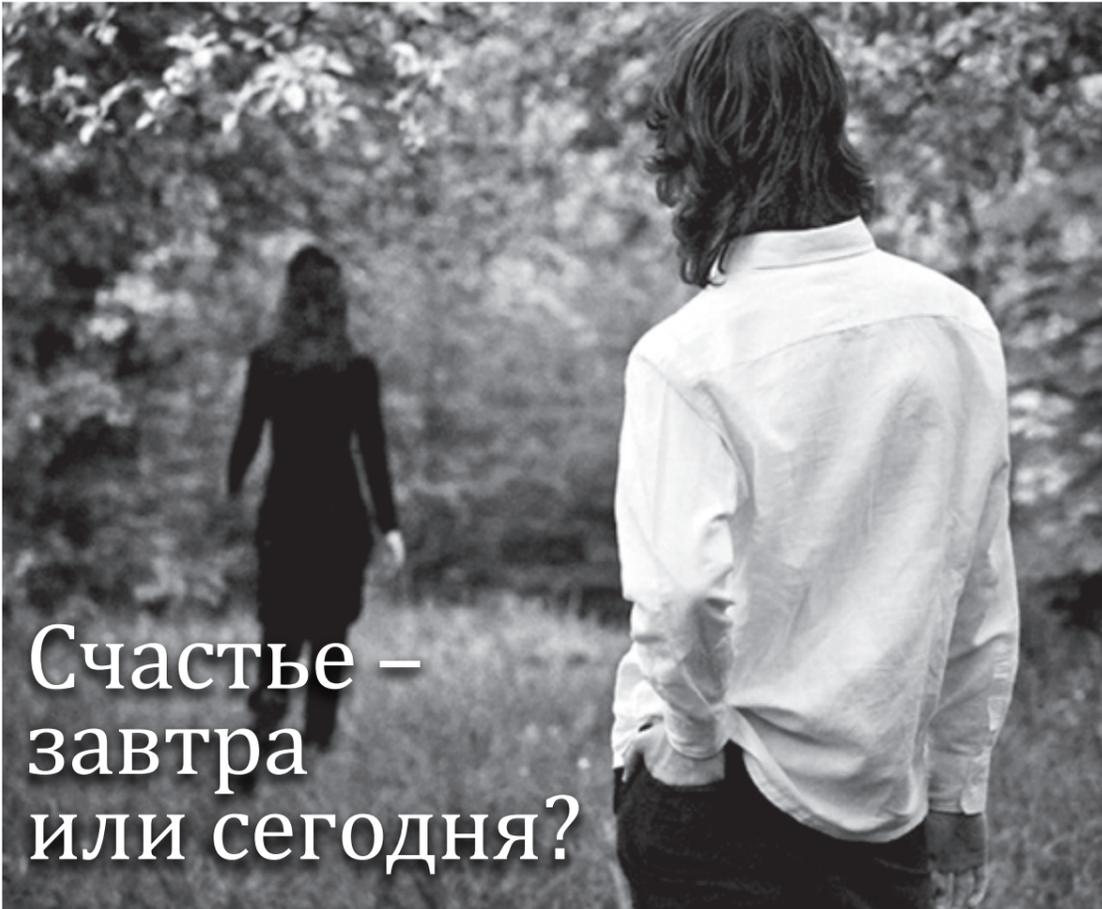


Психология



Счастье – завтра или сегодня?

Почему уйти от нелюбимого человека так сложно, хотя и очень хочется

Эксперты портала **Леди Mail.Ru** объясняют, что мешает выйти из порочного круга.

Принцип невозвратных потерь

Это экономический термин, который простыми словами можно объяснить так: вложенные во что-то или в кого-то время и силы не вернёшь назад. От разрыва удерживает именно чувство сожаления о потерянных впустую усилиях.

Действие этого принципа можно

увидеть в чём угодно. Например, ты заказала в ресторане экзотическое дорогое блюдо, которое было приготовлено по высшему разряду, но тебе не понравилось. При этом тебе ужасно жаль потраченных денег, так что ты продолжаешь есть пищу, которая встаёт поперек горла. С отношениями то же самое: порвать с человеком, перечеркнуть вложенное время, начать всё заново – это может быть сложно.

Что делать? Рассуждай по-другому. Такую рекомендацию даёт психолог и автор книг Андреа Бониор. Ты сделала определённые

вложения, и ты их не вернёшь и не окупишь, останешься ты в отношениях или нет. А что можно окупить, так это твои вложения в будущее с этим человеком. Точнее – твои вложения в отношения с ним.

И не считай всё, что было, пустой тратой времени. Это колоссальный опыт для тебя, из которого ты сможешь сделать соответствующие выводы, чтобы не повторять подобных ошибок.

Принцип когнитивного диссонанса

Если коротко, когнитивный диссонанс возникает, если ты сравниваешь две идеи, которые ничего общего не имеют. Твоему мозгу эта несхожесть не нравится,

и он пытается изменить представление о ситуации, чтобы уменьшить внутренние разногласия. Это как с неудачной покупкой: после того как дело сделано, ты всеми силами пытаешься найти что-то хорошее в покупке и своих действиях.

Вот другой пример. Предположим, вы вместе уже три года. Всё это время ты не получаешь отношение, которого заслуживаешь. Тебе об этом и друзья говорят, но внутренний голос убеждает, что, если бы это было правдой, ты бы не провела с человеком целых три года, а давно бы ушла, громко хлопнув дверью. Ведь ты разумный взрослый человек со своими принципами и убеждениями. Ты бы не потерпела плохого отношения, продолжаешь ты уговаривать себя.

Что делать? Перестань себя уговаривать и искать хорошее в плохом. Если тебе кажется, что избранник – чудака на букву м, так вот, скорее всего, тебе не кажется и пришло время делать ноги. Так считает упомянутая нами Андреа Бониор, и мы с ней совершенно согласны.

Принцип «Поезд вот-вот прибудет»

Ты можешь задерживаться в плохих отношениях, если веришь, что они вот-вот станут лучше. Вот твой избранник закончит сложный проект, из-за которого нервничает, вот наступит лето, и всем будет легче – с такими мыслями проходят годы.

Этот принцип заставляет тебя верить, что ситуация изменится к лучшему по достижении какой-то волшебной точки. И ты продолжаешь тянуть лямку, вместо того чтобы взять ситуацию под контроль и изменить её. Ты просто убеждаешь себя, что идёшь по верной дороге, и счастье ждёт вон за тем поворотом.

Что делать? Пойми, что завтра не будет. Сегодня – тот самый момент счастья и верное направление. Подумай, если завтра наступит

конец света и «земля налетит на небесную ось», твои отношения – такие, какие они были – стоили всего этого? Ты получила от них то, что заслужила или о чём мечтала? Или все твои мечты остались где-то там, на пыльной доске желаний под кроватью?

Не оценивай отношения по какому-то там гипотетическому будущему. Спрашивай себя, этого ли ты хочешь в конкретный момент и день твоей драгоценной жизни.

Принцип выученной беспомощности

Выученная беспомощность – это когда человек ничего не делает, чтобы изменить негативную ситуацию, хотя имеет все возможности для этого. Возможно, такие попытки в прошлом потерпели неудачу, и в настоящем человек даже не пытается что-то сделать.

Партнёр, особенно если он сильнее и в вашей паре доминирует, лишает тебя силы воли. Ты ощущаешь себя привычно-беспомощной, но более беспомощной, чем ты есть на самом деле. Тебе даже может начать казаться, что ты вообще не сможешь найти достойного тебя человека, который будет относиться к тебе лучше. Возможно, ты даже подумаешь, что и не заслуживаешь хорошего отношения или что жизнь сама по себе такая штука, что счастье просто невозможно. Всё это состояние выученной беспомощности.

Что делать? Андреа Бониор рекомендует обращаться за поддержкой к критической стороне – друзьям и семье, особенно если твой избранник настроен резко против них. Именно они, те, кто тебя действительно любит, напоминают тебе, кто ты, чего ты стоишь и какого отношения заслуживаешь. Когда ты это осознаешь, сможешь избавиться от выученной беспомощности и взять свою жизнь под контроль.

Оксана Климова

Поздравляем!

**Елену Леонидовну НИКИФОРОВУ,
Людмилу Ивановну ШАМХАЛОВУ –
с днём рождения!**

Желаем крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов грузовой службы и управления логистики ПАО «ММК»

Владимира Ильича ЧЕРТИЩЕВА – с 65-летием!

Желаем прекрасной жизни, и пусть на каждом её повороте всегда встречаются замечательные события. Желаем много поводов для радости и здоровья крепкого!

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-10

Татьяну Ивановну СИДЕНКО – с юбилеем!

Желаем вам, чтобы опыт, мудрость и удача управляли вашим кораблём жизни. Пусть за бортом останутся неудачи и огорчения, а сердце всегда будет открыто для новых свершений и побед!

Администрация, профком, совет ветеранов ККЦ

Частные объявления. Рубрики «Услуги» и «Считать недействительным» на стр. 13

Продам

*Шлакоблок 30 %, 50 %, перегородка, рубленный. Т. 456-123.

*Тротуарная плитка, бордюры, водоотлив, термопанели, скульптуры из бетона. Доставка. Т.: 45-45-15, 43-08-12.

*Песок, земля, щебень, отсев, скала, ПГС, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, землю и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

*Песок, щебень, отсев. Т. 8-912-805-39-40.

*Дрова, опилки, горбыль. Т. 8-912-400-10-48.

*Дрова, перегной. Т. 8-968-116-07-77.

*Трёхкомнатную по К. Маркса, 94. Т. 8-967-867-82-92.

*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр 2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

Куплю

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

*Стиралки, ванны, утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

*Подшипники, металлорежущий инструмент. Т. 8-905-359-00-18.

*Водомеры. Т. 8-909-095-25-28.

*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

*Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.

*Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Сутки, часы. Т. 8-968-117-31-35.

*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

*Комнату, надолго. Т. 8-982-337-56-42.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Требуются

*Вахтер. Т. 8-922-698-32-82.

*Комплектовщик. Т. 8-922-759-16-27.

*Гардеробщица. Т. 8-902-615-28-63.

*Охранники. Т. 8-922-759-16-84.

*Завхоз, 26 т. р. Т. 8-982-320-80-51.

*Экспедитор. Обращаться т. 8-909-749-39-91.

*Курьер. Т. 8-951-782-76-67.

*Фасовщик. Т. 8-964-245-50-84.

*ООО «Санаторий «Юбилейный» примет на сезонную работу в кафе на горнолыжном центре: официантов, поваров. Доставка на работу – служебным транспортом. Т.: 255-638, 255-884, 8-917-806-24-50.

*В редакцию газеты «Магнитогорский рабочий» требуются почтальоны. Доставка газет по Правобережному району. Обращаться в редакцию: пр. Ленина, 74 (вход с торца) или по тел. 26-33-49.

*В организацию – инженерно-технические специалисты: инженер ПТО, сметчик, начальник участка, водители, механизаторы, машинисты. Т. 8 (3519) 39-33-06.

*Машинист гусеничного дизельного стрелового крана ДЭК-631. Т.: 24-58-52, 8-922-74-600-63.

*Формовщики ЖБИ (тротуарная плитка) Т.: 8-9000-86-10-55, 8-912-792-97-47, 58-03-01.

*Повар на полставки. Т.: 8-982-320-08-62, 8-967-867-92-13.

*Уборщики территории (дворники). Т.: 8-963-478-77-47, 58-03-01.

*Работа всем. Т. 8-922-751-26-36.

*Архивариус. Т. 8-922-759-16-50.

*Подработка. Т. 8-908-055-95-24.

*Курьер. Т. 8-950-723-84-42.

*Уборщица. График работы сменный с 8.00 до 20.00. Т. 8-951-477-46-30.

*Помощник библиотекаря. Т. 8-982-104-76-48.

*Экспедитор. Т. 8-908-057-34-66.

*Диспетчер. Т. 8-932-305-90-91.

*Разнорабочие. Офис-склад. Т. 8-922-759-18-92.

*Курьер. Т. 8-922-759-16-47.

*Охранник. Т. 8-982-320-80-51.

*Охранник-контролёр. Т. 49-01-47.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

*Сторож на автостоянку. Т. 8-951-453-35-18.

*Работа на себя. Т. 8-908-587-35-48.

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.



kiosk.magmetall.ru

Электронный сервис

КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соблазнований в газету «Магнитогорский металл»