

ЛЮБИСТОК

СТОРИНКА ПРО КОХАННЯ, СІМ'Ю І САМОТНІСТЬ

СЛОВО ПСИХОЛОГАМ

ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ І ЯК ЙОГО ДОСЯГТИ

**ЩАСТЯ - ЦЕ ТЕПЛІ ВІДНОСИНИ З ЧЛЕНАМИ
СВОЄЇ РОДИНИ І БЛИЗЬКИМИ ВАМ ЛЮДЬМИ**

Хороша і дружна сім'я – чудовий захист від негативних емоцій. Саме сім'я здатна примирити душу людини з недосконалістю реальності і врятувати від згубної депресивної зневіри.

ЩАСТЯ - ЦЕ ВМІННЯ ДЯКУВАТИ

Будьте вдячні і друзям, і ворогам. Навчіться говорити собі самому собі: так ви зможете прийняти свої недоліки і усвідомити свої кращі якості та успіхи. Уміння бути вдячним покращує як емоційний, так і фізичний стан.

ЩАСТЯ - ЦЕ БУТИ ОПТИМІСТИЧНИМ

Щасливі люди не заціклюються на тимчасових невдачах і негараздах. Не опускайте руки, якщо щось не виходить. Направте сили і час на те, що ви можете змінити. Спокійно сприйміть, що не все піддається вашому контролю і підладне вашим бажанням. Пам'ятайте, що думки мають властивість матеріалізуватися, тому завжди дивіться в майбутнє з оптимізмом і вірою, що все буде добре.

ЩАСТЯ - ЦЕ МАТИ ЗАХОПЛЕННЯ

Це може бути улюблена робота або чудове хобі, участь у благодійних акціях або просто похід в музей. Головне, щоб ви отримували задоволення від того, чим займаєтесь. А найважливіше – чим би вам не доводилося займатися, робіть це з задоволенням.

ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ БЕЗ ДОБРОТИ І МИЛОСЕРДЯ

Більшість людей, що відчувають себе щасливими, часто й охоче приходять на допомогу іншим. Повірте, що ваше благополуччя, довголіття і здоров'я прямо залежать від кількості добрих справ, зроблених вами. Доброта покращує настрій людини, поліпшує самопочуття, підвищує впевненість.

ЩАСТЯ - ЦЕ УСВІДОМЛЕННЯ, ЩО БАГАТСТВО

і розкішні речі є аж ніяк не найголовнішою складовою щасливого життя.

ЩАСТЯ - ЦЕ МУДРІСТЬ

Навчіться правильно розуміти причини можливих невдач і страждань і знаходити шляхи їх подолання. Будь-які негаразди і випробування слід сприймати як уроки, які підносять нам життя.

ЩАСТЯ - ЦЕ ЗДОРОВ'Я

Зрозумійте, що ваше здоров'я залежить від вас. Мисліть позитивно, правильно харчуйтеся, ведіть активний і здоровий спосіб життя, рухайтесь. Ваше здоров'я – важливий фундамент будівлі вашого щастя.

ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ БЕЗ ДУХОВНОСТІ

Соціологи виявили, що віруючі в Бога люди відчувають себе щасливішими, ніж атеїсти. Духовне зростання і чистота душі – невід'ємні елементи щастя.

ЩАСТЯ - ЦЕ ПРОГРЕС

Рухайтесь вперед, розвивайтесь, ростіть. Наповніть своє життя метою кожного день в чомусь вдосконалюватися, пізнавати щось нове, ставати в чомусь кращим. Все це також здатне зробити вас щасливішими.

НЕВИГАДАНИ ІСТОРІЇ

...А Я ЧЕКАТИМУ СТИЛЬКИ, СКІЛЬКИ ТРЕБА!

Після закінчення наради у директора працівники повернулися у свої кабінети. Хтось постукав у двері і відчинив їх – високий, чорнявий, розкішно одягнений і, на перший погляд, дуже розумний хлопець – новопризначений начальник відділу. Дівчата, окинувши поглядом колегу, глянули на безіменний палець на його правій руці. Неодружений – значить, у кожної є шанс.

З тих пір спокій у відділі скінчився. Дівчата готові були розривати на шматки одна одну бодай за погляд Слави на когось із них. І так було щодня. А він – грошовитий, завидний парубок – роботою особливо не переймався. Щовечора когось із дівчат запрошував на вечерю, жив у своє задоволення.

В обговореннях участі не брала тільки Єва. Вона ніколи не встрявала у розмови про красиве життя. Воно їй і не снилося. Кімната в комунальці, яку виділила їй держава після настання повноліття (Єва зростала в дитячому будинку), була для неї подарунком долі. Після закінчення університету з відзнакою дивом влаштувалася на престижну роботу (бездоганне резюме оцінило керівництво), тож із кожної зарплати відкладала по копійці, економила на всьому, щоб у майбутньому придбати власну квартиру, хай невеличку, але свою.

Тема начальника їй не цікавила. Хоч потай він їй подобався, але знала, що не пара вона йому – проста, закомплексована і зовсім негламурна. А він тим часом вибирав собі найкращу. Через деякий час у відділі пішла чутка, що одна з дівчат – Віка, вагітна він нього.

Швидко зіграли весілля. Батьки-багатії не тямали себе від щастя, як вдало одружили дітей. Одні подарували молодяттям квартиру, інші – «круте» авто. Невдовзі Віка пішла у декретну відпустку. Слава мов на крилах літав – у нього буде син.

Того дня чоловік, як завжди, повернувся додому. Віка скаржилась на болі в животі, але сама Славу заспокоювала, що переболить, хвилюватися немає за що. Але біль не вщухав. Коли жінка опинилася в лікарні, її зразу відвезли в операційний зал. Дитинку ледве вдалося врятувати. Потрібне було переливання крові. Взяли аналізи і виявили, що ні група крові Віки, ні група крові Слави не підходили. Шокований, він пішов до дружини і прямо запитав:

- Ти мене обманула?
- Я хотіла бути з тобою! Я люблю тебе!
- Хто батько?
- Вова...

НА ЖИТТЄВИХ ПЕРЕХРЕСТЯХ

СТЕРПИТЬСЯ-ЗЛЮБИТЬСЯ

Старшокурсник Іван, за яким зітхала не одна красуня студентка, не на жарт походжав до Марини, яка на вроду була схожа, без перебільшень, на бабу Ягу. Марина знала, що, окрім неї, Іван зустрічається і з Оксаною, і з Іриною, Олено, Юлею та ще Бог зна з ким. Що ж тут поробиш, хлопець видний та вже що дівчат любить! Умів заповнити серце та затулювати душу, а на Марину ніхто ніколи уваги не звертав. Тож хлопця, який міг навідатися, коли йому заманеться, не гонила. Бувало, й після доброї гулянки посеред ночі впускала Івана до своєї кімнати, а після доброго перепою хлопця шкодувала. Затишно йому було в Марини, часом, сьорбаючи борщ, який на славу вдавався дівчині, згадував матір.

За спиною у дівчини перешилися на гуртожитку. Навіть подруги, яких було не так вже й багато, позаочі пліткували. Та хоч пліткували, а майже кожного дня поспішали до Марини, бо та конспектами поділилася, зачіску зробить не гірше перукарка та ще смачно нагодує. А готувати вона любила, бувало, й голубцями здивує і картоплі, капусту натушкує. А що вже гостинна була... Та гостинність і працьовитість передалися від батьків, які жили щоденно працюючи у селі, виховали семеро синів і доньку. Про дітей неабияк дбали та старалися, щоб кожен отримав вищу освіту.

... Марина ось уже тиждень почувалася недобре, зранку робила над собою зусилля, щоб піднятися з ліжка та піти на пари, адже поперед сесію. Була на себе сердита, що того дощового дня замість чобіт взула туфлі і промочила ноги, а тепер дається взнаки їй застуда. На одній з пар відчула, що страшенно хоче винограду, а може, яблук? Ні, їй хочеться щойно з печі хліба із хрусткою скоринкою, медом і могомом, загорнутися у плед і притулитися до мами. Відчула неймовірну тугу за домівкою, за селом. Дорогою додому зайшла до магазину, оглянувши прилавки із продуктами, зупинилася біля рибного відділу, та ціни були надто «кусючими» для бідної студентки, тож купила хлібину і попрямувала додому.

У гуртожитку на Марину чекала землячка Лідка, яка не так давно навідувалася у село до батьків і принесла гостинця від рідних. Дівчата, зайшов-

ши до кімнати, зручно вместилися на дивані біля столу і похапцем стали розгортувати газетний згорток. Запах сушеної риби ароматом наповнив кімнату, а Марина від радості аж заплескала у долоні:

- Ой, тато й мама, як знали, що я дуже риби хочу, - вихопилося у дівчини. - Ти не повіриш, щойно була у магазині, але ж там такі ціни... Сідай, Лідко, будемо ласувати.

Дівчата, схвилювані зустріччю, не могли наговоритися. Марині здалося, що вона піддужчала, зустрівши подругу дитинства. Розповіла, що занедужала і, напевно, доведеться йти до лікаря. Лідка, уважно слухала подругу, а тоді жартом запитала, чи, бува, та не завагітніла?

Лідчині слова глибоко запали у підсвідомість Марини. Стала уважніше прислухатися до свого організму. А одного дня не витримала й поспішила до аптеки за тестом на вагітність.

... У тремтливих руках ледь могла втримати тест із позитивним результатом. Сльози підступили до горла, а тоді градом полилися по щоках. Та разом з тим на серці стало так тепло, радісно, що обійняла себе за живіт і посміхнулася. Думка про те, що стане мамою, неабияк тішила. Вмить відступила тривога. Не боялася зізнатися батькам, бо завжди мала підтримку від них та розуміння. Не переживала, що попередити ще чотири роки університету. Була щасливою та впевненою, що усе буде добре. Не переживала й про те, що Іван відвернеться від неї, коли дізнається про вагітність. Це найменше її турбувало, бо ж знала, він її не любить, а тільки використовує,



щоб смачно попоїсти та відлежати після гулянок.

На вихідних Марина поїхала додому, щоб повідомити про вагітність рідних. Коли переступила поріг хатини, мама кинулася до дитини з обіймами та з докором, що не сказала про приїзд. Батько чмокнув дочку в щоку та забрав з рук пакети, які Марина ще не встигла поставити.

- Схудла, зблідла як, - не вмовкала мама, - мий руки та швиденько до столу, бульйон з півника щойно з вогню.

- Дякую, мамо, дякую, тату. Я до вас із новиною приїхала, - сказала Марина і опустила на лавку біля вікна. - Не одна до вас приїхала, а із дитиною під серцем.

Матері забракло духу, сплеснула руками і не знала, чи радіти, а чи причитати. У батька забракло слів від почутого. Ті слова почув і старший брат Марини, який у сусідній кімнаті бавився із дітьми. Почули тітчин голос племінники, поприбігали і обступили тітку, бо ж знали, що привезла солодоші.

- Так, - мовив Микола та погладив голови білочубих синів, - дякуйте тітці Марині за цукерки та швиденько до своєї кімнати.

- Марино, весілля буде! Це ж добре, - брат обійняв сестру, - стану дядьком.

- Дядьком станеш, а от весілля не буде, Іван як дізнався, то й пропав зовсім, - зітхнула Марина і вступила в стіну. - А я й

не переживаю з цього приводу, а з того, що народжу, дуже тішуся.

- От-такої, буде весілля, сестро, буде. Ти, Маринко, можеш бути певна, що буде, - мовив і з цими словами вийшов Микола з хати.

...Студента-ловеласа Маринині брати підстергли під університетом. Радісний та щасливий Іван щось весело обговорював із однокурсниками і не на жарт знітився з злякався, коли його обступили семеро змужнілих сільських хлопців. Після невдалих перемовин, від яких Іван, як тільки міг, ухилився, «підправили» брати йому аристократичну зовнішність та так, що у хлопця пропало бажання залишатися до дівчат, а через місяць заручився із Маринкою. Весілля, яке затіяли у селі батьки та брати Марини і на яке зійшлося та з'їхалося чимало родичів, було гучним та багатим. Столи вгиналися від страв, а музика не стихала. От тільки понурий був жених та гірко час від часу зітхала й витирала слезу його матір. А наречена була щасливою: ще б пак, відхопити такого красеня, мати такий хороший захист від братів та, як виявилось – від поміркованого та «твердого в слові» свекра. А там, як кажуть: «стерпиться-злюбить».

Леся ГРИНЧУК



якось відродно, тепло, ніби говорив з рідною людиною. На роботі чаювали разом, вечорами телефонував, не міг наговоритися із нею. А якось запросив у ресторан і там наважився сказати про свої почуття, але вона його передеридала:

- Не треба. Не кажи нічого. Навіть те, що нам добре разом, нічого не означає. Ми з інших світів. І я ніколи не зможу жити за законами твого світу.

- Тоді впусти мене у свій світ. З тобою я навчився бачити хороше у поганому, щастя у бідності, радість у смуткові.

- Але твої батьки... Вони ніколи не сприймуть мене таку...

- Невістка їхньої мрії у них вже була. Що з того вийшло?

- Мені потрібен час.

- А я чекатиму стільки, скільки треба!

Марія ЛЯХ