



PORADNIKI
NA OBCASACH

LINGO
twoje wydawnictwo

SZCZĘŚCIE dla Pań

KRÓTKI KURS DOBREGO ŻYCIA DLA KAŻDEJ Z NAS

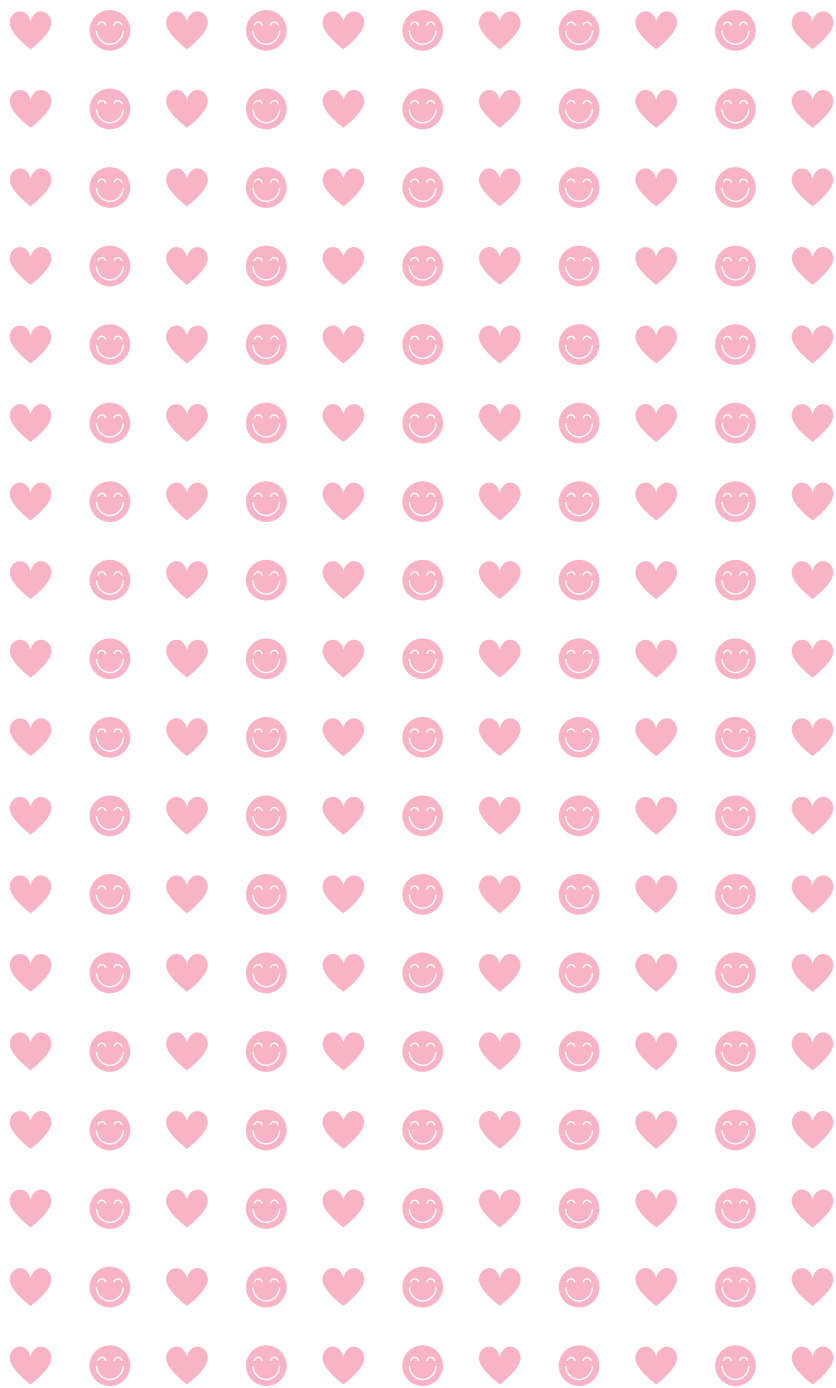


eBOOK

- Zdrowie ciała, zdrowie duszy
- Trochę psychologii na co dzień
- Co nas uszczęśliwia: porady

SZCZĘŚCIE

dla Pań





PORADNIKI
NA OBCASACH

SZCZĘŚCIE dla Pań

KRÓTKI KURS DOBREGO ŻYCIA DLA KAŻDEJ Z NAS

Halina Pilonis

LINGO
twoje wydawnictwo

„Szczęście dla Pań”

napisały, opracowały, zredagowały, zilustrowały

DZIEWCZYNY:

Teresa Chylińska-Kur, KurkaStudio (projekt okładki i rysunki),

Anna Laskowska (koordynacja i adiustacja), **Monika Maj** (redakcja),

Kaja Mikoszevska (projekt makiety i opracowanie graficzne, skład i łamanie),

Halina Pilonis (autorka).

Pomagali FACECI:

Marek Jannasz (redaktor serii), **Marek Kowalik** (korekta).

Zdjęcie na okładce: © iStock.com / Liubov Burakova



www.poradnikinaobcasach.pl

ISBN: 978-83-7892-318-3

ISBN wydania elektronicznego: 978-83-7892-357-2

© Copyright by Wydawnictwo Lingo sp.j., Warszawa 2015

Teoretycy szczęścia twierdzą, że tylko w minimalnym stopniu zależy ono od zasobności portfela, kariery, pozycji społecznej i towarzyskiej. Jego odczuwanie jest przede wszystkim uzależnione od **podejścia do świata, interpretacji zdarzeń, nastawienia do ludzi, tego, jak reagujemy na codzienne problemy**. Nie przez przypadek największy poziom szczęścia osiągamy dopiero koło czterdziestki, gdy umiemy już oddzielać rzeczy ważne od nieistotnych. Wtedy zyskujemy umiejętność poruszania się po polu minowym życia. Wcześniej pułapki kariery, miłości, macierzyństwa i małżeństwa ranią nas dotkliwiej.

Ten poradnik pomoże być szczęśliwą na każdym etapie życia. Jest efektem moich rozmów z wieloma specjalistami oraz lektury prac najlepszych fachowców z dziedziny medycyny i psychologii. Zawiera najbardziej przydatne techniki i najefektywniejsze rady, które pomogą Wam poradzić sobie w trudnych życiowych momentach i... nauczyć się patrzeć na świat tak, jak to robią ci, którzy uważają się za szczęściarzy.

Autorka



1. M jak miłość

9

Szukanie partnerów to ewolucyjny przymus. Choć wybrzydząmy, jakoś udaje się nam dobrać w pary. Jakich kobiet szukają mężczyźni? Czy istnieje recepta na udany związek?

2. Na dobre i na złe

39

Małżeństwo. Jak być szczęśliwą mimo rozwiewających się złudzeń? O co się najczęściej kłócimy? Jak mówić otwarcie o swoich potrzebach, oczekiwaniach, uczuciach?

3. Seks w wielkim mieście

71

Rozmnażanie i przetrwanie. Ale czy tylko? Seks to ważna część naszego życia, zdrowia, samopoczucia. Co zrobić, żeby łączyć, cieszył, dawał spełnienie.

4. Moda na sukces

95

Praca zajmuje w naszym życiu więcej czasu niż jakakolwiek inna aktywność. Warto ją dobrze wybrać, warto pokochać i zrozumieć, skąd biorą się nasze zawodowe sukcesy i... porażki.

5. Mamo, to ja

125

Zanim zostaniesz matką, planujesz milion rzeczy, które będziesz robić, i tysiące, których nie zamierzasz. Potem życie to weryfikuje.

6. Sposób na teściową

149

Wybieramy męża, a wiążemy się z całą jego rodziną. Jak ułożyć sobie relacje w nowej konstelacji rodzinnej?

7. Gotowe na wszystko

167

Dorośle życie to ciągłe łączenie roli matki, żony i pracownicy. Jak się w tym nie pogubić? Trzeba odpuszczać. Jak wygospodarować w codziennym wirze czas dla siebie i dlaczego jest to takie ważne?

8. Przyjaciółki

191

Czym jest przyjaźń, dowiadujemy się najczęściej już w szkole. Tematyka ta jest obecna w kanonie szkolnych lektur, np. w *Małym Księciu* A. de Saint-Exupéry'ego. Dzięki tej książce niejedna z nas uczyła się, jaka powinna być prawdziwa przyjaźń.

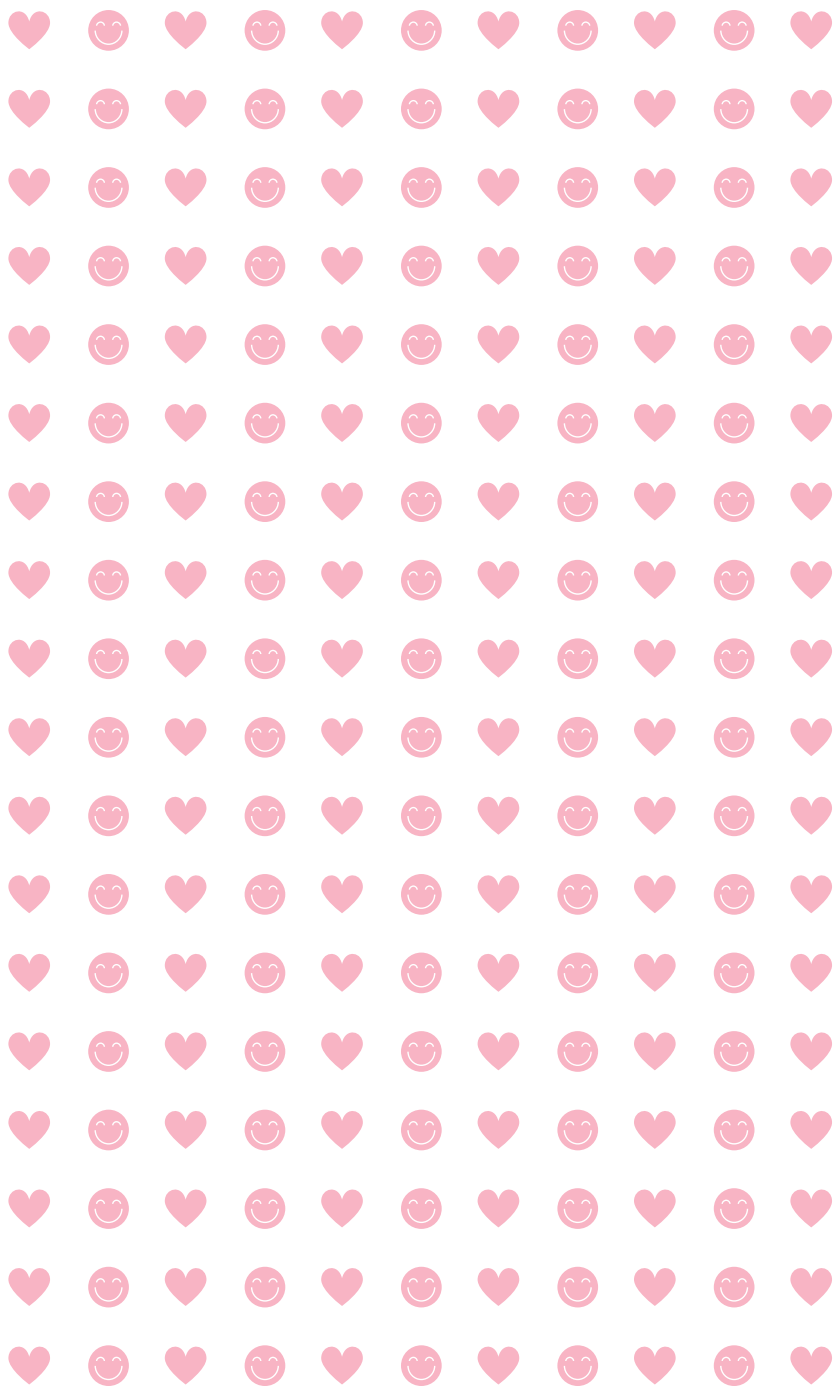
9. Czterdziestolatka

209

Już akceptujemy siebie, nasz wygląd, nasze słabości. Przestajemy się łudzić, żyjemy tu i teraz. Czy jesteśmy wreszcie szczęśliwe? Nie wszystkie i nie zawsze. To też czas podsumowań, czasem bolesnych rozstań. Czas rozpoznawania własnych ograniczeń, radzenia sobie z nimi, przekraczania granic. Teraz nasze szczęście jest w naszych rękach.

Słowniczek

247





M jak miłość

ROZDZIAŁ 1.

Szukanie partnerów to ewolucyjny przymus. Choć wybrzydząmy, jakoś udaje się nam dobrać w pary. Jakich kobiet szukają mężczyźni? Czy istnieje recepta na udany związek? Czy można się zakochać na zawołanie? Czy lepszy jakikolwiek mężczyzna czy samotność z kotem?



Statystyka i łowy

Zakochany mózg działa jak pod wpływem narkotyków. Świat widzimy w różowych barwach i jesteśmy zmotywowane do działania. Wydzielanie hormonów – dopaminy i oksytocyny – sprawia, że czujemy się szczęśliwe. Jak to szczęście odnaleźć?

W Polsce na 100 mężczyzn przypada 107 kobiet. Statystycznie więc nie każda znajdzie partnera na całe życie. Oczywiście, nie oznacza to, że trzeba „brać jak leci”.

Nie ma dobrych patentów na znalezienie idealnego mężczyzny, wybór zawsze będzie ryzykiem.

Niektóre z nas są przekonane, że jak spotkają tego właściwego, nie będą miały wątpliwości.

Moja starsza córka kilka razy oznajmiała mi, że spotkała faceta swojego życia. – „To było na pomoście nad jeziorem. Potknęłam się i on mnie złapał. Spojrzeliśmy sobie w oczy i od razu wiedzieliśmy, że to miłość od pierwszego wejrzenia” – opowiadała. Po jakimś czasie okazywało się, że obydwójce się pomylili.

Ze swoim życiowym partnerem studiowałam na jednym roku i dopiero po kilkunastu miesiącach wspólnych zajęć na uczelni zwróciliśmy na siebie uwagę. Nie ma żadnej magicznej siły, która wskaże nam od razu tego właściwego.

Przeznaczenie, dwie połówki pomarańczy, grom z jasnego nieba – to mity, przez które wiele z nas wciąż czeka na jedyną, prawdziwą miłość i przeżywa rozczarowanie, że nie spotyka księcia, którego obiecywano nam w bajkach i romansach.

Miłość ogłupia

Oczywiście, bywa i tak, że zakochujemy się beznadziejnie w mężczyznach, z którymi nie mamy szans na szczęście. Dzieje się tak dlatego, że – mówiąc najprościej – miłość ogłupia.

Są na to dowody naukowe. Podczas jednego z badań pokazywano zakochanym zdjęcia ich partnerów, a świeżo upieczonym mamom fotografie ich pociech, badając jednocześnie mózgi biorących udział w eksperymencie. Okazało się, że u jednych i drugich aktywowały się obszary odpowiedzialne za emocje. Ale u matek aktywne były też te fragmenty mózgu, które decydują o naszych umiejętnościach poznawczych. U zakochanych – nie.

Dobre geny

Do zakochiwania się popycha nas biologia. Wszyscy jesteśmy zaprogramowani na rozmnażanie się i wszelkie wyjątki w tym względzie potwierdzają tylko regułę. Rozmnażanie i chęć przetrwania to najsilniejsze instynkty natury. W związku z tym, kiedy osiągamy dojrzałość rozrodczą, zaczynamy szukać partnerów.

Jakich mężczyzn szukają kobiety?

- Wyniki ankiety przeprowadzonej przez portal turystyczny Zoover.com pokazują, że Europejki najbardziej pożądamy Włochów,
- Hiszpanów, Turków, Skandynawów i Portugalczyków. Polacy nie cieszą się wśród europejskich kobiet popularnością. Jednak w ankietach wypełnianych przez Polki zajęli pierwsze miejsce.

Biologia każe nam wybierać partnerów najodpowiedniejszych na ojców. Część psychologów uważa, że pożądane w tym względzie cechy pod wpływem czynników kulturowych się zmieniają. Kiedyś najlepszym ojcem był osobnik najsilniejszy, najszybszy, najodważniejszy, bo tylko taki mógł zapewnić dobre geny oraz możliwość obrony kobiety i potomstwa.

Dziś można to uzyskać inaczej – sprytem, inteligencją, przedsiębiorczością, dobrym wyglądem. Dzięki temu sukces prokreacyjny osiągają mężczyźni wcale nie najsilniejsi, najszybsi czy najodważniejsi.

Są koncepcje, które dowodzą, że przyciągają się przeciwieństwa, oraz takie, które sugerują, że szukamy podobnych do siebie

partnerów. Niektórzy badacze dowodzą, że wybieramy zbliżonych do naszych rodziców.

Brytyjskie badania ankietowe przeprowadzone wśród 9000 kobiet w wieku od 16 do 75 lat pokazały, że najbardziej pożądanymi cechami idealnego partnera są:

- szczerłość,
- uczciwość,
- atrakcyjny wygląd,
- wysoki wzrost,
- kolor włosów – brunet,
- ambicja,
- bogactwo.

Z sondy przeprowadzonej przez portal randkowy Sympatia.pl wynika, że idealny mężczyzna powinien mieć przede wszystkim poczucie humoru, być zaradny i inteligentny.

Z kim na randkę

Z badania zrealizowanego kilka lat temu przez IQS na zlecenie Mattel Poland, producenta lalek Barbie i Ken, wynika, że Polki najchętniej wybrałyby się na randkę z Johnnym Deppem, George'em Clooneyem i Bradem Pittem.

Ideał nie istnieje

Szukając partnera, musimy pamiętać, że ideały nie istnieją, a człowiek nie jest doskonały, ma wady i popełnia błędy. Zastanów się

i odpowiedz szczerze, czy jesteś ideałem? Zawsze znajdziesz w sobie kilka wad. A czy mimo tych przywar możesz być dobrą partnerką? Oczywiście. Tak samo jest z mężczyzną.

Zresztą deklarowane cechy idealnego partnera nie zawsze znajdują odzwierciedlenie w naszych wyborach. Brytyjscy i francuscy uczeni przeprowadzili badanie na grupie ok. 116 heteroseksualnych par. Uczestnicy mieli stworzyć wizerunek idealnego partnera. Wybierali zdjęcie spośród kilku prezentowanych na ekranie i przy użyciu programu komputerowego mogli modyfikować wygląd i kształt ciała wybranej osoby. Wybrane i przerobione zdjęcia porównano z rzeczywistymi partnerami. Okazało się, że ci realni mają inną budowę ciała i odmienny wygląd od wymarzonych.

Z doświadczeń wynika, że bardzo ważne jest, abyśmy lubiły swojego partnera. Jeśli tylko nam się podoba lub imponuje, to nie wystarczy. Musimy czuć się dobrze w jego towarzystwie i lubić spędzać z nim czas. Równie ważne jest, abyśmy mu ufały i były pewne, że nas nie okłamuje, że możemy na niego liczyć w każdej sytuacji. Gdy takiego spotkasz, to nawet jeśli krzyczy na meczach jak dzikus, z pasją ogląda głupie filmy o okładających się facetach i godzinami gra na komputerze, strzelając do wirtualnych wrogów, możesz przymrużyć na to oko.

Lekarz czy polityk

Sprawdzono, jaki zawód wykonywany przez mężczyzn robi na paniach największe wrażenie. Najbardziej pożądani przez kobiety są lekarze. Na dalszych miejscach znaleźli się przedsiębiorcy, prawnicy, żołnierze, nauczyciele, urzędnicy, związkowcy i politycy – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Pracodawców RP.

Jak się nie pomylić?

Zanim zaczniemy angażować się poważnie w związek, powinniśmy zastanowić się, co jest dla nas w życiu ważne i na jakie kompromisy jesteśmy gotowe oraz jak bardzo istotne są dla nas kwestie światopoglądowe. Warto przedyskutować z kandydatem to, jak wyobraża sobie wspólne życie, czy chce mieć dzieci i jak zamierza je wychować, gdzie planuje mieszkać, pracować, jak odpoczywać.

Psychologowie zauważyli, że niektóre kobiety cechuje nieuzasadniony pociąg do mężczyzn, którzy je krzywdzą. Niby wyciągają wnioski po nieudanym związku, po czym znów pakują się w podobną relację.

Specjaliści radzą, aby unikać mężczyzn:

- agresywnych

Początkowo mogą wydawać się mili, uprzejmi, ale w pewnych sytuacjach pokazują swoje drugie oblicze. Wtedy stają się wrednie złośliwi lub agresywni. Czasem spowodowane jest to zazdrością, czasem czymś innym. Pamiętaj, nic nie tłumaczy przemocy fizycznej.

- kobieciarzy

Tacy mężczyźni potrafią prawić komplementy i w każdej kobiecie umieją dostrzec coś atrakcyjnego. Dobrze się z nimi rozmawia. Często zmieniają partnerki i każdą są przez jakiś czas zauroczeni. Nie licz, że Ty będziesz tą wyjątkową, która to zmieni.

- kłamców

Mówią to, co chcesz usłyszeć. Lubią roztaczać wizję wspaniałej wspólnej przyszłości. Najpierw zauważasz, że okłamują Cię w drobnych sprawach. Mówią, że zrobili to, o co prosiłaś, chociaż zapomnieli. Niestety, życie z kimś takim skazuje na ciągły niepokój, brak zaufania, oparcia i pewności, że masz na kogo liczyć.

Jakich kobiet szukają mężczyźni?

Badania psychologów dowodzą, że mężczyźni pragną kobiet atrakcyjnych, miłych, czułych oraz szczupłych.

Idealne wymiary

Naukowiec z uniwersytetu w Chicago wyjaśnił, co w oczach mężczyzny czyni kobietę atrakcyjną. Ich badania dowiodły, że są to: właściwy stosunek obwodu talii do bioder 7:10, co oznacza, że obwód talii powinien stanowić 70 proc. obwodu bioder, wysoki głos, zdrowe włosy, szeroki uśmiech, minimalny makijaż i czerwone ubranie.

Zastanawiające jest to, że skoro mężczyźni tak dużą wagę przywiązują do wyglądu kobiet, tak wiele wcale nieatrakcyjnych pań znajduje sobie partnerów. A często najprzystojniejsi panowie nie wiążą się z największymi seksbombami. Psychologowie tłumaczą, że mężczyźni w sumie są dość pragmatyczni. Podobają im się kobiety zgrabne i zjawiskowo atrakcyjne, ale za żony wolą mieć te mniej rzucające się w oczy, z miłą buzią. Co oznacza, że wygląd twarzy w wyborze życiowej partnerki jest ważniejszy niż jej figura.

Podświadomie czują, że bardzo atrakcyjna kobieta wymagałaby większej czujności i aktywności, aby po prostu pilnować jej przed innymi samcami. Pewne utrwalone stereotypy podpowiadają im też, że nie byłaby zaradna w prowadzeniu domu i wychowywaniu dzieci. Wolą związać się z partnerką wzbudzającą mniejszy podziw, ale o przyjemnej buzi, bo będą ją oglądać na co dzień.

Jeden z moich znajomych świadomie poszukiwał kobiet nie tak oczywiście atrakcyjnych. Żartobliwie tłumaczył to starym powiedzeniem: „piękna miska jeść nie daje”. Koncepcję tę rozwijał wyjaśnieniami, że kobiety mniej atrakcyjne bardziej się starają i w życiu, i w łóżku. Te piękne natomiast uważają, że wszystko im się należy.

Wiele badań ankietowych wskazuje na różne cechy idealnych partnerek wskazywane przez mężczyzn.

Najczęściej powtarzają się:

- wrażliwość i empatia

Faceci szukają kobiet empatycznych, które poza sobą dostrzegają też innych i są wrażliwe na nieszczęścia. Bycie w związku jest przecież także zaspokajaniem własnych potrzeb, i to nie tylko fizycznych. Mężczyzna podświadomie wyczuwa, że w takiej kobiecie znajdzie wsparcie oraz że będzie ona dobrą matką jego dzieci.

- opiekuńczość i zaradność

Wielu panów przejawia opiekuńczość wobec wybranek swojego serca, ale oczekuje też tego samego, tylko na innych

płaszczynach. Nie chce może, żebyś przynosiła mu sweterek, aby nie zmarł, ale kiedy jest przeziębiony, uważa, że powinnaś czuwać przy jego łóżku w gotowości, aby spełnić każdą prośbę. Ta cecha gwarantuje mu też, że nie porzucisz jego dzieci, gdy poczujesz się zmęczona.

- optymizm

Człowiek nawet nieświadomie stara się unikać ponuraków, bo psują dobry humor i czynią świat bardziej smutnym. Mężczyźni lubią przebywać w towarzystwie wesołych kobiet. To pozwala im optymistyczniej patrzeć w przyszłość. Czują, że z taką partnerką będzie im łatwiej znosić przeciwności losu. Z biologicznego punktu widzenia śmiech jest oznaką dobrego samopoczucia i zdrowia. W teorii doboru naturalnego to bardzo istotne, bo gwarantuje zdrowe potomstwo.

- odpowiedzialność

Mężczyźni szukają kobiet, którym mogą zaufać. Biolodzy dowodzą, że człowiek dąży do przekazania własnych genów. Sukces prokreacyjny zapewnia mężczyźnie wierna partnerka, która urodzi jego dziecko. Musi być więc lojalna, godna zaufania i odpowiedzialna.

Jak rozkochać w sobie mężczyznę?

„Mogę oficjalnie potwierdzić, że w dzisiejszych czasach kluczem do serca mężczyzny nie jest uroda, kuchnia, seks czy dobry charakter, tylko umiejętność sprawiania wrażenia, że nie jesteś nim zainteresowana”. *Bridget Jones*

Prace naukowe nie potwierdzają obserwacji Bridget Jones. Co prawda istnieje koncepcja, że to, co trudno zdobyć, bardziej pociąga. Jednak nie zawsze się to sprawdza. Mężczyźni lubią kobiety trudne do zdobycia, które oddają się tylko im, odrzucając zaloty innych. Badania psychologiczne dowiodły natomiast, że bardziej zwracają uwagę na panie, którym na ich widok powiększają się źrenice. Okazywanie zachwytu jest więc doskonałą strategią znalezienia partnera. Na pewno nieraz przecierałyście oczy ze zdziwienia, gdy z pozoru rozsądny facet rozplýwał się z zadowolenia podczas rozmowy z cwaniaczką, która zasypywała go „taniami” komplementami.

Trzeba pamiętać, że mężczyźni w ogóle robią wiele rzeczy po to, żeby wzbudzić zachwyt u płci przeciwnej. Wystarczy z uwielbieniem słuchać tego, co mówią, śmiać się z ich dowcipów, komplementować, aby ulegli. To poprawia im samoocenę. Dlatego chcą mieć taką osobę zawsze blisko siebie i – aby nadać rangę jej opiniom – sami zaczynają uważać ją za interesującą, znającą się na ludziach, czarującą.

Patrz w oczy

Psycholog Robert Epstein z Uniwersytetu Harvarda twierdzi, że aby zdobyć serce faceta, trzeba patrzeć mu w oczy, oddychać w tym samym rytmie, subtelnie powielać jego gesty, bo to buduje poczucie więzi. Należy też zmniejszać dystans podczas rozmowy, zbliżając się – centymetr po centymetrze. 90 proc. jego studentów oceniło, że metody te są skuteczne.

Z doświadczeń wielu kobiet wynika, że jeśli chcesz rozkochać w sobie mężczyznę, warto wiedzieć, czym się interesuje. Rozmowa

