

Мужчина и женщина



Нужно избегать этих установок

1. Ориентация на общепринятые мнения, гендерные установки или родительские предписания. Стереотипы вообще сильно мешают и ограничивают нашу жизнь. В итоге мы не готовы принимать конкретного человека таким, какой он есть, мириться с его «недостатками» или «слабостями», даже если он нам нравится и подходит.

2. Иллюзии / нереальные ожидания.

В любые отношения – и в первую очередь любовные – мы чемоданами несём свои (часто неосознаваемые) надежды и фантазии. Мы рисуем себе картинку прекрасного будущего. За ожиданиями – опять же – пропадает реальный человек. Мы лелеем собственные мечты, а того, кто на самом деле перед нами и на что он способен – не видим.

3. Завышенные, неоправданные требования. И когда мы показавшегося на горизонте принца в свою жизнь уже встроили, будущим детям имена придумали, всё-всё расписали, возникает вот это – «а что это ты не делаешь того, чего я жду?» «Ты мужик – ты должен». «Ты женщина – ты должна».

4. Желание переделать другого. У многих из нас любовь ассоциируются с похожестью. Ощущение того, что мы одинаково думаем, любим одно и то же, создаёт иллюзию близости, единства и безопасности. И в этом без-

облачном слиянии каждое различие, непохожесть воспринимаются очень болезненно. И не понимают люди, что если они полюбили друг друга – такими, «несовершенными», значит, почему-то. И если другой изменится, не факт, что он тебе, новый, понравится. И – ещё более важно – что ты понравишься ему.

5. Попытки доминировать в отношениях.

Стремление быть главным, руководить, контролировать, советовать, душить его своей любовью и навязывать своё представление о счастье. Можно ли всё это разглядеть на заре отношений? Можно! Не покупайтесь на заботу, не вовлекайтесь в отношения, прежде чем хорошо узнаете человека. Смотрите, как он относится к другим людям (родителям, друзьям, коллегам, своим бывшим).

6. Обратная сторона предыдущего пункта: потеря себя в отношениях.

Готовность раствориться в любимом человеке, постоянно подстраиваться, спасать, унижаться или умалять себя. И в глубине души ждать воздаяния за принесённую жертву – ждать благодарности, преданности, такой же самоотверженности или хотя бы призрачного «когда-нибудь он поймёт!» Если вы не ощущаете собственной ценности, окружающие люди, увы, тоже не будут ценить и уважать вас.

7. Нарушение коммуникации.

Это когда вместо открытого и безопасного взаимодействия, ясных просьб, спокойного обсуждения желаний, звучит критика, претензии, взаимные обвинения, наезды и противоречивые послания. Когда слушают, но не слышат, чуть что не так – хлопают дверями, отстраняются, молчат. Или думают: «он должен сам догадаться, чего я хочу».

8. Игры.

Ведение списков покорённых, а впоследствии и разбитых сердец, «захочешь со мной встретиться – найдёшь возможность», «я буду ему отказывать, пусть за мной бежит» и симметричное «чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей». Сразу избавьтесь от иллюзии, что когда-нибудь игра перерастёт в крепкие, партнёрские отношения.

9. Теория гнилых бананов.

У каждого из нас есть свои отрицательные черты. И в начале отношений мы склонны прятать эти «гнилые бананы» за спину, выпячивая всё самое доброе и светлое. И когда «объект» клюнет, тут мы гнилые бананы ему и всучим: «а что это? – а это мой характер, терпи!» Если мы не можем быть собой, настоящими, возможно, это не те отношения, за которые надо держаться.

10. Но, пожалуй, самая главная ошибка – это бояться.

Бояться проявить себя, бояться близости, поглощения или, наоборот, одиночества, бояться выбрать «не того» или совершить ошибку. Любая ошибка – это ценный опыт, и нужно оставлять себе на неё право, потому что именно ошибки помогают нам учиться чему-то новому. Помните: даже если вы раз за разом строите отношения «не с теми» людьми и наступаете на оди и те же грабли, значит, эти грабли вам для чего-то нужны.



В сентябре отмечают юбилейные даты

Рафик Зинатулович АИТОВ, Тамара Николаевна АЛЕКСАНДРОВА, Лидия Алексеевна АРЬЕВА, Анатолий Григорьевич БЕДОКУРОВ, Нина Владимировна БРОНСКИХ, Абдулла Гайнуллович ВАФИН, Ольга Дмитриевна ВЕРЯСКИНА, Валентина Александровна ГЕРАЩЕНКО, Гасима Ахатовна ГИБАДУЛИНА, Татьяна Геннадьевна ГРЕЧКИНА, Надежда Николаевна ГРИЦЕНКО, Павел Иванович ДАНИЛОВ, Валентина Андреевна ДЕНИСОВА, Раиса Николаевна ДЕНИСОВА, Раиса Арсентьевна ДИНЕЕВА, Юлия Михайловна ЖЕЛТОВА, Валентина Григорьевна ЗАХАРЦОВА, Разия Зулкарнаевна ИЛЬЯСОВА, Иван Николаевич ИПАТОВ, Ольга Степановна КАДЕТОВА, Надежда Николаевна КАЛУГИНА, Юрий Александрович КОБЕЛЕВ, Мария Ивановна КОВАЛЕВА, Надежда Васильевна КОЖЕВНИКОВА, Юлия Николаевна КОЙНОВА, Юрий Александрович КОНОНОВ, Иван Григорьевич КРУПОДЕРОВ, Владимир Николаевич КУЗНЕЦОВ, Вячеслав Михайлович КУЛИКОВ, Надежда Васильевна ЛАНТРАТОВА, Татьяна Борисовна ЛОШКАРЕВА, Валентина Александровна МАВРИНА, Лидия Григорьевна МАРЦЕЛЕВА, Елизавета Михайловна МЕТЕЛКИНА, Людмила Григорьевна ОВСЯНИКОВА, Мария Григорьевна ОКЛАДНОВА, Лилия Александровна ОПАНАСЮК, Владимир Иванович ПАВЛЕНКО, Раиса Васильевна ПАТРУСОВА, Александр Анатольевич ПИСАННИКОВ, Таисия Петровна ПОГОРЕЛЬСКАЯ, Любовь Николаевна ПОНАМАРЕВА, Александр Леонидович ПОСПЕЛОВ, Людмила Геннадьевна ПРИХОДЬКО, Галия Азаматовна РАКОВСКАЯ, Нина Николаевна РОМАНОВА, Михаил Николаевич РОСОВСКИЙ, Тамара Николаевна РЫЖКИНА, Лидия Ивановна СИВИНСКИХ, Валентина Александровна СМЕРНОВА, Зинаида Федоровна ТАРАСОВА, Лариса Михайловна ТУДАСЕВА, Мария Михайловна ТЮТЮГИНА, Юрий Павлович УГОЛЬЦЕВ, Мазмура Ситдииковна ФАЗЫЛОВА, Музаллия Салихьяновна ФАТИХОВА, Елена Николаевна ФЕДОРЕНКО, Екатерина Васильевна ФИЛАТОВА, Валентина Павловна ФУНДОВАЯ, Надежда Ивановна ХАРЛАМОВА, Евгения Николаевна ЧЕВЫКИНА, Елизавета Александровна ЧУДНОВЕЦ, Александр Семенович ЯНИН.

Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия еще на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Магнитогорский метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

Объявления. Рубрики «Услуги» и «Требуются» – на стр. 14

Продам

*Сад в «Зелёной Долине». Т. 8-909-747-96-37.
*Сад в «Берёзовой роще», 6 соток. Т. 8-951-810-88-30.
*Сад в «Калибровщике-2», 10 соток. Т. 8-982-298-82-55.
*Сад в «Метизнике-1». Т. 8-902-891-39-82.
*2к. в Ленинском р-не. Т. 8-912-408-71-47.
*Однокомнатную кв. по К. Маркса, 160 (9 поликлиника). Т. 8-952-521-70-29.
*Комнату, двухкомнатную. Т. 8-919-402-37-65.
*Погреб на Профсоюзной. Недорого. Т. 8-903-090-66-22.
*Гараж ГК «Вега». Т. 8-922-754-58-23.
*Поликарбонат. Профлист. Профтрубу. Доставка. Т. 29-40-18.
*Песок, щебень, отсев, цемент, глину, землю. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.
*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
*Тротуарная плитка. Доставка. Т. 8-912-805-10-16.
*Дрова. Навоз. Чернозем. Т. 8-951-464-79-97.

*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доску от 3000 р. за м³, металлопрокат от 20 р./кг, профлист оцинкованный от 150 р. за м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия) находятся в городе и на о. Банное. Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
*Песок, отсев, щебень, скалу, навоз и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.
*Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
*Дрова, перегной, щебень, песок. Т. 8-964-245-33-99.
*Готовый бизнес. Челябинск. Детсад от 450 тыс. Т. 8-902-897-15-3.
*Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
*Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
*Дрова, перегной. Т. 8-968-116-07-77.
*Инвалидную коляску. Т. 8-950-748-53-43.
*Однокомнатную на Чкалова. Т. 8-950-748-53-43.
*Сад в «Метизнике-2». Т. 8-904-309-82-44.
Куплю
*«ВАЗ». Т. 8-902-891-27-58.

*Автовыкуп: «ВАЗ», «ГАЗ», иномарка. Т. 8-982-106-72-74.
*Холодильник неисправный, до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезжаем в сады и гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
*Швеймашинку «Чайка». Т. 8-908-047-05-72.
*Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.
*Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.
*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.
*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.
*Автовыкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.
Разное
*Осень – идеальное время для ремонта изделий из меха, дублёнок. Ателье Дубровской ул. Тевосяна, 4 а. Т. 465-495.



Поздравляем!

Татьяну Николаевну КАЛМЫЧКОВУ, Любовь Григорьевну ФРОЛОВУ, Александра Семеновича КОРОБОВА – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни, семейного тепла и уюта! Пусть вас окружают близкие и любящие люди.

Администрация, профком и совет ветеранов коксохимического производства ПАО «ММК»

Владимира Андреевича ОСИПОВА – с юбилеем!

Желаем вам, уважаемый Владимир Андреевич, чтобы душа всегда была согрета добрыми мыслями и надеждами, а сердце было вечным двигателем, вырабатывающим радость и любовь.

Администрация, профком и совет ветеранов управления главного энергетика ПАО «ММК»

Виктора Семеновича БЕГЛЕЦОВА – с юбилеем!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья, бодрости духа, оптимизма, семейного тепла и уюта.

Администрация, профком металлургического производства и профсоюзная комиссия по работе с пенсионерами электросталеплавильного цеха

Любовь Лукьяновну СЕЛИВАНОВУ, Фанузу Загировну ЯМИЛОВУ – с юбилеем!

Желаем вам крепкого здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха эксплуатации ПАО «ММК»