

# Пособие по человеческим отношениям



**Бэлла Розенталь**

**Бэлла Розенталь**  
**Пособие по человеческим**  
**отношениям**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38270223](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38270223)  
ISBN 9785449348876*

**Аннотация**

Эта книга о том, как научить себя правильно общаться с окружающими вас людьми. О том, как благодаря умению слушать и слышать впустить в свою жизнь дружбу, любовь и радость. Чему научит вас эта книга? 1. Контакттировать с людьми. 2. Привнести в повседневную жизнь удовольствие от общения. 3. Почувствовать в своей жизни больше любви и понимания. 4. Улучшить отношения с партнером по жизни. 5. Найти работу, сохранить ее и продвигаться по служебной лестнице – благодаря умению общаться.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	8
Глава 2	14
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Пособие по человеческим отношениям**

**Бэлла Розенталь**

**Благодарности:**

Наум Розенталь

Станислав Розенталь

© Бэлла Розенталь, 2018

ISBN 978-5-4493-4887-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступление

Если вы открыли сейчас эту книгу – значит, вы умный человек, который хочет что-то изменить и улучшить в своей жизни.

Взаимоотношения между людьми – это болевая точка у каждого из нас.

Мы уверены, что понятны людям, окружающим нас, что ясны наши мысли, намерения и отношения к разным вещам, а также друг к другу. Мы также уверены, что понимаем всех и все, т.е. окружающий нас мир.

Давайте подумаем, так ли это на самом деле?

Разве никогда в жизни вы не были в такой ситуации, что чувствовали себя непонятым, неслышанным, и это больно обижало вас? Давайте скажем честно, что глубоко в душе каждого из нас есть такие болевые точки, до которых мы не хотим дотрагиваться, стараемся как можно меньше думать о них и скорее забыть.

А почему? Потому, что мысли об этом портят нам настроение и наполняют горечью.

Подумайте и скажите: хотели бы вы улучшить отношения со своей второй половинкой?

Хотелось ли бы вам наладить отношения между всеми членами вашей семьи?

Хотели ли бы вы сделать ваши отношения с детьми более

близкими и доверительными?

Хотелось ли бы вам улучшить отношения с вашими сослуживцами и начальством?

Хотели бы вы восстановить связи и получать удовольствие от встреч со своими друзьями?

И наконец, хотелось ли бы вам наладить отношения с самим собой?

*Знайте, вы это можете сделать!*

Это то, что важно каждому из нас, и этому можно научиться! Стоит только захотеть. Ведь так здорово уметь общаться с окружающими нас людьми, знать, как себя вести в различных ситуациях и применять полученные знания во всех областях жизни.

Преуспевающие люди – это те, кто умеет общаться, слушать и понимать собеседника, будь то родители или супруги, начальник или подчиненный, друг или просто знакомый.

*Чем могут вам помочь новые знания?*

1. Установить благоприятные отношения между супругами.
2. Способствовать продвижению по службе.
3. Успешно воспитывать детей.
4. Создать семью.
5. Наладить отношения с окружающими.

Если вы умеете налаживать отношения с людьми, если вы

любите всех, а самое главное, любите и понимаете себя, – жизнь начинает улучшаться, наполняться положительными эмоциями, радостью и смыслом.

Вы чувствуете, что можете помочь людям, если они окажутся в сложной жизненной ситуации. Но, наверное, самое главное – это то, что вы чувствуете, что можете помочь самим себе.

Я предлагаю вам взять на себя ответственность за свою жизнь.

Не искать виновных в своих неудачах и несложившихся отношениях, а начать разбираться, почему все время вы становитесь на те же грабли.

Подумать, понимаете и разбираетесь ли вы в людях – в их поведении и поступках.

Но важнее всего, что вы научитесь понимать самого себя.

И в этом вам поможет эта книга – «Пособие по человеческим отношениям».

# Глава 1

## Взаимоотношения

Давайте подумаем, какое смысловое значение имеет слово *взаимоотношения*? Оно составлено из двух слов – *взаимость* и *отношения*. По внешнему виду человека, его одежде, темам, которые он выбирает для разговора, можно понять его отношение к жизни и к себе. Слово «взаимное» – это значит принадлежащее двум или более собеседникам, что объединяет, связывает разных людей.

Как это обычно происходит?

Два человека встречаются и начинают разговаривать.

Люди сближаются, находя новые темы для разговора.

Люди, приходящие к общему мнению на определенную тему, о которой идет разговор.

Продолжают разговоры. Им нескучно вместе. Они начинают сближаться.

Продолжая общение, они находят общее в разных областях, начинают понимать друг друга. Их связь становится более интересной и крепкой.

*В этой книге вы найдете многие способы находить общие темы с людьми, с которыми вы заинтересованы сблизиться.*

Представьте себе человека, идущего по улице. Вдруг

поднимается сильный ветер, он усиливается. Если человек не одинок – ему есть, где укрыться от надвигающейся бури. У него есть близкие люди, которые поддержат его в трудную минуту, напоят его горячим чаем, согреют – помогут разобраться в себе. Человек, имеющий настоящих друзей, – намного сильнее. Он уверенно идет по жизни. Он крепко стоит на ногах. Он намного проще справляется с жизненными трудностями, которые встречаются на его пути.

*Почему нам так важно общение с другими людьми? Что такое общение?*

Общение – это возможность поделиться своими мыслями, впечатлениями и знаниями. Это желание быть понятым и возможность понимать других. Это умение слушать и слышать то, что тебе говорят.

Пример правильного общения:

«Ты можешь дать мне карандаш?» – «Пожалуйста, возьми карандаш».

Пример неправильного общения:

«Ты можешь дать мне карандаш?» – «Пожалуйста, возьми ручку».

Общение правильное: каждый получает то, что желает.

Общение неправильное: человек хочет одного, а получает другое.

Когда между людьми есть взаимопонимание – люди понимают друг друга с полуслова.

Если это отсутствует – каждый замыкается в себе, копя

обиды. Такая связь легко может оборваться.

Если люди уверены в себе, они правильно выражают свои мысли и желания. Они знают, что их поймут правильно. А если нет – они могут без обид и повышенного тона объяснить собеседнику все, что было непонятно.

Когда человек не может правильно объяснить, что он хочет, не знает, как сказать, куда смотреть и как себя вести во время важной для него беседы, его не будут воспринимать всерьез. И тут могут начаться настоящие проблемы, которые зачастую приводят к комплексу неполноценности.

*Запомните: большая часть проблем, которые есть в жизни, начинаются с неправильного общения с окружающими, в котором нет взаимопонимания.*

Но самое страшное – когда общение отсутствует вообще. Человек замыкается в себе, и это чаще всего приводит к психическим расстройствам.

Так что если вы хотите наладить отношения на работе, с друзьями и близкими – начинайте работать над собой.

С чего следует начать?

Первое, что нужно сделать, – это отказаться в своей речи от грубых слов и ругательств. Именно они наносят наибольший вред нашим отношениям, причиняя душевные раны.

Будьте внимательны и вежливы с людьми, умейте выслушивать их и понимать. Попробуйте мысленно поставить себя на место собеседника. Могли бы вы поступить иначе? Если могли, то как? Объясняйте ему свою позицию без крика

и ругани, спокойным тоном.

Если вы чувствуете, что собеседник расстроен или возбужден, не доказывайте ему ничего сейчас. Только выслушайте внимательно. Поговорить можно в следующий раз, когда он успокоится.

При разговоре не повышайте тона, не унижайте собеседника словами: «Я так и знала!», «Ты никогда не можешь добиться ничего хорошего!», «Ведешь себя, как тряпка!»

*Смон!* Это первый шаг к непониманию и разладу отношений. Лучше посочувствовать, а позже, когда он успокоится, предложить вместе подумать, как выйти из затруднительной ситуации.

Но самое важное в жизни – это хорошее, уважительное отношение к самому себе.

Что бы ни случилось – не осуждайте и не ругайте себя. Наша жизнь – это школа. А в школе учатся. Мы должны учиться на своих ошибках, поэтому очень важно найти каждый день немного времени для самого себя.

Уединитесь. Сядьте и подумайте о своих поступках. Как прошел день? Почему вы поступили так, а не иначе? И никогда себя не осуждайте и не ругайте! Просто делайте выводы.

Подумайте, что бы вы хотели чувствовать и что нужно изменить, чтобы мечты превратились в реальность.

*Мы и окружающий нас мир. Природа и растительность*  
Скажите, обращаете ли вы внимание на мир природы,

окружающий вас, или вы всецело поглощены взаимоотношениями с другими людьми? Обращаете ли вы внимание на дерево под окном, на птиц, что щебечут с раннего утра, на клумбы с цветами, на ветерок, который приятно обдувает лицо? А выезжая на природу, думаете ли о красоте, окружающей вас, или только о шашлыке и горячительных напитках?

Подумайте об окружающем вас мире, о красоте, о том, что мы на этой земле не вечны. *Наша земная жизнь – это минута света между океанами тьмы.* И стоит ее прожить красиво, с достоинством, уважением и любовью к себе и окружающему нас.

Давайте не будем гадить там, где мы едим! Не мусорите! Если вы жарили шашлык или варили уху на природе – уберите за собой! Помните главную заповедь: «Не навреди». Кроме того, ответственное поведение производит на окружающих приятное впечатление и каждый отметит, что вы культурный человек.

Научившись вести себя правильно, вы привлечете в свою жизнь хороших и нужных людей. Правильное общение делает людей более открытыми в разговорах с вами. Постепенно вы начнете понимать людей, их действия, мимику, тон, жесты. Вы научитесь понимать язык движений тела: правильное общение позволит вам действительно понять не только то, что человек говорит, но и то, что он хочет сказать на самом деле.

Правильное общение поможет вам понять намеки, кото-

рые, как вам кажется, были сказаны в ваш адрес. Вы поймете, почему именно так, а не иначе человек реагирует на ваше поведение.

Иногда люди разговаривают на повышенных тонах. Они будто хотят обратить на себя ваше внимание, хотят, чтобы их заметили, услышали, не задумываясь, какое впечатление при этом они производят на окружающих.

И еще человека раздражает то, что он не хочет замечать и признавать в себе. Например, неаккуратный человек всегда будет говорить: «Убирайте за собой!» – он говорит это самому себе. Если это понять, вы перестанете обижаться и думать, что кто-то считает вас неряшливым.

Добрые отношения позволят вам понимать людей и причины их поведения, понимать, на что окружающие обращают внимание, что их заботит. Со временем вы поймете, какую часть жизни эти люди занимают в вашем сердце.

Хорошая коммуникация поможет вам понять, что ничего на свете не происходит просто так, что все связано между собой – мир природы и мир человека.

Одно невозможно без другого! Задумайтесь над этим, и, может быть, это поможет вам лучше разобраться в себе.

# Глава 2

## Эффективное общение

Общение – это работа над свойствами человека по отношению к другим и обратная связь. Это звук голоса и значение слов, которые, как пазл, выстраиваются в голове, создавая картинки.

Все начинается и заканчивается общением.

О чем это говорит?

Человек, умеющий правильно общаться, всегда на шаг впереди других людей, его жизнь интересна и насыщена событиями. Один человек делится с другим своим личным опытом, а другой правильно воспринимает сказанное. Человек использует в своей жизни знания, полученные от других людей. Тем самым приобщается к солидарности: мой друг делает так, как я, а я могу поделиться с ним своим опытом.

В каждом человеке живет любовь, и он способен поддерживать ее не только в себе, но и в людях, дорогих его сердцу.

Когда вы сближаетесь с кем-то и делитесь сокровенным и этот человек вас понимает, отвечая вам тем же, собеседник становится вам небезразличен. Вы хотите, чтобы у него, как и у вас, в жизни все складывалось хорошо, чтобы он, как и вы, двигался по жизни только вперед! Постепенно вы начинаете чувствовать этого человека, он становится частью

нашей жизни.

Тот, кто болеет за вас душой, от вас получает такой же ответ. Тот, кому нет до вас дела, не получает от вас ничего взамен.

### *Как достичь успешного общения?*

Каждый человек, живущий в этом мире, владеет словом, жестом, мимикой, чувством – и все это подсознательно выстраивается им для общения с другими людьми.

Вы двигаетесь, разговариваете и ведете себя так, как вам хочется, а иногда назло – так, как не хочется другим. Иногда это вытекает из желания обратить на себя внимание, иногда – протест против того, что навязывает общество.

Если вы это поймете и осознаете причины, по которым вы ведете себя так или иначе, – половина дела сделана. Это говорит о том, что вы стали задумываться над своим поведением и поведением окружающих. Это так здорово понять, что вы умеете думать! Это значит, пришло время что-то изменить в своей жизни, то есть в себе.

А теперь нужно начать работать над собой.

Нужно сказать, что общение, как и любая другая область знаний, требует изучения и кропотливой работы, но и этому можно научиться. Специалисты, которые хорошо изучили эту часть подсознания, всегда будут общаться с вами словами и жестами, понятными и близкими вам.

*Как научиться разговаривать на языке собеседника?*

Корни понимания человека находятся в вашем отношении к нему. Когда вы внимательны к собеседнику, проявляете любовь и желание понять и помочь, ему это приятно. Он чувствует себя с вами хорошо.

Это первый шаг к сближению. Но это не все. Для того чтобы стать понятным собеседнику, нужно придерживаться нескольких правил:

1. Поинтересуйтесь его делами.
2. Постарайтесь его понять.
3. Не перебивайте на полуслове рассказами о себе.
4. Примите его таким, какой он есть, и не пытайтесь его переделывать и поучать.
5. Постарайтесь помочь ему почувствовать себя лучше, спокойнее и увереннее, поддержав его.

*Почему нужно интересоваться жизнью собеседника?*

Обращали ли вы внимание на то, что мы обычно любим дарить и получать подарки? Каждый, давая что-либо, хочет получить что-то взамен. И неважно, букет ли это цветов, коробка конфет или просто хорошее настроение. Если вы улыбнулись – вы хотите, чтобы и вам улыбнулись в ответ.

Приятно видеть человека или группу людей, будь то родственники или друзья, которые тоже рады вам. Это выражается в улыбках, рукопожатиях, а иногда и в крепких дружеских объятиях.

Почему вы при этом чувствуете себя так хорошо? Потому

что в этот момент вы чувствуете себя желанными и любимыми, то есть частью чего-то целого. Это чувство удовольствия и удовлетворения собой. Вы можете объяснить это по-своему, по-другому, но, несомненно, когда вы приходите к людям, которые испытывают к вам симпатию, – вам становится хорошо на душе!

*Что случится с вами, если вы не научитесь правильно общаться?*

Вернее, что не случится с вами и что не произойдет в вашей жизни, если вы не научитесь находить с людьми общий язык и не научитесь понимать друг друга? Не случится много-много хорошего. Того, что вы хотите, чтобы случилось. Не придут друзья, не будет взаимной любви, не будет чувства удовлетворения собой – лишь раздражение и обида на весь мир.

Для того чтобы подчеркнуть важность *общения*, посмотрим правде в глаза.

Дорогие мои читатели, вы читаете эти строки, значит, вы люди, ищущие и жаждущие знаний. Но я хочу раскрыть вам один секрет: главное – не в чтении. *Вы и только вы можете взять ответственность за свою жизнь!*

Книга может подсказать, подтолкнуть к действию, но главное действующее лицо – *это вы!* Потому что вы хозяин своей жизни и творец своей реальности.

Знать – это еще не все. Нужно действовать, то есть при-

менять свои знания в жизни.

Я призываю вас понять груз ответственности и принять его. Да, именно груз!

Потому что легко быть несчастным и одиноким. Сиди себе, злись на весь мир и ничего не делай. Кто-то, а не вы виноват во всех ваших бедах. Виновных всегда можно найти: родители, учителя, знакомые, среда обитания, государство и сам Бог!

Но если вы хотите что-то поменять в своей жизни и стать счастливым человеком – вы должны стать коммуникабельным и начать действовать, *беря полную личную ответственность за свою жизнь на себя!*

Для того чтобы стать счастливым – нужно много работать, и прежде всего над собой.

## Глава 3

# С кем нужно постоянно улучшать взаимоотношения?

1. Отношения со своей второй половинкой.

2. Выбирайте совместный путь по жизни, учитесь говорить друг с другом обо всем, что вас волнует, учитесь слушать и быть услышанным, понимать и быть понятым, любить и быть любимым.

3. Прежде чем осудить партнера, поставьте себя на его место и подумайте, как бы вы поступили в данной ситуации, и обязательно без крика и оскорблений поговорите обо всем, стараясь понять и прийти к компромиссу.

4. Задавайте друг у друга как можно больше вопросов и сами отвечайте – если вас спрашивают – откровенно. Постарайтесь понять другую точку зрения и прийти к обоюдному решению.

Запомните главное правило в жизни: дай человеку в жизни то, что ты хочешь от него получить. Говорите друг другу комплименты. Не скупитесь на нежность и поцелуи, чаще улыбайтесь друг другу!

Если возможно что-то поменять в себе и в партнере для полного взаимопонимания – меняйте. Если нет – примите его таким, какой он есть. Например, ваш партнер любит

есть на улице, а вы нет. Уступите. Это не причина для спора. Пусть ест себе на здоровье.

Не бойтесь быть откровенным. Чем больше откроетесь вы, тем больше откроются вам! Спросите у своего партнера, чем он недоволен, и скажите ему, что не нравится вам.

Если вы научитесь доверять друг другу и не держать обиды внутри себя, решая их посредством бесед, ваши отношения будут более близкими и приятными для вас обоих, что обязательно приведет к взаимопониманию и счастью.

Поймите, партнер ищет на стороне то, что не хватает ему с вами. Это может быть общение, желание выговориться и быть понятым, желание услышать комплимент в свой адрес, то есть желание быть желанным.

Дайте ему все это, и вы станете для своего партнера действительно его второй половинкой.

Вместе беда – это полбеда, общая радость – это радость вдвойне. Читайте книги и обсуждайте их, с чем вы согласны и с чем согласен или нет ваш партнер. Это еще один путь лучше узнать друг друга.

И неважно, сколько времени вы вместе – год или десять лет. Паре никогда не поздно двигаться вперед. Помогайте друг другу сблизиться и поощряйте любые попытки с любой стороны.

Если вы видите, что ваш партнер хочет идти с вами на сближение, но у вас не получается сделать это самостоя-

тельно, рекомендую следующие шаги:

1. Найти время и откровенно поговорить на волнующую обоих тему.

2. Обратиться за помощью к книгам, в которых вы можете почерпнуть недостающие знания.

3. Пойти на курсы, например, «Что такое семья и дружба между близкими людьми».

4. Посещать группы единомышленников.

5. Обратиться за помощью к специалисту по вопросам взаимоотношений между людьми. Но сейчас, в век всеобщей компьютеризации, можно сделать это и через интернет, не выходя из дома.

6. Обратиться к психологу в области семейных отношений.

7. Обратиться к психиатру за помощью (если во время споров наступают моменты вспышек гнева).

8. Научиться техникам, помогающим человеку успокаиваться и улучшать общение с окружающими его людьми.

9. И если ничего не помогает, в особо сложных случаях, таких как депрессия, анорексия и др., следует обратиться за помощью в медицинское учреждение для госпитализации и лечения.

Кроме того, имеются различные программы, помогающие людям избавиться от комплексов и чувства неполноценности.

Но если вы видите, что ваш партнер не хочет идти на сбли-

жение, несмотря на все ваши усилия, что он хитрит, обманывает, не реагирует на ваши попытки изменить что-либо, что он просто-напросто использует вас, – с таким человеком лучше расстаться. Такая связь только разрушает. И чем дольше она продолжается, тем хуже чувствуют себя оба партнера. Лучше расстаться и отпустить друг друга.

Это, видно, не ваша вторая половинка.

### *Отношения с детьми*

Наши дети такие любимые и желанные! Мы хотим, чтобы они добились в жизни большего, чем мы.

Они – наше отражение, наша гордость, и поэтому мы начинаем учить их с того момента, как они начинают понимать речь. Но вместо того чтобы слушать нас с открытым ртом, они делают все наоборот, постоянно разочаровывая нас.

Давайте подумаем, почему это происходит. Причина та же: мы не умеем с ними общаться.

Вспомните, вы тоже когда-то были ребенком. И как вы реагировали на нравоучения ваших родителей? Восхищались ими или злились, не имея возможности возразить, боясь быть наказанными?

*Помните: ваш ребенок – это не ваше продолжение, хоть он и похож на вас. Это совсем другая самостоятельная личность!*

Ребенок, как и вы, пришел в эту жизнь со своими чувствами и желаниями.

И неважно, сколько ему лет – пять или пятнадцать, в каждом возрасте свои проблемы!

Постарайтесь стать друзьями. Перестаньте говорить с ним командирским тоном и учить, что верно и что нет.

То, что верно для вас, совсем необязательно верно и для него.

Как дети общаются с нами? Когда ребенок кричит, мы даем ему конфетку. В его памяти записывается, что желаемое внимание или подарок можно получить криком.

Разговаривайте со своим ребенком, как с другом. Рассказывайте о своих проблемах и успехах.

Делайте так, чтобы вашему ребенку было интересно общаться с вами.

Если вам нужна его помощь – попросите и объясните, почему вам она нужна. Например: «Сынок, я сегодня задержусь на работе. Зайди, пожалуйста, в магазин и сделай покупки». Обязательно заранее поблагодарите и поцелуйте его. И после того как он это сделает, поблагодарите еще раз и скажите, что вы им гордитесь.

Будьте для него личным примером. Не учите тому, что не делаете сами, например, не курить, если сами курите.

Шутите друг с другом, рассказывайте о своей работе, не забывая ненавязчиво спрашивать, что у него в школе. Если у него плохие оценки, выясните почему и постарайтесь помочь – без крика и ругани. И не обвиняйте во всех проблемах его учителей.

Вспомните, как вы или воспитатели разрешали детские конфликты: «Не можете подружиться – не играйте вместе! Играй с другими детьми!» Сами того не замечая, вы не научили его разбираться в конфликтных ситуациях и в себе, отстаивать свои права или просить прощение за неправильный поступок или грубое слово. Старайтесь, чтобы со своей проблемой ребенок пришел к вам, а не к какому-то парню с улицы, который втянет его в еще большие неприятности.

Станьте для своего ребенка примером для подражания. Пусть он вами гордится и мечтает стать таким, как вы. Но при этом не лишайте его главного – самостоятельности. Помогайте ему только в том случае, если он вас об этом попросит. Зная, что происходит, прежде всего дайте ему разобраться самостоятельно. Это придаст ему уверенности, и в дальнейшем он избежит множества проблем, с которыми боретесь вы.

*Установите отношения с сотрудниками по работе*

Чаще улыбайтесь, здороваясь и прощаясь.

Если вы общаетесь, поговорите обо всем, немного о себе, поинтересуйтесь жизнью вашего собеседника, выразите желание помочь, когда нужна ваша помощь. Если ваш начальник ходит хмурый, это совсем не значит, что он злится на вас. У него могут быть проблемы личного характера или по работе.

Найдите удобный момент и спросите его, как дела, посо-

чувствуйте ему, если он с вами поделится. Если нет – расскажите что-нибудь.

Пусть это будет шутка, или анекдот, или смешная история из жизни.

Заставив его улыбнуться, вы обратите на себя внимание и дадите ему почувствовать к себе симпатию, что, согласитесь, немаловажно.

### *Установите отношения с родителями*

Найдите время навестить их и помочь по хозяйству.

Не держите на них обиды. Даже если они делали ошибки, воспитывая вас, – они не делали это намеренно. Им точно так же, как и вам, не хватало знаний, *как общаться с собственными детьми.*

Они вели себя по примеру своих родителей – ваших дедушек и бабушек, даже не осознавая этого. Потому что так было принято.

Они всегда вас любили и любят сейчас. Просто они не умеют и не знают, как это выразить. А если и ворчат, то от недостатка вашего внимания и страха оказаться вам ненужными.

Обнимите и поцелуйте их. Скажите, что вы их любите. Расскажите им о случаях из жизни, в которых они были для вас примером. Поинтересуйтесь их жизнью и здоровьем.

И не забывайте чаще звонить им и говорить, что вы их любите. Вскоре вы увидите, как потеплеют ваши отношения.

# 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.