

# Сонник для влюбленных



# Виолетта Романовна Хамидова

## Сонник для влюбленных

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=292642](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292642)*

*Сонник для влюбленных / [сост. В. Р. Хамидова].: РИПОЛ классик;*

*Москва; 2008*

*ISBN 978-5-386-00364-7*

### **Аннотация**

Стремление заглянуть в свое будущее, узнать свою судьбу свойственно каждому. Вот почему люди издревле старались постичь смысл своих сновидений, разгадать значение тех образов и событий, которые они видели во сне, по праву считая их добрым или злым предзнаменованием. Что уж говорить о влюбленных, которые особенно внимательны ко всякого рода знакам и в каждом сне, в каждом погодном явлении видят тайное знамение, намек на будущее. Как сложатся отношения с вашим избранником или избранницей? Есть ли у вас соперники? Стоит ли опасаться предательства, измены? По каким сновидениям можно понять, что любимый человек нуждается в вашей помощи? Ответы на все вопросы, которые могут возникнуть у любящих, скрыты в наших снах. Нужно лишь разобраться в их причудливой символике, и наш сонник поможет вам в этом, позволит вовремя принять верное решение и принесет гармонию в любви и счастье на долгие-долгие годы.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 4  |
| История  | 6  |
| Сновидения индейцев: попытка заглянуть в будущее | 11 |
| Немного о теории сновидений                      | 15 |
| Сны – окно в будущее                             | 18 |
| Классификация снов                               | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 25 |

# **В. Р. Хамидова**

# **Сонник для влюбленных**

## **Введение**

Способность видеть сны, загадочная и таинственная, интересовала людей на протяжении многих веков. Еще с древнейших времен представители разных народов пытались объяснять сновидения и толковать их, предвидеть будущее, а также вызывать сны. Сон рассматривался как путешествие в другой, параллельный мир, в котором действительность приобретает загадочные и порой необъяснимые формы. Шамааны, маги, колдуны пытались увидеть в образах, возникающих во время сна, какие-то сигналы о предстоящих событиях.

Позже вопросами о причинах возникновения и сущности сновидений занялись психологи и физиологи, которые пытались объяснить механизм сновидения. В дальнейшем благодаря исследованиям ученых удалось приоткрыть завесу над загадочным явлением. В настоящее время существует множество сонников, в которых предлагается толкование различных снов, которые может видеть человек. Сонник, который приведен в этой книге, предназначен для самых счастливых людей – влюбленных. Те, кто испытывает сильные чув-

ства, часто видят сны, отражающие их переживания. Порой эти сновидения помогают определить не только то, что чувствует человек, но и как в дальнейшем будут развиваться отношения влюбленных. Многих удивит, что образы, возникающие во сне и даже не связанные, казалось бы, со взаимоотношениями с другими людьми, на самом деле имеют скрытое значение. Правильно истолковав свое сновидение, можно разобраться в собственных чувствах и понять, что именно вы испытываете к объекту вашей страсти, будут ли удачны ваши отношения в дальнейшем. Многие пары, которым сон обещал удачный брак, заключили продолжительный и счастливый союз. Сны предопределяют будущее. Вы даже не представляете, что при помощи снов можно привлечь любовь, счастье и удачу! В последующих главах мы расскажем о некоторых теориях, пытающихся объяснить феномен сновидений, рассмотрим основные типы сновидений, дадим практические рекомендации по поводу того, как понимать значение снов и даже программировать себя на определенное сновидение. И, конечно, дадим объяснение снам, имеющим отношение к любви и развитию чувств.

# История

В давнюю пору люди считали сны посланиями богов, высших сил и по толкованиям сновидений определяли свое дальнейшее поведение. Трудно найти страну, жители которой не обращали внимания на сны. Древние египтяне, греки, ассирийцы, индийцы, японцы составляли предсказания по сновидениям, а также сами вызывали те или иные сны. В этом случае человек сам создавал определенные видения, которые появлялись в его снах. Известны случаи, когда люди во сне переносились на большие расстояния, видели людей, находящихся далеко от них, спрашивали совета у мистических существ, чтобы потом действовать согласно полученным наставлениям.

В Древнем Египте верили, что душа человека во время сна покидает его тело и устремляется ввысь. Если спящего в это время разбудить, душа не успеет вернуться в тело, что приведет к страшным последствиям. Поэтому будить людей строго запрещалось. Во время путешествия душа человека могла разговаривать с душами умерших и даже с еще не родившимися людьми. Можно было побеседовать с духами и божествами, понять настоящее и пролить свет на будущее.

Любопытно отметить, что сны не только рассматривались как мистическая способность психики, но и вдохновляли художников на создание

живописных произведений. Так, средневековый китайский художник Кванг Хиу творил свои картины, черпая сюжеты и образы из сновидений. Он верил, что бог сам указывает ему, что именно нужно отобразить в картине.

В Древней Греции ученые пытались объяснить сновидения с точки зрения философии. Так, Демокрит считал, что сны – это не что иное как излучение, проникающее в сознание спящего человека, а Аристотель утверждал, что сны отражают события, пережитые человеком в течение жизни.

Очень часто к помощи снов прибегали правители и знатные люди, которые хотели узнать о будущем своего государства. Они подолгу молились божествам, задавая волнующий вопрос, после чего во сне им приходил ответ. Кроме того, весьма распространена была практика вызывания определенных снов. Для этого совершалось паломничество к храму Асклепия – бога, которому, как врачу и целителю, поклонялись греки. Паломник отправлялся в путь с малым запасом пищи, так как, чтобы пройти в святилище, необходимо было очиститься физически и духовно. Физическое очищение состояло в посте, духовное – в молитвах, прогулках по живописной долине, освобождении от тяжелых и греховных помыслов.

Паломник жил при храме примерно неделю, после чего следовало пройти обряд, чтобы увидеть вещий сон или услышать во сне нужный совет. Когда наступали сумерки,

человек входил в храм и возносил молитву Асклепию. Он просил ниспослать исцеляющее сновидение, дарующее мудрость и просветление. После паломник направлялся к месту, где должен был спать. Он ложился на шкуры животных и гасил свет. Однако спокойным сон путника назвать было нельзя: в храм впускали огромных змей, хотя и не ядовитых, но внушавших настоящий ужас. Если человек мог победить свой страх перед пресмыкающимися, то он засыпал. Этому помогали аромат благовоний и тихая успокаивающая музыка. Неудивительно, что такая атмосфера порождала чудесные видения, в которых путник мог увидеть желаемое. Сейчас понятно, что большое значение имело самовнушение: паломник верил, что ему должно присниться нечто особенное, и видел во сне то, что хотел. Проснувшись, путник ощущал себя свободным от мирских забот, бодрым и свежим.

Увиденные во сне образы не только показывали будущее и давали ответы на вопросы; подобные «творческие» сновидения, помимо всего прочего, служили защитой от болезней и невзгод.

Люди, исповедовавшие определенную религию, во сне видели божество своей веры. То есть христианин никоим образом не мог поговорить во сне с японской богиней Аматэрасу, а грек никогда не увидел бы египетского бога Озириса. Причем люди видели богов во сне именно такими, какими себе их представляли.

В Древнем Египте, Индии, Японии, на Востоке часто

пользовались словесным внушением, то есть перед отходом ко сну человек произносил определенную фразу, отражающую сущность сна, который ожидалось увидеть. Это были различные молитвы, заклинания, заговоры. Кроме того, следует отметить важность соответствующей обстановки – наиболее благоприятны спокойные условия, расслабляющая атмосфера места, где человек собирается спать, успокаивающие звуки и запахи. В соответствии с увиденными символами толкователи составляли предсказания.

Согласно практике йогов, человек может сам волевым усилием вызывать сновидения, при помощи которых можно предсказать будущее. Йоги считают, что сны лучше всего видеть тогда, когда человек уже уснул, но сознание его еще продолжает функционировать. Кроме того, йоги смогли добиться огромных успехов в запоминании своих снов. Если обычный человек, увидев сон, часто забывает его, то последователи йоги могут, проснувшись, заниматься своими обычными делами, сохраняя свой пережитый во сне опыт и соотнося его с реальными событиями. Также они могут контролировать свое сознание, находясь в состоянии сна. Европейцы не постигли этого искусства, тогда как йоги добиваются этого путем многократных тренировок и не считают это трудновыполнимым. Поэтому многие люди, стремящиеся контролировать свое сознание во сне, отправляются в Тибет, чтобы научиться этому.

Согласно практике йогов, человек, стремящийся осу-

осуществлять контроль за сновидениями, должен понять саму природу сновидения. Также ему следует постоянно заниматься практической стороной, то есть приобретать и совершенствовать навыки, посредством которых он может изменять содержание сна. Еще одним условием является понимание сна как воображаемого, представляемого явления. И, наконец, йог должен научиться контролировать собственные чувства и эмоции, погружаясь в состояние сна.

Перед погружением в сон йог осуществляет ряд действий. Во-первых, он должен попросить своего духовного наставника научить, каким образом можно постичь сущность сновидений. Во-вторых, перед сном йог выполняет соответствующие дыхательные упражнения, чтобы подготовить себя к восприятию образов, возникающих во сне. Благодаря этому человек может полнее воспринимать те сигналы, которые посылает ему подсознание во время сновидения. Йоги убеждены: все, что человек видит во сне, он перед этим переживает наяву, то есть сны – результат пережитого опыта. Преграды и трудности, возникающие перед человеком во сне, рекомендуется преодолевать, превращая жуткие события в более приятные, при встрече с опасностью во сне следует противостоять ей – например, увидев страшного монстра, его надо убить, а попав в пожар, потушить, затоптать пламя.

# Сновидения индейцев: попытка заглянуть в будущее

Индейцы Северной Америки придавали сновидениям огромное значение. Как и греки, они верили, что во сне человек может получить ответ на многие вопросы, более того, сновидения могут определять всю его дальнейшую жизнь. Подобно йогам жители американского континента умели контролировать свои сны. Особо важным было умение вызывать хорошие сны, в которых присутствуют положительные эмоции. Если спящему снится кошмар, это значит, что у него проблемы в реальной жизни. Человек должен сам истолковать значение увиденного во сне, иначе ему грозят неудачи, трудности и сложная жизнь. Сновидения рассматривались индейцами как сокровища, ниспосланные богами. Если человек будет мудр настолько, чтобы правильно истолковать и понять повеление и волю высших сил, его ждут успех и процветание. Поэтому с малых лет индейцы учились ценить сны и определять их значение.

Интересно отметить, что индейцы с помощью снов определяли будущий род занятий человека. Для этого, засыпая, человеку следовало представить себе, какая работа ему больше всего нравится, чему бы он хотел посвятить свою жизнь. Как мы видим, здесь также

важна роль самовнушения: человеку снится то, о чем он думал и о чем мечтал. Неудивительно, что потом такие сны имели обыкновение сбываться.

Веря в то, что сны указывают будущее, индейцы старались, чтобы во сне им виделись добрые, благоприятные сновидения. Кроме того, сны помогали определить, будет ли человек счастлив в будущем, удастся ли ему создать семью, будет ли ему сопутствовать удача. Больше всего боялись неправильно истолковать сон – это могло привести к несчастьям и потерям.

Индейцы верили в существование самого главного сна, в котором могут быть открыты тайны грядущего и указан дальнейший путь человека. Это великое сновидение, как называли его коренные жители Америки, должно присниться каждому ребенку, однако перед этим требуется, чтобы тот прошел специальную подготовку. Она заключалась в соблюдении некоторых условий, направленных на укрепление веры в богов, управляющих судьбой человека, развитие личности и создание духовного потенциала человека.

Чтобы достичь духовного совершенства, человек, по мнению индейцев, должен был отказаться от некоторых земных радостей. К примеру, очень распространено было испытание голоданием. Юные индейцы каждый день должны были голодать по утрам, а в некоторые дни приходилось воздерживаться от пищи в течение целых суток. Считалось, что голодание помогает закалять волю, а это способствует прибли-

жению великого сновидения.

Время для главного сновидения в жизни ребенка выбиралось старейшинами. В назначенный день они говорили родителям, когда их юному отпрыску предстоит пройти испытание, и старшие члены семьи должны были подготовиться соответствующим образом. Во-первых, нужно было пойти на то место, которое укажет старейшина. Обычно это происходило в лесу. Здесь родители ребенка из веток деревьев строили ему шалаш для ночлега. Довольно часто ребенок ночевал прямо на дереве. Еды и воды оставляли мало, ведь пища мешает высвобождению духовной энергии. Соорудив место для ночлега, родители уходили, оставляя ребенка одного.

В лесу молодой индеец проводил несколько суток. В продолжение этого времени он размышлял о своем предназначении в жизни, думал, чем он хочет заниматься больше всего на свете. Необходимым условием была глубокая концентрация человека на том, что он желает увидеть во сне. Помогала этому и соответствующая обстановка. Испытуемого окружала красивая природа – живописные леса, небо, виднеющееся сквозь кроны деревьев, пение птиц, – что настраивало его на приятные сновидения. Конечно, с наступлением ночи было неизбежным появление опасения, что великое сновидение не приснится. Поэтому юноша начинал молиться о ниспослании ему сна, после чего, мучимый сомнениями, впадал в состояние дремоты. Наконец индеец засыпал на земле или ветвях раскидистого дерева.

В первые ночи юному индейцу могли сниться его родители. Голод, которому подвергал себя юноша, и постоянный страх, терзающий его, вызывали состояние, похожее на галлюцинации. В конце концов индеец уже не разделял сон и явь – перед его глазами проносились образы и видения, которые он относил к реальной жизни, воображаемые картины. . . После нескольких дней, проведенных в лесу, юноша, наконец, видел свое великое сновидение – тогда неясные образы обретали определенность, исчезал страх. Обычно во сне возникал образ помощника, ведущего индейца за собой, – человека, животного или другого существа, причем не обязательно реально существующего. Этот образ и являлся духовным наставником юноши. Он помогал в дальнейшем индейцу и являлся духом-хранителем человека. Проводник по миру сновидений передавал юноше какой-либо предмет, обычно связанный с его последующей деятельностью (оружие для воина, растение для врачевателя и т. д.). Полагалось свой сон держать в строжайшей тайне и ни слова не говорить о нем другим людям. Если это условие нарушалось, сновидение прекращало выполнять свою функцию и становилось обычным сном.

# Немного о теории сновидений

Обратимся к научным теориям сновидений. Согласно многим из них, человек, который находится в нормальном состоянии, то есть здоров и не испытывает никакого дискомфорта, спит без сновидений. Если же со здоровьем у него не все в порядке или он пережил стресс и испытывает тревогу, его будут мучить плохие сны, или кошмары. Вспомним Атоса в знаменитом романе А. Дюма, который завидовал соратнику, не видящему снов. Наука это объясняет тем, что на человека действуют раздражители, влияющие на содержание сновидений. Так, если он находится в состоянии мучительных размышлений, от него требуется сделать выбор, то и сны, скорее всего, будут запутанными и неясными. Многие ученые пришли к выводу, что на основании содержания сновидений возможна не только диагностика, но и лечение заболеваний.

Выдающийся ученый З. Фрейд разработал свою теорию сновидений. Он отрицал мнение, что сны видят только больные люди. Напротив, сон – это показатель нормального функционирования человеческого мозга. Сны видит каждый человек, только не все сновидения мы можем запомнить. По Фрейду, сон – это результат деятельности мозга человека во сне.

Являются ли сны результатом пережитых событий, или,

напротив, они никоим образом не связаны с обычной жизнью человека? Раньше считалось, что сновидения не носят упорядоченного характера и не имеют никакой связи с переживаниями. Конечно, это не так. Фрейд опровергал подобную точку зрения и считал, что можно истолковать сон путем качественного анализа. Связь между реальной жизнью и снами можно выяснить путем соотнесения случившихся событий, чувств, испытанных человеком, и образов, увиденных им во сне. Нередко нам снятся волнующие нас проблемы, вопросы, требующие немедленного решения, то есть то, что тревожит нас в реальной жизни. Человек не всегда осознает свои переживания, нередко загоняет их в глубины своего подсознания. Однако часто скрытый смысл сновидений таится в этих самых переживаниях и ощущениях. Для того чтобы докопаться до сути сна, необходимо тщательно, не утаивая от себя ничего, проанализировать свои проблемы, понять глубинные чувства, которые могут быть скрыты от других людей. Фрейд впервые предположил, что существует психологическая функция сна, тогда как раньше сон рассматривался исключительно с физиологической точки зрения.

Как формируется сновидение? Во-первых, вначале происходит сбор информации, которая потом искажается, вследствие чего образуются символы, которые мы и видим во сне. Фрейд утверждал, что сны чаще всего отражают желания человека, то есть ему снится то, о чем он мечтает, чего хочет

достичь. Если вы грезите о дальних странах и путешествиях по джунглям Амазонии, вам может присниться зеленый пруд с крокодилами и лианами. Таким образом, провести параллель между сновидениями и мечтами спящего довольно легко.

Сны об осуществлении желаний Фрейд разделил на несколько типов. Первый тип – инфантильные сны, в которых желания предстают в таком виде, в каком они существуют в реальной жизни. Они не замаскированы никакими символами и образами. Второй тип – это сны, представляющие собой желания в замаскированном виде. Понять их труднее, так как приходится прибегать к помощи тщательного анализа. Третья группа – это сны, где желания человека есть, однако замаскированы они плохо. Обычно это кошмары, после которых человек просыпается в холодном поту, с неприятным ощущением. Следует отметить, что у представителей разных народов мира зачастую возникают похожие сновидения. Это объясняется существованием так называемых архетипов – понятий, общих для всех людей. Теорию об архетипах выдвинул швейцарский психолог К. Юнг.

# СНЫ – ОКНО В БУДУЩЕЕ

У всех народов сон представлялся как способ узнать грядущее. И индейцы, и китайцы, и греки, и другие народности считали, что во сне боги говорят с людьми, внушают им свою волю, дают советы. В наши дни многие люди также верят, что сны указывают на будущее человека, и пытаются предсказать то, что предстоит, при помощи различных сонников и толкователей снов. Конечно, не все люди суеверны – сейчас, с появлением новейших технологий, люди все больше доверяют науке и смеются над глупыми предрассудками. Большинство врачей рассматривает сновидения как отражение психического состояния человека. И тем не менее многие все еще задаются вопросом: а может, сны на самом деле предвещают будущее? Может, они помогают определить, как следует поступать и как, напротив, действовать не нужно?

Наверно, вы удивитесь, но каждый человек является предсказателем. Поверить в это трудно, однако, если разобраться, можно доказать истинность этого утверждения. Например, люди склонны планировать события. Говоря, что поужинаете в шесть вечера, вы делаете предсказание на будущее, и когда вы действительно садитесь за стол в шесть, оно автоматически исполняется! Утверждение, что завтра вы пойдете на работу, – точно такое же предвидение грядущих событий, которое точно так же исполняется!

И. Павлов проводил опыты над собаками. Когда животное ожидало, что ему дадут определенную пищу, его желудок вырабатывал вещества, необходимые для лучшего пищеварения. Другими словами, организм собаки «предсказывал», что именно получит она на обед.

Человеческий организм должен функционировать таким образом, чтобы соотносить свое поведение с будущими событиями. Это необходимое условие выживания. Поступая тем или иным образом, действуем с оглядкой на будущее, то есть прогнозируем, каковы будут последствия нашего поступка. Информация о том, что должно случиться, находится в области бессознательного. Во сне сознание человека не отключается, однако уступает главную роль подсознанию. Активизируется правое полушарие, ответственное за восприятие образов и раздражителей, не логического, а чувственного мышления. Поэтому все, что днем «пряталось» в глубинах нашего подсознания, ночью выходит на волю и становится более отчетливым и ясным. Следует заметить, что смысл образов, увиденных человеком, зависит от конечной задачи, которую он ставит перед собой.

В сновидениях мы видим не реальные события с конкретными действующими лицами, а лишь неясные символы, образы, которые трудно понять и которые, казалось бы, не относятся к нашей жизни. Для того чтобы растолковать их, нужно и самому обладать достаточно развитыми воображе-

нием и фантазией. Это не значит, что толкование снов выдумка от начала до конца. Просто некоторые символы соотносятся с тем, что они могут означать на самом деле. К примеру, вам снится, что вы устраиваетесь на работу и очень боитесь. Это может означать рискованное предприятие, в котором вы принимаете участие. Сон, в котором вас ранил близкий друг, можно растолковать так, что вы не до конца доверяете этому человеку. Если вам снится, что вы занимаете высокое положение, являясь, скажем, королем или императором, это может означать ваше стремление к власти и честолюбие.

# Классификация снов

Сновидения классифицировать довольно сложно. Не существует одной-единственной системы, по которой можно подразделить сны на разные виды. Признаки, по которым выделяют типы сновидений, различны. Во-первых, можно подразделять видения в состоянии сна в соответствии с возрастом людей. Детям, зрелым людям и старикам сны снятся разные.

Сновидения детей довольно примитивны, так как они не имеют информации о мире, достаточной для того, чтобы формировать сложные символы. Их сновидения обычно носят не цельный, а отрывочный характер, то есть детям снятся какие-то яркие и запоминающиеся эпизоды. Представления ребенка обычно формируются благодаря сказкам, мультфильмам, спектаклям. Дети получают информацию также от взрослых людей, окружающих их. По Фрейду, сновидения ребенка – это прежде всего простые явные желания. Взрослые тоже видят сны, отражающие их желания, с той лишь разницей, что желания эти замаскированы и не столь явны, как у детей. В связи с тем что зрелый человек обладает большими познаниями и большим запасом информации, чем ребенок, его сны сложнее в понимании и богаче символами. Очень часто сны отражают действительные проблемы взрослых людей. Так, кошмары свидетельствуют о трудности в об-

щении с другими людьми, о проблемах на работе и одиночестве.

Позже была предложена иная классификация, на сей раз по половой принадлежности. Было установлено, что сны мужчин отличаются от снов женщин. Так, сновидения представительниц прекрасной половины человечества носят более эмоциональный характер, нежели мужские сны. Последние более агрессивны и сдержанны. Кроме того, различаются символы, которые видят мужчины и женщины. Сны об оружии, машинах, футболе снятся в основном представителям сильной половины человечества. Для женщин очень важна их внешность, поэтому для них характерны сны с присутствием украшений, косметики, одежды – одним словом, всего, что связано с внешним видом. Мужчине же вряд ли приснится поход по магазинам (разве что в ночном кошмаре!) или примерка бижутерии.

Проводились исследования снов представителей сексуальных меньшинств. Их сны соответствовали их образу жизни и сексуальным желаниям.

Существует классификация снов по эмоциональной окраске, когда за основу берутся эмоции, которые сон вызывает у человека. Различают аффективные, экспрессивные, нейтральные и счастливые сны.

Аффективные сны самые худшие. После них человек, как правило, просыпается уставшим, не отдохнувшим, а если эти негативные сны имеют тенденцию повторяться, возмож-

но даже развитие депрессии. Как вы уже догадались, к этой группе можно отнести ночные кошмары.

Экспрессивные сны человек запоминает особенно хорошо. Они связаны с эмоциями и чувствами, испытанными человеком. К примеру, вам может сниться сильная радость, хотя причины ее вы можете и не помнить. Возможны сны, в которых вы испытываете испуг, интерес, печаль и так далее.

Нейтральные сны мы быстрее всего забываем. Их можно назвать «серыми», так как особой информации они не несут и эмоционально никак не окрашены. На них невозможно заострить внимания.

И, наконец, счастливые сны – это те, после которых человек просыпается счастливым, бодрым и умиротворенным. Такие сны снятся, когда мы находимся в состоянии творческого подъема, приятных раздумий и, конечно, влюбленности. В счастливых снах нет места агрессии, негативным эмоциям или злобе. Они продолжительны и снятся, как кажется, очень долго.

Также сны делятся по степени яркости. Яркость – это признак, по которому данный сон либо запоминается человеком, либо забывается. Выделяют яркие, контрастные сны, цветные, черно-белые, неясные и туманные и темные сны. Если человек занимает активную жизненную позицию, бурно реагирует на все события, деятелен, то и сны у него будут яркими и насыщенными. Цветные сны запоминаются лучше, тогда как черно-белые и темные, напротив, в памяти не от-

кладываются.

# 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.