

# Посока



Брой 11

Юли 2011 г.

В  
Р  
И  
С  
И  
Д  
И  
Е  
Т  
О  
В  
Р  
С  
И  
Х  
О  
Л  
О  
Г  
И  
Я

# В- списанието за психология



## Екип:

- Л. Боянова - дизайн, материали, организация  
А. Дудина - материали, организация  
М. Манолов - материали, организация

## Съдържание:

- 3 стр. - *Магията на цветовете.*  
5 стр. - *Писането на SMS-и вредно за IQ-то.*  
7 стр. - *Халюциногени*  
9 стр. - *Защо децата лъжат... (продължение от брой 10)*  
10 стр. - *Густав Фехнер*  
11 стр. - *За приоритетите и още нещо...*  
12 стр. - *Вицове*  
13 стр. - *Зрителни илюзии*  
14 стр. - *Конкурс - "Моето възприятие за лято"*



# Магията на цветовете

3

"Цветът може да успокои или развълнува, да създаде хармония или хаос. От него чакаш чудеса, но той може да предизвика и катастрофа". Така оценява могъществото на цвета Жак Вено, основател на френския институт по естетика.

Върху избора на цвета влияят най-различни фактори. Южните темпераментни народи, живеещи в горещите слънчеви страни, обичат ярките одеяния, а северните народи - по-спокойни и сдържани, предпочитат меките пастелни тонове. Символически значението на цветовете е тясно свързано с националните традиции. Белият цвят за някои народи е олицетворение на радост и чистота, а за други е траурен цвят.

Цветът си взаимодейства и с времето: всяка епоха "избира" своите цветове. Преди няколко години модните списания пропагандираха ярките цветове, а сега според някои от тях на мода са приглушените "растителни" тонове - лешников, блатистозелен и т.н. Социалните психолози са склонни да обяснят тези тенденции не толкова с интересите на рекламодателите, колкото с настроенията в обществото. Но какъвто и цвят да бъде признат за "най-модерен през този сезон", ние избираме този или друг костюм, ръководейки се от дълбоко лични, дори интимни съображения. Точно затова цветът на облеклото служи за индикатор на нагласата на човека, отразява неговите психологически особености, характера му и дори социалната група, към която принадлежи.



## Цветът, който избираме

**Червеният цвят е възплъщение на жизнена енергия, активност. Това е цветът на страстта. Обичат го смелите, волеви и любознателни хора, живеещи пълноценен и съдържателен живот. Те са силно емоционални натури, склонни да рискуват.**

**"Червените", като цяло са общителни и доброжелателни, но ако усетят противодействие, могат и да избухнат. Те често вземат решения вместо другите, честолюбиви са и не са равнодушни към житейските блага. Психолозите отбелязват, че не е трудно да бъде съблазнена жената в червено.**

**Жълтият цвят символизира интелект, непринуденост и интуиция. Избират го хора с висока самооценка, уверени в себе си. Те изпитват потребност от емоционално общуване, обичат да им се възхищават.**

**"Жълтите" като цяло са оптимисти. Те са независими, нетърпеливи, понякога са непоследователни. Често пъти се стремят към пълно освобождаване от проблеми и грижи. Обичат всичко ново и непознато, адаптират се лесно.**

**Зеленият цвят е знак за стабилност и увереност. Той се харесва на хора, които са способни да претеглят и преценяват вярно благоприятните възможности. В обществото те предпочитат лидерската позиция, понякога потискат околните с авторитета си, при това обаче са склонни да помагат на другите дори в личен ущърб. Те са настойчиви, понякога твърде упорити при достигане на целите си, акуратни и педантични.**

**"Зелените" хора са приветливи, но доста потайни, стараят се да не пускат никого в своя личен свят. Те са доста придирчиви в запознанствата си - заради прекалената си критичност не винаги се разбират добре с околните.**

**Синия цвят предпочитат хора, които се стремят към емоционален комфорт, спокойствие. Те ценят подредения живот и държат на доброжелателното отношение на околните. Често пъти тези хора са чувствителни, нерешителни и, като правило, изпитват страх пред трудностите.**

**"Дамите в синьо" са по-често затворени, склонни към самоанализ, срамежливи, но при това се справят добре с традиционно женските си задължения.**

**Оранжевия цвят предпочитат хора свobodолюбиви, емоционални, хора, които умеят да се владеят. Притежават богата интуиция, мечтателни и склонни към размисъл. Любителките на оранжевия цвят нерядко се влюбват до пълно самоотричане.**

**Оранжево-жълт цвят харесват хора "демонстративни", стремящи се да бъдат в центъра на вниманието. Като правило те нямат особени проблеми със здравето, нито с общуването. Те са рационални, късметливи и дружелюбни, готови са да се притичат на помощ. Добри познавачи на чувствените удоволствия.**

# Магията на цветовете

Продължава от стр. 3

Кафявия цвят избират хора, които се стремят към спокоен живот, онези, които твърдо и сигурно са стъпили на земята. Най-високо от всичко те поставят дома, семейството, приятелите и традициите. Нерядко кафявият цвят привлича онези, които са в конфликтна ситуация или изпитват физически дискомфорт и се нуждаят от почивка.

Синьозелен цвят обичат онези, които се смятат за избрани. За тях са характерни студено-любезен маниер на общуване, високомерие, известен снобизъм. Хора, които предпочитат по-тъмните оттенъци на синьозеленото, са по-необщителни и са склонни към самолюбване.

Тревиозелено харесват властните и волеви личности. Това е цветът на мизантропи и циници, които умеят да заобикалят сложните ситуации. Те често пъти се стремят да наложат своята воля на другите, но предпочитат да действат не веднага, за да не изпаднат в неудобно положение.

Виолетовият цвят издава подсъзнателно желание да бъдеш харесван и кокетство. Обичат го творческите натури, намиращи се в душевен смут. Доста често деликатни и емоционални хора, с високи духовни претенции, изпитващи понякога потребност да избягат от реалността в света на копнежите и мечтите, също избират облекло именно в този цвят. Тези хора имат особен естетически усет и нерядко създават около себе си атмосфера на хармония и съгласие, макар че са склонни да подлагат всичко на съмнение.

Лимонено жълто се харесва на хора проникателни, активни и любознателни. Те мислят нестандартно и са твърде критични, но не понасят критиката, отправена към тях лично. Добре се владеят и умеят ловко да избягват компрометиращи ситуации. На пръв поглед радушни и скромни, понякога са завистливи и не приемат да им се отказва. Нерядко любителите на лимоненожълтия цвят страдат от сексуална студенина.

Розовият цвят е популярен сред романтичните и нежни натури, изпитващи потребност от любов и ласка. Предпочитат го и хора лекомислени, сантиментални, понякога незрели, дори инфантилни. Те са пасивни, но и емоционални и понякога се нуждаят да бъдат ръководени. Ярκο розови тоалети обичат съвсем младите дами, склонни да се показват пред всички.

Небесносиният цвят символизира мечти и копнежи. Избират го онези, които се стремят към равновесие, хармония и съгласие. Любителите на небесносиньото се привързват лесно, умеят да бъдат верни. Сред тях има много фантазори, безгрижни и лекомислени натури, които в моменти на беда лесно се отчайват.

Белият цвят традиционно символизира невинност и чистота. Той се асоциира едновременно със студ, сняг, но и със сиянието на светлината. Харесва се на онези, които се стремят към лекота и свобода. Хора, които искат да подчертаят чистотата, акуратността си, които умеят да избягват неприятностите, отхвърлящи всичко мрачно и "мръсно", обичат да се показват в обществото изцяло "в бяло". В известен смисъл те са малко темерути и скучни хора. Понякога белият костюм говори за стремежа на собственика си към обновление, издава желанието му "да започне нов живот".

Черният цвят е символ на тайнственото, загадъчното, дори зловещото. Изборът на черния цвят говори за отсъствие, липса на нещо важно за човека. Черното облекло като че ли огражда, защитава от външни въздействия.

Любителите на черното са склонни към негативно възприятие на действителността и често търпят поражение в битките със съдбата. Като правило, те имат повишена потребност от независимост, съпротивляват се на външните влияния и не признават чуждия авторитет. "Черните" обичат да спорят и се отличават с краен субективизъм. Смятат своите идеали за непостижими.

Сивото е неутрален, "неемоционален" цвят. Предпочитат го, онези, които съзнателно се изолират от външните въздействия, за да съхранят спокойствието и вътрешната си стабилност. "Хората в сиво" най-често са потайни, не обичат да афишират чувствата си. Те са благоразумни, предпазливи, предпочитат да остават в сянка и да контролират ситуацията (често ги наричат "сивите кардинали").

Материалът е подготвен от М. Манолов

# Таймс: Писането на SMS-и и имейли = вредно за IQ-то

*Коефициентът на интелигентност спадал два пъти повече, отколкото при пушенето на марихуана, предупреждава британският вестник*



Писането на SMS-и и имейли може да намали коефициента на интелигентност (IQ) два пъти повече, отколкото пушенето на марихуана, предупреждава днес британският вестник "Таймс". Причината според британски учени бил стресът, както и фактът, че мозъкът непрекъснато е зает с премислянето на много задачи едновременно, което пък намалявало общата му ефективност, обяснява Българската редакция на Би Би Си (BBC.bg).

Това ново заболяване е известно като "инфомания", уточнява "Таймс", като дори изписва заглавието на статията на "SMS езика": "Ttxts n emails mk ppl stupid coz they R worse than smking pot & lead 2 a st8 of 'infomania'".

Натискането на клавиши и бутони отнема до 10 точки от IQ-то на потребителя, а "тревата" - само четири, уточняват психолози.

Тяжно проучване, посветено на недостига на сън, сравнява ефекта от "електронната мания" с прекарването на безсънна нощ. От инфомания страдали основно работещите хора, особено мъжете, сочат още данните.

Въпреки огромните си предимства постиженията на съвременната технология вреди не само на ума, но и на живота в извънработно време, предупреждават още учените.

62% от анкетиранията например признали, че са свикнали да проверяват редовно получените имейли и SMS-и, като правят това дори по време на отпуска или почивен ден, въпреки че голяма част от тази кореспонденция е служебна.

21% са категорични, че заради това биха прекъснали и среща. Ако страдате от инфоманията, значи дразните и останалите на работното си място, категоричен е "Таймс".

Девет от 10 запитани смятат за крайно невъзпитани онези колеги, които отговарят на имейли или на SMS-и, докато са на заседание. Всеки трети обаче смята, че подобно поведение е приемливо и дори се приветства.

Сред авторите на изследването, осъществено по поръчка на "Хюлет Пакард", е и психологът д-р Глен Уилсън, преподавател в Лондонския университет, който коментира:

"Това е много широко разпространен феномен. Ако даден служител страда от инфомания и тя не се лекува, неговата производителност на труда спада и той става неефективен. Затова фирмите трябва да насърчават хигиената на труда."



# Таймс: Писането на SMS-и и имейли - вредно за IQ-то

Продължава от стр. 5

В изготвения доклад се препоръчва работодателите, които осигуряват служебно мобилни устройства, за да поддържат контакт с хората си по всяко време, да изготвят и съответните инструкции за правилното им използване.

Препоръчва се за проверка на входящата поща да се използва т.нар. "мъртво време", например по време на път, както и телефоните да се изключват по време на срещи.

Изводите на учените алармират колко рискуваме да се превърнем в общество на хора, които са "винаги на разположение", а това е особено тревожно с оглед негативното влияние върху продуктивността на служителите и оттам - върху целия бизнес, коментират от "Хюлет Пакард".

Макар че те произвеждат точно такива устройства, за чиято по-умерена употреба агитира проучването, от компанията се сравняват с производител на спортни автомобили, развиващи висока скорост, който съветва шофьорите да спазват ограниченията по пътя.

## Малко статистика от "Таймс":

- \* Всеки ден по света се разпращат по над 50 млрд. електронни писма. За сравнение - през 2001 г. ежедневният трафик не е надхвърлял 12 млрд.
- \* 88% от тези имейли са нежелани и само задръстват пощенските кутии, а 1% от тях са заразени с някакъв компютърен вирус.
- \* Човек получава средно по 32 имейла на ден, а ръстът в тази бройка е с 84% годишно.
- \* Броят на електронните пощенски кутии е 440 млн., 170 млн. от които - служебни. Годишен ръст - 32%.
- \* Всеки месец във Великобритания се разпращат 1,035 млн. SMS-а.
- \* Средният брой на човек е 37 месечно, при 21 през 2001-ва.
- \* Само в Обединеното кралство със собствен мобилен телефон разполагат 1 млн. деца под 10-годишна възраст - всяко трето.
- \* Средната възраст, на която едно британче получава първия си GSM апарат, е осем години.
  - \* 82% от децата и младежите в страната на възраст от 5 до 24 години (общо 12,6 млн.) имат мобилен телефон, а до 2007 г. броят им ще се увеличи с 87%.

Материалът е подготвен от М. Манолов



# Халюциногени

Халюциногените са нееднородна група от вещества, при чието приемане се получава променено възприемане на обективната реалност. Наричани са още фантастни дроги, заради идеята, че заменят реалния свят със света на фантазията. Психеделици заради идеята, че въвеждат в състояние, наподобяващо душевно разстройство. Класическите халюциногени включват: LSD, псилоцибин и мескалин. Конкретното въздействие на тези наркотични вещества до голяма степен зависи от характера на самия употребяващ, от личностните му качества, житейския опит, също така предишен опит с наркотици, от настроението му, мотивацията и очакванията му в момента на употребата. Важни са също така характеристиките на обкръжението – условия и обстоятелства при употребата, околната обстановка и хората, от които е заобиколен употребяващия.

Абревиатурата на LSD идва от химическото наименование – диетиламид на лизергиновата киселина. В България като популярни имена са известни – „есид”(киселина), „трип”(думата означава пътуване, екскурзия или спъване) или „картони”. Други названия, с които е известен са: билетчета, дракон, жокер, захар на бучки, картон, киселина, микроточки, попивателна хартия, трип, чевени звезди, ягоди. Лизергиновата киселина се извлича от паразитната гъбичка „мораво рогче”, която заразява предимно ръжта. LSD е разработен през 40-те години на XX век и първоначално се използва в психотерапията. През 60-те години е популярен сред хипи-групите като начин за достигане до „трансцендентни” преживявания. Първоначално LSD се е използвал за лечение на шизофрения, но е отхвърлен от медицината и в момента е забранено психоактивно вещество. Той обикновено се продава на тънки картончета или парчета хартия, понякога с картинка от едната страна. Картинката не говори нищо за вероятните ефекти и за силата на наркотика. Може да бъде и като таблетки, капсули или течност. LSD е един от най-непредвидимите във въздействието си наркотици. Според Закона за контрол върху наркотичните вещества и прекурсорите е високорисково вещество. Ефектите на LSD са непредвидими. В организма бързо се формира толеранс към него, затова употребяващият скоро се нуждае от все по-големи дози, но LSD не създава физическа зависимост. Употребата му рядко води до смърт, но често се случват различни инциденти под негово въздействие. Влияние оказва взетото количество, обстановката, личностовите особености, настроението и очакванията на употребяващия. LSD е много силен халюциногенен наркотик. Въздействащите дози се измерват в пикограма, което е една милионна от грама. Ефектите от въздействието могат да продължат от 8 до 12 часа и са около 30 минути след приемането. Най-силен е между 2-рия и 6-тия час. По време на „пътешествието” възприятието за движение и време може да бъде забързано или забавено, възприемането на предметите, цветовете и звуците са изкривени. Физиологичните ефекти са много различни за отделните индивиди, може да са с коренно противоположно въздействие върху различните хора или върху един и същи, но при различни условия, а дори и в рамките на една употреба. Някои от ефектите, които могат да се наблюдават са: разширени зеници, повишаване на сърдечния ритъм, повишаване на артериалното налягане, повишаване на телесната температура и на кръвната захар. Също така може да има изпотяване или тръпки, настръхнала (гъша) кожа, гадене и повръщане, треперене, слабост, атаксия, вцепняване (вкочаняване), възможни са и мускулни спазми. Ако веднъж е започнало „пътуването” след употреба на LSD, то няма как да бъде спряно. Съществува т.нар. „лошо пътуване”, което е ужаяващо преживяване. Халюцинациите са неприятни, човек изпитва силен страх, чувства се под силна заплаха, смята, че животът му е застрашен, че е преследван или дори „хванат в капан”, че полудява неконтролируемо и необратимо. Понякога не може да си даде сметка, че това е действие на наркотика и ужасът

# Халюциногени

8

## Продължава от стр. 7

е още по-голям. Невъзможно е да се предвиди кога ще се случи подобно „лошо пътуване“, но вероятността от такова е по-голяма когато на употребяващия му е нервно, напрегнато и некомфортно, подтинат е или е в непозната обстановка. Параноята и усещането за загуба на контрол оставят чувство за тревожност и страх, дълго време след употребата. В повечето случаи тези панически атаки не оставят значими дългосрочни увреждания, но при някои хора имат като резултат формиране на травматично стресово разстройство. Употребилите дори веднъж могат да преживеят повторно част от „пътуването“ в някакъв случаен момент, без да са взели наркотик. Обикновено тези повторни преживявания могат да се случат месеци или години след употребата на LSD, те са краткотрайни ефекти (flashback – ретроспективна сцена, обратен проблисък, ехо-ефект), но могат да станат и хронични (халюциногенно персистиращо перцептивно разстройство, персестираща психоза). LSD е много опасен в случаите, когато употребилният шофира, кара колело или работи с машини. По време на въздействие на наркотика е повишен и рискът от това, той да стане жертва на насилие или друго престъпление, да участва в опасен сексуален контакт и т.н. Повечето описани случаи на физически вреди, свързани с употреба на LSD са в резултат на инциденти, при които хората не са възприемали адекватно обстоятелствата – например скачане от висока сграда, вярвайки, че могат да летят, катастрофи и инциденти при работа. LSD задълбочава и усложнява психични проблеми и заболявания, като депресия, тревожност и шизофрения. Състоянието на хора, които преживяват емоционални трудности, може съществено да се влоши. Към LSD се формира зависимост. Често хората, които редовно употребяват това вещество, стават прекалено откъснати от реалния свят и имат проблеми в общуването. Хроничната употреба на LSD понякога води до тежка депресия и суицидни намерения. Това за някои случаи може да бъде свързано със съществуващи отпреди психични разстройства.

*Очаквайте продължение в следващия брой...*

Подготвил: Анелиа Дудина

### Използвана литература:

1. „Разговор за дрога – Ръководство за обучаващи по превенция на наркомании и наркоманно рисково поведение“ – Йордан Танковски, Юлиана Наскова, Елена Миланова, Д-р Николай Томов, Момчил Василен, Нина Пехливанова; Български младежки Червен кръст, 2004г.
2. „Пътеводител за родители и учители – Какво трябва да знаем за наркотиците“ – Фондация „Свободна и демократична България“, Фондация „Инициатива за здраве“, Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите – София, 2004г.



# Защо децата лъжат...

9



Продължение от бр. 10

## За лъжата – честно и откровено

На родителите, които са много притеснени от детските лъжи, често се предлага следната задача. Да се анализират сами себе си и да отбележат всички случаи в течение на няколко дни, в които те самите говорят неистини. Каквито и да е неистини, включително: “Такива задръствания имаше, че тръгнах час по-рано, а въпреки това закъснях”, “Не, не съм забравила/забравил да ти се обадя, тъкмо мислех да ти звънна, но ти ме изпревари”, “Заминаваме при роднини за почивните дни и няма да можем да дойдем тогава на вечеря у вас”.

Просто отбележете количеството, без да се замисляте за това, че сте имали сериозни причини да изричате неистини. Накрая цифрата ще бъде толкова внушителна, че ще изглежда сякаш ние въобще не сме в състояние да говорим честно и откровено. Лъжата е част от всекидневното общуване, а и нещо повече – тя ни позволява да избегнем да обидим някого.

Защо тогава така ни плаши детската лъжа? Може би защото ни е неприятна мисълта, че детето крие нещо от нас. Ние искаме да бъдем в час с всичко случващо се, искаме вътрешния психичен свят на детето да ни е достъпен винаги. Само така ние можем да изпълним своята възпитателна функция, да ръководим детето и да го направляваме. Но като възрастни хора, ние разбираме и, че всичко трябва да си има и своите граници.

Психолозите утвърждават, че колкото по-строги са родителите, толкова по-често се среща склонност към лъжа у техните деца.

“Аз не се отнасях много сериозно към това, че моята дъщеря говори неистини. Даже ми беше забавно, че такъв мъник се опитва нещо да измисли, да излукави. Но след това на работата ми се случи нещо, което ме застави да премисля всичко това. Една от сътрудничките ни плетеше такива интриги, че в един прекрасен ден ние всички се изспоскарахме. Нещо повече, докато разнищвахме поредната интрига, се оказа, че всичко, което сме знаели за сътрудничката, е неистина. Даже някои документи си беше подправила. Тя сподели, че за всичко е виновна нейната майка, която не и е обръщала достатъчно внимание в детството. Оказа се обаче, че и това е лъжа. Така случаите, в които моята дъщеря изказва неистини, веднага престанаха да ми изглеждат безобидни. Не искам у нея да се развият и съхранят такива наклонности към изричане на лъжи.”

Очаквайте продължение в следващия брой.

По материали от чуждестранния печат.  
Подготвил: Л. Боянова

# Густав Фехнер



Густав Теодор Фехнер (нем. Gustav Theodor Fechner) е германски експериментален психолог, който е основоположник на психофизиологията.

Той се е родил на 19 април 1801 г. в градчето Грос-Зархен, където неговият баща е бил свещеник. Получил е своето образование в Дрезден и в Университета в Лейпциг, където е учил физиология от Е. Вебер и математика от К. Молвейд.

Г. Фехнер до края на живота си е живял в Лайпциг. През 1834 година той заел длъжността професор по физика, но през 1839 година, изучавайки цветовете и зрителните феномени, той повредил очите си и по причина на силните страдания, които това му е причинявало, си подал оставката. По-късно, оправяйки се от заболяването, той се върнал към изучаването на психиката и нейната връзка с тялото, като давал публични лекции по темата, които също така е залегнала и в неговите книги.

Най-известен е със своите разработки върху психофизиката, където подробно изследва взаимоотношението между психиката и външния свят. Той утвърждава, че когато интензивността на стимула се увеличава в геометрична прогресия, то психичното усещане се увеличава в аритметична прогресия.

Убежденията на Фехнер са базирани на панпсихизъм и пантеизъм. Поради това той възприема Земята като жив организъм, части от който са всички одушевени същества и неодушевени предмети.

Неговите възгледи оказват дълбоко влияние върху много учени и философи от 20 век, в това число: Херардус Хейманс, Ернст Мах, Вилхелм Вундт, Зигмунд Фройд и Стенли Хол. Фехнер се счита и за създател на формулата:  $S=K\log I$ , която доказва наличието на научно обоснована връзка между тялото и психиката.

**Материалът е подготвен от: Л. Боянова**

# За приоритетите и още нещо...



*В час по философия професорът застана на катедрата, изпълнена с различни предмети и зачака студентите да утихнат. Тогава взе голям празен буркан от майонеза и го напълни с топки за голф. Попита студентите дали съдът е пълен. Те отговориха утвърдително.*

*После професорът взе една кутия с камъчета и я изсипа в съда, разклати го леко и камъчетата се намествиха между топките за голф. И отново попита студентите дали съдът е пълен. Те пак отговориха утвърдително.*

*Сетне професорът взе кутия с пясък и я изсипа в съда. Естествено пясъкът запълни всичко. Той попита още веднъж дали съдът е пълен. Студентите отговориха с единодушно: "да".*

*Тогава професорът взе две чаши с кафе от бюрото и изсипа съдържанието им в съда, което изпълни празното пространство сред песъчинките.*

*Студентите се разсмяха.*

*"Сега, каза професорът, когато смехът утихна, искам да ви кажа, че този съд представлява вашият живот. Топките за голф са важните неща във вашия живот - семейството ви, здравето ви, децата ви, приятелите ви, страстите и предпочитанията ви - все неща, които ако загубите всичко друго и ви останат само те, животът ви ще бъде достатъчно пълен. Камъчетата са другите неща - работата ви, къщата ви, колата ви. Пясъкът е всичко останало - малките неща."*

*И продължи: "Ако най-напред сложите пясъка в съда, няма да има място за камъчетата и топките за голф. Същото се случва и с живота. Ако губите времето и енергията си за дреболии, никога няма да имате място за нещата, които са важни за вас. Обръщайте внимание на нещата, които застрашават щастието ви.*

*Играйте с децата си.*

*Излезте с партньора си навън, на вечеря. Винаги ще се намери време да изчистите къщата и подредите.*

*Погрижете се най-напред за топките за голф, за нещата, които наистина си заслужават. Подредете приоритетите си. Останалото е само пясък."*

*Една от студентките вдигна ръка и попита: "А какъв беше смисълът на кафето?"*

*Професорът се усмихна: "Радвам се, че ме попитахте. Исках просто да ви покажа, че няма значение колко пълен е животът ви, винаги ще се намери място и една чаша кафе с добър приятел."*

Трудно ли ви се струва да определяте важните неща в живота си и да ги отделяте от маловажните такива? Помислете над това кои от хората и нещата в живота ви заемат главни и кои второстепенни роли във вашето ежедневие. Как би изглеждал вашият „буркан от майонеза“ в случай, че се отървете от тези неща и/или ги изгубите? Обичайте много и обръщайте внимание всекидневно на своите „топки за голф“, грижете се и за „камъчетата“ си. И Песъчинки ще има винаги и те ще бъдат много – не лишавайте живота си от тях, но не им обръщайте голямо внимание, тъй като те нямат нужда от това, за да съществуват – тях просто си ги има. Не запълвайте живота си с тях, защото така остава малко място за останалите важни неща във вашия живот. Научете се, че не е възможно (а и не е необходимо) да мислите за всички неща в „буркана“ ви, наречен живот! Подредете го по ваш вкус и не забравяйте да намирате време, за да му се наслаждавате, макар и само с чаша кафе!

Анелиа Дудина



- Докторе, докторе, страдам от раздвоение на личността.
- Сестра, донеси още един стол.



- Докторе, докторе, постоянно си мисля, че съм часовник.
- Добре, отпуснете се. Няма нужда да се самонавивате.



Казах на моя психоаналитик, че всички ме мразят. Той отговори, че съм бил смешен - още не ме познавали всички хора. (Родни Дейнджърфийлд)



Инспектират психиатрия. Проверяващият пита подготвен за изписване болен:

- Доволен ли сте от пребиваването тук?
- О, да! Много са добри! Положително и вас ще излекуват!
- Но аз съм министърът на здравеопазването!
- Не се притеснявайте - аз, като влязох тук, бях президент на републиката!



- Докторе, докторе, мисля се за кокошка.
- И от кога?
- Още от яйце.



Някакъв отива на лекар. Сяда на стола и казва:

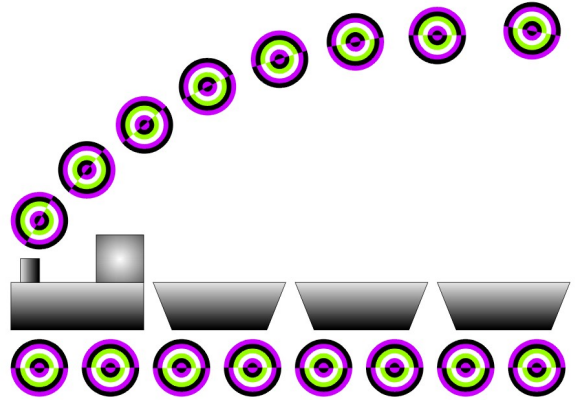
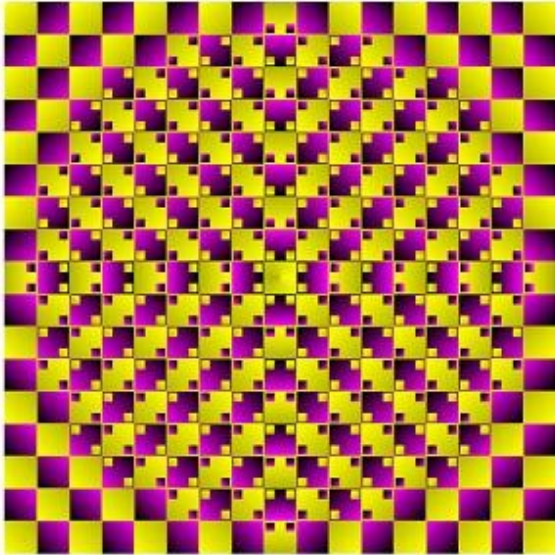
- Докторе, ей тук ме боли...
- Лекарят го преглежда, сбръчва вежди и пита:
- Пиеш ли?
- Ми ... сипи!



Оплакване при психолога:

- Какво да правя, помогнете ми! Централната ми нервна система напоследък е прекалено нервна...

# Зрительни илюзии



# Нашият конкурс 13

## Моето възприятие за лято



Заснемете и ни изпратете Вашето възприятие за лято. Нека разберем ние, както и останалите, само от една снимка как Вие усещате този сезон. На нея можете да заснемете себе си, Ваш близък или красив пейзаж, можете да ни изпратите животинче или пък градина с цветя. Развихрете фантазията си и действайте!

Изпращайте снимките си на e-mail: [spisanie.posoka@gmail.com](mailto:spisanie.posoka@gmail.com)

Ние ще ги публикуваме в албум, който се намира в групата на списанието във фейсбук. Можете да я откриете ето тук:

<http://www.facebook.com/group.php?gid=145794185442938>

Победителите ще бъдат определени по броя на събраните гласове, които имат под снимката – т.е. хората, които имат най-много събрани гласове чрез бутона „Харесва ми”, са победители в конкурса. За първите три места има изненада, която ще съобщим по-късно, за да не разваляме момента на изненадата...