МЕЧТЫ, МЕЧТЫ... КАКАЯ СЛАДОСТЬ

Когда-то в детстве я свято верила: то, что загадаешь в новогоднюю ночь, обязательно сбудется. Наступающий Новый год казался мне чистой тетрадью с белоснежными страницами, каждую из которых я хотела заполнить новой жизнью, каллиграфически правильной и красивой. Буду жить ярко и интересно.

Во-первых, обязательно займусь своим здоровьем — запишусь наконец в группу шейпинга, неужели раз в неделю не выкрою времени! И в бассейн нужно ходить. Во-вторых, питаться буду по-иному: с утра — салат красоты, днем — легкая, здоровая пища. После 7 часов вечера — никакой еды, чтобы не набрать вес. Моя подруга солидарна со мной, но она ко всему еще решила наконец бросить курить.

Что же происходит дальше? Я думаю, это знакомо всем.

Новогодние праздники выбивают из колеи. О здоровой пище пока придется забыть, ведь на столе все такое вкусное, отказать себе в чем-то очень трудно. Бросить курить у подруги тоже пока не получается — каждый курильщик знает, как трудно отказаться от сигареты, тем более после легкого спиртного.

С трудом "въезжая" в рабочий ритм после праздников, понимаю, что салат красоты с утра — это я замахнулась, успеть хотя бы кофе глотнуть — и вперед! Мчась по улицам, на секунду останавливаюсь у театра — может быть, купить билеты, если не в театр, то хотя бы на концерт приезжей группы, но тут же прогоняю эту мысль как сумасшедшую — нужна куча денег, а после праздников с ними туго, вот войду в колею, тогда и...

На работе тоже пока запарка, и подруга моя дымит с утра до вечера. На потом откладывается и бассейн. Проходит время, и я, поддавшись суете и привычному темпу жизни, забываю забежать или позвонить родным и близким, поинтересоваться их здоровьем. И так постепенно вхожу в колею старой жизни, забывая, какие "наполеоновские" планы хотела осуществить с нового года. И жизнь идет как всегда, как обычно, как год, два, три назад. Новая, чистая тетрадь этого года начинает походить на все исписанные тетради прошлых лет.

Как часто в жизни мы принимаем решения и не выполняем их. А ведь без нашего настойчивого участия ничего не произойдет. Каждый раз, общаясь с успешными людьми, которые добиваются в жизни всего, чего хотят, я задавала себе вопрос: что отличает их от других людей, менее успешных и благополучных? Позже поняла: их планы не расходятся с действиями. Решив что-либо сделать, они не уходят в мечтания, не пребывают в сомнениях — они действуют, находят способ добиться того, что им необходимо.

Мечтая изменить жизнь в новом году, добиться успеха, построить новые отношения и ничего не предпринимать для этого, — значит, просто уничтожить свои мечты. Как часто мы поступаем именно так, остаемся мечтателями там, где можем иметь успех! Смогу ли я похудеть, если останусь по-прежнему не заинтересованной в том, как я выгляжу, смирившись со своей полнотой и находя множество оправданий для себя, чтобы съесть очередную булочку?

Будут ли у меня большие деньги, если я останусь безынициативной, ничего не предприму, чтобы больше зарабатывать?

Встретит ли одинокая женщина в новом году мужчину своей мечты, если будет по-прежнему сидеть дома, уверенная, что она никому не нужна, что настоящие мужчины перевелись? Построит ли муж любящие, открытые, доверительные отношения с женой, если останется авторитарным, унижающим, жестоким человеком?

Поймет ли мать своего ребенка и станет ли ему близким человеком, если остается жесткой, критикующей, не чувствующей своего ребенка? Как часто, заканчивая очередной год, желая забыть о нем, мы поворачиваемся к нему спиной, не анализируя сделанных ошибок. Мы рассуждаем так: "Что за радость вспоминать обиды, несчастную любовь, неинтересную работу?!" Мы смотрим в будущее по-детски, надеясь, что вот теперь-то наконец и начинается новая жизнь, в которой будут чуткие, понимающие люди, большая и взаимная любовь, интересная работа.

С годами я поняла: не разобравшись в старом несчастье, нельзя создать новое счастье. Если не извлечь опыт из своих ошибок, можно совершить их вновь. Ребенок будет вызывать раздражение в новом году, если не понять причину ссор с ним. Твой мужчина так же бросит тебя, как его предшественник, если ты будешь продолжать относиться к нему как к собственности, не давая свободы...

В новый год из старого года тянутся наши неосознанные ошибки, непрощенные обиды, старые бесполезные модели поведения. Можно и в новом году продолжать критиковать мужа в надежде, что он изменится. А возможно, правильнее бы похвалить, дать ему понять, что его любят, ценят, принимают таким, каков он есть. Словом, нужно начать изменения с себя, стать более терпимой и мягкой. Можно продолжать контролировать и опекать подрастающего ребенка, требовать от него послушания, удивляясь тому, что он становится все упрямей и своевольней. А не лучше ли в новом году дать ему больше свободы, уважая в нем пусть маленькую, но уже личность.

Неожиданные идеи могут принести успех в привычную деятельность. Новые увлечения могут внести новизну в ощущение полноты жизни. Приятные знакомые украсят общение. Этот год будет счастливым для меня, он будет щедрым на уроки, которые преподнесет жизнь.

Перед каждым из нас чистая тетрадь нового года нашей жизни. Чем мы заполним ее? Она может быть заполнена счастьем, добрыми отношениями друг к другу, обеспеченностью, развлечениями, радостью от всех проявлений жизни. Этот год может стать сказочным!

Да, не все зависит от нас, наших желаний и воли, но многое...

Светлана КУЗНИК.

И В ШУТКУ И ВСЕРЬЕЗ

МЫ НЕ КОЛИЧЕСТВОМ БЕРЕМ

Несмотря на все сложности жизни (а может, им вопреки), 40 процентов россиян проводит свое свободное время в постели с любимым или любимой.

Статистика утверждает, что на каждого жителя России в среднем приходится 131 интимная встреча. Благополучные американцы нас немного обогнали. Не думаю, что они более любвеобильны. Наверное, у нас просто больше других интересных занятий.

Но "впереди планеты всей" по-прежнему французы. Здесь влюбленная пара уединяется в спальне примерно 141 раз в год. Хуже всего дела обстоят в Таиланде и Гонконге. Местные жители ограничиваются редкими интимными встречами — 80 и 57 раз соответственно. Но вполне может быть, что не все были достаточно откровенны.

ЗАМУЖ — НЕ НАПАСТЬ

Глупо поступают те, кто женится на пике любви — через 3-4 месяца после знакомства и первых близких отношений.

Половина таких браков разваливается, едва перешагнув годовой рубеж. Английские психологи считают, что любовное чувство и желание жениться должны вызреть, "вылежаться". А чрезмерно быстрое начало интимной жизни (пусть и великолепной) мешает этому созреванию. Так что не стоит торопиться, даже если страсть захлестывает.

Лучшие семьянины-мужчины те, у кого есть родная сестра, кто не прерывал дружеских отношений с отцом (даже если мама была в разводе), кто часто встречается с бывшими одноклассниками. А еще психологи считают, что, чем дольше супруги знали друг друга до женитьбы, тем больше шансов, что их союз не распадется сразу. Из тех, кто поженились через два и более года после возникновения любовного чувства, более 80 процентов оставались мужем и женой и через пять лет после свадьбы.

ТРЕТЬИМ ВОЗЬМЕТЕ?

Чего только в семейной жизни не случается! К сожалению, измена — не самое редкое явление.

Если вы догадываетесь о наличии соперника, но не уверены — это одно дело. А вот если вы "застукали" на месте? Вариантов множество. Лучшее, что можно сделать, — отложить объяснение на другое время. Еще более подходящий вариант — выудить из недр гнева и ужаса свое чувство юмора и постараться реанимировать его (сделать это невероятно трудно). Но вспомните анекдот из застойных времен: муж застает жену в постели с любовником и говорит с укором: "Вот вы тут лежите, а за углом колбасу дают!"

Можно пошутить и по поводу "давайте выпьем, вам, наверное, третьего не хватало". А если серьезно — надо разобраться в причинах происшедшего. Главное, чтобы не было измены душевной.