегда остаться в плену у сказки.