

Мария Виниченко

**Персональная
экспериментальная
лаборатория: один
месяц моей жизни.
Том четвертый**

18+

Мария Виниченко

Персональная

экспериментальная

лаборатория: один месяц

моей жизни. Том четвертый

<https://litres.ru/74186759>

SelfPub; 2026

Аннотация

Издание для человека, которому интересен он сам.

Этот Том посвящен одному слову – ДЕРЖАТЬ.

Психология ДЕРЖАТЬ окружает нас повсюду.

В повседневной рутине некогда замечать, что мы постоянно: то держим рот на замке, то держим строй, то держим обещание, то держим казну, то сигарету в зубах, то весь район и даже в руках царя держится Держава, которой он держит всю свою Державу

В этом Томе я предлагаю вам отследить разные стороны ДЕРЖАТЬ в жизни. Каждые истории-статьи представляют разные стороны этого явления.

Рубрика «В кабинете психолога», состоит из 5 частей – Семья, Работа, Дети, Саморазвитие, Окружение: поднимаются неудобные темы, которые самому себе доставляют сложности даже в факте озвучивания сути вопроса другому человеку.

Мария Виниченко

Персональная экспериментальная лаборатория: один месяц моей жизни.

Том четвертый

Виниченко М.А.

**Персональная экспериментальная лаборатория:
Один месяц моей жизни.
Том четвертый**

ВВЕДЕНИЕ

Данное издание предназначено для человека, которому интересен он сам.

Цикл представляет собой Серию из 12 книг – по количеству месяцев в году.

Четвертый том состоит из двух разделов: в первом разделе 10 частей по три истории-статьи на самые распространенные случаи в том или ином виде социального и личного взаимо-

действия; во втором разделе представлена рубрика «В кабинете психолога» с вопросами людей к специалисту и моими ответами на них в формате общения в канале «Как ни странно...».

Главное отличие – этот Том посвящен одному слову – **ДЕРЖАТЬ**.

Мы в жизни все пытаемся или держать что-то под контролем, или же стараемся сами удержаться хотя бы за соломинку, а порой и удержать что-то или кого-то рядом. Таким нехитрым способом вся наша жизнь превращается в **ДЕРЖАТЬ** чего-то или кого-то – от собственной жизни до другого человека в своей жизни.

Посудите сами: мы держим себя каким-то образом с людьми, удерживаем кого-то, держимся сами за кого-то, куда-то путь тоже держим, как-то держимся сами в непростых ситуациях, сдерживаем свои порывы и желания, поддерживаем, в конце концов, друг друга...

Психология **ДЕРЖАТЬ** окружает нас повсюду. А если мы немного окунемся в само слово, то держать – это однокоренное слово **ДЁРГАТЬ**, т.е. на одном конце – **ДЕРЖИТЕ ВЫ**, на другом конце – **ДЁРГАЮТ ВАС**.

Занятно, да?! А вот так вся наша жизнь и строится: мы перетягиваем этот канат друг на друга, что и создает ощущение взаимодействия и поддержки.

Поэтому и возникает иногда ощущение **ЗАДЁРГАННОСТИ** и людьми, и даже самой жизнью...

Правда, иногда мы можем даже поделиться этой ношей. В таких случаях мы так и говорим: «ПОДДЕРЖИ, пожалуйста!»

Но совсем не замечаем этого в череде повседневной рутины.

А когда нам это делать, когда мы постоянно заняты: то держим рот на замке, то держим строй, то держим обещание, то держим казну, то сигарету в зубах, то весь район... и даже в руках царя держится Держава, которой он управляет Державой...

В этом Томе я предлагаю вам отследить разные стороны ДЕРЖАТЬ в жизни. Каждые истории-статьи представляют собой различные стороны этого явления.

Когда все многообразие жизни можно как-то распределить, это помогает в трудные моменты избежать ощущения хаоса и минимизирует риски быть потерянным в нем.

Рубрика «В кабинете психолога», состоит из 5 частей – Семья, Работа, Дети, Саморазвитие, Окружение. Здесь поднимаются неудобные темы, которые самому себе доставляют сложности даже в факте озвучивания сути вопроса другому человеку.

Перед вами стоит одна задача – определить те темы, которые вызывают у вас НЕсогласие. И подумать, почему именно: у Вас есть уже другой сформированный личный опыт или пока ваше отношение и понимание данного вопроса - только интеллектуальное видение ситуации.

Я не пишу вопросов к частям, чтобы не ограничивать пре-

дела вашего воображения и мыслей по поводу тех или иных случаев.

Вывод всегда один: что-то Вы берете на вооружение, а что-то запоминаете как один из возможных вариантов развития событий.

Приятной работы!

В случае необходимости, всегда можно связаться с автором дополнительно

<https://vinichenkopsy.ru/>

Vinichenk0.m@yandex.ru

https://max.ru/u/f9LHodD0cOK7h855CMaBiFbSz5uw40-IxUt2iRQ0p5_QvsvkeWhqGK3yhNU

РАЗДЕЛ 1



ЧАСТЬ 1. Как ДЕРЖАТЬ под контролем

Я хвастаюсь и ничего не могу с этим поделать!

Как ни странно, когда тобой гордиться кто-то - твои родители, твои друзья, руководство, коллеги — это считается социально одобряемым действием. Но стоит возгордиться самим собой... или начать рассказывать другим, какой ты классный, как у тебя все хорошо, что у тебя есть, как ты можешь устроиться и жизни и решать какие-то вопросы — это сразу приобретает негативный оттенок и становится социально НЕодобряемой формой поведения в обществе.

Почему, собственно, так-то?

Ведь, как ни крути, другие люди все равно не могут знать ВСЕХ моих качеств, заслуг, умений, количества столового серебра и квадратов недвижимости на побережье океана. Почему я сам не могу об этом рассказать?

Почему это сразу становится не предметом гордости, а хвастовством?!

На каком промежутке гордость становится хвастовством? Где эта дорога сворачивает не туда?

Причина только в том, что я сам рассказываю об этом?

А почему тогда МНЕ самому можно чем-то гордиться, а хвастаться этим - нет! В чем подвох?

Я вам как филолог скажу: если вы не поленитесь и заглянете в словари, - сначала Толковый, а потом Синонимов, - вы

увидите, 1) разница содержания только в знаке социального одобрения, 2) синонимический ряд у этих глаголов один и тот же!

Это тот самый небольшой оттенок, который знаменует переход от воспитания к бестактности, от благородства к беспардонности.

С одной стороны, глагол "гордиться" - быть гордым самим собой, или быть гордым от самого себя, на секундочку, восходит к одному из 7 смертных грехов - ГОРДЫНИ.

С другой стороны, глагол "хвастаться" - восхвалять самого себя, или чрезмерная хвала себя самого, восходит, к слову, ХВАЛА.

Возвращаемся к началу: когда хвалят ТЕБЯ - ты молодец, когда хвалишь СЕБЯ - ты глупец. В первом случае это выглядит достойно, во втором - смешно.

Где справедливость?

Ведь никто, кроме меня, ЛУЧШЕ МЕНЯ не похвалит!

А вот здесь у нас с вами на арену и выходит, так называемое, общественное порицание и мнение.

В китайском языке есть такая поговорка: торчащий гвоздь забивают.

Для каждого общества характерна та или иная система социального сдерживания и контроля. У нас с вами еще сильна, как бы мы ни хотели, советская система воспитания, дух коллективизма, формулы "а что люди скажут", "так на люди нельзя", за себя сказать стыдно, а вот за другого - "пасть по-

рву, моргалы выколю" и т.д.

Именно поэтому мы чувствуем себя более комфортно, когда о нас говорят другие.

А зря.

О себе надо говорить самому. Ровно то, что вы считаете нужным.

Люди, как бы ни старались, всегда будут говорить О СЕБЕ, а не о вас! Они будут выделять те качества, которые значимы для них, а не для вас; видеть в вас то, чего хотят иметь у себя, а не раскрывать сущность ваших достоинств. Кроме того, все, что бы они ни говорили о вас, будет гораздо у¹же того, что есть на самом деле.

Жаль, если эти два слова могут определять ваши возможности говорить о себе открыто, не стесняясь и откровенно, - перечисляя все свои сильные стороны, даже движимое и недвижимое имущество.

Пока вы не научитесь хвастаться своими достижениями и умениями, мало кто о них узнает.

Вы можете возразить, что дело мастера боится, люди узнают и сами придут, и попросят и все дадут...

Да, так и будет. НО только после того, как ВЫ заявите о себе. А для этого - надо научиться себя представлять, презентовать.

Простой пример: подумайте о том самом классном работнике, первоклассном специалисте, который у каждого есть в коллективе, но который НЕ заявляет о себе, что с ним про-

исходит? Начальство его просто по-тихому использует в своих целях, не показывая его никому, не позволяя даже продвигаться по карьерной лестнице. Почему, спросите, так?

Потому что 1) он может стать конкурентом, 2) он выполняет ВСЮ работу, зачем же мне его двигать? Да еще и ОТ себя?!

Как ни странно, но мудрость народную сложно переиграть: поэтому всегда надо помнить, что не только не все то золото, что блестит, но и не все ХВАСТАТЬСЯ плохо! Так что хвастайтесь на здоровье! А особо деликатные граждане всегда могут вслух воспитанно и дипломатично использовать эвфемизм: "Я очень горжусь своими личными достижениями: образованием, карьерой, машиной, дачей, собственной гостиницей и аквапарком у моря". Поверьте, после этого разница в глаголах гордиться/хвастаться - не будет видна никому!

Не клише, а классика!

Как ни странно, но стоит что-то назвать иначе и всё - жизнь играет совсем другими красками! Это дар! Настоящий дар! Потому что он позволяет переиграть негатив и разочарование! Это - мощное оружие против саморазрушения человека!

В одном фильме услышала такой диалог.

- Шеф, сказали, у нас будут сокращения. Вы меня уволи-

те?

- Ни за что! Когда вы принесли свое резюме, распечатанное на розовой бумаге и вымоченное в духах, я сразу понял, что вы ... уникальный человек!

Поверьте, в его глазах читалось совсем другое слово! Но сказал он именно ЭТО слово. И сразу все изменилось: напряжение исчезло, человек стал счастливым, конфликтной ситуации удалось избежать.

Это очень четко видно по нашей профессии. Вспомните, "особенные дети", "ограниченные возможности" и др. Опять же - не старый, а "опытный, мудрый", не странный, а "оригинальный", не истеричный, а "эмоциональный", не скандальный, а "эпатажный" и т.д.

Мне кажется, вот этот филологический анекдот очень тонко передает смысл такого подхода.

В приемную комиссию звонит абитуриент, спрашивает, поступил он или нет.

- А сколько у вас было баллов по экзаменам?

- Тьма.

- А! Нет, не прошли, проходной балл "уйма".

Для справки: тьма — это 10 000, а уйма - неопределенно много! То есть это ВСЕГДА будет БОЛЬШЕ любого числа!

Зачем же нам так важно что-то прикрыть, припудрить и придать флёр отсутствия конкретного понимания, границ и форм?

Потому что в этом случае у нас просто НЕТ возможности

сравнить с ЭТАЛОНОМ и сделать вывод: это соответствует норме или нет.

А раз эталона нет, то это ВСЁ имеет право на существование! И может быть причислено к норме.

Как ни странно, размытие границ дает не только толчок для развития творческого потенциала человека, но может и завести в такие дебри, откуда выбраться, не зная границ, бывает сложно...

Нельзя скрыть ни кашель, ни чувства ...

Как ни странно, человек иногда самонадеянно решает, что он сможет скрывать свои чувства.

И не важно, о каких чувствах речь!

Конечно, вы можете это делать, НО в ограниченный промежуток времени. Этот промежуток может быть сколь угодно разным - все зависит от вашей цели. И да, он может быть растянут на дни, месяцы, годы, а то и на десятилетия...

Но наступает момент Х и всё. Это в том случае, если ваш план сработал. Но чаще всего план дает протечку... и настоящие чувства начинают тихонько, но непрерывно просачиваться наружу, создавая различные ситуации, которые сложно воспринимать иначе, чем то, что они означают на самом деле...

У каждого свои причины для сокрытия своего внутреннего мира и своего отношения к кому-то или чему-то.

Однако это слишком большая нагрузка для психики. И не у каждого организма есть такой запас энергии, чтобы это все скрывать, да еще и на протяжении длительного времени. К тому же психосоматику никто не отменял! Невысказанность и загнанность своих мыслей, переживаний, чувств, желаний и страстей - сильнейший стимул для ответной реакции организма.

Как ни странно, пока не прокашляешься, выздоравливать не начнешь, так и со скрываемыми чувствами - пока не выразишь, не поделишься, не расскажешь - внутреннего спокойствия и облегчения не наступит.



ЧАСТЬ 2. Как ДЕРЖАТЬ за руку

Я не злюсь, я - беспокоюсь!

Как ни странно, одно и то же проявление беспокойства может иметь совсем разные причины. Когда человек договаривается о встрече с другим человеком, и тот на нее или опаздывает, или не приходит, не важно, это друзья, коллеги, партнеры или родственники, начинается сразу же жуткая эмоциональная реакция отторжения, неприемлемости ситуации в целом.

Человек беспокоится и начинает себя накручивать. И при встрече он, как правило, уточняет и выясняет: почему человек так поступил. Обычно это звучит с претензией или обидой, даже со злостью. Реже - с искренней заботой и интересом.

Так в чем же разница между злостью и беспокойством? Как эти два проявления отличить, когда внешне они бывают очень похожи, особенно в подобных ситуациях!

Ответ очевидный и только один: человек САМ должен сказать это.

Если он беспокоится, он так и говорит, прямым текстом, и интересуется вашими причинами, переживает, насколько все плохо/хорошо, пытаясь помочь или хотя бы взять часть хлопот на себя.

А если человек злится, то в его речи есть только Я: я про-

ждал, я просидел, я потратил, я потерял..., но есть и ТЫ: ты меня не ценишь, ты не любишь, ты не считаешь нужным предупредить, ты только о себе думаешь, ты бессовестный и т.д.

Поэтому, когда нечто подобное происходит: сразу определитесь со своими переживаниями САМИ - вы злитесь или вы беспокоитесь. Чтобы можно было поставить в известность своего партнера.

Потому что, как ни странно, злиться и беспокоиться — это про разное!

Злиться — это про себя, а беспокоиться — это про другого!

Я выбираю не популярное место, а то, что нравится МНЕ...

Как ни странно, популярность на сегодняшний день играет достаточно большую роль в выборе человека.

Чтобы сделать выбор в свою пользу, в сторону себя и выбрать себя, а не склониться к выбору других неизвестных незнакомых человеку людей, надо иметь и смелость, и адекватную самооценку, и уверенность в себе и доверие самому себе.

Это сложный выбор на самом деле.

Иногда надо задуматься, и отдать себе отчет - то, что вы едите, где гуляете, куда ездите, что смотрите, какие книги читаете, о чем смотрите фильмы — это МОЕ или это уже

кем-то заранее и тщательно подобрано, отсортировано и выхолощено настолько, чтобы я даже не составлял себе труда понять и почувствовать то, что черным по белому написано в аннотации.

Особую остроту этот вопрос принимает в случае начала любых отношений - деловых, дружеских, романтических: где пообедать с коллегами, прогуляться с друзьями, куда отправиться на свидание. И чаще всего выбор падает именно на, так называемые, **ПОПУЛЯРНЫЕ** места и маршруты.

Но все же иногда стоит подумать, а что нравится именно вам или вашему партнеру. Может быть, если ваш партнер увлекается хайтингом (пешими прогулками по оборудованным тропам в парках или горах), то и не стоит приглашать его в картинную галерею.

Как ни странно, но приглашение в то место, которое нравится вам самому, позволит гораздо быстрее понять, насколько общие у вас интересы, и позволит быть более открытым и искренним, а такая атмосфера гораздо важнее, чем быть в тренде, посещая популярные места...

Жизненная позиция: мой мир твоими глазами не увидеть!

Как ни странно, каждый человек старается транслировать другому свое видение мира. И этот другой или принимает эту картинку, или нет. Казалось бы, что может быть проще?!

На самом деле есть всегда еще один вариант - наиболее болезненный, когда другой старается переделывать эту картину мира под собственное видение.

Почему эта процедура болезненна?

Потому что вы приходите к человеку с мармеладом и рассказываете, что это - оптимальная форма и мягкости для ваших зубов, и однородного вкуса. Это - ваш мир, ваша реальность. А другой говорит, что действительно, этот мир удивительный, но, чтобы его сделать совершенным, надо вместо желатина добавить сахар, сделать твердую карамель, заменить лимонную кислоту повидлом. И уже вместо нежного мягкого мармелада, вас заставляют грызть твердую карамель со сливовой начинкой.

Разве это не болезненно? Я добавлю: это еще и голодно! Потому что я не могу наесться тем, что мне не нравится! И поэтому я начинаю искать того, кто меня сможет накормить, дать мне то, что меня по истине делает счастливым и доставляет удовольствие, тот самый мармелад, который вы выкинули из моей жизни напрочь, заменив его собственным представлением о МОЕМ счастье. И речь сейчас не о еде! Только вы уже забыли, ЧТО мне было важно, потому что были увлечены причинением своего благоденствия настолько, что забыли меня спросить - а осилю ли я эту форму счастья?

Оцените диалог.

- Я не хочу, чтобы ты здесь похоронил свое будущее!
- Я собираюсь его здесь построить!

Разница очевидна. И как бы мы ни говорили, что у жизни ЕСТЬ полутона - жизнь показывает обратное. Ну, не может человек быть наполовину бездетным, немножко женатым, почти живым, едва беременной, практически счастливым... ты или жив, или мертв, либо у тебя есть дети, либо нет, ты любишь или нет и т.д. И так во всех сферах жизни. А все промежуточные явления вызывают только болезненные состояния - сомнения, неуверенность, растерянность, тревогу и т.д.

Поэтому слушайте своего партнера - если вас не устраивает ЕГО форма будущего, но вы все равно туда идете, то выход будет только один: вы похороните будущее - свое или его.

Как ни странно, но формулировка "стерпится - слюбится" не подразумевает наличия счастья! Вы сначала попробуйте стерпеть..., а терпим мы только то, что четко осознаем как болезненную вынужденность, а потом - после этого процесса, всех переживаний и волевого насилия над собой, пока терпели, - еще и полюбить...



ЧАСТЬ 3. За кого меня

ДЕРЖАТ

Жизненная ситуация: даже при одном прошлом воспоминания разные!

Как ни странно, закрепленной формой общения является преувеличение своих возможностей, заслуг, социальных навыков и материальных ценностей. С одной стороны, всем безразличны твои сложности в жизни, поэтому не имеет особого смысла рассказывать, какие ты испытываешь трудности, с другой стороны, раз все равно человек не имеет доступа к вашей жизни, почему бы не создать из нее то, что вам хочется, а не есть на самом деле.

Категория граждан, особо заигрывающаяся такими преувеличениями реалий своей жизни, на самом деле в момент озвучивания якобы своего социального благополучия и материального превосходства, искренне верит в то, что рассказывает! Человек живет в этот миг той жизнью, о которой он рассказывает. Это один вариант.

Другой вариант, когда человек придумывает себе какую-то реальность, чтобы избежать каких-либо действий или ответственности. Например, не желая выполнять какую-то работу по дому, в школе, на работе, в семье можно придумать массу отговорок и причин, чтобы этим НЕ заниматься. И быть при этом настолько убедительным, что веришь сам!

Однако, все мы помним, сколько веревочке не виться...

Кстати, одна клиентка как-то рассказала, что ее бывший супруг объездил с подобной цирковой программой полстраны, и сейчас направляется в Калининград, там еще его пока не знают, чтобы начать заново свою трудовую деятельность.

Опасность такого маневра состоит в том, что вырабатываемый ресурс при озвучивании желаемого рассчитан на те реалии, которые с таким энтузиазмом озвучиваются. Это как у хорошего артиста в момент игры на сцене предынфарктного состояния увеличивается кровяное давление, так и у этих людей - вера в то, что они говорят, настолько сильна, что они начинают выстраивать и свои интимные отношения - дружбу, любовь, вражду - с позиции придуманного мира. Но их партнеры **ТОЧНО** знают, что это не так!

И начинаются чудеса... Человек требует к себе особого отношения - с позиции придуманного для себя амплуа. Однако близкое окружение такого долго не может обеспечивать и тем более гарантировать в отношениях. И отношения эти начинают распадаться.

Как ни странно, эти люди не считают себя ответственными за такие разрывы и завершение любых отношений - личных, деловых, семейных - в силу **ВЕРЫ** в свою выдуманную историю успеха...

Жизненная ситуация: я могу так жить, но не хочу этого делать!

Как ни странно, человек - такое существо, которое привыкает ко всему! И довольно быстро. Не будем ходить далеко за примером, возьмем нашу нынешнюю ситуацию: нам сначала запретили одни соцсети, потом другие, сейчас блокируют Телеграм... И мы с вами как-то миримся с этим, находим иные пути, как-то выкручиваемся и продолжаем дальше работать, общаться, жить в этих условиях.

Это то, что мало зависит от каждого из нас. С этим мириться гораздо психологически легче. Как и с тем, что вместо дирижаблей мы летаем на самолетах.

Но есть то, что зависит непосредственно от нас! Или от того человека или людей, которые поблизости и могут влиять на ситуацию, - на работе или дома. И вот тут уже - держите нас семеро, потому как трое не справятся!

Обратите внимание, из-за чего в семьях или на работе происходит большинство конфликтов. Это, как правило, не решение глобальных вопросов - жить семье в Самаре или Мурманске, зарплату выплачивать дважды в месяц или раз в квартал. Нет! Это ругань из-за мыла, которое не на месте, это разборки, кто, в конце концов, постоянно использует все скрепки в степлере и никогда не заправляет его!

Мы все МОЖЕМ жить в таких условиях. Но беда в том, что мы не хотим этого делать!

Возникает вопрос: а почему, собственно? Что, так трудно смириться с тем, что мыло не в мыльнице? Ведь это не важ-

но, оно же не теряет своих свойств! И степлер можно быстро заправить, это секундное дело! Так в чем же тогда дело?!

В уважении.

С одной стороны, в уважении к вам - если бы вас предупредили, попросили, сказали, как для другого это важно, вы бы спокойнее отнеслись к этим нюансам; с другой стороны, в уважении к самому себе - я не хочу жить в условиях, которые не соответствуют моим возможностям и моему представлению о качестве жизни и работы.

Как ни странно, гораздо быстрее люди мирятся с неудобствами, когда имеют четкое понимание, почему это происходит, в этом случае "не хочу" резонно заменяется на "хорошо, раз такое дело", но для этого надо с ним поговорить... с уважением...

Жизненная ситуация: тебе погубило то, что ты стал верить в свою ложь

Как ни странно, закрепленной формой общения является преувеличение своих возможностей, заслуг, социальных навыков и материальных ценностей. С одной стороны, всем безразличны твои сложности в жизни, поэтому не имеет особого смысла рассказывать, какие ты испытываешь трудности, с другой стороны, раз все равно человек не имеет доступа к вашей жизни, почему бы не создать из нее то, что вам хочется, а не есть на самом деле.

Категория граждан, особо заигрывающая такими преувеличениями реалий своей жизни, на самом деле в момент озвучивания якобы своего социального благополучия и материального превосходства, искренне верит в то, что рассказывает! Человек живет в этот миг той жизнью, о которой он рассказывает. Это один вариант.

Другой вариант, когда человек придумывает себе какую-то реальность, чтобы избежать каких-либо действий или ответственности. Например, не желая выполнять какую-то работу по дому, в школе, на работе, в семье можно придумать массу отговорок и причин, чтобы этим НЕ заниматься. И быть при этом настолько убедительным, что веришь сам!

Однако, все мы помним, сколько веревочке не виться...

Кстати, одна клиентка как-то рассказала, что ее бывший супруг объездил с подобной цирковой программой полстраны, и сейчас направляется в Калининград, там еще его пока не знают, чтобы начать заново свою трудовую деятельность.

Опасность такого маневра состоит в том, что вырабатываемый ресурс при озвучивании желаемого рассчитан на те реалии, которые с таким энтузиазмом озвучиваются. Это как у хорошего артиста в момент игры на сцене предынфарктного состояния увеличивается кровяное давление, так и у этих людей - вера в то, что они говорят, настолько сильна, что они начинают выстраивать и свои интимные отношения - дружбу, любовь, вражду - с позиции придуманного мира. Но их

партнеры ТОЧНО знают, что это не так!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.