ТРЫ СІТЫ

Учора зайшла ў вагон метро — і не паверыла сваім вачам. Ён быў нязвыкла чысты: пустыя сцены, зусім без рэкламы.

«Да Новага года засталося ўсяго паўмесяца, — прамільгнула думка. — Трэба абавязкова паспець перабраць шматлікія паперкі, што назбіраліся за год на працы і дома, пазбавіцца ад непатрэбных рэчаў. І, вядома, схадзіць у лазню, каб увайсці ў 2017-ты абноўленай. Такая вось традыцыйная пераднавагодняя чыстка. Яна (праверана) прыносіць палёгку. Праўда, зусім ненадоўга.

Справа ў тым, што, дбаючы пра вонкавую чысціню, мы, як правіла, забываемся пра галоўнае — чысціню думак, слоў, учынкаў. А потым здзіўляемся: «Куды ж падзелася наша жыццёвая энергія?»

Мудрацы нездарма звярталі ўвагу на розніцу паміж паняццямі «задача» і «праблема». Калі ў чалавека ўсё ў парадку з энергіяй, то праблемы, якія ўзнікаюць у яго жыцці, ён бачыць як задачы. Яны вырашальныя. І вырашаць іх цікава. Калі энергія чалавека вычарпана, то задачы, з якімі ён сутыкаецца, ператвараюцца для яго ў праблемы.

Дык як жа экстранна перад Новым годам аднавіць сваю жыццёвую энергію? Вельмі проста — перастаць траціць яе не на тое.

Што тычыцца мяне, то я вельмі востра адчуваю, як маю пазітыўную энергію паглынаюць негатыўныя эмоцыі. Таму нават гульню прыдумала: як толькі чую не вельмі прыемную навіну, адразу ж, замест таго каб расстроіцца, стараюся знайсці ў ёй пазітыў. Бо, як казала мама мумі-троляў Тувэ Янсан, нават самыя сумныя рэчы перастаюць быць самымі сумнымі, калі адносіцца да іх правільна.

Нядаўна пайшла абедаць. За суседнім столікам дзве жанчыны даволі гучна абгаворвалі трэцюю. І вось, здавалася б, разумею: нельга дрэнна думаць пра іншых. Але часам, асабліва калі ўсе вакол пачынаюць асуджаць кагосьці, па інерцыі таксама ўстаўляю свае пяць капеек. А потым адчуваю сябе знясіленай... Энергіі ні на што болей не хапае.

Найлепшае выйсце ў гэтай сітуацыі — адгарадзіцца ад чутак ды плётак. Як? Ну хоць бы па прыкладзе Сакрата.

— Ведаеш, што мне сказаў пра цябе твой сябар? — спытаў адзін чалавек у філосафа.

— Пачакай, — спыніў яго Сакрат, — прасей спачатку тое, што збіраешся сказаць, праз тры сіты.

— Тры сіты?

— Так, спачатку праз сіта праўды. Ты ўпэўнены, што гэта праўда?

— Не, я проста чуў гэта.

— Значыць, ты не ведаеш, праўда гэта ці не. Цяпер прасей праз другое сіта — сіта дабрыні. Ты хочаш сказаць пра майго сябра нешта добрае?

— Не, наадварот.

— Значыць, — працягваў Сакрат, — ты збіраешся сказаць пра яго штосьці дрэннае, але нават не ўпэўнены ў тым, што гэта праўда. Паспрабуем трэцяе сіта — сіта карысці. Ці так ужо неабходна мне пачуць тое, што ты хочаш расказаць?

— Не, у гэтым няма патрэбы.

— Такім чынам, у тым, што ты хочаш сказаць, няма ні праўды, ні дабрыні, ні карысці. Навошта тады казаць?

Дарэчы, пра словы. Заўважыла, што калі шмат жалюся на свой лёс, таксама адчуваю сябе знясіленай. Таму штодзень вучуся бачыць выключна пазітыўнае не толькі ў кожнай сітуацыі, але і любым чалавеку — нават у тым, які пакрыўдзіў. Мы з мужам нават прыдумалі маленькую традыцыю. Калі ў размове няма ні праўды, ні дабрыні, ні карысці, то хтосьці з нас, адчуваючы гэта, кажа: «А давай памаўчым разам».

Чысты вагон натхніў мяне і яшчэ на адну важную думку. А чаму мы робім чыстку раз на год? Навошта ўсе 12 месяцаў назапашваць непатрэбныя паперкі, рэчы ды негатыўную энергію, калі можна абнаўляцца штодзень? А яшчэ лепш — пільна сачыць за чысцінёй сваіх паліц, учынкаў, слоў... І, самае галоўнае, думак, з якіх усё пачынаецца. Бо сёння мы знаходзімся менавіта там, куды яны, учорашнія, нас прывялі...

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
nadzieja@zviazda.by

Сямейная газета

Выпуск № 23 (66)

■ Нясумнае развіццё

Бязмежныя «Калякі-Малякі»,

або Маляваць на сценах можна

Фота Надзеі БУЖАН.

Наталля НЯБОРСКАЯ разам са сваімі дочкамі-натхняльніцамі.

Некалі Наталля НЯБОРСКАЯ была звычайнай маці ў дэкрэтным адпачынку і, змірыўшыся («усё роўна рамонт»), назірала, як дачка Арына з асалодай размалёўвала сцены ў кватэры. Больш за тое, убачыўшы гэта самавыражэнне, яна зразумела, наколькі важна яно для дзіцяці. Дазволіць такую раскошу, як маляванне на сценах, можа сабе не кожны. «Павінна быць месца, дзе можна тое, што нельга», — вырашыла Наталля і стварыла студыю выяўленчага мастацтва. Назву «Калякі-Малякі» прыдумала яе юная мастачка.

МАЛЬДЗІВЫ... НА СТАЛІ

Яўгену — 4,5 года. Нядаўна хлопчык разам з бацькамі і маленькай сястрычкай лятаў на самалёце на Мальдзівы. Ён — пад вялікім уражаннем ад адпачынку. Сёння на занятку малюе восеньскія Мальдзівы. Вось востраў — маленькая аранжавая пляміна на паперы — такім ён бачыў яго праз акенца ілюмінатара. А вакол вада — сіняя, зялёная, блакітная — акіян, адным словам. Малюнак здаецца завершаны.

(Заканчэнне на 4-й стар. «СГ».)

■ У вас будзе дзіця

РАДАСЦЬ ДЛЯ РАДЫ

«Звязда» працягвае знаёміць патэнцыйных усынавіцеляў і апекуноў з хлопчыкамі і дзяўчынкамі, якія больш за ўсё на свеце мараць пра дружную сям'ю... Дзякуючы тэлевізійнай рубрыцы «У вас будзе дзіця» (што выходзіць на канале АНТ у рамках праграмы «Пакуль усе дома»), 68 герояў ужо знайшлі клапатлівых бацькоў. Вельмі хочацца верыць, што перад Новым годам і Рада пачуе радасную навіну.

Дзяўчынка з такім прыгожым і незвычайным імем пакуль жыве і выхоўваецца ў дзіцячым доме горада Віцебска. «Наша Рада — вясёлая, таварыская, добрая і спагадлівая, — расказвае **выхавальніца Ксенія МАРОЗАВА.** — Ёй вельмі не хапае цеплыні, таму мы часта абдымаемся. Дзяўчынка вельмі старанная, за поспехі ў вучобе пастаянна атрымлівае граматы». «Мае любімыя прадметы ў школе — літаратура, маляванне і матэматыка, — падхоплівае Рада. — Больш за ўсё люблю рашаць прыклады: множыць, дзяліць, складаць і адымаць лічбы...» «Над задачамі трэба доўга думаць, а Радзе, як і большасці непаседлівых, актыўных дзетак, хочацца зрабіць усё з першага разу», — усміхаецца выхавальніца. «Яшчэ мне вельмі падабаецца маляваць, асабліва жывёл, бо яны добрыя, мілыя. Я хачу гэта выразіць у сваіх карцінах. Таксама часта малюю замкі, бо яны бываюць розныя, люблю фантазіраваць. Я хачу стаць мастачкай». «Рада любіць рабіць усё ў кампаніі, таму часта просіць мяне памаляваць разам з ёй, — працягвае Ксенія Марозава. — У вольны час ахвотна ходзіць у спартыўную залу, каб пазаймацца з сяброўкамі фітнесам, парабіць розныя практыкаванні, пакачаць прэс. Многія нашы дзяўчынкі любяць танцаваць, і Рада не выключэнне. Ёй падабаецца ўключыць музыку і прыдумваць пад яе розныя рухі. Разам з іншымі дзяўчынкамі Рада ўдзельнічае ва ўсіх мерапрыемствах, якія праходзяць у нашым дзіцячым доме. Яна не толькі танцуе, але і чытае вершы, спявае, прычым робіць гэта вельмі артыстычна. Ёй усё вельмі лёгка даецца. Хочацца, каб для ўсіх дзетак, у тым ліку і для нашай Рады, як мага хутчэй знайшліся бацькі, якія будуць дарыць ім цеплыню, увагу і пяшчоту».

Калі вы хочаце даведацца пра Раду больш, патэлефануйце па нумары (017) 284-71-51 спецыялістам Нацыянальнага цэнтра ўсынаўлення Міністэрства адукацыі. Таксама для тых, хто хоча ўсынавіць дзіця, на сайце videopassport.ru змешчаны відэакурсы, падрыхтаваныя сумесна НЦУ і творчай групай праекта