

Активно сохраняй покой.

Вкладывая в эту фразу и подход такой смысл – активно и сознательно предпринимать противодействия по отношению к тому, что нарушает наш внутренний покой и баланс. Речь идет о «нарушителях» покоя и баланса со знаком «минус», противодействия которым можно разделить на внешние и внутренние, в своем сознании. Покой в данном контексте не является каким-либо статичным и неподвижным состоянием души, тела и ваших дел. Речь идет о покое, как о должном исходном состоянии вашей психики, незамутненной разного рода раздражающими явлениями, нарушающими ее здоровую деятельность; состоянии, когда имеют место уравновешенность, ясность и цельность мышления, адекватность восприятия и реакций на происходящее, самоорганизованность, размеренность, последовательность и свежий взгляд.

У каждого из нас есть свой определенный уровень способности противостоять всякого рода раздражителям и стрессам, естественный или выработанный. Умение активно сохранять покой может помочь быть более спокойным, здоровым и, как следствие, больше делать должного, нужного и приятного для себя, своих близких и окружающих, соответственно «качественнее» и полнее проживать свою жизнь. Все это вам удастся, если вы почаще будете в спокойном, внутренне, состоянии — вы сможете более ясно мыслить, оценивать ситуации и принимать взвешенные решения по отношению к вызовам жизни вообще и повседневности в частности.

Безусловно, живя в обществе нам необходимо грамотно решать насущные вопросы, чтобы быт не доводил до негативных состояний, поэтому далее рассмотрим только ту часть проблемы эмоционального негатива, на которую мы можем, в доступной степени, влиять своим самоуправлением; это то, что относится к нашей внутренней сфере, за пределом собственно самих фактических событий вовне.

Данный подход к сохранению своего внутреннего баланса и эффект от него, требует определенных усилий в продолжительном периоде времени, что поначалу может быть непростым в исполнении. Однако, при упражнении и развитии способностей в этом направлении это будет вашим полезным, здоровым и неотделимым от вас навыком, который будет с вами повседневно и повсеместно. Вам предлагается целенаправленно действовать в плоскости вашей психики – там, где мы можем и должны влиять на себя прежнего. Оставаясь прежним, застряв на текущем уровне, проблему беспокойства не решить, вы должны проблему перерасти. Т.е. в данном случае необходимо дополнительное самостоятельное развитие, рост ваших способностей к саморегуляции, помимо «базовых», так сказать.

Проще всего, конечно, прибегнуть к внешним успокоителям, что-то съесть/выпить, но так вы останетесь на том же уровне проблем; вы будете практически «беззащитны» вне действия того, что можно было бы, так или иначе, употребить по поводу стрессов или даже просто отрицательных эмоций. Искусственное торможение своих реакций тоже так себе решение, т.к. жизнь сложна и быстра в своем калейдоскопе происходящего; искусственно заторможенное бытие не впопад происходящим вокруг событиям вам будет просто невыгодно, как минимум. Нездоровые же процедуры и вещества, как методы антистресса, в самом «лучшем» случае

дадут вам лишь кратковременный эффект облегчения, заимствованный, вам не принадлежащий и не имеющий к вашим качествам никакого отношения; никаких проблем это не решит и ничему полезному не научит. Тем более, если вы впишете такой нездоровый подход в свою повседневность по практически любому мало-мальски стрессовому поводу на регулярной основе, то лишь угробите тело, вместе с психикой, и позже будете работать на аптеку, если еще сможете.

Даже чисто теоретическое решение разом всех ваших бытовых и жизненных проблем смогут успокоить вас лишь отчасти и на время – вы также останетесь прежним человеком. Имея в себе определенный нездоровый настрой мы обрастаем характерными привычками к восприятию и проявлению отрицательных эмоций и таким образом мы будем уязвимы даже для их малого воздействия на себя.

Предлагаю вспомнить о том, что можно активно сохранять покой в ситуациях, когда вы чувствуете и понимаете, что в вас появляются и разрастаются негативные мысли, эмоции, реакции и пр., и в противовес этим явлениям предпринять соответствующие действия, попутно исключая ненужное и вредное.

Для начала, конечно, нужно иметь способность такие вещи, начало всякого негатива, в себе *распознавать*. Такую способность можно и взрастить в себе, если не имели ее. Это напрямую зависит от уровня вашей осознанности, когда вы элементарно понимаете, что происходит с вами в текущий момент времени, плюс понимание того, во что ситуация выльется, если все пустить на негативный самотек. Также сюда естественным образом прибавляется ваша воля и определенная концентрация, внимание к этому. Если с этим проблем нет – будет только проще овладеть описываемым подходом. Если с осознанием и волей проблемы есть, то эти две способности нужно вывести на новый, более эффективный уровень. Это один из тех случаев комплексной взаимозависимости факторов, сродни действию сложной системы или организма. Способность осознания себя *можно качественно улучшить*, что сослужит немалую пользу, в разных аспектах жизни. Определенные практики углубления осознанности известны, выбирайте доступно подходящую вам и только из традиционных и проверенных источников. Информации на тему много и есть риск пойти не тем курсом, если выберете новомодную «подделку». Волю также можно укрепить путем ее собирания и культивирования, от мелочей до более-менее серьезных решений и поступков; например, идя наперекор привычкам или ошибочным первичным импульсам к действию, ставя во главу угла разумность и обоснование определенной необходимости действовать не так, как это делалось ранее. Так или иначе – это отдельный разговор.

Про ситуации и наши реакции: обычно люди понимают, что раздражены, когда уже полностью «охвачены пламенем» какого-то негатива, и тогда справиться с этим гораздо труднее. Естественно, что лучше для человека такие моменты, в идеале, не допускать, что в наше время вряд ли возможно. Стало быть, уже будет неплохо, если знать о возможности такой антистрессовой саморегуляции и, хотя бы в какой-то степени, быть к этим моментам подготовленными – знанием, точкой зрения на этот вопрос и определенным навыком своей регуляции в таком антистрессовом отношении. Поэтому, лучше начало этого рассматриваемого негатива видеть сразу, но это не всегда просто – что-то зреет постепенно и это можно успеть отследить, а что-то похоже на взрыв эмоций или мыслей у нас внутри.

Вот, например, происходит нечто, раздражающее нас в негативную сторону; что-то произошло, нам что-то сказали и т.п. - при обычном сценарии имеет место простейшая схема «стимул-реакция», что в определенном смысле «механично», т.к. это самая упрощенная, шаблонная «автоматическая» реакция, по линии наименьшего сопротивления, из возможных, в своих мыслях, фразах, поступках. Такой линии мышления и поведения присущи разные простейшие шаблоны, *усвоенные и перенятые* нами в процессе нашей социализации, из окружающего нас инфо-культурного поля. Такие реакции, как правило, внутренне оправдываются человеком, т.к. повсеместно есть их видимые примеры (другие люди, которым слепо подражаем) и есть связанная с этим наша частная позиция, насчет того, что если есть некий раздражитель, то реакция, например, гнева или повышенного раздражения имеет все «оправданные» нами основания для своего появления и выражения. Однако, проблема такого раздражения тут непосредственно в нас, мы «позволяем» себе это, часто без разбора и «с удовольствием» вымещая свой эмоциональный негатив. Так человеку поступить проще и легче, но в этом коренятся и начинаются многие проблемы. Спокойная реакция для «общепризнанного» раздражителя сегодня многих часто просто удивит. Тем не менее, у каждого из нас больше контроля и управления в отношении именно своих реакций, нежели в возникновении у нас самих отрицательных эмоций. Внешние обстоятельства нами почти не контролируются. Нашу реакцию мы можем и должны контролировать, именно в этом наша зона контроля и ответственности. И в этом случае точка зрения также может нас выручать, доступно помогая исключению отрицательных эмоций. Видим в ином свете – и не беспокоимся, или хотя бы меньше.

Предлагаю - замените для себя неосознанную шаблонность и «механичность» своих проявлений на схему «стимул-осознание-спокойная реакция», ведь сознание и способность осознания себя присущи только нам, человеку разумному, homo sapiens, к которому мы, вроде как, относимся и должны, вроде как, соответствовать. Мы можем внести в ситуацию «фильтр» и отбор для вариантов реакции. Разделите своим сознательным усилием эти мысленно-эмоциональные «искру» (начало отрицательных эмоций) и возможный «пожар» (ваш отрицательный эмоциональный накал). Нет пожара - нет потерь. В данном контексте речь о потерях контроля ситуации, ухудшения дел, отношений, нервных клеток, морального состояния и затем физических сил, что в общем ухудшает нашу внутреннюю сущность и попутно нашу практичность. Даже «простое» выражение негатива во вне, особенно бурное, отбирает силы, поберегите их для чего-нибудь полезного вам.

Нюанс в том, что ваши силы, из их общего количества, вы будете тратить как при проживании и выражении отрицательных эмоций, так и при искоренении этого явления и его выражения или, еще лучше - недопущении вами таких импульсов к разрастанию негатива в себе. Однако, при первом сценарии, становящимся определенной вредной привычкой, своеобразной углубляющейся поведенческой колеёй, вы будете раз за разом просто тратить ваши силы и иметь определенные проблемные последствия такого проявления негатива, прежде всего для себя. Затем к этому прибавятся проблемы с коммуникацией и насущными вопросами. В противовес такой вредной *привычке*, при формировании у себя осознанного подхода к тому, чтобы негативу в себе не давать увеличиваться и не выдвигать во вне свои отрицательные эмоции и реакции, вы можете, при желании (или мотиве),

вращивать у себя как навык осознанного распознавания/управления эмоциями, точнее – больше реакциями и связанными с ними мыслями (далее поступками), так и уберегать себя, с ростом этого навыка, от элементарной потери сил и неуправляемого появления в вашей жизни всяческих ненужных проблем, разной степени тяжести и влияния на будущее. На этом можно сэкономить много своей энергии, ибо так вы отсекаете лишнее, потери в том числе. Пусть эта сбереженная энергия психики и тела будет применима вами на что-то реально полезное вам, она ведь ограничена, как в наш конкретный день, так и в смысле отдельного индивида за период его жизни.

Также качественный рост общего предлагаемого навыка позволит вам, со временем, более быстро и «качественно» выявлять и нейтрализовывать свои разнообразные отрицательные импульсы, эмоции и негативные состояния. Тем более, что если вы сможете развивать такой подход сначала в простых, а затем в более сложных эмоциональных ситуациях, то это будет для вас также означать сопутствующий рост вашей общей осознанности, польза от которой обширна, как в быту, так и вне его. С учетом специфики нашей повседневности, хотя бы в городах, в определенном смысле у нас почти всегда есть обширное поле для применения описываемого подхода и, косвенно, для роста осознанности.

Соответственно, при определенной негативной ситуации, способной нас раздражать, в основном мы имеем два варианта реакций и поведения – спокойный разумный и напряженный полусознательный (сознательно мы не выбирали бы для себя отрицательные эмоции и состояния). Спокойная осознанная разумность предпочтительнее, чем напряженная полубессознательность, хотя бы потому, что в первом случае лучше здоровье, больше адекватных решений и меньше проблем.

Расхожее мнение, про опасность сдерживания своих негативных проявлений, мол-де заболеешь, только уведет вас вглубь ваших заблуждений в отношении отрицательных эмоций и борьбы с ними. В этом случае вы будете регулярно повторять одну и ту же ошибку – *допускать* негатив в себе и бороться потом со следствием, но не с причиной проблемы. Важно чтобы в вас не было той основы, которая могла бы подкреплять отрицательные эмоции. Это не то же, что сдерживание вашего растущего раздражения. Необходимо учиться и *делать* так, чтобы нечего было сдерживать почти сразу после ваших верных усилий в этом отношении, в каждом конкретном случае. Здесь рассматривается уровень решения проблемы, вашей за это ответственности и выбора линии поведения, поглубже, чем обычно: не допускать в сознании, и не формируя в сознании вредных вам взаимосвязей и реакций, не выпускать этого из сознания в тело, в ваше окружение и в ваши дела. Если раздраженное сознание по инерции вслед за эмоциями и мыслями напрягает тело – приведите себя в порядок – сотворите сами свое спокойствие, далее, спокойным сознанием и направленным волевым усилием тело расслабьте, случилось – отметили про себя – применили рассматриваемый подход. Внешние влияния, таким образом, уменьшат для вас негативный психологический эффект. Отрицательные эмоции нас «перекашивают» и искажают нашу жизнь во всем, ограничивают и тормозят общее развитие. Необходимо себя выправлять.

Эмоция это лишь эмоция, ваш отклик на что-то, временное явление, способ ее выражения это уже другое (он может быть разным), а вы, со множеством своего психологического содержимого – это уже третье, не перемешивайте одно с другим; здесь лучше разделять в понимании эти составляющие ситуаций, ваших реакций и самочувствия. В вас, при условии

нормальности, всегда есть разумная часть и ее надо привлекать для решения описываемых проблем как руководящую всем этим. В эмоциях как таковых сила и яркость, ощущение жизни прямо сейчас, но в разуме здоровый контроль и учет происходящего. Это и нужно брать в расчет.

Предлагаемый подход не является чем-то фантастическим и невозможным, но его осуществление требует определенного понимания, подготовки и практики, т.к. в шторм не учатся плавать и, стало быть, учиться этому следует заранее и в ситуациях по принципу «от простого к сложному».

Также этот подход не означает терпеливого переноса, например, унижений или какого-то враждебного влияния, здесь речь идет о спокойной реакции, которая не исключает спокойного противодействия на внешнем уровне ситуации. Вы, например, можете спокойно и аргументированно доносить свою позицию окружающим при дискуссии или споре, вместо того, чтобы эмоционально накаляясь начать повышать голос, переходить на личности и в этом эмоциональном угаре совершенно потерять возможность правильно отстоять себя или найти нужное решение какой-то проблемы.

Выплеснуть ваши накопившиеся отрицательные эмоции и ваши позывы к их выражению предлагаю сделать с некоторым сдвигом во времени. В таком временном зазоре будет время вспомнить себя (до, во время, после накала эмоций) и сделать определенные выводы, а может и небольшие открытия о себе. Также можно и заранее продумать, как делать такой выплеск, чтобы не срываться на не причастных к вашим личным переживаниям. Кто-то будет колотить боксерскую грушу, кто-то убирать или петь, кто-то пробежится и т.д., вариантов всегда масса. Тогда и не будет тех застоев и блоков, о которых утверждают те, кто рекомендует обязательно выражать отрицательные эмоции ради отсутствия каких-либо психосоматических блоков. Добавьте осознания в вопросе таких разрядок.

Выливать отрицательные эмоции «не глядя» - сродни определенному эгоизму, вы их слили на другого – он теперь их носит в себе и проблема назревает по эстафете. Вы предпочитаете спокойное общество вокруг вас или невротичное?

Вся информация по какой-то теме это чей-то людской опыт (иногда просто некоторые теории за неимением иных), люди разные, опыт и знания также разного уровня, «будьте сами себе светильниками», как известно. Просто верить кому-то не всегда уместно, проверяйте на своем опыте; насколько вам доступно сегодня - наблюдайте себя, вспоминайте себя, анализируйте, сравнивайте ситуации и ваше поведение, последствия и пр., далее повышайте планку для себя в этих аспектах, действуйте затем еще более умело. Без самостоятельного изучения (осознания) себя и практического применения такого осознания вы никуда не придете в понимании своих проблем с беспокойством, их источника и нахождении нужных решений, другие люди просто не в силах делать это за вас.

Есть масса положительных эмоций и связанных с ними мыслей и состояний, которые не являются проблемой и не требуют усилий. Однако, отрицательные эмоции, состояния, негативный стресс – бич нашего времени, «тихий убийца», поэтому сосредоточимся на этом, профилактике и противодействии этому, насколько это возможно для нас в разнообразных обстоятельствах повседневности, по мере наших сил.

В связи с вышеизложенным предлагаю:

1. По отношению к вашим внешним обстоятельствам - по возможности, как можно меньше самостоятельно организовывать себе раздражающих,

негативных, стрессовых ситуаций. Сведите, по возможности, к минимуму количество мест, действий, информации, людей и т.д. факторов, которые гарантированно выводят вас из внутреннего равновесия. Перечень для себя определите сами. Поначалу это уже поможет. Только не возводите это в максимум, чтобы ваш образ жизни и мышления не сводился к тотальному избеганию элементарной жизненной необходимости шевелиться в практических вопросах.

2. Сбалансировать свой образ жизни по отношению к негативным раздражителям путем подходящей вам регулярной, *уравновешивающей* вас, практики. Это обязательно должны быть здоровые умиротворяющие методы, и эти методы должны вам нравиться, при этом содержа в своем проявлении минимум мозговой активности. Например, какое-либо здоровое творчество, рукоделие, ремесло, чтение (стоящих того) книг, общение (не треп), искусства, пешие прогулки по тихим местам, бытие на природе (ее созерцание), плавание, выборочно спорт (без агрессии), различные физически расслабляющие процедуры для тела, йога, цигун, религиозные практики. Список у каждого будет свой. Это все то, что разгружает психику, наполняет вас покоем, высвобождая и формируя здоровые мысли и состояния. Ну, и, конечно, необходимо элементарно высыпаться, выверить режим дня.

3. Активно сохранять покой, прежде всего, сознательным усилием и направленной волей. Повторюсь, здесь есть предварительное условие такого осуществления - внимательность/осознанность по отношению к себе. Этому можно и стоит научиться.

Суть п.3: едва распознав в себе, на как можно «дальних подступах» появление негативных раздражителей – импульсов, мыслей или эмоций, там же их остановить, перенаправить или уничтожить. Сначала осознание, *сигнал*, что негатив в вас зарождается – это сразу несколько ослабит его влияние. Как говорится, «предупрежден – значит вооружен». Признавайтесь себе, высвечивайте негатив для себя. Почувствовали ту или иную негативную эмоцию – ее нужно сразу высветить для себя осознанностью – «вот, я ощущаю ... (зависть, гнев, раздражение, обида и т.п.), это происходит в связи с». Мысля так вы уже будете выше происходящего, позже сможете этим управлять. Вот здесь нужна воля и концентрация; как одно, так и другое можно и нужно культивировать в себе. С каждым разом это будет даваться легче, со временем вы и вовсе могли бы *выбирать не склоняться* к именно отрицательным эмоциям, ибо альтернатива есть почти всегда.

Если досаждают негативная мысль – обрубить ее едва ли не в самом зачаточном состоянии, не подпитывая ее со стороны «ближайших родственников» и не воспроизводить в дальнейшем. Повторяйте подход при необходимости, нужный навык в одночасье не разовьется. Старайтесь здесь подходить практически, проблемы надо решать, не избегать. Решать их эффективнее спокойно. Еще лучше – проблем самому не создавать.

Еще один вариант действия – переключить сознание на другие объекты и, соответственно, на другие мысли. Это в некотором смысле подобно тому, как железнодорожные вагоны на станциях переводят на другие рельсы или перемещают в предназначенные для них тупики. Крайне действенным методом станет вовлечение своего сознания в вашу самую непосредственную предметную деятельность. Это означает осознание буквально каждого движения тела (а с ростом осознанности — и мысли), таким образом, что вы его, это движение, для себя одновременно чувствуете и понимаете. На первых порах можно самому себе комментировать: «встаю», «иду», «беру» и т.п. При этом осознании мыслительную деятельность

необходимо остановить, только максимум присутствия в моменте непосредственно происходящего. Вволю подумать нам практичнее при решении какой-то нашей задачи, что лучше истощающего бесконтрольного и бесцельного процесса гуманья в фоновом режиме, когда в голове обрывки мыслей, диалогов, образов, ассоциаций и прочей шлаковой информации.

Действуя так вы не оставите места и благодатной почвы стрессовым явлениям или хотя бы существенно сократите их. А так как мы, так или иначе, что-то постоянно делаем, то возможности переключения на практику наблюдения за собой и производимыми нами действиями есть всегда; даже если мы просто сидим на месте (мы дышим), т.е. нам всегда есть на что переключаться, попутно тормозя активность ума в ненужном направлении роста стрессовых мыслей, эмоций или реакций.

Если вы, к тому же, еще и человек определенной религиозной конфессии (или учения), то хорошим подспорьем на таком пути сохранения покоя для вас станет прочтение про себя в начале негатива (или в разгар, если сумеете *опомниться*) молитвы или мантры, либо использовать другой «фирменный прием» вашего направления. Также, в этом ключе, вы можете вспоминать определенные религиозные ориентиры, пункты, «маяки», внутренняя отсылка к которым придаст вашему состоянию способности и решимости должным образомотрегулировать себя эмоционально. Это также быстро исключит необходимость последовательно и логически уверять себя в правильности своего выбора.

Если вам досаждаст какая-либо негативная эмоция – опять же – не питайте ее, поймите отчего она возникает, старайтесь посмотреть на нее с точки зрения независимого наблюдателя на происходящее, не вовлекайтесь в нее всецело, не роднитесь с ней; вы не тождественны – она не вы и наоборот. Пробуйте так думать и делать. Ситуации будут самые разные и предлагаемый подход общего характера.

Точка зрения по отношению к источнику вашего беспокойства также важна; не все и не всегда настолько трагично, и это можно увидеть при смене угла рассмотрения, для определенного видения – что есть еще и разные оттенки ситуаций, помимо заведомо негативных. Адекватное чувство юмора, например, еще никому не мешало, а это, в т.ч., наша естественная защита. Способность видеть прежде всего то, на чем мы первично сосредоточены, настроены – одна из особенностей восприятия человека, и такому восприятию соответствует зависимая от него особенность мышления и действий (две полярности оптимизма и пессимизма, например). Поэтому смотрите на проблему того или иного беспокойства не только изнутри (субъективно), как привыкли, но и также пробуйте «снаружи», еще лучше – «сверху».

Применительно к точке зрения, как к одному из факторов сохранения своего покоя – ее можно сделать методом, если, опять же, сознательным усилием в эту точку «приходить», т.е. переместить свое внимание и там его удерживать, и уже с этой точки внимательно смотреть на эмоциональный негатив, сопутствующие проблемы и значение всего этого для вас. Исходя из того, что вы увидите с этой альтернативной точки зрения, вы можете сделать для себя целый ряд выводов о своем и чужом поведении, ваших реакциях, отрицательных эмоциях и сопутствующих этому проблемах, а также – как это все меняло вас. Сделанные «выводы», в свою очередь, могут подвести вас к необходимости коррекции своих мыслей, эмоций, реакций, как внутри себя, так и в обществе. Мы привыкли себе позволять эмоциональный негатив и рубить с плеча, т.к. привыкли к завтрашнему дню, а его может не

быть для вас. «Внезапно смертен» - это может относиться к каждому. Такая, например, точка зрения вас немного отрезвит от нездорового эмоционального угара и всяческих сопутствующих аффектов. Таково значение точки зрения, как фактора и как возможного метода, чтобы поменьше переживать по пустякам, которые лишь кажутся чем-то значимым. Так можно ликвидировать целый спектр мелких тревожений, и не только их.

Прибавляя ко всему вышеперечисленному – вы можете выбрать и приблизить себе желаемое полезное состояние, *настроившись* на него; решитесь, произведите в себе нужные регулировки, настройки, что-то отбросьте, чего-то придерживитесь и придите последовательно, мыслью и волей, к нужному вам состоянию. Или хотя бы отойдите от стрессового состояния в иную, здоровую сторону. Пишется просто, но не просто делается. Такие процедуры придется в себе совершать неоднократно, возможно ежедневно и ежечасно на определенном временном отрезке, чтобы научиться этому навыку и чтобы эффект от него стал ощутимым и достижим к использованию в короткие сроки конкретной ситуации. Возможно, уйдут месяцы, возможно, годы, на то, чтобы этому научиться, но ради себя, близких, улучшения практической жизни стоит потратить ваши усилия – пользы будет много. Ваши воля, устойчивость направляемой мысли, концентрации и время такой практики сделают свое дело вам на благо.

И, конечно же - почаще радуйтесь жизни. Так или иначе - вы живы, а в жизни много положительного, интересного, развивающего; будьте же способны рассмотреть и воспринять это, напивайтесь этим, вбирайте в себя здоровые простые радости. Жизнь, существование живого, подразумевает движение и гибкость как таковые, в разных вопросах, чем больше в вас ментальной окостенелости и шаблонности в разных аспектах, тем более вы ближе к тому, чтобы «застыть», «заснуть», «умереть», т.е. быть неспособным на те или иные гибкие жизненные действия. Не позволяйте негативу одеть шоры на ваше мировоззрение и сделать из вас определенное подобие полубессознательной марионетки, ведомой в гуцу заблуждений внешними влияниями и внутренними привычками шаблонно реагировать и думать, что ухудшает самочувствие и дела.

Естественно успокоится в спокойной обстановке и образе жизни, однако это доступно не всем и не всегда. Наше время стрессов требует способности сохранять здравомыслие и работоспособность в часто непростых буднях, с их вызовами, авралами, форс-мажорами и пр. Одним словом, предлагаемый навык вам пригодится.