

Многае ў нашым жыцці адбываецца не проста так. Патрэбныя пытанні і адказы на іх Сусвет падказвае своечасова. Восем дзямі вярталіся з сям'ёй з вандроўкі, і сын спытаў у мяне: «Мама, каго ты любіш больш — мяне, сябе ці тату?» — «Вядома, сябе», — адказала я і абняла Сымона, які, відавочна, чакаў пачуць іншы адказ... Бо «ўменне любіць іншых людзей і клапаціцца пра іх знаходзіцца ў прамой залежнасці ад умення любіць сябе і клапаціцца пра сябе». Гэты адказ на сынава пытанне я атрымала нейкім чароўным чынам літаральна праз некалькі дзён — праз паштоўку, якую падарыла мне пасля сеансу масажу былая аднагрупніца.



Самая галоўная задача жанчыны, пераканана знаёмая псіхолаг і шматдзетная маці Марына Мыслівец, — нястомна клапаціцца аб сваім шчасці, штодня рабіць сябе напоўненай і радаснай. Не варта чакаць гэтага ад мужчын, ад дзяцей, ад сяброў і знаёмых. Гэта выключна наша жаночая адказнасць. Кожны дзень трэба прыдумваць штосьці новае для свайго шчасця, рабіць для сябе маленькія і вялікія радасці, укладваць у сябе грошы і час! Так, быць шчаслівай — гэта праца, і часам яна бывае вельмі нялёгкай. Здраецца, мы паглыбляемся ў сум, і нам хочацца, каб хтосьці прыйшоў і зрабіў нас шчаслівымі. Але менавіта гэта думка вельмі часта становіцца праблемай. Тут якраз да месца згадалася прытча «Урок матылька». Пра тое, як чалавек заўважыў, што ў кокане з'явілася маленькая шчылінка. Ён, як зачараваны, стаў і назіраў, як скрозь яе спрыяе вылезеці матылёк. У нейкі момант мужчына вырашыў зрабіць «добраю справу» і дапамагчы малечы. Узняў ножык і разрэзаў кокан. І матылёк імгненна вылез са свайго часовага доміка. Але яго цельца было настолькі слабым, што празрыстыя крылыцы амаль зусім не рухаліся. У выніку ўсё сваё астатняе жыццё бедны матылёк правёў на зямлі. Паляцець ён так і не змог... Сама прырода прымушае вусеня з цяжкасцю пакідаць кокан, каб потым ператварыцца ў матылька і, загартаваўшыся, свабодна лётаць. Так і нам, людзям, цяжкасці часам проста неабходныя. Пераадоўваючы іх, мы становімся шчаслівымі. І ў нас вырастаюць крылы.

«Менавіта тыя жанчыны, якія ўмеюць быць шчаслівымі без чыёйсьці дапамогі, могуць пабудаваць шчаслівыя адносіны, дасягнуць вялікіх вышынь у любых пачыненнях, вырастаюць здаровых дзяцей, бо іх шчасце забяспечвае энергіяй усю сям'ю. Шчаслівая жанчына — крыніца шчасця многіх людзей», — лічыць псіхолаг Юлія Судаква.

Але каб навучыцца быць шчаслівай, спачатку трэба палюбіць сябе. Марына Таргакава ў кнізе «Шлях жанчыны» ўмоўна падзяляе любоў да сябе на тры часткі. «Калі я сябе ў большай ступені асацыірую з целам, то «палюбіць сябе» — гэта схадзіць на масаж, касметыку сабе купіць, ну, укладку зрабіць. Гэта адзін варыянт і гэта нармальна. Калі я лічу, што «я» — гэта мой розум, настрой, пачуцці, перажыванні, то «палюбіць сябе» — знаходзіць нейкія вельмі цікавыя ідэі, гармонію... А палюбіць сябе як душу — гэта значыць заняць сябе служэннем Богу, прысвячаць час малітве, Свяшчэнным Пісанням, зносінам з духоўнымі людзьмі... Калі нейкая адна частка правісае, жанчына, як правіла, будзе адчуваць унутры незадаволенасць. Таму, каб цалкам раскрыць свой жаночы патэнцыял, трэба навучыцца любіць сябе на ўсіх узроўнях, усю-ўсю-ўсю сваю сутнасць, і ў цэнтры гэтай сутнасці — душа».

А яшчэ для поўнага шчасця, мне здаецца, вельмі важна культываваць у сабе пачуццё ўдзячнасці. Дзямі сяброўка падвезла мяне на машыне ў цэнтр горада. І ўсю дарогу яна ўслых наракала на іншых кіроўцаў, якія позна паказалі паварот, не так прыпаркаваліся... І я злавала сябе на думцы, што, абураючыся, больш шчаслівай Верачка не становіцца...

У кнізе Алены Трыяндафілавай, выкладчыцы псіхалогіі, жонкі праваслаўнага святара, «Тайна благодарения» ёсць адна гісторыя пра жанчыну, якая зайздросціла сваёй сяброўцы. Маўляў, у яе багаты муж, дыхтоўны дом, рэгулярныя паездкі на мора. Яна злавалася на свайго сужэнца, які не стаў бізнесменам, на сваё, як ёй падавалася, нецікавае жыццё. Калі ж, нарэшце, усвядоміла, што зайздрасць разбурае яе — пачала дзякаваць Богу за тое, ШТО ён даў яе сяброўцы... Паступова прыйшло новае разуменне: яна згадала грахі свайго юнацтва і пачала дзякаваць Богу за ўсё яго міласці, у тым ліку і да сябе.

...Некалькі гадоў таму я па прыкладзе сяброўкі пачала кожны вечар, кладучыся спаць, пракручваючы ў памяці дазень: па крупінках збірала радасныя моманты, якія ў ім здараліся, і ў думках дзякавала за іх Богу. А нядаўна па парадзе любімай блогеркі Вольгі завяла дзённік удзячнасці: запісваю туды вялікія і маленькія цуды кожнага дня, каб зафіксаваць іх больш трывала і мець магчымасць у складаных момантах перачытаць. І, ведаючы, кожны раз, калі перачытаю, шчыра і з удзячнасцю здзіўляюся: «Божа, якая я ўсё ж шчаслівая!»

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.

Ірына ВАРФАЛАМЕЕВА:

Тыя, хто побач

«ЗА ЎСЁ ЎДЗЯЧНА МАМЕ!»

«У аснове поспеху ляжаць правалы і памылкі, — гаворыць наша гераіня. — Без гэтага не будзе выніку». Мала хто ведае, які складаны шлях трэба пераадолець, каб выступаць на галоўнай сцэне краіны. І наколькі для творцы важная падтрымка сям'і. Для Ірыны такая падтрымка — матуля, якая расціла дачку адна. Пра месца сілы, погляд на сямейныя традыцыі і шлях да прафесіі — у нашай размове з лаўрэатам міжнародных конкурсаў, балерынай Вялікага тэатра оперы і балета Беларусі Ірынай Варфаламеевай.

«УСЁ, ЧАГО ДАСЯГНУЛА, — МАТУЛІНА ЗАСЛУГА»

— Мая маці — цудоўны чалавек. Родам з Крычавы. Бацька загінуў, калі я была зусім маленькай. Яго радзіма — Алтайскі край, — пачынае размову Ірына. — У матулі, Таццяны Аляксееўны, тры вышэйшыя адукацыі. Па першай яна інжынер, па другой — эканаміст, і трэцяя адукацыя — выкладчык. Працуе ў Беларускім дзяржаўным аграрна-тэхнічным універсітэце на кафедры трактароў і аўтамабіляў. У нашай сям'і ніхто не быў звязаны з творчасцю. Усе інжынеры, матэматыкі, будаўнікі. Толькі мяне нежк занесла ў творчую прафесію (смяецца).

(Заканчэнне на 5-й стар. «СГ».)



На думку парламентарыя

Ірына ДАЎГАЛА:

«Сям'я для беларусаў застаецца найвышэйшай каштоўнасцю»

Намеснік старшыні Пастаяннай камісіі Палаты прадстаўнікоў па правах чалавека, нацыянальных адносін і сродках масавай інфармацыі Ірына Даўгала — пра сваю грамадскую дзейнасць, нацыянальную ідэю і сустрэчы з моладдзю.

— **Ірына Віктараўна, перш за ўсё, віншую вас з выбраннем старшынёй пярвічнай арганізацыі Рэспубліканскага грамадскага аб'яднання «Белая Русь» Палаты прадстаўнікоў, якое адбылося непасрэдна перад нашай з вамі сустрэчай.**

— Дзякуй. Сапраўды, перажываю эмацыянальны ўсплёск, паколькі падзея, пра якую вы кажаце, мае каласальную ступень адказнасці. Я ўдзячная сваім калегам і Старшыні Палаты прадстаўнікоў, які прапанаваў маю кандыдатуру, за аказаны давер. А цяпер пачынаецца самае склада-



нае — гэты давер апраўдаць. Больш за тое — уносіць крэатыўна ідэі. Але ідэі без увасаблення — нішто. Таму — ідэі, увасабленне і вынік. І, напэўна,

задавальненне. Тады праца прынясе асалоду.

— **А з чаго пачынаеце?**

— Улічваючы, што была старшынёй пярвічнай арганізацыі Палаты прадстаўнікоў у мінулым скліканні, мяркую выкарыстоўваць найлепшае з напрацаванага вопыту.

Дзейнасць «Белай Русі» накіравана на захаванне канстытуцыйнага ладу, падтрымку дзеючай улады, патрыятычнае выхаванне і прасоўванне дзяржаўных ідэй.

Кожны год у нашай краіне прысвечаны пэўнай тэматыцы. Сёмае скліканне Палаты прадстаўнікоў пачынала сваю работу ў перыяд трылогіі фотавыстаўкі «Любае месца малой радзімы парламентарыя». Кожны дэпутат, незалежна ад таго, з'яўляецца ён членам «Белай Русі» або не, выстаўіў сваю фотаработу. Дзіўна, наколькі яны былі розныя!

(Заканчэнне на 2-й стар. «СГ».)