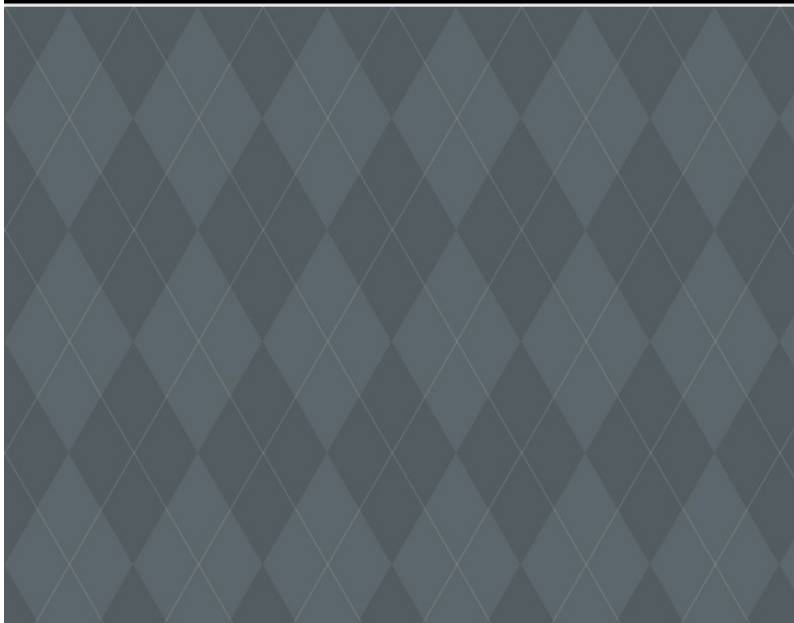


Валентина Исмаилова

*Разговоры  
о важном*



# Валентина Исмаилова

## Разговоры о важном

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71845087](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71845087)*

*ISBN 9785006579873*

### **Аннотация**

То, что чаще всего волнует людей. Здесь есть советы и поддержка. Здесь есть темы: буллинг, депрессия, взросление, дружба втроём, 14 февраля.

# Разговоры о важном

**Валентина Исмаилова**

© Валентина Исмаилова, 2025

ISBN 978-5-0065-7987-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разговоры о важном Дружба в троём: В чём у вас ассоциируется боль? Например, удар по ноге, по руке? Может, моральная боль? Моральная боль намного хуже, чем физическая. Физическая боль пройдет, а моральная может оставить отпечаток на всю жизнь, к сожалению. Нам очень обидно, когда те люди, которых мы ценили, поворачиваются нам спиной. Или, например, вы долго с кем-то дружили, а потом оказалось, что вы на самом деле никогда ничего не значили для этих людей. Понимаю, если у вас так было – это больно. Но знаете что? Пожалуйста, не унижайтесь дальше перед ними. Если вы были ценны им, то они бы так не поступили с вами. Не прибегайте к ним мириться, когда виноваты они, потому что это покажет, что вы пытаетесь опуститься перед ними. Возможно, это жестко, но это правда. Если они в чём-то виноваты, то пусть эти люди сами извиняются перед вами. Мы – люди, мы хотим хорошего отношения к себе. Чем вы

лучше них? Правильно, ничем. Почему они должны получать хорошее отношение к себе, а вы – нет? Это неправильно. Иногда бывает, что с такими людьми вы хотите нормально и адекватно поговорить, но эти люди тупо вас не слушают, эти люди тупо пытаются как-то посмеяться над вами из-за того, что вы несёте. Если это так, то эти люди не воспринимают и никогда не воспринимали вас всерьёз. К сожалению, так оно и есть.

И да, знаете такое, как «третий лишний?» Так вот. Это значит, что двое человек – друзья, а третий – запасной вариант для развлечения. Многие скажут, что: «Дружба между есть втроём!» Ладно, не поспорю, есть, но большая часть – один человек всегда лишний, он просто как запасной вариант. Эти люди ничего вам в глаза не скажут, потому что, так скажем, боятся потерять свой «запасной вариант». Поймите, что это неадекватно. У вас потом будут проблемы, а именно моральные, если, так скажем, вы будете всё это «впитывать в себя.» У вас будет такое чувство, что вы лишние в этой компании, и, скорее всего, это так и есть. Это, знаете, сигнал, так скажем, такой вам. Пожалуйста, полюбите себя, вы не одни, вокруг вас много людей. Это я к тому, чтобы вы не думали, что эти люди были единственными для вас на этой планете. Знаете, лучше тогда и в правду быть одним, чем иметь таких друзей. Вы дороги, вы ценны, вы обязаны получать хорошее отношение к себе.

Ну что могу сказать: любите себя, принимайте себя такими, какие вы есть, не давайте кому-то причинять боль себе. У вас всё получится, и у вас будет всё хорошо, я верю в вас!

Депрессия: Хотела бы поговорить на тему, как «депрессия». Вообще, депрессия по словам других чуть не у всех, но на самом деле депрессия-это страшное состояние. Да, есть скрытая депрессия или начальная депрессия. Ну порой то, что у нас происходит: не желание делать что-то, а желание просто лежать целыми днями на кровати, то есть состояние, когда ты ничего не можешь делать, а это может быть просто апатия, которая пройдет быстро. Но! Замечала лично по себе, что, например, у меня такое уже довольно давно, и я задаюсь вопросом: «что это? «Может, и в правду депрессия, а именно начальная? Порой мы путаемся в этом, мы не можем понять где апатия, а где депрессия. Настоящая депрессия-это когда у тебя в жизни всё серое, ты просто полностью закрываешься в себе, что даже не говоришь. Вот именно это настоящая депрессия. Но, что то, что большую часть с нами происходит, что мы просто не можем встать с кровати и что-то начать делать-никак не можем найти ответа. Скорее всего, это и депрессия, просто она начальная, а начальная депрессия не влияет так, как та, у которой уже последняя стадия. Но всё -таки находится в таком состоянии тоже не хочется, ведь мы люди, нам надо чем-то заниматься: учиться, работать, делать что-то по дому. Но всё же, как бы не было тяжело, нам нужно как-то избавляться от этого: придумай-

те какое-нибудь хобби, например, чем вы хотите заниматься, также можно посмотреть что-нибудь. Говорю это к тому, чтобы не тухнуть просто, а чтобы хотя бы вы как-то своей день проводили. Не забудьте, что многое приходится делать через «не хочу». Я знаю, что это за состояние, но жизнь всё равно заставляет что-то делать, да и вообще нам такое состояние никому думаю не нужно, так что надо от него избавляться. Возможно, будет от этого тяжело избавиться, но надо пытаться, не надо киснуть целыми днями в кровати, особенно касается тех, кому только вообще по 14 и больше лет. Вы молодые, такие же, как и я, а это значит, что мы должны это своё время провести с пользой. Не так ли? Я понимаю прекрасно многих, кто с этим часто сталкивается или сталкивался, это неприятно очень. Так что берите себя в руки, у вас всё будет замечательно, даю вам слово. Взросление: Как думаете, взрослеть – это страшно? Я думаю, что в каком-то смысле да. Все мы в детстве хотели стать взрослыми, но только когда мы становились старше, то жалели о том, что этого хотели. Ведь когда мы вырастем, вся ответственность только на нас: зарабатывать деньги, учиться – всё сами. Я была одной из тех людей, которые хотели поскорее вырасти. Для меня быть взрослым раньше было чем-то необычным. Итог: я повзрослела, ничего в моей жизни не появилось, а именно чего-то особенного. Может, для кого-то быть взрослым реально круто, но не для меня. Когда ты взрослый, тебя никто не будет опекать, ты уже взрослый, и всё лежит на тебе.

Зарплата, которая у тебя будет, будет уходить только на важные вещи, а не на всякую ерунду. Для меня быть взрослым – это что-то сложное, сложное в том плане, что я уже не ребёнок, за которого всё делали родители. Ну что ж, поделаться, все взрослеют, в том числе и я, мы не можем быть вечно детьми. Поэтому, когда я постепенно росла, мне становилось страшно, становилось страшно из-за того, что скоро я буду жить одна, без родителей.

# 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.