

психология

Общение - путь к согласию

В жизни мы сталкиваемся с разными обстоятельствами. Иногда бывает непросто найти общий язык даже с самыми близкими и родными людьми. Часто люди не понимают, обижаются друг на друга. И что же делать? Как исправить ситуацию?

В этой статье речь пойдет о коммуникации, которая, можно сказать, является одним из ключевых ингредиентов, как в профессиональной сфере так и семейной, повседневной жизни. Сложно представить себе мир без коммуникации.

Что же такое общение? Общение – это процесс, при котором люди обмениваются своими мыслями, идеями, разной информацией и слушают друг друга. Правильное общение может помочь сохранить брак, сделать вашу семью крепче, а также стать просто незаменимым навыком. Почему важна коммуникация?

К сожалению, в современном мире существует такая идея: «Тебе все и никому ничего!». Можно назвать ее довольно эгоистичной. Проблема состоит в том, что многие люди часто думают лишь о себе и своих проблемах. Иногда мы не можем или не хотим понимать других. Такая идея только разрушает наш мир, семьи, родственные отношения и т.д.

К примеру, возьмем семью. А ведь общение в семье – это основная составляющая успешных взаимоотношений, которые так же основывается на доверии, понимании и умении слушать друг друга. Для нас дом – это место где мы чувствуем себя уютно и защищенным.

Иногда, не подумав, близкие люди обижают друг друга, но никто не хочет признавать, что допустил ошибку. Из-за своей гордыни им бывает сложно сказать, что они чувствуют на самом деле. В результате появляется еще больше обид и обвинений в адрес друг друга. Как можно назвать такую семью счаст-



ливой? Куда деваются компромиссы, поддержка, забота?

Вот несколько маленьких секретов для того, чтобы вам было легче найти общий язык в семье. Они так же могут быть применены и остальных сферах жизни.

1. Не пытайтесь быть всегда правы!

Каждый всегда хочет быть правым. Такая стратегия может только разрушить ваши отношения. Зачем? Вам так лучше, когда вы правы? Но, подумайте, лучше ли вашему супругу/супруге? Конечно, нет.

2. Научитесь слушать друг друга!

Говоря друг с другом, не забывайте слушать! Это очень важный и полезный навык не только в семейных отношениях, но и просто в общении с другими людьми. У всех свое мнение, нужно постараться понять другого человека и принять его точку зрения.

3. Ищите компромиссы

Искать компромиссы – это вовсе не искусство. У всех людей есть свои привычки и амбиции. Очень важно прийти к согласию мирным путем. Поэтому компромисс может стать хорошим решением любой проблемы. Но нужно заранее быть готовым к тому, что возможно, вам придется выйти из зоны своего комфорта и быть готовым к чему-то новому и непривычному

для вас.

4. Спрашивайте друг друга

К сожалению, мы не умеем читать мысли при разговоре. Если вы видите, что ваш близкий человек чем-то расстроен, узнайте причину, поддержите его. Найдите время, чтобы побыть рядом и поговорить.

5. Не молчите!

Мы нуждаемся быть услышанными. Если вы научитесь делиться своими чувствами и эмоциями, то вашим родным будет легче вас понять. Обсуждайте вместе ваши планы, мечты, увлечения.

6. Признавайте ошибки!

Безусловно, мы все не идеальны. Иногда мы совершаем ошибки. Со всеми бывает. Но разве так сложно признать вину? Если вы дорожите своими отношениями, то сделать это будет не сложно. Главное понять, что вы не правы, сделать выводы и не повторять своих ошибок.

7. Сделайте шаг навстречу!

Нам следует научиться принимать своих родных такими, какие они есть. Бывают разные ситуации в жизни, когда самые близкие люди, например, родители и дети из-за ссор могут перестать общаться и стать чужими. Нам следует быть немного добрее к другим и научиться делать первыми шаг навстречу!

Семья – это как маленький мир, в котором нет места эгоистичности и недолюбливанию, а общение и компромиссы – это фундамент добрых отношений. Так, что всегда, общайтесь, делитесь своими переживаниями, говорите о своих проблемах и ищите компромиссы вместе.



мир вокруг нас

Листья желтые...



Зачем или почему листья меняют цвет перед зимой? Как происходит этот процесс? Почему цвет листьев становится именно желтым или красным?

Возможно знаете, что листья листопадных деревьев меняют цвет осенью, потому что теряют свои зеленые молекулы хлорофилла. Но это не объясняет то, почему листья

изначально меняют свой цвет.

Листопадные деревья позволяют своим листьям опадать, чтобы избежать затрат на подготовку их к зиме. Но смена листвы была бы слишком дорогостоящей, если бы деревья теряли все свои ценные питательные вещества, которые с большим трудом добывали из почвы. В начале деревья перерабатывают листья, разбирая изнутри клетки и аппарат фотосинтеза, чтобы вернуть себе затраченный азот и фосфор, сохранив его в ветках до следующей весны. Это очень сложно сделать, так как во время переработки молекулы хлорофилла продолжают поглощать солнечную энергию. Но фотосинтез уже не происходит и они начинают передавать энергию молекулам кислорода, которая в данный момент не использована. Эти молекулы сеют хаос, повреждая части листа, собирающие и переносящие питательные вещества обратно к дереву. Чтобы

минимизировать этот разрушительный эффект, листья разделяют свой хлорофилл в менее опасные молекулы, которые чаще всего прозрачные или иногда желтые.

После исчезновения ярко-зеленых молекул, желтые и оранжевые пигменты, которые были в листе с самого начала, превращают листья соответственно в желтые и оранжевые. Некоторые деревья выбирают более безопасную защиту от разрушительного эффекта хлорофилла. Когда начинается переработка листа, деревья производят специальные пигменты, чтобы закрыть хлорофилл от солнечного света. Эти пигменты чаще всего красные или пурпурные. Листья деревьев, которые их используют осе-



ню, становятся красными. Изысканные желтые и красные одеяния дают возможность деревьям вернуть себе до 50% фосфора и азота из старых листьев, которые весной помогут вырастить зеленые.

Деревья являются самыми красивыми фабриками вторичной переработки ресурсов в мире.

Страницу подготовила
Марина Джумакаева

к вашему столу

Тыквенные бискотти

Тыквенное пюре - 150 г (180-200 г сырой тыквы)

Яйца - 3 шт.

Масло растительное - 50 г

Мука - 3-4 стакана

Сахар коричневый - 200 г

Арахис - 100 г

Клюква вяленая - 100 г

Инжир сушеный - 50 г

Курага - 50 г

Корица молотая - 1 ч. л.

Имбирь молотый - 0,25 ч. л.

Кардамон - 3 шт.

Разрыхлитель - 1 ч. л.

Соль - 0,25 ч. л.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарежьте кубиками.

Переложите кусочки тыквы в сотейник, залейте водой и варите тыкву до мягкости (в среднем этот процесс занимает около 15 минут). (При желании, к тыкве во время варки можно добавить небольшое количество сахара.)

Затем тыкву откиньте на сито, чтобы убрать остатки воды, и пюрируйте с помощью погружного или стационарного блендера. Готовое тыквенное пюре полностью остудите.

Соедините в миске яйца, соль и коричневый сахар. Слегка взбейте венчиком.

Добавьте полностью остывшее тыквенное пюре.

Коробочки кардамона раздавите в ступке, извлеките черные семена и измельчите их в муку.

В миску с яично-тыквенной смесью добавьте корицу, имбирь и измельченный кардамон.

Курагу и инжир нарежьте кубиками. Добавьте в миску клюкву и измельченные сухофрукты. Добавьте арахис (измельчать его не нужно). Перемешайте.

Всыпьте 2/3 общего количества просеянной муки и перемешайте. Вмешайте в тесто растительное масло.

Добавьте разрыхлитель и оставшуюся муку. Замесите достаточно плотное тесто. (Учитывайте, что мука бывает разного качества, поэтому её может потребоваться чуть больше или меньше.)

Тесто разделите пополам и сформируйте 2 удлиненных батончика.

Выложите их на противень (покрытый пергаментом). Выпекайте в разогретой до 180-200 градусов духовке около 30 минут, после чего слегка остудите.

Нарежьте выпечку с тыквой поперек, кусочками толщиной около 1,5 см (делать это удобнее всего с помощью хлебного ножа).

Переложите тыквенное печенье на противень и отправьте вновь в духовку - подсушите при температуре 180 градусов в течение 10-15 минут. (Можно печенье перевернуть спустя 5 минут.) Итальянские печенья бискотти должны подсухнуть и подрумяниться.

