

Володимир Кучер

ЗРОЗУМІЙТЕ  
САМИХ  
СЕБЕ

Гамільтон

1969

Канада

Володимир Кучер

ЗРОЗУМІЙТЕ  
САМИХ  
СЕБЕ

**UNDERSTAND THYSELF**

By Rev. W. Kutcher

СВОЇМ БРАТАМ І СЕСТРАМ НА УКРАЇНІ  
Й В РОЗСІЯННІ СУЩИМ  
ПРИСВЯЧУЄ

АВТОР

Тираж 1000

Printed in Canada

Homin Ukrainy (Ukrainian Echo) Publishing Co. Ltd.  
140 Bathurst St., Toronto, Ont.

## ЗМІСТ КНИЖКИ

	ст.
Передмова .....	9
Слово від Видавництва .....	10
Мойсей (Пролог) — вірш .....	11
1. Зрозуміймо самих себе .....	12
2. Як ви сотворені психологічно? .....	14
3. Як ви реагуєте? .....	19
4. Формування вашої особистости .....	22
5. Хитрощі вашої особистости .....	26
6. Так, що ж? .....	32
7. Потреба помочі .....	35
8. Недопускаючи до клопотів .....	38
9. Як збільшити свою самовпевненість? .....	45
10. Оцінюючи самих себе .....	49
11. Вживаючи це, що маєте .....	52
12. Та часом є неуспіх .....	54
13. Допмагаючи іншим у самовпевненості .....	57
14. Остаточна мета — самопошана .....	60
15. Ваша родина й ваша майбутність .....	62
16. Яка ваша громадська дозрілість? .....	64
17. Дивлячися на життя .....	66
18. Зискаючи й зберігаючи друзів .....	67
19. Різні друзі .....	70
20. Ближчі друзі .....	73
21. Додатня програма особистого життя .....	80
22. Що ж є любов? .....	82
23. Ріст у дозрілості .....	85
24. Як розв'язувати свої проблеми? .....	88
Мойому читачеві — вірш .....	94
Додаток .....	95
Література .....	99



## П Е Р Е Д М О В А

Ця щира інформаційна й відповідаюча сучасним вимогам книжка пастора Володимира Кучера є перш усього приготована для тих, що потребують поради для складностей і труднощів життя. Книжка ця, „ЗРОЗУМІЙТЕ САМИХ СЕБЕ”, є написана дбайливо й акуратно зі знанням і зі зрозумінням життя. Вона містить в собі запас цінної інформації на найбільш важливі проблеми щоденного життя і служить порадою, яку кожна людина, не залежно від її віку знайде корисною.

Книжка ця ілюструє, при допомозі сучасного знання, брак розуміння життя й приготування для життя. Вже самий факт, що вищі школи й університети впровадили курси соціології, гуманітарних наук і т. п., свідчить про збільшуюче усвідомлення про важливі факти й події життя, яких ми не сміємо брати нерозсудливо ані легковажити.

Книжка ця не є технічною книгою. Її завданням є представити цінні й авторитетні інформації в доступний легкий і зрозумілий для читача спосіб та дати читачеві повний і корисний підручник для життя. Бо як незлічимі дороги до моря й до любови, так теж і дороги через життя.

Гамільтон, Онтеріо

д-р Ф. Й. Мартинюк

## FORWORD

This frank informative and up to-date book by the Reverend Pastor Volodymyr (Walter) Kutcher has been especially prepared for those in need of quick reference to the complexities of life. Carefully written with knowledge and understanding, "UNDERSTAND THYSELF" contains a fund of valuable information on the most vital problems encountered in life to-day, and gives advice which every individual, no matter of what age, will find helpful.

General lack of knowledge and preparation for life is clearly illustrated by to-day's media. The fact that schools and universities have instituted courses in Sociology, Humanities etc. shows an increasing realization of the important steps of life which should not be taken hastily or in ignorance.

This is not a technical book. Its aim is to present valuable and authoritative information in an understandable and readable manner and to provide a complete and workable handbook on life.

For numberless as are the roads to the sea and love so are the roads through life.

Hamilton, Ontario

F. J. Martyniuk, M.D.

## СЛОВО ВІД ВИДАВНИЦТВА

Час, у якому живемо, є націхований великою мінливістю понять, що їх приносить не лише розвиток технічних наук, потужний ріст цивілізації, але теж вплив на ідеї покликання людини, її місце в світі, на суспільні форми життя людини, відношення одиниці до спільноти; отже, беручи людське життя як цілість, на моральні й етичні основи життя.

Власне живемо в часі, коли ці основи життя, а навіть сама мета життя, дістають все нові оцінки, що не мають навіть часу стабілізуватися. Християнські основи моралі — незрушимою, але потрібно довшого часу, щоб експерименти деяких наукових теорій, що з ними не погоджуються, виявились помилковими й шкідливими. Нагадаймо, наприклад, марксистський матеріалізм і діалектичне розуміння моралі комуністичного суспільства в ССРСР, де в ім'я суспільства злегковажено одиницю, або його антиподу — ліберальний прагматизм на американському континенті, що в ім'я найширших свобод одиниці захитав основами ладу суспільного життя. Та незрушимою залишаються християнські основи життя, його моральні норми і його мета.

Випускаючи в світ книжку пастора Володимира Кучера, ми є свідомі цього, що вона стане корисною і допоміжною знайти відповідь на багато життєвих питань, що ставить кожен нами прожитий день.

Торонто, Онтеріо

*д-р Б. Стебельський*

Народе мій, замучений, розбитий,  
Мов паралітик той на роздорожжю,  
Людським призи́рством, ніби струпом вкритий!

Твоїм будучим душу я тривожу,  
Від сорому, який нащадків пізних  
Палитиме, заснути я не можу.

Невже тобі на таблицях залізних  
Записано в сусідів бути гноєм,  
Тяглом у поїздах їх бистроїзних?

Невже повік уділом буде твоїм  
Укрита злість, облудлива покірність  
Усякому, хто зрадою й розбоєм

Тебе скував і заприсяг на вірність?  
Невже тобі лиш не судилось діло,  
Що б виявило твоїх сил безмірність?

Невже задармо стільки сердець горіло  
До тебе найсвятішою любов'ю,  
Тобі офіруючи душу й тіло?

Задармо край твій весь политий кров'ю  
Твоїх борців? Йому вже не пишаться  
У красоті, свободі і здоров'ю?

Задармо в слові твому іскряться  
І сила й м'якість, дотеп і потуга  
І все, чим може вгору дух піднятися?

Задармо в пісні твоїй ллється туга  
І сміх дзвінкий і жалощі кохання,  
Надій і втіхи світляная смуга?

О, ні! Не самі сльози і зітхання  
Тобі судились! Вірю в силу духа  
І в день воскресний твого повстання.

.....

Та прийде час, і ти огнистим видом  
Засяєш у народів вольних колі,  
Труснеш Кавказ, впережешся Бескидом,

Покотиш Чорним морем гомін волі,  
І глянеш, як хазяїн домовитий,  
По своїй хаті і по своїм полі.

*Іван Франко*  
(Пролог поеми „МОЙСЕЙ”)

## 1. ЗРОЗУМІЙМО САМИХ СЕБЕ

Шукай краси, добра шукай!  
Вони є все, вони є всюди.  
Не йди в чужий за ними край,  
Найперш знайди їх в своїй груді.

*Іван Франко*

Вислів „зрозуміймо самих себе” може бути сприйнятий по-різному. Коли ви, дорогий читачу, думаєте, що ви розумієте себе, то ви зовсім не різнитесь від інших людей. Але подумайте хвилинку й запитайте себе знову: „Чи я дійсно розумію самого себе?” „Може є деякі речі про себе самого, що я ще не розумію?”

Аджеж, ми не завжди відчуваємося однаково. Ми всі маємо приємні й неприємні дні, й часто не розуміємо чому? Часто так буває, що ми зробимо щось таке, що не хотіли б зробити, й теж не знаємо чому?

Нам трудно є любити всіх людей однаково й ми теж не знаємо чому? І нам трудно не повторювати тієї самої помилки, й ми не знаємо чому?

Часом нам трудно є заховувати спокій і не нервуватися, й ми не знаємо чому? А може ми боїмося мишей чи комах, чи нічної темноти? — одним словом: невже ж ми *справді* розуміємо самих себе? (Рим. 7. 14-25).

Коли ми прийдемо до висновку, що ми багато не розуміємо себе, що ще є багато річей, яких ми не можемо пояснити, то це означає, що ми є нормальними людьми.

Як люди, ми є досить складне створіння. Ми є більше скомплектовані ніж ми собі це уявляємо. Для багатьох з нас механізм радія чи авто є зовсім незнайомий. Багато з нас не знають про розбиття атому. Та мало коли ми думаємо про це, що будова нашого тіла є дуже складна. Крім того, ми люди так дуже різнимось один від одного, що кожен з нас поступає інше в тій же самій ситуації.

Чому ж ми так поступаємо? Тому, що наша природа є дуже складна. (ІМой. I. 26-27), й тому, що наш досвід, наше відношення до інших людей, наше співжиття з іншими людь-

ми помагають нам формувати наш характер, нашу орієнтацію, наше поняття, поведження та розуміння.

Будова нашого тіла є дуже складна. Наш мозок є хіба найбільш складною частиною нашого тіла. Та мозок не функціонує самий. На нього впливають зовнішні враження й почуття та внутрішні органи як шлунок, серце й залози. Отож, хоча наші тіла є дуже подібними, мозок керує ними по-різному.

Одною з причин чому ми відмінно, по-різному, поступаємо є це, що ми зустрічаємо різні речі в нашому дитинстві й в нашому юнацтві, й часто ті речі залишають по собі сліди, які пізніше впливають на наше почуття й формують наш підхід, наше відношення й спосіб нашого думання. Ранні роки нашого життя в родині, з членами нашої родини, в школі з вчителями та з іншими учениками — справді роблять нас такими як ми є. Наш досвід у нашому дитячому житті з іншими людьми є основою нашого страху, упередження, не-смаку, ненависти, а теж відваги, братерства, пошани й любови.

... Діти в тій же самій родині багато різняться одне від одного, хоча вони є дітьми тих самих батьків, виростають у тій самій хаті і йдуть до тої самої школи. Вони різняться своєю фізичною природою — одне є високе й кремезне, а друге — низьке й слабке. Та що найважливіше — це те, що вони різняться тому, що вони мали інший досвід і інше відношення з людьми.

Та хтось може запитати: „Невже ж всі ці речі про себе самого є аж так дуже потрібні?” „Аджеж ми можемо їхати автом, не маючи найменшого поняття про працю машини авта”. Це правда, але ще більшою правдою є це, що чим ми більше знаємо про механізм авта, тим ми краще ним можемо піклуватися й тим краще воно буде нам служити. Ось тому то чим більше ми знаємо й розуміємо самих себе, тим краще ми можемо рядити собою. І чим більше ми розуміємо інших людей, тим краще ми можемо жити з ними й зі самими собою.

## 2. ЯК ВИ СТВОРЕНІ ПСИХОЛОГІЧНО?

Єсть Бог і єсть Він Богом моїм!  
Його я в серці своїм чую,  
В Ньому я дною, з Ним ночую.  
Він береже мене, мов мати:  
Що я роблю, Він мусить знати;  
Що я роблю і що говорю;  
Він в моїх радощах і в горю,  
Він в моїх думках, в моїх мріях  
І в моїх жалошах, надіях.

Іван Франко

Ми часто чуємо й говоримо про особистість. Оголошення в різних журналах є спрямовані до нашої особистости. Слово „особистість” має теж технічне значення для опису нашого поведження. Особистість тоді відноситься до *цілої особи*, до серця, шлунка, рук, ніг, волосся, думок, почуття й поведження. Особистість тоді включає наше бажання любити й наше бажання ненавидіти, наші здібності, наші зацікавлення, нашу бистроумність і т. д. „Особистість” — це все те, що є дана особа й чим вона хоче бути. Одним словом — це наша *індивідуальність*.

Ми часто кажемо, що людина складається з двох частин: з тіла й з розуму, та це не правда, бо тіло й розум не працюють відокремлено, але разом. Аджеж лікарі сьогодні знають, що наші умові процеси мають безпосереднє сполучення з нашим фізичним станом, і навпаки. Отож наша особистість, чи індивідуальність, включає нашу *цілість*, всі наші реакції та взаємодіяння. Тому то часто не добре почуття в шлунку після смашного доброго обіду є наслідком не фізичного, але психічного неладу чи неспокою. Подібно раптове биття серця, коли ми побачимо якусь особливу особу, чи почуємо якусь несподівану вістку, є спричинене нашим розумом і нашим психічним почуттям. Наша індивідуальність — це ми, й ми завжди повинні бути зацікавлені самими собою.

Ніхто себе не розуміє *вповні* й велика частина нашої особистости не може бути контрольована. Щоб це пояснити, психіатри ділять особистість на свідому й на несвідому. Сві-

домість — це психічна діяльність, про яку ми знаємо й яку ми можемо контролювати, тоді коли несвідомість — це психічна діяльність, яка діє й функціонує без нашого знання, без нашої свідомості, й якої ми не можемо контролювати.

В царині несвідомості містяться всі наші дитячі переживання, все те, що ми пережили в часах немовлятства й дитинства, і що давно ми вже забули. Звичайно ми не пригадуємо собі нічого з перших 3-х, або 4-х років життя. Та мимо того наші переживання з тих перших, ранніх років життя мають великий вплив на розвиток і формування нашої особистості, на це чим ми будемо й яке буде наше поводження в нашому житті.

Ми не можемо демонструвати ані описати нашої несвідомості. Ми можемо порівняти її лише до ледяної гори, якої вісім девятих є занурених під поверхнею води так, що їх навіть не можна бачити. Ми лише знаємо про нашу свідому частину, тобто лише про одну дев'яту, яка знаходиться „на поверхні”.

Та хоча ми не знаємо про нашу несвідому частину, то вона дає про себе знати, навіть коли ми її не бачимо. Це ім'я, якого ми не можемо пригадати собі, відійшло в несвідому частину. З несвідомої частини походять дивні й настрашуючі сни, коли ми спимо. Одним зі способів, яким несвідомість може бути проявлена, є гіпноза, коли людину можна попровадити, щоб вона пригадала собі багато річей, яких вона собі зовсім не пригадує в нормальному стані.

Несвідомість є джерелом енергії для наших почуттів і думок. З несвідомості стараються вийти на верх забуті або заперечені чи зречені почуття чи бажання, щоб проявити себе в нашому повожденні й в нашому думанні. Свідомість відсилає до несвідомості всі думки й ідеї, яких свідомість не одобрює, побоюючись, що свідомість інших людей чи приятелів теж не одобрить їх. Вчені навчають, що несвідомість це сила поза тронем, що є справжнім рушієм для нашого життя. Несвідомість — це сила, яка заставляє нас любити, або не любити.

Будучи малою дитиною, ми так як усі інші малі діти, були зовсім самоцентральними. Ми нічого не робили, тільки одержували. Коли ми підросали, ми потрохи зачували потребу давати. Ми почали розуміти, що крім нас є теж інші люди з такими ж самими почуттями й з такими ж самими переживаннями. Ми почали зачувати певні способи поводження від наших батьків, при чому батьки дбали, щоб ми так робили як вони учили й вимагали. (Сф. 6. 4). Та пізніше ми мусіли доглядати самі над собою, а це означає, що

ми мусіли розвинути й скоординувати своє власне сумління. (ІКор. 13. 11).

Наше сумління є дуже важливою частиною нашої особистості, яка діє — або повинна діяти, — коли ми щось злого зробимо, або не зробимо того доброго, що ми повинні були зробити. Наше сумління має безпосереднє відношення до почуття вини. Коли ми навмисне зробили щось недоброго, то ми почуваємося винними.

Коли ми є винні, то тоді ми є агресивні, бо наша агресивність є виявом нашої ворожнечі. Ось тому то нам часто тяжко є признатися, що таке поведження є нещире й не в любові. Та ми не можемо обманути свого сумління й тому ми почуваємось винними, (Пса. 51. 1-14; ІТим. I. 15).

Наше сумління досить багато контролює спосіб, у якому проявляється наша несвідомість. А це залежить від того, що ми пережили в нашому дитинстві, як наші батьки виховували нас, як вони любили нас, якої норми вони притримувалися. Часом буває так, що сумління даної людини не є постійне. Це тому, що його батьки не були постійні: раз вони були за строги, а другий раз за м'які й за поблажливі. Така дитина виростає, не знаючи ніколи, чого сподіватися. Наслідком цього її сумління є частинно здеформоване, тобто нестійне.

Наш розвиток з самоцентрального, безсилового немовлятки, яке постійно одержує, до стану суспільно-дозрілої дорослої особи, якої задоволення є більше в даванні ніж в одержуванні, включає велике число змін. Цей ріст продовжується на протязі цілого життя, але є найбільш скорим ростом на протязі перших 10-тьох літ.

Досвід і переживання на протязі перших 6-тьох літ, які мало людей пригадують собі, є дуже важливими в відношенні немовлятки до людей, з якими воно зустрічається. Перше зацікавлення — це зацікавлення поживою, що й є найголовнішим зацікавленням на протязі першого року життя. Задоволення приходить не тільки задля смаку самої поживи й від заспокоєння голоду, але теж від споживання поживи, а особливо від смоктання чи ссання. Дуже багато задоволення одержує немовля від маминих обіймів в часі кормлення. Ось тому то присутність або відсутність тих задовольень залишає свої сліди на особистості немовлятки.

Слідуюча низка нових досвідів є тоді, коли батьки вчать дитину припильновувати свої основні потреби, бо тоді дитина одержує першу лекцію бути чистою, або неохайною. У той час дитина перший раз учиться ко-оперувати, співпрацювати й давати, або проявляє свою впертість.

Поміж 4-тим а 6-тим, чи 7-мим роком життя дитина перший раз починає цікавитися статею, тобто різницею поміж жіночим а мужеським полом. Чому тато виглядає інше ніж мама? Звідкіля приходять немовлятка? Відповідь на ці питання й почуття, які має дитина до тих відповідей, глибоко впливають на формування її особистости.

Ранне відношення до батьків творить основу всіх пізніших відносин до тої ж самої статі. Мала дитина проводить перші роки свого життя в контакті з одним чоловіком і одною жінкою, т. т. з татом і з мамою, тому то ми не повинні дивуватися, що це зумовлює її відношення до інших мужчин і жінок на протязі цілого життя.

Малі діти цікавляться лише самими собою. Вони стараються звернути увагу інших на себе й роблять все те, що тільки можуть, щоб таку увагу на себе звернути. Пізніше приходиться час, коли хлопці й дівчата встидаються одні одних і лише люблять дражнити одні одних.

Починаючи з 12-ти до 15-ти років життя хлопці й дівчата звертають особливо більше уваги на свій вигляд. Відтак, в часі середньошкільних студій, хлопці зацікавлюються дівчатами, а дівчата хлопцями. Тепер особа другого полу, другої статі, є приємною, гарною й люб'ячою.

Як хлопець поводить з іншими хлопцями залежить багато від того, яке відношення він мав зі своїм батьком. Подібно теж поводження дівчини в відношенні до інших дівчат є до великої міри зумовлене її попереднім відношенням до її мами.

Багато хлопців не хочуть мати спільности з дівчатами аж доки вони не закінчать середньої або високої освіти. Інші хлопці люблять товариство дівчат вже в молодшому віці. Ще інші залишаються нежонатими, але таких мало. Причиною до того мабуть був якийсь недобір чи брак у формуванні їхньої особистости, або страх, що інша стать зможе злегковажити ними чи відкинути їх. Подібно теж буває з деякими дівчатами, хоча часто причиною до неодруження є різного рода обов'язки та професія.

Молодь поступенно більше незалежнюється від своїх батьків, що й є здоровим явищем і ознакою їхнього дозрівання та їхнього росту. Такі діти багато покладаються на своїх батьків. Та інші батьки дають своїм дітям за багато свободи й ті діти вже зарання мусять давати собі раду, роблячи неправильні рішення й багато помилок; вони вчаться тяжким способом.

Наше відношення до інших людей є зумовлене нашим досвідом у наших дитячих роках. Наприклад, наше відно-

нення до старшого хлопця є зумовлене нашим відношенням до старшого брата, так як наше відношення до старших людей є зумовлене нашим відношенням до наших батьків. Так, наприклад, коли хлопець виростає й почуває себе покривдженим своїм суворим батьком, то він майже завжди буде почувати себе покривдженим всіми тими, які мають нагляд над ним — вчителем, працедавцем, військовим офіцером. Його відгук і його реакція є підсвідомими й автоматичними, хоча він вірить, що він має добру причину обурюватися на тих людей.

Багато дівчат є зовсім несвідомі того, що вони ціле життя шукають таких чоловіків, які були б точно такі як їхні батьки. Це теж стосується до хлопців, які несвідомо шукають такої жінки, яка заступила б їм їхню маму, яка пестила б їх і доглядала б їх. Це не означає, що такі супружжя безнадійні. Часто такі супружжя задовольняють особисті потреби. Тоді муж та жена взаємно доповнюють себе, та це не означає, що вони психологічно дозріли.

Отож, як бачимо, людські відношення мають місце в усьому, що ми робимо й часто вони не є такими, якими вони видаються назовні. Наші реакції, відгуки й почуття є наслідком способу й зразку нашого поводження, яке ми вже давно засвоїли собі, хоча ми й забули первісний досвід.

### 3. ЯК ВИ РЕАГУЄТЕ?

Дурний, хто, помилок лякаючись,  
Не сміє братися до діла, —  
Так, як би я не їв, лякаючись  
Щоб кришка в голосницю не влетіла.

*Іван Франко*

Наша особистість — це ми. Тому то наша особистість живе й діє в світі, що складається з батьків, вчителів, псів, дому, лекцій, праці, вільних занять, приятелів. Цей світ — це наше оточення й наша особистість знаходиться в нашому оточенні.

Наше оточення постійно змінюється. Ми завжди зустрічаємо нових людей. Наше заняття й зацікавлення теж часто міняється. Коли оточення змінюється, то й реакція нашої особистости теж змінюється.

Наша особистість і наше оточення завжди змагаються зі собою. У тому змаганні часом перемагає оточення, а часом особистість.

Є різні способи, при допомозі яких ми можемо брати участь у боротьбі між нашою особистістю а нашим оточенням. Ми можемо старатись уникнути труднощів. Ми можемо боротись з труднощами. Або ми можемо піти на компроміс. Наш підхід, чи наша реакція, є мало коли свідомими. Ми звичайно поступаємо згідно з тим, як ми навчились поступати в дитячих роках.

Часом ми стараємось уникнути наших труднощів і це ми робимо при допомозі втечі. Багато людей, щоб уникнути труднощі, кажуть, що вони втомлені або зле почуваються. Або коли їм вже набридне, то вони не звертають найменшої уваги. Або знов вони можуть поринути в мрії.

Удавання, вигадка, чи симуляція — це знову інший спосіб утечі. Для малих дітей — це спосіб, щоб відсунути геть неприємний факт, бо вони справді не мають сили над своїм оточенням.

Для дітей вигадка, чи симуляція, не є шкідливими; вони часто збільшують цим свою у'яву, граючись різними забав-

ками, а особливо бавлячись у війну. Та коли симуляція стане характеристикою дорослої особи, то вона тоді стає шкідливою. Вона є висловом того, що такі люди не є в стані сприйняти й зустріти своїх труднощів, і тому вони проводять багато часу та зусилля, щоб одним або другим способом їх уникнути. З деякими людьми симуляція доходить аж до скрайности; багато з них знаходять утечу в алкоголі, коли вони зажурені, знервовані чи пригнічені. Деякі навіть поповняють самовбивство.

Мало з нас є таких, що вживають скрайніх способів утечі. Але кожен з нас вживає якийсь спосіб утечі, коли поважні труднощі зустрінуть нас. (ІМой. 3. 7).

У щоденному змаганні між особистістю а оточенням, наша протидія, наша реакція, є часто протиставитись проблемам і боротись з ними. Цей спосіб боротьби з труднощами є поширений так само як спосіб утечі. Та наслідок тут є такий, що ситуація часто є змінена, часто стається дуже ушкодженою, а деколи навіть зовсім зруйнованою.

Лагіднішим способом реакції-боротьби є аргумент, або дискусія. Іншими способами є відмова співпраці, й рішальна впертість. Коли дитина розізлиться на своїх батьків, вона може воювати з ними стало бурчачи до них і дратуючи їх. Або вона може ігнорувати ними й відмовитись робити це, що вони хочуть.

Реакція-боротьба набирає серйознішого характеру, коли людина вживає її зачасто, або в невідповідний час. Злочинці є прикладом тих людей, які постійно вживають реакцію-боротьби, відмовляючись жити так як живе решта світу. Війна й революція є дуже очевидними й скрайніми формами реакції-боротьби.

Ми цюно бачили, як ми можемо втечи, або як ми можемо боротися, коли ми зустрінемо тяжку ситуацію, коли ми хочемо робити це, що наше оточення не дозволяє нам. Але єснує крижа розв'язка, при допоміж якої ми можемо краще жити з самими собою та з іншими людьми. Це є компроміс. Компроміс означає пристосування до своїх особистих вимог і до вимог свого оточення.

При допоміж компромісу ми можемо робити рішення, які краще-краще принесуть нам найбільше радощів. Отож компроміс є проміжкою нашого духового стану. Люди, які не вчаться жити на компроміс, залишаються назавжди дітьми. Компроміс є основною лекцією життя, й справді дозріла особа знає, що наше наше життя залежить від того, як ми щиро, в любові, в розумності та в терпеливості можемо робити ком-

промиси й як часто ми можемо знайти цінності в речах, яких ми не любимо або не розуміємо. Жертвуючи щось *тепер* для кращого *завтра*, приймаючи відповідальність за неприємну працю, якою ми могли допомогти в доброму ділі, змінюючи наші бажання й наші вчинки ради бажань і вчинків інших людей — це компроміси, які приносять велику нагороду.

(ІКор. 14. 20).

#### 4. ФОРМУВАННЯ ВАШОЇ ОСОБИСТОСТІ

Не звикай утертими стежками  
Йти за другим сліпо, як у дим,  
Бо як стануть пастухи вовками,  
Треба вівцям пастися самим.

Іван Франко

Боротьба між особистістю а оточенням, про яку ми говорили раніше, має свій початок з днем народження. Навіть коли ви були ще немовлям, то ваша особистість ставляла вимоги, яких оточення не могло сповнити.

Вже з перших змагань, які вам приходилось зустрічати, ви почали вивчати способи, при помочі яких ви реагували б на ваші проблеми. Тоді якраз почали творитися способи вашого поведження. Ви вчилися реагувати до ваших батьків, до ваших братів і сестер, а відтак до інших людей. Пізніше ви доходили до того стану в вашому житті, коли ваші реакції сталися такі регулярні й чіткі, як ваш власний почерк.

Коли ми приглянемося до багатьох способів життя й поведження, якими характеризуються інші люди, то ми завважимо, що вони теж включаються в загальні способи чи зразки життя. Технічно ті зразки звуться психічними механізмами. Вони є способами, при помочі яких наша особистість може боронити себе проти непевности, страху, тривоги й небезпеки, незалежно чи вони є наслідком суперечностей в самих собі, чи наслідком подій зовнішнього світа. Наявність деяких тих механізмів є потрібною для доброго психічного здоров'я. Та інші роди вказують на серйозну психічну хворобу.

У нашому житті, від колиски аж до гробу, ми вживаємо три механізми: прийняття, солідаризації й сублимації.

У дитячих і юних роках ми автоматично засвоюємо собі багато емоційних ідей, ідеалів, бажань і почуттів, — з початку від наших батьків, а пізніше від інших людей. Це зовемо *прийняття*. Вже як мала дитина ми засвоїли собі багато ідей і ідеалів. Аджеж наші ідеали й наші норми поведження не розпочались з нами. Вірування й погляди наших батьків у відношенні до моралі, виховання й умов праці,

автоматично стались нашими поглядами, хоча вони відтак змінилися, коли ми осягнули більше науки й більше досвіду, але й навіть ті зміни ми засвоїли собі від багатьох інших людей.

Кожен з нас одержує більшість своїх ідей від інших. Почуття приналежності до якоїсь політичної партії, чи до якоїсь релігії, часто базується на родинних поглядах, на поглядах і на почутті приналежності наших батьків. Наші упередження є теж звичайно подібними до упереджень наших батьків. Багато наших ідей про етику, мораль, працю, або уряд є засвоєнням ідей наших приятелів і вчителів.

Та часом наше обурення проти наших батьків заставляє нас прийняти протилежне становище у відношенні до різних ідей чи ідеалів. Часто молоді люди мають періоди в житті, коли вони нехтують своїми батьками й придержуються інших поглядів, які вони приймають від молоді свого віку. Це звичайно дуже боляче, бо ця молодь бунтується не лише проти своїх батьків, але й проти самих себе.

Тому, що процес прийняття є автоматичний, ми часто не розпізнаємо його, ми часто є несвідомі цього, що ми так багато засвоюємо собі від других.

Коли ми живемо в оточенні, в якому є упередження до людей іншої народности, чи іншої раси або релігії, то правдоподібно ми засвоїмо собі ті самі упередження від інших людей. Ми зовсім несвідомі цього, що ми засвоїли собі ті упередження ще з дитинства. Ми думаємо, що ми правильні й нам трудно є толерувати інші думки чи погляди. Ми дивимось тоді на світ лише через свої окуляри й не бачимо річей, та й не бачимо себе самих, так як це бачать інші. Добре є коли ми поцікавимося, як другі на це дивляться, як другі це бачать і розуміють. Дуже добре є, коли ми почнемо розважати все наново, бо тоді ми почнемо керувати своїм розумом, своїми думками, які ми колись засвоїли від когось іншого.

Коли хтось вбирається чи одягається так як інші в тому гурті, до якого він належить, чи хоче належати, або коли хтось носить таке волосся як хтось інший носить, то цей психічний механізм ми звемо *солідаризацією* або *утождненням*.

Ми наслідуюмо людей, якими ми захоплюємося. У більшості ми робимо це зовсім автоматично, тобто ми зовсім несвідомі того, що ми їх наслідуюмо, хоча часом ми завважимо це й побачимо, що ми це робимо, не розуміючи чому й без поважної причини.

Ми цілком природно наслідуюмо інших. Від інших людей

ми багато вчимося, що й як робити. Від наших батьків ми засвоюємо собі їхнє поведження, їхнє відношення й їхні ідеали.

Цей процес ідентифікації, або утотожнення, продовжується на протязі цілого життя. Як ми в комусь залюбимося, ми звичайно поступаємо тоді й віримо тоді так як він, або вона. Коли ми стаємо членом якоїсь групи, то ми хочемо бути такими як інші люди в тій групі. Ми хочемо теж одягатися так як наші приятелі. Всі психічно здорові люди вміють вміло наслідувати, пристосовуватись і достосовуватись до обставин і вимог життя. Ніхто з нас не хоче бути іншим, і всі ми хочемо бути утотоженні з людьми, яких ми любимо.

Доросла людина не може робити так як робить немовля: вимагати, що воно хоче й коли воно хоче і сподіватись одержати. Та далеко в глибині серця бажання дорослої людини є ті самі. Бо доросла людина теж хоче любови й уважності, робити так як вона бажає, та в перебігу й в ході свого дозрівання вона мусить навчитися як задовольнити свої бажання своїм поведженням, яке є прийняте, одобрене й схвалене людьми, з якими вона живе й працює.

Кожна людина має два головних психологічних потягнення, які постійно бажають проявити себе одним або другим способом. Одне потягнення — це потягнення до любови. Воно проявляє себе в творчих, будуючих, здорових, чесних і щедрих думках та ділах. Друге потягнення — це потягнення до ненависти, яке проявляє себе в думках і ділах, які є руйнуючими, ворожими й підлими.

Щоб жити гармонійно з законами, порядками й моральністю людей кругом нас, ми мусимо приборкувати наші нижчі потягнення. А це означає, що речі, які ми хотіли б робити й які є неодобрені й осуджені іншими людьми, мусять бути замнені на речі загально прийняті. Це зветься *сублімація*. Неспособність робити це, проявляє себе в нашому невідповідному поведженні, а це означає, що емоційно ми є хворими людьми. Отож, сублімація — це механізм, при помочі якого ми обертаємо нашу примітивну любов і ненависть в загально-прийнятну суспільством діяльність. Людина, яка не може включитись у процес сублімації, проявляє ознаки психічної хвороби.

Процес сублімації, — обернення нашої енергії в корисну діяльність, — є фарбування, малювання, моделювання з глини, мішання торта чи тісточок, мішання цементу й т. п. Цим шляхом та сама енергія зуживається в добрій, загально-прийнятій суспільством діяльності. Цим шляхом теж місце

колись дитячих бажань займає діяльність дорослих. Цікавим є це, що ми не є свідомими процесу сублимації, бо сублимація є автоматичною для кожної людини, яка виростає психологічно.

Фактом є, що більшість нашої щоденної діяльності є сублимацією. Замість вдарити батька чи матір патином по голові, коли вони не дозволять нам робити того, що ми хочемо, ми обертаємо нашу ворожнечу проти них у корисну діяльність, коли ми граємо бейсбол чи теніс.

Сублимація ніколи не приносить нам клопоту. Сублимація — це „добрий” механізм, тоді коли прийняття й солідаризація можуть (і часто приносять нам!) принести клопіт, бо часом ми можемо прийняти невідповідні речі, чи утотожити себе з невідповідними речами, чи з невідповідним товариством.

## 5. ХИТРОЦІ ВАШОЇ ОСОБИСТОСТІ

І мовить птах: „Не жалуй  
За тим, чи зле, чи гоже,  
Що сталося раз і більше  
Відстатися не може.”

*Іван Франко*

**Хитрощі поведження, які ми описали в попередньому розділі, це ті, які ми зачуємо й розвиваємо в ранніх роках свого життя й які ми вживаємо в дорослому віці.**

**Та крім вищезгаданих хитрощів, ми набуваємо ще й інші. Наприклад, що станеться, коли батьки не дозволять синові взяти родинного авта на час його назначеного побачення з дівчиною? Син може всіляко реагувати. Він може сердитися й потрапити в темпераментне роздратовання. Він може надути свої губи з незадоволення. Він може сумувати й навести на себе стан депресії. Або він може роздратовати свою нервову систему, захворіти на шлунок і мусітиме йти в ліжку. Та, з другої сторони, він може піти на творчий компроміс і змінити час і дату свого побачення.**

**Коли тільки людина не може робити того, що вона хоче, то вона є тоді до певної міри розстроена, а розстроєння є завжди основою для конфлікту й суперечности. Та якась розв'язка мусить бути.**

**Ми завжди знаходимо розв'язку для наших труднощів згідно з тим, що ми пережили й досвідчилися у минулому. У нашому житті ми набуваємо певних способів і певних реакцій, які стаються автоматичними. Ті способи й ті реакції — це вислід багатьох впливів, найперше виховання наших батьків, дисциплінарне або недисциплінарне, їхня любов або брак їхньої любови, їхня дбайливість або їхня байдужість, наше співжиття й наше змагання з братами й сестрами. При чому спосіб нашої реакції міняється з нашим ростом і з нашим віком.**

**У нашому житті ми зачуємо й засвоюємо собі спосіб наших реакцій. Ті реакції набирають певної стійкости, вони стають певною звичкою. При їхній допоміжності ми недопускаємо**

до конфлікту або усуваємо конфлікт. Тому то їх часто звемо захисним або оборонним механізмом.

Одним з механізмів, що ми всі вживаємо — це *компенсація*. У щоденній мові, слово компенсація відноситься до заплати або винагороди, яку ми одержуємо за щось, що ми зробили. У психологічній термінології, слово компенсація означає спосіб, при помочі якого ми надолужуємо, за що нам бракує. Наприклад, коли ми не задоволені нашою шкільною працею, то ми можемо надзвичайно завзято старатися, щоб здобути собі визначне місце на дебатах, або на футбольній дружині. Тут успіх у другій активності компенсує за почуття, але не за першорядну діяльність у першій активності. Це відноситься до всіх ділянок нашої праці.

Хитрощі, чи штука компенсації, допомагає багатьом людям, а особливо проявляє свою корисність в людей, які мають свої фізичні перешкоди. Наприклад, більшість сліпих людей так розвинуть свій змісл дотику, що при помочі дотику своїх пальців вони зможуть читати друк для сліпих. Часто потреба, щоб перебороти такі перешкоди, доводить до надзвичайних результатів, а навіть до слави.

Компенсація часто має місце в родинному житті. Найстаршій дитині в родині завжди є найтяжче заставити батьків прийняти нові ідеї, натомість молодші діти, для яких батьки вже більш охочо йдуть на уступки, теж роблять компенсацію цим, що вони не можуть конкурувати зі старшими братами чи сестрами. Отож, незалежно хто ми, ми набуваємо способами, при помочі яких ми знаходимо задоволення, що ми можемо компенсувати за речі, яких нам бракує.

Багато студентів стаються відмінниками тому, що вони компенсують за брак своєї атлетичної здібности. Часто дівчина, яка не є популярною, такою як вона бажала б бути, знаходить своє задоволення в науці й в читанні багатьох книжок. Часто студент, який є слабкий у математиці, є надзвичайно талановитий у драматизації чи мистецтві.

Особливий рід компенсації проявляється тоді, коли хтось замість діяльності підставляє подарунок. Тоді він дає презент комусь замість дати йому свій час і свою уважність. Цебто, він своїм презентом купує свою відповідальність. Багато батьків не мають досить часу для своїх дітей. У такому випадку вони компенсують це, купуючи їм подарунки, або дозволяють більше вживати родинне авто.

Молодий хлопець, який є мало розвинений, або який не хоче проявляти солідної постійної відповідальности в школі чи при праці, старається їздити більше автом, щоб таким чином закрити недостачу своєї особистости.

Компенсація не завжди є „злим” механізмом. Вона багато допомагає в розв’язанні проблем, коли дорога, якою ми бажаємо йти, стається заблюкованою. Компенсація часто заставляє людей осягнути більше ніж вони звичайно осягнули б. Вона є „доброю”, або „недоброю”, в залежності від того, як ми її вживаємо.

Ви може чули вислів якогось юнака: „Я був би дістав „А” в тому предметі, коли б я мав іншого вчителя.” Та дуже можливо, що він не заслуговував на „А”, і що той його вислів був лише само-оправданням, яким він заспокоював себе й своїх батьків. У психологічній мові таке оправдання, чи виправдання, зветься *раціоналізація*. При допомозі раціоналізації ми виправдуємо свої думки, почуття й вчинки.

У відміну до брехні, або до виправдання, яких не толерує наша свідомість, психічний механізм раціоналізації є несвідомим процесом. Бо коли той юнак казав, що він не дістав „А” через свого вчителя, то він у це свято вірив.

Раціоналізація часто вживається, щоб обороняти наш смак, або несмак. При допомозі раціоналізації ми стараємось пояснити, чому ми воліємо блондинів, або brunetів, чому ми не любимо шпінату, вівсяних платків, чи борщу, чому ми боїмося мишей, чи в темноті. Очевидно факти, які ми подаємо в раціоналізації, не є справжніми фактами, але вони є потрібними тому, що справжні факти мали місце в нашій особистості раніше ніж ми можемо пригадати собі.

Коли ми перецінюємо щось багато понад його справжню вартість, щоб почуватися краще, то тоді ми вживаємо психічний механізм *ідеалізації*. Ми можемо ідеалізувати самих себе, або ідеалізувати інших людей. Часто можна почути слова якогось залюбленого хлопця, який каже, що його дівчина є найкращою в світі. Залюблені люди часто ідеалізують.

Більшість людей ідеалізують самих себе й часто це потрібне. Бо й справді, коли ви не тішетесь самими собою, не плекаєте своєї особистої гідності й не думаєте, що ви є досить успішною людиною, то ледве чи ви матимете успіх. Відвага й охота до праці є сильною запорукою доброго успіху.

Незалежно від того, якими дозрілими ми не були б, ми завжди залишаємось центром нашого життя. Наші власні потреби, задоволення й забезпечення є найбільш важливими, хоча б но тільки для нас самих. Та повстає клопіт, коли ми думаємо про себе за багато. Це добре знав ап. Павло, коли він писав: „Через дану мені ласку кажу кожному з вас не думати про себе більш, ніж належить думати, але думати скромно, в міру віри, яку кожному з вас Бог наділив.” Коли людина про себе думає за високо, то вона обманює себе саму.

Коли людина не бачить своїх власних блудів і не признається до своїх помилок, то вона шкодить собі своєю ідеалізацією. Це й є, час-від-часу, слабкістю кожної людини. Та коли така слабкість трапляється часто, то тоді настає клопіт.

Тут треба пригадати собі це, що ми раніше сказали, що ті оборонні механізми є звичайно висловом несвідомого бажання, або потреби. Часто люди, які надзвичайно дбають за чистоту, несвідомо люблять нечистоту, але свідомо вони так можуть контролювати те бажання, що вони є аж надзвичайно чисті. Це зветься *формування*, або *утворення реакції*.

Цей процес реагування до несвідомого бажання чи потреби зовсім протилежним поведженням може бути якраз тоді, коли ми почуваємося, що ми мусимо щось зробити. Та людина, яка є надзвичайно пунктуальною й точною, не є якраз сотворена такою; вона вибрала собі той спосіб почуття й реакції, щоб задовольнити свої внутрішні бажання. Вона мусить бути точною, щоб добре почуватися. Та часом такі *примуси*, — такі реакції до несвідомих бажань, які заставляють людину діяти в певний спосіб, — можуть бути симптомами чи ознакою серйозного поганого пристосування, а навіть психічної хвороби.

У нашому житті трошки утворення реакції є потрібним, бо в іншому разі ми почувалися б дуже вигідно в бруді й в неохайності. Отож, помірковано дбати за чистоту є доброю й корисною річчю.

Коли нам не повезло в школі або на праці, то ми часто те незадоволення й розчарування приносимо до дому й звертаємо чи переносимо на когось з членів своєї родини. Це *переставлення* є психологічними хитрощами, при помочі яких наша особистість, зовсім несвідомо, переносить емоцію спричинену одною ідеєю або особою на іншу ідею чи особу.

Та ми не лише переставляємо ненависть, досаду й роздратування. Ми теж переставляємо любов. Це здоровий спосіб переставлення, коли ми почуваємося спокійно й безпечно, знаючи, що люди люблять нас. Тоді ми можемо передати троха тої любови людям, які ми знаємо не люблять нас. Це й є застосування принципу: „Люби свого ближнього, як самого себе.”

Однак деяке переставлення любови не є потрібне й не є здорове. Наприклад є такі люди, які всю свою любов віддають псові чи котові, тоді коли кругом них є люди, які більше потребують тієї любови. Інші знов надуживають переставлення, хоча час-від-часу переставлення є зрозумілим. Бо ж продавець не може розізнитися на свого сварли-

вого покупця, ані учень — на свого вчителя. Тоді переставлення є зрозумілим. Та нам треба розуміти спосіб переставлення, і чим більше ми розуміємо те, що робимо, тим менше будемо надуживати той механізм.

Може ви знаєте людей, які завжди спихають вину на інших, які ніколи не признаються до своїх помилок, і які є завжди підозрілими. Дуже можливо, що вони вживають механізм *проекції*, або *кидання*. Такі люди несвідомо відмовляються від своїх ідей чи бажань і нав'язують їх комусь іншому. Коли людина вживає механізм проекції, то це є наглядним доказом, що така людина має труднощі в житті й не знає, як собі зарадити. Чим більше вона вживає того механізму, тим гірше для неї, й тим трудніше для неї пристосуватися до обставин. А це є доказом хвороби.

Щоправда, багато є випадків, коли людина має добру підставу думати, що люди не люблять її, або що вони є проти неї. Та часто такі думки є безпідставні. Здорово думаюча людина звичайно зрозуміє свої упередження й почне інше думати та інше відноситися. Натомість, людина, яку трудно є переконати достовірними фактами, не є здоровою людиною.

Кожен з нас має трохи упередження й тому автоматично відкидає від себе відповідальність за певні вчинки чи думки. І часто в тому упередженні є зерно правди. Коли так, то цей механізм тоді зберігає нашу само-пошану й віру в нашу творчість та здібність, а тим самим допомагає нам краще почуватися.

Багато ідей і бажань, які походять з несвідомости, не можуть бути висловлені тому, що наша свідомість не дозволяє їм. Кожна з тих ідей чи бажань має за собою багато емоції й сили. Це немовби ми запасли багато парової енергії, яка шукає собі способу, щоб кудись втечи, і коли вона не може вийти прямо, бо наша свідомість не дозволяє її, то вона знаходить собі непрямий вихід. Цей непрямий вихід, коли вся емоція прикріплена до першої ідеї не могла бути висловлена й сталась перенесена до заміненої ідеї чи поведження, зветься *механізмом обертання*, або *перетворення*. Це часто проявляє себе в фізичних симптомах. Наприклад, коли ви будь-коли почувалися стривожені й пригнічені чимось на протязі довшого часу, то ви можете дістати болі голови, які трудно є пояснити. Ми часто дістаємо зворушення й болі в шлунку, коли ми чимось журиємось.

Хоча всі ми час-від-часу проявляємо „симптоми обертання”, то часом ті симптоми можуть бути дуже серйозні.

Коли ми є під напруженням, то якесь фізичне лихо не повинне дивувати нас. Бо коли ми знаходимося у тяжких

обставинах, то тоді ми реагуємо всім тим, що маємо — нашим розумом, емоціями, мускулами, кістьми, поодинокими органами, а навіть шкірою.

Отож, зсумовуючи все те, що ми раніше сказали, в змаганні поміж нашою особистістю а оточенням, наш свідомий розум допомагає нам іти на компроміс шляхом багатьох способів, які ми звемо оборонними способами, або механізмами. Коли ми правильно вживаємо ті способи, то ми зберігаємо стан свого психічного здоров'я. Коли, натомість, ми зле вживаємо їх, то вони можуть довести нас до психічної хвороби.

## 6. ТАК, ЩО Ж?

Мороз був лютий, сніг і завірюха,  
По вулиці голодний пес блукав:  
Обмерз, продрог, — здаєсь, лиш пушка духа,  
Надармо страви й захисту шукав.

Аж чоловік найшовся милостивий,  
Впустив до хати пса і обігрів,  
Пожалував його, як друг правдивий,  
І їсти дав того ж, що й сам він їв.

Та пес, нагрівшись у теплій хаті,  
Спочивши і наївшись досить,  
Замість подяки став гарчать, брехати,  
Ще й кинувся хазяїна вкусить.

Подібний ти до нього, брате милий:  
Не тямиш, хто добро тобі зробив,  
А тих, що розуму тебе навчили,  
Як часто ти зневажив, оскорбив!

*Іван Франко*

Та ви можете сказати ось що: Це все досить цікаво знати, як ми сотворені й як ми сублимуємо, раціоналізуємо, проєкціюємо, ідеалізуємо, й перетворюємо, але коли так багато наших мотивів є несвідомими й через це незнаними, то ми сумніваємося чи нам на користь знати все це?

На це питання можуть бути різні відповіді. Поперше, коли ми розуміємо чому хтось поводить ся в особливий спосіб, то це вже є першим кроком до того, щоб спинити це нездорове поводження. Бо хоча реакції в різних ситуаціях є звичайно несвідомими свого походження, то ми все таки можемо змінити їх, якщо ми розуміємо, що криється поза нашим почуттям і вчинками. Це забере багато часу, але це можливе.

Перш усього, ми мусимо розпізнати й усвідомити собі, що ми маємо проблему. Щойно останніми роками вчені відкрили, що коли ми не можемо жити дружно й в співжитті з іншими людьми, і постійно відчуваємося нервові й роздраженні, то це дійсно є ознакою хвороби. І щойно недавно вони

теж довідалися, що існують способи як лічити ці хвороби.

Багато людей почуваються, що вони мають проблеми, але не можуть з'ясувати собі, які ці проблеми. І так багато є таких людей, що йдуть до лікаря з наявними наріканнями про біль у шлунку. Звичайно доктор скоро розпізнає, що в шлунку нема жодної фізичної хвороби, і коли він є мудрий доктор, то він довідається, що пацієнт має труднощі в дома, або в школі, або при праці.

Нам треба знати, що кожна людина має проблеми — великі й малі, і що ті проблеми перешкоджують нам бути успішними й щасливими.

Наші проблеми впливають на наші почуття й на нашу поведінку. І це добре, бо це допомагає нам ближче приглянутися до наших проблем, а коли ми ближче приглянемося до них, то тоді ми краще розуміємо, як їх зменшити. А це допомагає не тільки нам самим, але теж усім іншим, що мають з нами до діла.

Які ж є ознаки, що вказують на те, що не все гаразд? Ось вони: *тривога*, або *журба*. Тривога є основною ознакою. Тривога — це неспокій, брак концентрації, брак спання, боязкість, непевність, незадоволення, для яких ми не можемо знайти якоїсь точної причини. *Депресія* є теж досить поширеним емоційним симптомом або знаком. Депресія проявляє себе в браку охоти, втраченні надії, в сумному й пригнобленому почутті. Часом депресія є разом з тривогою так, що одна особа може мати симптоми фізичного болю, пригнічення, браку спання і т. д.

Чи ви колись знали когось, що був *завжди схвильований*? Він ніколи не міг сидіти спокійно, він завжди мусів бути в русі й мав багато більше ідей ніж він міг ними займатися. Коли ви запитали його, чому він був схвильований, то він не знав чому. Щоправда, ми всі хвилюємося час-від-часу й це зовсім нормально. Ми дійсно тішимося, коли передбачуємо виняткове задоволення чи якусь велику оказію. Та коли ми хвилюємося без жодної особливої причини й коли наше хвилювання триває цілими днями замість мінут чи годин, то тоді є щось недобре. Це вже є симптомом.

Інший прояв емоційної хвороби є тоді, коли ми завжди уникаємо людей і суспільних груп. Цей симптом, а ми звемо його *відходом*, *відчуженням*, або *віддаленням*, є особливо наглядний тоді, коли люди, які звичайно були дружні й гостинні, хочуть бути на самоті й уникають інших людей, навіть своїх приятелів. Часто вони не хочуть навіть розмовляти, а деколи вони думають, що ніхто не хоче бути з ними.

*Чудернацьке, скрайне й незвичайне поведіння* є теж

ознакою духової слабости людини. Часом людина є свідомо своїх дивовижних вчинків, а часом ні. Це може бути звичкою, яку та людина мала ціле своє життя, подібно як і інша людина, що завжди дратувала інших тим, що забагато, або заголосно говорила. Та часом те дивовижне поведження може показатися зовсім нагло. Наприклад візьмімо студента, який завжди гарно поведився, а ось раптово він побився з кимось у клясі. Або візьмімо молодого юнака, який, не сказавши нікому слова, поїде родинним авто до міста, що віддалене на багато миль, або того студента, що вчиться цілу ніч без потреби, або того чоловіка, що вп'ється або долучиться до якоїсь банди. Всі ці типи поведження, подібно як гарячка й біль, вказують на погане здоров'я — духове або фізичне, або на обох. Цих симптомів не можна собі легковажити. Люди з такими симптомами потребують професійної помочі.

Коли ми маємо якусь проблему, то ми мусимо знайти до неї розв'язку самі. Так як у математичній задачі, навіть коли вислід є поданий при кінці книжки, ми мусимо так як слід розв'язати ту задачу самі. І ми розв'яжемо її, коли ми стараємось зрозуміти її.

В загальному є три способи, щоб розв'язати емоційні проблеми. Часом ми зможемо знайти лік, коли змінимо самих себе; часом ми можемо змінити наше оточення, а часом треба змінити і самих себе й оточення.

Коли нам треба змінити самих себе, то, після того як ми розпізнали нашу проблему, ми мусимо знайти причину до неї, а передовсім це, де ми були тою причиною. Тоді ми мусимо старатись змінити наш спосіб думання, наше почуття й наше поведження, щоб при помочі цього розпочати процес розв'язання нашої проблеми.

Та часом нам треба знайти спосіб змінити наше оточення. Може нам треба мати іншого вчителя, або приєднатися до іншої суспільної групи, здобути собі нових друзів і нові зацікавлення.

Третьою розв'язкою, й це є розв'язка, яка звичайно є найкращою, є комбінація двох попередніх розв'язок — коли ми трохи міняємо себе самих і трохи стараємось змінити наше оточення. Та в усьому цьому змінити себе й змінити своє положення не є легкою річчю. Нам часто трудно знати, що ми повинні робити. І тому, що ми самі не знаємо, що робити, щоб допомогти собі, нам треба помочі від інших людей.

## 7. ПОТРЕБА ПОМОЧІ

Не хвалися родом своїм, що ти благородний,  
Най діла твої покажуть, чи й чого ти годний.  
Коли скажеш: „Батько пан був, а брати святії,  
Мати до всіх милосердна”, — то не май надії,  
Коли ти сам, наче вовк той, вівці жреш чужії.

Іван Франко

Коли ви, переглянувши ваші труднощі, рішиться, що вам треба помочі, то ви повинні її дістати. Та часом, коли докладно розважаємо над своєю проблемою, то завважимо, що вона маліє й зникає, а принайменше робиться менш трагічною та небезпечною. Тоді ми часто самі знаходимо щось будуючого, щось конструктивного, щоб допомогти собі. Коли ж ми не можемо допомогти собі, то нам треба помочі від інших людей.

Шукаючи помочі, ми не повинні забувати за своїх батьків та за членів своєї родини. Батьки завжди хочуть, щоб їхні діти звертались до них зі своїми проблемами. Отож, навіть коли діти думають, що їхні батьки не розуміють їх, то вони повинні дати своїм батькам нагоду, щоб допомогти їм. Аджеж, батьки люблять своїх дітей більше ніж хто-будь інший любить їх, і звичайно вони будуть старатися, щоб допомогти їм.

Інше джерело помочі — це *дорослі* приятелі. Під дорослими приятелями треба розуміти старших братів і сестер, шкільного порадирика, свого шкільного вчителя, пастора, вуйка чи вуйну, керівника пласту й т. д.

Очевидно, коли ви хочете облегшити свій розум і розказати комусь свою особисту проблему, то найкраще є знайти таку особу, яка є найбільш симпатичною й розумною. Клопіт часто лежить в тому, що ми не розважаємо й не думаємо над тим, хто найбільше допоміг би нам, і в поспіху та в нерозважанні ми розповімо про свої клопоти невідповідній особі, особі яка сама не може дати собі ради зі своїми клопатами.

Найважливішою річчю є для нас розділити свої переживання з людиною, яка хоче вислухати нас симпатично й

довірочно. Часто розказуючи комусь свої переживання, ми знаходимо розв'язку до нашої проблеми самі.

Отож, самий вже факт, що ми можемо сміло ділитись з нашим приятелем своїми проблемами — допоможе нам. Навіть, коли та особа, з якою ми ділимося нашими проблемами, нічого не порадить нам, а лише вислухає нас, ми знайдемо поміч. Часто так є, що та людина, до якої ми приходимо з нашими проблемами, теж мала подібні проблеми. Та тут треба сказати одну пересторогу: Ви зможете так полюбити симпатичність вашого порадника, що ви тільки будете розказувати йому про свій клопіт, а не будете старатися, щоб конкретно доложити всіх старань, щоб усунути той клопіт.

Та часто поміч батьків і приятелів не є вистарчаючою. Це може бути тоді, коли ваша проблема тягнеться вже довгий час. У такому випадку може домашній лікар зможе допомогти вам. Він знає всіх членів вашої родини. Він часто мусить брати під увагу емоційні труднощі обох: пацієнта й родини, приписуючи лікування на фізичну хворобу. Ба що більше, навіть коли він не є експерт у проблемах особистості, то він мав широкий досвід з різними проблемами. Крім того, коли ваш родинний лікар бачить, що ваша проблема є серйозна й, що він не може допомогти вам, то він відішле вас до такого доктора, який є спеціаліст чи фахівець у тому.

Тут належить згадати про лікаря-психіатра. Ви вже напевно знаєте, що психіатр — це спеціаліст у тій галузі медицини, яка має до діла з відверненням хвороби, з діагнозом, і з лікуванням емоційних проблем. Психіатр — це доктор медицини, який є спеціаліст у лікуванні хворих особистостей. Психіатри — це доктори, які знають найбільше, а це тому, що їхня праця вимагає цього знання, а саме знання про складники нашої особистості, як наша особистість діє, і про симптоми, які розвиваються, коли наша особистість не працює правильно.

При допомозі багатьох питань, зв'язаних з вашою працею, з вашим життям і з вашим поведінням та відношенням до інших людей, психіатр старається віднайти ті несвідомі чинники, які спричинили ваше лихо. Він старається знайти психічні механізми, якими ви користувалися й з якими ви не є обізнані. Він старається допомогти вам зрозуміти самих себе і показати вам, що можна порадити вашій проблемі й як усунути її.

Іншим експертом, чи фахівцем, у людських відношеннях є клінічний психолог. Слово „клінічний” означає „те, що відноситься до хвороби”. Клінічний психолог цікавиться ознаками психологічних труднощів у людях. У своїй праці

він близько співпрацює з психіатром, бо він вивчає особистість людини при допомозі багатьох різних проб і випробовувань.

Є теж інші фахівці, які близько співпрацюють з психіатром. Тут нам ходить сказати одне: коли ви маєте проблему, то вам треба допомогти, й чим раніше тим краще. Емоційні проблеми є подібними до бальонів зі снігу, вони скоро збільшуються. Завчасу можна знайти розв'язку досить легко, та пізніше стає трудніше.

Серйозні емоційні труднощі є ознакою слабого здоров'я, слабого оточення, або обох. Їх можна порівняти до болю, або до гарячки. Людям не треба мучитися. Бог хоче, щоб люди жили щасливо, весело й спокійно, й для тих, що потребують допомогти є лікування.

## 8. НЕ ДОПУСКАЮЧИ ДО КЛОПОТІВ

Я не скінчу тебе, моя убога пісне,  
в котру бажав я серце перелить  
і виспівать чуття важке та млісне,

все, що втіша, і все, що веселить,  
всі радощі шаленого кохання,  
все пекло мук, що й досі груди в'ялить.

*Іван Франко*

Клопоти в житті можуть бути зменшені, коли ми знаємо як зменшити їх. Багато психологічних загроз і журби можуть бути задержані. Як зустрічати наші труднощі ми можемо вчитися на протязі цілого життя, але добре є, коли ми вчимося це вже в нашій молодості.

Найважливішими чинниками для вашого духового й фізичного здоров'я є слідуючі чинники: 1. Ваше відношення до інших людей; 2. Спосіб вашого поводження; 3. Джерела вашого задоволення; 4. Способи, при помочі яких ви знаходите забезпечення; і 5. Цінність вашої мети в вашому житті.

Ваша спосібність, щоб мати добре співвідношення з іншими людьми, є найбільш важливим чинником для вашого особистого задоволення і впливу. Ця спосібність справді залежить від того, чи ви можете більше любити інших ніж ненавидіти, й чи інші люди більше люблять вас ніж не люблять. Тут любов включає родинну любов і прихильність, дружество, чемність і пошану до інших. Психічно хворе здоров'я є завжди менше любов'ю ніж ненавистю даної людини. Бо хоча кожна людина ненавидить до певної міри особи чи речі, які її перешкоджають робити так як вона хоче, то та ненависть мусить бути завжди збалансована любов'ю й прихильністю. Отож, чим раніше ми вчимося любити й контролювали наші пориви ненависти, то тим краще. Перші й основні речі, як любити починаються в нашій родині. Вони стаються основою для нашого пізнішого життя.

С певний доказ, що коли б ми дійсно дали можливість любові, то любов вилічила б усе зло. (ІКор. 13; Івана 4. 7-11). І немає сумніву, що ненависть є головною причиною зла.

Ненависть, у різних своїх формах, є емоцією, яка вводить людей майже в усі труднощі!

Люди мусять вчитися любити. Це ж для їхнього власного здоров'я й для їхнього особистого призначення. Немовлята не люблять нікого. Вони поступово вчаться любити від своїх батьків. Коли батьки любили вас, то ви вчилися любити їх. Діти, які не мали досить любови від своїх батьків, не мали нагоди навчитися любити. Вони виростили без любови, в емоційній порожнечі. Вони не мали нагоди любити й тому вони вчилися жити лише з самими собою. Такі люди, в скрайніх випадках, стаються „самітніми вовками” або відлюдниками й пустельниками.

Тому, що взір вашого характеру формується й кристалізується в дитинстві, ви можете запитати себе: „То, що ж я можу *тепер* зробити?” Та не падайте духом! Поперше, ви можете відшукати свої проблеми, які перешкоджають вам бути прихильними й любячими до інших. Відтак, ви повинні доложити всіх зусиль, щоб змінити ваші переконання, ваше відношення, вашу діяльність і ваше поведження.

Коли ваша особистість формується, то ви засвоюєте собі спосіб, або способи чи принципи поведження. Ви часто це заучуєте від своїх батьків. Недаром каже наша приказка: „Які батьки, такі діти” і друга: „Яке дерево, такий клин; який батько, такий син”, і третя: „Яблуко від яблуні далеко не відкотиться”.

Крім домашніх принципів, чи засад, є теж принципи, чи засади, суспільства. Кожне суспільство має свої переконання, як ми повинні жити. І кожна людина мусить придержуватися засад свого суспільства, бо якщо ні, то буде мати труднощі. Церкви теж мають свої засади й принципи моральних законів, які служать основою життя людей у відношенні до Бога, до інших людей, і до себе самих.

Кожна людина, якої засади поведження в більшості не є спричинені й спонукані любов'ю, не може мати доброго відношення з іншими людьми. Така людина не може одержати правдивого задоволення з свого життя. Вона ближче стоїть до дитинства ніж до дорослих людей.

Отож, перевірте своє серце й пригляньтесь, як часто, в останніх днях, вас охоплював порив загарбання, тобто як часто ви хотіли чогось перш усього для себе. Пригадайте собі, як часто ви залишили якусь працю для когось іншого замість того, щоб ви самі зробили її.

Найтяжчою лекцією в нашому житті — це навчитися самодисципліни, тобто контролювати себе самих. Наш розум часто нам диктує робити інше, чи поступити інше, ніж це

говорить нам наше серце й наше сумління. Та коли наше сумління є таким як воно повинне бути, то воно таки скаже нам, що ми повинні робити. (Рим. 13. 8). Це відноситься навіть до таких речей чи заплатити, або не заплатити за обід, або за книжку, перебігати, чи не перебігати червоне світло, відписувати чи не відписувати домашню задачу, їхати автом швидше ніж приписана швидкість чи ні, або уникнути зробити це, що ми повинні зробити вдома, коли нас ніхто до цього не заставляє.

Часто нам тяжко є прийти до рішення, чи це правильно чи ні. Деякі речі можуть видаватися незлими для нас, тоді коли іншим вони видаються злими, і навпаки. У таких випадках треба прийняти слідуєче застосування: Вийде це нам на користь чи на ішкоду на протязі довшого часу? Вийде це на користь або на шкоду комусь іншому? Чи нема кращої дороги, чи кращого способу, щоб це досягнути? Коли б ми мали пошкодити собі, або пошкодити комусь іншому, то без сумніву такий вчинок є злим вчинком. (Матв. 7. 12).

Одержуючи задоволення з нашого життя є потрібним для доброго стану нашого духового й фізичного здоров'я. Задоволення настає тоді, коли сповняються мрії наших особистих бажань. Часто другі люди можуть визнати нашу вартість і нашу корисність і це тоді приносить нам задоволення. Людина, яка не знаходить задоволення, не є щасливою людиною.

Задоволення є одним з головних підпор проти наших труднощів. Всі ми мусимо зустрічати нові проблеми, нові обов'язки, які обезслаблюють навіть сильних людей. Коли ми вміємо бути задоволені, то це дає нам силу зустріти й перебороти ці труднощі. (2Кор. 12. 10; Фил. 4. 11; 1Тим. 6. 8).

Мати лише приємність не є правдивим задоволенням. Теж коли хтось прислуговує нам, чи розважає нас, чи подає нам речі, не є правдивим задоволенням. Правдиве задоволення залежить від того, як ми задовольняємо наші внутрішні потреби, наше внутрішнє „я”, — таким поведженням, яке є прийняте суспільством.

Для доброго інтелектуального й психічного здоров'я, ви мусите навчитися знайти задоволення в усьому, що ви тільки робите. *Людина, яка знаходить щось задовольняючого в кожній праці, є щасливою людиною.*

Вмієть і хист знайти задоволення є тісно зв'язані з упевненням у собі, з винахідливістю й зі самостійністю. Кожна людина залежить до певної міри від інших людей. Ця залежність є в любові, в опіці, в признанні, й в похвалі. Ця залежність є потрібною. Та коли ця залежність стане про-

порційно за великою, коли людина чекає, щоб хтось інший рішив за неї, що робити, то тоді настає нудьга замість задоволення.

Коли ви не можете знайти задоволення в тому, що ви мусите робити, то ви маєте три можливості. Ви можете змінити це, що робите. Ви можете залишити ту роботу, або ви можете добре приглянутися до тієї роботи, яку ви робите й як ви її робите, і старатись пізнати, чому ви не дістаєте задоволення в тій праці. Цей підхід є конечно потрібний на необхідній праці, й справді чудно є, як часто такий підхід розкриває перед нами так потрібну для нас розв'язку.

Для тих, що думають, що вони не є такі щасливі, якими вони повинні б бути, подаємо тут слідуєчі поради:

1. Як часто ви міняєте своє заняття? Нові пригоди не мусять відбутися аж до Північного Полюса ані до краю світа. Ми їх можемо мати в своїй власній хаті, в школі, при праці, в суспільстві, якщо ми маємо бажання, охоту й дотепність. Вони принесуть нам багато задоволення.

2. Чи ви любите читати? У наших часах ви маєте чудову нагоду читати прекрасні глибокопродумані, гумористичні, наукові й захоплюючі писання чоловіків і жінок на протязі історії. Ви завжди зможете знайти час до читання, коли ви цього дійсно бажаєте. Аджеж, сьогодні є різні писання для людей з різною освітою. Коли ви читаете, то ви збагачуєте своє знання, набираєтеся досвіду, відпочиваете, або підбадьоруетесь, відсвіжуетесь й захоплюється. Недаром каже наша приказка: „Книжка — це приятель”.

3. Чи ви старались колись, щоб щось створити? Коли ви, виробляючи щось з дерева, чи коли ви щось шили, то тоді ви самі творили щось нове, щось корисне, щось потрібне, й це приносило вам задоволення.

4. Чи ви будь-коли старались щось писати? Аджеж, писання приносить нам теж велике задоволення. А крім писання є інші добрі, творчі, заняття, як нпр. малювання, креслення, компонування, будування, відливання, різьблення і т. д. Звичайно трошки творчої активності може змінити нудне заняття на веселе й захоплююче.

5. Чи ви маєте улюблене заняття? Чейжеж, улюблене заняття є чудовою річчю, щоб добре використати свій вільний час. Тому, що ваше життя складається переважно з обов'язкових активностей, то ви повинні використовувати ваш вільний час для найбільш улюблених потреб, згідно з прийнятним ладом вашого суспільства. Щоб емоційно бути в здоровому стані, вам треба держати делікатну рівновагу поміж особистими вимогами а вимогами суспільства. Час-від-часу

ви мусите мати хвилинку вільного часу для себе й якраз у той вільний час вам треба улюбленого заняття.

6. Чи ви маєте друзів? Більшість приємностей життя й більше прикостей життя залежить від того, як ви живете з іншими людьми. Ваші друзі можуть справляти вам найбільшу приємність. Вони можуть бути найбільшою підпорою в часі клопоту. Друзі, й очевидно, що це включає вашу родину, є вашими найбільшими цінностями й ви про це мусите знати. Аджеж, правдива дружба залежить від обох сторін, і щоб мати друзів, ви мусите бути дружніми самі. Ви не повинні чекати, щоб хтось інший вперше проявляв свою дружбу.

Дружба, чи дружество, — це мистецтво. Утримувати дружбу не легкб; бо правдива дружба вимагає багато пожертви, любови й посвяти. У правдивій дружбі ми ніколи не очікуємо дістати більше ніж ми самі даємо. (Івана 15. 12-13).

А може вам треба подумати над тим, яких друзів ви маєте й як ви справді думаете про них і трактуєте їх, та як вони трактують вас. Може в вас нема досить друзів; може ви не маєте відповідних друзів, а може ви не старались, щоб набути собі добрих друзів?

Щоб бути щасливими й добре пристосованими та згармонізованими в вашому житті, вам треба „забезпечення”. Забезпечення не є лише опікою чи охороною. Забезпечення є тоді, коли ви добре й спокійно почуваетесь в своєму серці, коли вам приємно бути з вашими приятелями, коли вам любо є на вашій праці, й коли ви задоволені в багатьох випадках. Натомість, коли ви почуваетесь неспокійно, то тоді ви є невпевними, схвильованими, напруженими й часто зажуреними.

Та щось може трапитися, що порушить ваш спокій, ваше „забезпечення”. Що ж ви робите в часі неспокою? До кого ви звертаєтеся за поміччю? Що є мірилом вашого життя? На чому ви базуєте й основуєте своє життя? Яка ціль у вашому житті? Хто є господарем чи хазяїном вашого життя? (Іса. 46; ІКор. 6. 19-20; Єф. 2. 8-10).

Коли в вас нема довір'я до Бога й надії на Бога, то ви будете почуватися неспокійно навіть у своїй власній хаті, навіть зі своєю родиною.

Коли ви не маєте спокою в товаристві ваших друзів, то вам тяжко жити. Аджеж, для нас усіх є дуже важливим почуття, що ми „належимо”, що ми маємо спільність і признання. Та дружбу ми набуваємо й часом забере багато літ, щоб здобути собі правдиве „забезпечення” й друзів. Крім того дружбу ми мусимо плекати й підтримувати.

Дуже важливим є коли ми відчуваємо добре в присутності наших приятелів. І хоча є винятки, то звичайно ми відчуваємося найкраще з людьми, що мають такіж самі зацікавлення, таке саме походження й такі самі мрії та бажання. Коли ви хочете набути собі іншого рода друзів, то ви мусітимите здобути собі знання, зарплату, й спосіб життя, який вони мають.

Кожна людина мусить зрозуміти й розвинути своє власне поняття про „забезпечення”. І забезпечення повинне бути пляновим. Банкір може допомогти нам уплянувати матеріальне забезпечення. Він порадить нам, щоб ми щось трохи заощаджували з нашої заробітної платні й щоб нашу ощадність ми не складали всю в одному місці, бо коли частина нашої ощадности загине, то тоді друга частина допоможе нам у тому прикрому часі. Це саме стосується до нашого емоційного забезпечення. Коли один наш приятель зрадить нас, то нам залишається ще багато інших приятелів. Забезпечення є потрібне для нашого психічного здоров'я. Коли людина довгий час і в багатьох випадках відчувається незабезпеченою, то вона тоді переживає велике напруження, яке може спричинити хвору особистість.

Людина мусить знати, що вона має робити й яка є ціль у її житті, коли вона хоче робити поступ і бути задоволеною. (ІКор. 10. 31). Часто можна йти лише з другими людьми й це легко. Деякі студенти вчаться в школі, щоб лише задовольнити своїх батьків. Деякі робітники працюють тільки, щоб одержати зарплату. Вони не мають цілі; вони не мають зацікавлення. Вони легкообразливі й скоро кидають свою працю. І навпаки, люди, які цікавляться тим, що вони роблять, які мають ціль, звичайно дають собі раду в кожній ситуації. Вони не лякаються обов'язків ані труднощів.

Найголовнішим забезпеченням у житті людини — це емоційне забезпечення. І звичайно нам треба присвятити більшість свого життя, щоб його здобути.

Дозріла людина — це людина, яка знаходить більше задоволення в даванні ніж в одержуванні. (2Кор. 9. 7; Дії Ап. 20. 35). Вона вміє створити задовольняючу й постійну льюальність. Вона одержує задоволення від інших і дає задоволення іншим. Вона є творчою в своєму вільному часі й допомагає в удосконаленні свого суспільства. Вона вміє вчитися зі своїх помилок і зі своїх успіхів. Вона звичайно не має страху, тривоги й напруження. Вона вміє перебороти тяжкі хвилини в своєму житті і йти далі вперед. (Псалом 23; ІКор. 9. 19-23).

Так як кожна форма досконалости, емоційна доскона-

лість — це ідеальний стан, до якого кожна людина повинна зм'ярати, та нема людини, яка вповні його досягнула б. Коли навіть якась людина досягне той стан, то тільки на хвилинку, бо всі ми робимо помилки й всі ми є слабкі та немічні. (2Кор. 12. 10; Фил. 3. 12-14). Та прийти близько до тієї цілі є можливо й багато людей приходять близько. І ось тепер, дорогий читачу, є нагода для тебе працювати й зм'ярати до тієї цілі, але перш усього старайся зрозуміти й пізнати самого себе, щоб усунути перешкоди, одну-за-одною, які перешкоджають тобі досягнути емоційну дозрілість. (Рим. 12. 1-21; Мат. 5. 13-16, 21-48; 6. 1-34; 7. 1-5, 21-23; Рим. 13. 8-10; 14. 1-13; 14. 1-13; 15. 1-6; ІКор. 13. 1-13).

## 9. ЯК ЗБІЛЬШИТИ СВОЮ САМОВПЕВНЕНІСТЬ?

Найгірше я людей боявсь тоді  
і обминав їх, мов болючу рану.  
Тужний їх вираз, лиця їх бліді  
болять мене, коли на них погляну.

*Іван Франко*

Ви часто почувете, що хтось каже: „Я хотів би мати більше самовпевнености”, „Я ніколи не знаю, що сказати й як сказати”, „Я не знаю, що буду робити в житті й що я можу робити; часом я навіть не знаю, в що я вірю. Та подивіться на Володимира Степановича, він завжди є певний самого себе”.

Фактом є, що більшість з нас потребують і хочуть більше самовпевнености й подивляють тих людей, які мають її.

А як мається справа з вами? Як ви зустрічаєте нові завдання? Сміло й відважно, чи зі страхом і з неспокоєм? Як ви почуваетесь про вашу працю, про нові можливості, про нові труднощі, про те, як люди дивляться на вас і як ви розмовляєте з людьми? Чи ви часом питаєте себе: „Чи я роблю те, що я повинен робити?” або „Що ж вони подумають про мене?” Чи ви схвильовані, заскочені й настрашені в щоденних ситуаціях? Чи може ви маєте досить доброї волі, досить зрівноваження й досить самовпевнення?

Брак самовпевнення робить нас незручними. Ба, що більше, брак самовпевнення робить нас нещасливими й менш-успішними ніж ми повинні бути.

Людина, якій бракує самовпевнення, мовчить у присутності інших людей, або говорить забагато. Людина, яка не має самовпевнення, часто критикує інших людей; вона старається понизити інших людей, бо вона думає, що роблячи це, вона вивищить себе саму.

Знов же людина, якій бракує самовпевнення, може бути дуже агресивною людиною. Вона в школі мусить дістати найкращі оцінки; вона мусить бути президентом того чи іншого клубу. Одним словом, вона мусить бути лідером,

вождьом, керівником. Вона не може перенести критики, завваг, чи поправок інших людей. Вона не знає, як набути собі добрих друзів і як придержати добрих друзів.

Щоправда, вицезгадані прояви браку самовпевненості можуть появлятися, час-від-часу, в усіх нас, та не добре нам, коли ті прояви зачасто показують себе. Вони є тоді ознакою почуття нижчості.

Для деяких людей брак самовпевненості є великою перешкодою, та для більшості людей брак самовпевненості не є великою перешкодою й не спричинює поважних проблем.

Коли молоді бракує самовпевнення, то це може бути причиною їхнього росту, їхнього стану поміж дитинством а дорослим віком. Молодь мусить зустрічати й випробовувати багато нових ідей і нових річей, щоб пізнати свої здібності й спосібності, й якими людьми вони бажають стати. Це є найбільш важливим у житті.

У тому процесі росту, молодь, будучи свідома своїх слабостей, може відчувати брак самовпевнення, забуваючи про свої добрі сторінки, прикмети й здібності. У тому процесі росту, молодь може не доцінювати себе, тому, що її батьки й вихователі поставили для неї надто високі норми й стандарти, які, її здається, вона ніколи не зможе досягнути.

Отож, молодь повинна бути свідома цього, що в своєму процесі росту, вона на протязі певних днів поступає так як дорослі віком люди, а в інших днях не так, тобто інакше, та що це є нормальний процес росту. Це час юнацтва.

Час юнацтва є дуже тяжкий і тривожний, бо не легко є знати, що є найважливіше, чого треба придержуватися й в що треба вірити. Трудно теж знати про свої здібності та про різні нагоди й можливості. Часто молодь не має самовпевнення, бо вона ще не мала нагоди пізнати свої здібності.

У процесі свого росту молодь потребує помочі, та часто дорослі віком люди не знають, як молоді допомогти. Вони постійно вказують молоді на її помилки. Деякі юнаки й юначки навіть у родинях, де батьки справді люблять їх, — думають, що їхні батьки й вчителі лише критикують їх і остерігають їх. Вони переконані, що дорослі люди їм не довіряють. У цьому є багато правди. Однак молодь повинна старатися зрозуміти, що їхні батьки й вчителі дбають про їхню безпеку й турбуються ними, пильнуючи, щоб їм щось злого не сталося. Вони бажають, щоб молодь поступала „так як слід” і щоб таким чином вона не повторювала помилок інших людей, чи навіть своїх батьків. Вони хочуть, щоб молодь виростала щасливо й була щасливою, добре пристосованою до дорослого життя. Та часом вони забувають, що

молодь потребує підбадьорення, помочі й запевнення в цьому, що вона виконує тепер.

Ми всі маємо бажання відрізнятись, та не всі ми реагуємо в той же самий спосіб. Щасливі ми, коли мимо наших фізичних чи інших обмежень чи недосягнень, ми є повними теплоти, дружності й самовпевненості. Щасливі ми, коли мимо наших обмежень, ми не боїмося життя й не боїмося людей. Щасливі ми, коли ми навчилися бачити себе в перспективі. (Єф. 1. 3). Ми знаємо, що ми маємо слабості й що люди критикують нас, та ми дивимось на ті слабості реалістично, ані перебільшуючи ані зменшуючи їхню важливість, знаючи, що ми маємо теж добрі прикмети. Тоді ми можемо відразу побачити зле й добре про нас, і стараючись балюсувати одне з одним, ми можемо багато більше зробити добра. Аджеж, багато браку нашого самовпевнення не є наслідком наших слабостей, але наслідком того, як ми *почуваємося* про такі речі.

Часом ми можемо мати замало самовпевнення тому, що нам здається, що ми не досягнули чогось. Таке почуття появляється в нас тоді, коли ми порівнюємо себе до інших людей. Та невже ж ми маємо бути такі як інші люди! Чейже ж Бог сотворив нас бути самими собою.

Ще гірше є, коли ми порівнюємо себе до когось, хто зовсім не існує. Такий уявний чи ілюзорний ідеал є шкідливий. Він перешкоджає нам бути самими собою.

Ми мусимо навчитися плекати наше самовпевнення. Ми мусимо постійно пізнавати самих себе, використовуючи всі наші здібності для загального, спільного, всенародного добра.

Плакаючи наше самовпевнення, ми мусимо навчитися бути самостійними, а це означає не надуживати інших, а бути творчими й корисними в співжитті з іншими. Рівнож ми повинні плекати особисті здобутки, особисте забезпечення й дружність. Ми повинні навчитись плекати творчу любов (Єф. 5. 1-2), при помочі якої ми могли б мати надійних, чесних і щирих друзів, старались жити в спокої зі всіми людьми (Рим. 12. 18) й були творчими й помічними в нашій родині, в нашій громаді й в нашому суспільстві. (ІТим. 2. 1-4; Тита 3. 1-2; ІТим. 3. 1-13; Рим. 13. 1-10; Гал. 6. 1-6).

Самостійність є тісно зв'язана з відповідальністю. Ми не можемо жити самостійно без відповідальності. Аджеж, ми самі відповідаємо за наші вчинки. Отож, наші вчинки, перш усього, повинні бути такі, щоб вони приносили користь і добро іншим. І чим більше ми стараємось бути відповідальними, тим більше ми стаємось самовпевненими.

Деяким хлопцям і дівчатам трудно є розвинути само-

впевненість тому, що їхні батьки самі мали проблеми особистості. Або ті хлопці й дівчата не мали досить любови та мали поняття, що цей світ є недобрим світом, бо в їхній юності хтось з їхніх батьків хворів або помер. Або вони самі хворіли в дитячих роках і таким чином не мали нагоди набути собі самовпевнености, яка повстає наслідком багатьох активностей, які діти виконують в часі свого росту.

Часом хлопці й дівчата не мають самовпевнености, бо вони виростили в родинях, які були дуже вбогі. Може їхні батьки багато журилися, як прокормити голодні уста та шлунки й не дали дітям належної любови, а діти не мали тих вигод, що мали їхні приятелі.

Коли хлопці й дівчата походять з таких ситуацій, коли вони майже ніколи не почуваються, що їх люблять і що вони є здібними щось доброго робити, то їм потрібно спеціальної опіки. Їм треба багато часу, щоб переговорити їхні проблеми з особою, яка є фахівцем, щоб допомагати людям з їхніми особистими проблемами; їм треба помочі від психолога або від психіатра. При помочі психіатра, такі хлопці й дівчата зможуть зрозуміти свої проблеми й набути більше довір'я й сміливости в собі самих.

Коли ми щасливо виростили й коли в нас нема браку самовпевнености, то пам'ятаймо, що не всі люди є такі щасливі. І коли ми зустрінемо людей, яким бракує самовпевнености, які непокоять і подразнюють інших, то стараймося співчувати їм, розуміти їх, і приймати їхнє поведження, а не крикувати їх. (Рим. 14. 1-8; 15. 1-2; Гал. 6. 2-4).

## 10. ОЦІНЮЮЧИ САМИХ СЕБЕ

Не високо мудрий,  
Але твердо держись,  
А хто правду лама,  
З тим ти сміло борись!

Не бажай ти умом  
Понад світом кружить;  
А скоріш завізьмись  
В світі праведно жить.

*Іван Франко*

У молодості ми звичайно цікавимося собою більше ніж в іншому часі свого життя. У молодечому житті молодь починає оцінювати самих себе. Молодь хоче знати, де вона стоїть, які можливості є для її життя та коли вона вже почне жити самостійно й незалежно. Молодь здає собі справу, що вдома завжди не можна жити, що тато не буде завжди платити за їду, за мешкання й за одяжу. Ось тому-то молодь запитує: „Що маю робити на прожиток?” „Коли я маю якісь здібності чи таланти, то чи я розвиваю їх так як належить-ся?”

Щоб бути щасливими в нашому житті, ми мусимо платити й вирощувати самовпевнення. А щоб це робити, ми мусимо мати справжнє й достовірне поняття про самих себе й любити себе та шанувати себе. Це означає, що ми мусимо знати наші додатні й наші від'ємні прикмети. Ми мусимо знати нашу силу й наші слабості. Таке знання збільшить наше самовпевнення, бо воно допоможе нам знати, як поступати нам у різних ситуаціях. (ІКор. 9. 26-27).

Коли ми зможемо зрозуміти себе, то це допоможе нам поступово збільшити наше самовпевнення. Ми зможемо тоді уникати того, що зле і вживати більше й корисніше наші добрі прикмети. (ІКор. 6. 18; 10. 14; ІТим. 6. 8-12; 2Тим. 2. 22). При допомозі наших добрих вчинків нам легше буде дивитися на наші слабості й ті слабості не будуть так тяжити нам на серці.

Коли ви привикли дивитись лише на свої слабкі прикмети, то вам спочатку буде досить тяжко бачити свої добрі, сильні прикмети. Аджеж, кожна людина має добрі прикмети. Ці добрі прикмети є творчими, сильними прикметами. І звичайно, коли хтось є сильний в одному, то він є слабкий у другому. Деякі сильні прикмети не є відразу видні. Деякі ми завважуємо щойно в пізніших роках нашого життя. Тому то добре є для нас розпізнати не лише зараз приявні сильні прикмети, але й ті, які показуються по трохи тепер і будуть більше наглядними пізніше. Всі ті сильні прикмети допомагають вам у кращій оцінці самих себе. І коли ви станете свідомими того, що ви не провалилися в вашому житті, то ви перестанете журитися про багато річей. Тоді ви будете щасливішими й іншим людям буде легше з вами жити. Це означає, що тоді ви побачите, що більше людей люблять вас і що ви можете робити речі більш справно й більш ефективно.

Ви не повинні знеохочуватися, коли ви не є певними щодо ваших добрих прикмет. Часом пізнати свої власні добрі прикмети забирає багато часу. А часом для цього треба помочі від інших людей, а передовсім від фахівців.

Роздумуючи над своїми сильними й добрими прикметами, ви можете це розглянути по-діловому, або по-практичному порядку. На картці паперу зробіть собі дві колюмни. У лівій колюмні випишіть собі *додатні прикмети*, а в правій колюмні — *від'ємні прикмети*. При допомозі цих двох колюмн ви пізнаєте краще ваші здібності й ваші слабості, та помаленько зможете більше розвивати добрі прикмети й більше й більше усувати слабкі прикмети. Ви побачите, що вам легше дивитись на ваші слабкі прикмети й легше є посилювати ваші добрі, сильні прикмети.

Та не легко є дивитися на наші слабкі прикмети без того, щоб їх не перецінювати або не доцінювати. Подібно теж є з добрими прикметами. (Рим. 12. 3). Часом нам треба помочі від інших, більше досвідчених і більше люб'ячих людей. Отож, ми завжди повинні шукати такої помочі.

У нашому житті нам треба зрозуміти, що ми повинні бути самими собою. Бог не сотворив нас, щоб ми були такі як наш сусід, чи такі як наш учитель, чи такі як наш фамілійний лікар. Тому-то, відшукавши ваші сильні і слабкі прикмети, ви зможете бути такими, якими ви справді повинні бути. Ба, що більше, ви зможете удосконалювати себе й таким чином рости духом і серцем, приносячи користь

вашим ближнім і плід Богові. Це допоможе вам почуватися більше корисними й добротворчими, й це дасть вам більше задоволення й самовпевнення. Тоді ви, зрозумівши себе й віддаючи себе для доброго діла, почнете так як слід любити себе, і та любов не буде самолюбна, бо вона буде любов'ю тісно зв'язаною з вашою любов'ю до ваших ближніх і до Бога. (Луки 10. 25-28; Мат. 5. 43-48). Порівняй: Фил. 3. 3-14; I Кор. 9. 19-23; I Тим. 5. 17-18; 2 Тим. 2. 1-15; 4. 7-8.

## 11. ВЖИВАЮЧИ ТЕ, ЩО МАЄТЕ

Блаженний муж, що йде на суд неправих  
І там за правду голос свій підносить,  
Щоб безтурботно в сонмищах лукавих  
Заціплії сумління їх термосить.

Блажённий муж, що в хвилях занепаду,  
Коли заглухне й найчуткіша совість,  
Хоч диким криком збуджує громаду,  
І правду й щирість відкрива, як новість.

Блаженний муж, що серед гвалту й гуку  
Стоїть, як дуб, посеред бур і грому,  
На згоду з підлістю не простягає руку,  
Волить зломатися, ніж поклониться злomu.

*Іван Франко*

У тій духовій провірці й в тому духовому рості, ви чимраз то більше будете звільнятися зі своїх слабостей. І так деякі слабкі прикмети ви зможете перемінити в сильні й корисні прикмети. Таким чином ваша ліва колюмна буде більшати, а права меншати. Це буде робити вас чимраз то більше корисною, добродійною людиною, а це в чергу буде скріплювати вашу самовпевненість.

Та с теж такі обмеження, яких ви не зможете змінити. Наприклад стати грубшим, або тоншим, можна при помочі дісти й праці та фізкультури. Натомість, коли хтось виріс високий, то він не може стати низьким, і навпаки. Однак до того, чого не можна змінити, треба пристосовуватися, але не забагато й не замало, а лише стільки, скільки потрібно.

Не забувайте за одне: *Вживайте ваші добрі прикмети й аживайте їх усіх.* Ваші добрі прикмети є запорукою для вашого щасливого й успішного життя. (Матвія 25. 14-30).

Одною з найважливіших річей у нашому житті є це, що ми повинні знати, що нам треба мати успіх у чомусь одному й що ми повинні бути свідомими того ж успіху. Бо й справді, кожна людина повинна мати, бодай час-від-часу, задоволення й приємність з успішної діяльності. Коли ви

подумаєте про це, то тоді ви зрозумієте, чому так часто ви охочо виконуете одні або другі речі. Вам може подобатися допомгти комусь іншому в його зайнятті, або грати на піано, або малювати картину, або „доглядати” авто, або пекти торта, або робити залюбки щось інше. Та ви теж любите робити ці речі тому, що ви є певні того, що ви можете їх добре робити, і тому це якраз приносить вам задоволення й успіх.

Роблячи добрі речі, речі які приносять вам підбадьорення, вам приємно. Ви бачите працю своїх рук. Ви тішитесь цим. Ви почуваетесь корисними й успішними.

Коли ви маєте досить почуття успіху й приємности, що ви деякі речі можете добре виконувати, то тоді ви приймаєте себе такими як ви є. Ви тоді легше приймаєте критику, не розчаровуєтеся в неспісі й зберігаєте своє почуття самовпевнення. А тим самим ви менше хвилюєтесь і наступні речі ви зможете виконувати більш справно й більш ефективно.

Стара приказка каже, що „коли хтось успішний в малому, то й буде він успішний в великому”. Успіх у малому породжує задоволення, досвід і самовпевнення та відвагу зайнятися великими речами. Звичайно одна добра річ веде нас до другої доброї речі. Це особливо стається тоді, коли ми маємо плян і ціль у нашому житті та стараємось здобувати нові й нові речі.

Маючи певну ціль у нашому житті, ми здобуваємо по черзі: успіх — задоволення, більше успіху — більше задоволення. Для цього треба вживати всі наші здібності й вживати їх у співпраці й в гармонії та в співжиттю з іншими людьми. Це допомагає нашому особистому розвиткові, а теж розвиткові інших людей. Це є ознакою нашої дозрілості, чемности, мудрости, розсудливости й любови. (Рим. 12. 10).

## 12. ТА ЧАСОМ Є НЕУСПІХ

І мовить птах: „Не жалуй  
За тим, чи зле, чи гоже,  
Що сталось раз і більше  
Відстатися не може”.

*Іван Франко*

Коли ви маєте успіх, то тоді ви маєте почуття своєї корисності й цінності. Та коли ви не маєте успіху, то тоді ви почуваетесь низько й пригнічено. І коли ви не навчитеся поводитися так як слід зі своїм неуспіхом, то неуспіх зможе підірвати й надщербити багато вашого задоволення й самопевнення.

Отож, вам треба знати слідує: Ніхто не може бути успішний цілий час. Час-від-часу, неуспіх є звичайно складовою частиною вашого життя. Часто ми багато вчимося на наших помилках. Тому не знеохочуйтеся неуспіхом. Пробуйте знов, старайтеся знов, намагайтеся знов. Може вам треба трошки зміни в вашому підході, а може вам треба іншого способу в виконуванні праці, а може одного й другого, а може ще щось іншого. Зробіть відповідні поправки й далі пробуйте. „Нехай ваше добре не зневажається”. „Не знемагайтеся роблячи добре”. (Тита 3. 8, 14; Петра 4. 8-11).

Та часом буває й так, що чогось ми таки не можемо виконати. Тоді з цим треба погодитися й прийняти це як наше обмеження в цій або в іншій ділянці. (Мат. 15. 15).

Деяка молодь, а навіть деякі дорослі, реагують на неуспіх так само, як реагує немовля чи мале дитя — тобто сердяться, дуються, кричать, або виявляють роздратованість і вибухають гнівом. Деякі обвинувачують інших людей, або якісь речі за неуспіх. Це дитячі способи реагування до неуспіху.

Деякі молоді люди надзвичайно знеохочуються, коли їм щось не вдається, або коли вони чогось не досягнуть. Вони тоді винують себе й почувуються меншевартісними. Інколи вони так страшенно впадуть духом і заломлюються, що тра-

тять всю сміливість і надію. Це дуже прикре й нездорове явище, бо вневдовзі вони втратять всю самовпевненість. (Мат. 25. 24-25). Бо коли ви почнете думати, що ви неспосібні виконувати багатьох річей (шоферувати автом, плавати, писати на машинці, варити, пекти, вчитися, розмовляти з людьми), то очевидно, що скоро ви почнете думати, що ви взагалі неспосібна людина.

Тому, що неуспіхи трапляються всім людям, то за них не треба зле почуватися. Бо коли ви робили, що тільки могли, то й нема чого встидатися. І нема потреби нервуватися, ані знеохочуватися, ані падати духом.

Перш усього, коли стався неуспіх, треба дати собі нагоду перебороти розчарування. Очевидно ви будете розчаровані. Ви ж надіялися на кращий результат, а тут не сталось так як ви бажали. Всяке розчарування є тяжко переносити, але не варта тим довго перейматися. У момент розчарування постарайтеся робити це в чому ви добре вив'язуєтеся, а особливо робіть щось, чим ви могли б допомогти чи послужити комусь іншому. Не знеохочуйтеся робити те, що добре! Це допоможе вам перебороти неуспіх, підбадьорить вас і додасть вам нової охоти до дальшої праці. Це теж допоможе вам скоріше розпізнати причину неуспіху, а пізнавши чому ви мали неуспіх, ви зможете виправити помилки, краще приготувитися й старатися бути більше готовими й більше розсудливими на майбутнє. Часто через неуспіх ми краще пізнаємо себе, більше докладаємо зусилля, праці й любови, здобуємо більше знання й більше поштовху до праці.

Є три причини неуспіху: стараючись робити неправильну річ, стараючись робити правильну річ, але в неправильний спосіб, і стараючись робити забагато.

Аджеж, не можна зробити дерев'яного столика без дерева й без цвяхів, ані не можна писати іспиту геометрії чи тригометрії без належного приготування. Рівнож ми часто не маємо успіху, коли ми стараємось робити більше ніж ми маємо до цього часу чи здібностей. Коли ви забагато вимагаєте від себе, то це теж доведе до неуспіху й до браку самовдоволення. Ви ніколи не здобудете самовдоволення, коли ви не матимете реалістичної оцінки про себе самих. (Рим. 12. 3).

Мета, яку ви собі назначуєте, повинна бути певна й не зависока. Дуже можливо, що ви не маєте якраз тієї здібности, яку вам здається, що ви маєте. Отож, не напружуйтеся понад вашу силу, а краще присвятіть більше уваги до інших, більш спосібних для вас річей.

Поняття про неуспіх залежить теж від того, як ви розглядаєте те поняття. Коли ви тяжко працювали й дістали добру оцінку замість дуже доброї, то це не є неуспіх. Чейже, ви важко працювали. І коли ви пригадуєте собі це, то ви будете добре почуватися, більше задоволено й більше самовпевнено. Ваша самооцінка буде більше справедлива й більше реалістична. Така справедлива самооцінка звичайно додасть вам більше охоти й дуже можливо, що навіть ваша праця з часом покращає.

Не всі люди мають один і той самий нахил, одну й ту саму здібність, до самооцінки. Декому дійсно трудно є встановити справедливу самооцінку. Декому це забирає багато часу й зусилля. Однак щасливі є ті люди, які намагаються встановити правдиву самооцінку. Щира перевірка свого серця, щира перевірка своїх додатніх і своїх від'ємних рис чи прикмет, багато допомагає нам установити справедливу самооцінку, тобто віднайти себе.

Кожна людина, якщо вона хоче бути щасливою й задоволеною, повинна часто перевіряти свій духовий стан, тобто часто перевіряти своє життя, своє відношення до свого Творця, до своїх ближніх і до себе самої. Таке правдиве самооцінення допомагає нам стояти на місці, на якому ми повинні стояти, і належно оцінюючи самих себе, ми зможемо теж належно оцінити й шанувати інших.

### 13. ДОПОМАГАЮЧИ ІНШИМ У САМОВПЕВНЕНОСТІ

Ще й нам весна прекрасна розцвітає,  
Ще в нашім серці молодість жива  
Ще й нам з очей любови роса спливає,  
Ще й нам смієсь надія все нова.

Блакитне небо і зелені ниви  
Ще й нас розкішним видом веселять,  
І ясним оком ся природа дивить  
На наших мук і боїв довгий ряд.

Лиш сміло! Варто, хоть і в бою, жить,  
Пок ще й нам бідним Боже сонце сяє  
І кращу прийдіть людську дух ще зрить,  
Рука ще руки дружнії стискає!

*Іван Франко*

Важливою річчю в нашому житті є допомагати іншим людям. Помагаючи іншим людям, ми вчимося більше самі й одержуємо задоволення та приємність, що ми могли іншим допомогти.

Помагаючи іншим людям позбутися їхнього страху й набути самовпевнення, ми позбуваємося свого власного страху й набуваємо більше свого власного самовпевнення.

Чейже багато почуття вашої нижчости не є наслідком ваших недотягнень, але наслідком того, що ви думаєте, що інші люди думають про ваші недотягнення. Це могло мати початок у дитинстві, коли вас багато критикували й вказували вам постійно на ваші помилки. Воно залишилось у вас ще з юних літ і коли ви даліше так думаєте, то це дуже шкідливо.

Вам треба пам'ятати, що інші люди є такі самі як ви й що вони теж реагують на життя так само як і ви. Вони теж хочуть бути прийнятими, любленими й шанованими як і ви. Вони теж думають, що інші люди думають про них. Всі вони робили помилки в минулому й побоюються, що вони знов зроблять помилки в майбутньому. Часто люди, які здаються найбільш зрівноваженими й найбільш сильними,

страждають від великого сумніву й прагнуть запевнення, що вони в порядку, або що вони виконують добру роботу.

Навіть, коли ви самі не почуваетесь певними, та коли ви зацікавлені в інших людях і не гордите ними, то ви зможете допомогти їм почуватися краще. Ви можете похвалити їх за їхній добрий вчинок чи за їхню добру працю, чи взагалі сказати їм про це, що вам подобається про них. Ви можете бути чемними, вирозумілими до них, і таким чином практикувати слова Господа Ісуса: „Тож усе, що ви тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, те саме чиніть їм і ви.” Роблячи так, ви допоможете іншим, а тим самим допоможете самим собі.

Коли ви похвалите когось, або покажете комусь, що ви добре думаете про нього, то звичайно від нього ви одержите таке ж саме відношення. Це один і той самий принцип: „Ти почіхай мої плечі, а я почіхаю твої”, бо фактом є, що коли ми допомагаємо комусь скріпити його самовпевнення, то тим самим ми скріплюємо теж своє.

Коли людина не є певна себе самої й своїх здібностей, то вона проводить багато часу в журбі й в роздумуванні, думаючи про те, що інші думають про неї. Така людина дуже боїться критики й хоче дуже хвальби. Вона звичайно заклопотана й замислена самою собою. Коли вона думає про інших, роздумуючи над тим, що вони думають про неї, то тільки щоб понизити їх, а тим самим, у своїх очах, „вивищити” саму себе. Така людина не бачить добрих прикмет інших людей і не є в стані похвалити їх ані допомогти їм у їхньому самовпевненні. Вона потребує помочі.

Щоб допомогти іншій людині, треба заохотити її розказати щось доброго про себе, або включити в розмову таку річ, у якій та людина є зацікавлена, або запитати її про її опінію про якусь річ, але тоді не треба висловлювати своєї власної опінії на ту річ.

Коли хтось запитає вас про вашу опінію чи про ваше заняття, то спокійно, скромно й щиро скажіть йому, при чому не говоріть йому забагато про себе, а радше про ту саму річ, чи діяльність, чи заняття, або про інших людей, які теж відігравали, чи відіграють, якусь роль в цьому. Завжди старайтесь давати більше уваги й більше зацікавлення іншим, бо цим будете збагачувати інших і самих себе.

Ваше зацікавлення в інших людях мусить бути щире. Найгірше, що ви можете будь-коли зробити — це похвалити когось, бо ви сподіваєтесь від нього помочі. Перш усього

вам самим встидно буде, що ви так нещиро з ним поступили. Подруге, ви згубите багато самопошани. Потрете, звичайно та людина (а навіть інші люди!) пізнає вашу нещирість і не буде шанувати вас. Отож, пам'ятайте: ви мусите бути дійсно зацікавлені в інших людях і справді любити й шанувати їх. Бо якщо ні, то ваша нещирість відіб'ється на вас самих!

## 14. ОСТАТОЧНА МЕТА — САМОПОШАНА

По краю йду. Сади та виногради,  
Плідні лани, пасовиська кругом,  
І гори, мов рожеві колюмнади,  
Чіпляються довжезним ланцюгом.

Край шляху смокви листям тихо мають,  
І тамариски любі пахи ллють,  
В пекучім сонці цвіркуни співають,  
Йордан шумить, і скелі воду п'ють.

О краю мій, перлино в Божій скрині,  
Що вибрав Бог над всі краї землі  
І найулюбленій своїй дитині  
Як віно дав, як кріпость на скалі.

Як я любив тебе, мій рідний краю,  
Як я люблю красу твою, твій люд,  
Як гаряче молюся і бажаю  
Для твого щастя свій віддати труд!

*Іван Франко*

Самопошана — це основа для самовпевнення. Щоб мати самопошану, означає перш усього цінити самим собою як членом людської раси, задля того, що людина зробила й що вона може зробити. (ІМой. 1. 26; Пса. 8. 4-9). Аджеж людська раса має величезні можливості, навіть коли вона не живе згідно з ними. Помалу люди вчаться більше про матерію, про життя, про людське поняття. Помалу теж вони вчаться більше про духові речі, про моральну гідність і шляхотність людини. І хоча людина часто є короткозорою (ІКор. 2. 14) й немічною, то можливості для її розвитку є величезні. (Івана 14. 12).

Вам треба навчитися цінити свою особистість, тобто цінити самим собою в здоровому, приємному й щирому відношенні до інших людей. (Луки 14. 7-14; 10. 21-37). Це вам допоможе набути почуття власної гідности. Тоді знаючи свої сильні й свої слабкі прикмети, ви зможете володіти самими собою для свого задоволення й для задоволення інших людей.

Та запам'ятаймо собі одно: *Набуття самовпевнення — це процес цілого життя*. Як ми старіємося, то нам легше бачити наші минулі помилки, а рівнож ми бачимо наші успіхи й досягнення, а тим самим бачимо, що життя є баянсом помилок і успіхів, непевностей і самодовір'я. Це допомагає нам стати в відповідному для нас місці. Це допомагає нам виконувати так як слід відповідні для нас речі й мріяти про відповідні для нас мрії.

Вона так гарна, сяє так  
Святою, чистою красою,  
І на лиці яріє знак  
Любові, щирості, спокою.

Її пізнавши, чи ж я міг  
Не полюбить її сердечно,  
Не відректись власних втіх,  
Щоб їй віддатись доконечно?

А полюбивши, чи ж би міг  
Я Божю її подобу  
Згубити з серця мимо всіх  
Терпінь і горя аж до гробу?

І чи ж перечить ся любов  
Тій другій і святій любові  
До всіх, що ллють свій піт і кров,  
До всіх, котрих гнетуть окуви?

Іван Франко  
З ЦИКЛЮ „УКРАЇНА”  
Моя любов

## 15. ВАША РОДИНА Й ВАША МАЙБУТНІСТЬ

Молодість у бідності —  
Без мами дитина,  
Старість у бездітності —  
То гірка година.

*Іван Франко*

Спосіб дітей і юнаків жити зі своїми батьками, зі своїми братами й сестрами, і з іншими дітьми, молоддю та людьми, буде показувати себе пізніше в способі життя й відношення в своїй власній родині. Щоб стати добрим батьком чи доброю мамою й оснувати добре родинне відношення зі своїми дітьми, вам треба добрих основ відношення зі своїми власними батьками.

У вашому подружжю житті вам треба буде багато способів і добрих звичок потрібних вам, які ви можете й повинні завчити в своєму дитячому й юному віці.

Одною з найважливіших річей у подружжю житті є це, чи муж і жена хочуть і вміють співпрацювати одне з одним і піти на компроміс. Бо де тільки двоє або більше людей живуть разом, вони мусять навчитися спільно працювати, спільно договорюватися й спільно виносити рішення. Це стосується до вживання тої ж самої пасти до зубів, до орудування тим самим бюджетом на одяг і т. п. В усьому тому вони часто мусять іти на компроміс.

Другою дуже важливою річчю в подружжю житті — це почуття відповідальности. Батьки несуть головну відповідальність, а діти, як підрастають, вчаться більше й більше відповідальности. І чим краще діти навчаться відповідальности при батьках в дома, тим легше їм буде відтак жити самостійно.

В юнацькому віці треба вирощувати зрозумілість і пошану до батьків (Єф. 6. 1-3), до інших членів родини та до інших людей. (Гал. 6. 1-2; Фил. 2. 4; I Сол. 5. 12-15; Євр. 12. 14; 13. 1-5, 17-18). Це дуже добра звичка, бо коли ви добре

відноситься до інших людей, то й вони звичайно будуть добре відноситися до вас.

Молодь сподівається визову чи виклику від старших. У Церкві цей визов є визовом до науки. Провідники Церкви й пасторі є тим авторитетним руслом, через яких служіння молоді пізнає Христа.

Церква Христова є неначебно втіленням сумління у суспільстві, маючи свідомість і почуття спільної відповідальності. Християнське суспільство — це суспільство найвищої якості, в якому діє поправча, відкуплююча й обновлююча сила Святого Духа, чого нема в жодному іншому суспільстві. (I Кор. 3. 16; 2 Кор. 6. 14-16; Єфесян 2. 1-10; Дії Ап. 17. 22-31; Євр. 3. 6; I Пет. 2. 5). В атмосфері християнського суспільства, — в житті й в діяльності живої Церкви, — наші душі кормляться Словом Божим, надхненим Духом Святим.

Бог і сьогодні промовляє до нас через сторінки Біблії й через відвічне Слово, через Свого Сина а нашого Господа Ісуса Христа (Івана 1. 1-5, 12-14; 2 Пет. 1. 20-21; 2 Тим. 3. 16-17; Євр. 1. 1-2; Івана 3. 16; Євр. 3. 6-8; 4. 1-2, 11-13) і Він промовляє до нашого юнацтва, до хлопців і до дівчат, бо Церква є спільнотою, суспільством Божого народу, в якому молоді має нагоду пізнати свого Творця й відгукнутися на Його поклик вірою і любов'ю. (Дії Ап. 2. 17; I Івана 2. 13-14; Екл. 12. 1; Іва. 3. 16; I Тим. 4. 12; 2 Тим. 2. 22-23).

Крім фізичного й психічного росту є ще суспільний, або громадський, ріст. Суспільний ріст є мірилом того, як відноситися до інших людей, тобто як жити щасливо й гармонійно з іншими людьми. (Рим. 12. 10-21). У суспільному рості молоді багато вчиться від батьків, від своїх виховників і від інших людей.

## 16. ЯКА ВАША ГРОМАДСЬКА ДОЗРІЛІСТЬ?

І всі ми, як один, підняли вгору руки,  
І тисяч молотів о камінь загуло,  
І в тисячні боки розприскалися штуки  
Та відривки скали: ми з силою розпуки  
Раз по раз гримали о кам'яне чоло.

І всі ми вірили, що своїми руками  
Розіб'ємо скалу, роздробимо граніт;  
Що кров'ю власною і власними кістками  
Твердий змуруємо гостинець і за нами  
Прийде нове життя, добро нове у світ.

Отак ми всі йдемо, в одну громаду скуті  
Святою думкою, а молоти в руках.  
Нехай прокляті ми і світом позабуті!  
Ми ломимо скалу, рівняєм правді путі,  
І щастя всіх прийде по наших аж кістках.

*Іван Франко*

Метою молодих людей є стати суспільно або громадсько дозрілими людьми. Та громадської дозрілості молодь вповні не досягає аж доки не стане дорослою віком. Аджеж ви не можете стати несподівано дорослою людиною, коли вам стане стільки й стільки літ. Дозрівання — це довгий процес і для багатьох людей треба більше часу, щоб осягнути суспільну дозрілість, навіть коли вони вже осягнули фізичну й психічну дозрілість.

Одною з найбільш маркантних ознак суспільного чи громадського росту й дозрівання є ваша незалежність від інших. Коли ви були малою дитиною, то ваші батьки все робили для вас. Та поступенно ви самі вчилися робити речі для себе: ви почали самі їсти, зав'язувати свої шнурівки й т. д. Ваша самостійність збільшувалася рік-за-роком.

Ознакою суспільної дозрілості є ваше співжиття, ваше гармонійне, добре, будуюче відношення до інших людей. Чим більше ви стараетесь любити всіх людей і не мати до них упередження, тим більше суспільно-дозрілими ви є. Коли

ви не завидуєте іншим людям і тішитесь їхніми здобутками й досягненнями, то ви є суспільно-дозрілою людиною. (ІКор. 13. 4). Чим ви більше стараетесь допомогти іншим людям і довіряєте їм, то тим більше суспільно-дозрілими ви є.

Суспільно-дозрілі люди бачать свою незалежність від інших людей із залежністю від них. Вони радо приймають на себе обов'язки й виконують їх. Вони знають, що все те добро, що вони роблять сьогодні, не залишиться без впливу на завтра. Вони роблять пляни й мріють про майбутнє. Вони завжди є помірковані й стримані, а це означає, що вони не надживають ані своїх приятелів, ані річей, ані свого здоров'я. Вони не хочуть обтяжувати когось, ані самих себе. Вони є розсудливими й зрівноваженими. Вони плянують свій час, щоб усе було гармонійно, продуктивно, приємно й корисно. Вони завжди мають віру й надію, а їхні серця переповнені любов'ю. При помочі віри, надії і любови вони не знеохочуються, а переборюють усі труднощі й неспіхи. Вони не уникають обов'язків і не бояться неспіху ані небезпеки. Вони не соромляться своїх помилок, а вчаться багато зі своїх помилок. Вони мають позитивний, здоровий і творчий підхід до життя. В часі неспіху чи труднощів, вони мають сенс гумору й не впадають в паніку чи розчарування.

Суспільно-дозріла людина — це та людина, яка знаходить своє задоволення між іншими людьми. Вона бере жваву участь у громадському житті. Вона постійно поширює своє знайомство, своє товариство, своє знання. Вона стараеться брати участь у різних проектах та завданнях суспільства, а в той же самий час не легковажить членів своєї родини ані своєї особистої відповідальності до своєї родини, праці й здоров'я.

Суспільно-дозріла людина знає, що кожна людина вимагає іншого підходу, бо кожна людина має іншу, свою власну, особистість. Суспільно-дозріла людина не маніпулює іншими людьми, не диктує їм, а стараеться співпрацювати з ними для спільної користі й для спільного добра. Навіть, коли деякі люди не дають себе любити, то й з ними треба жити й їх треба шанувати.

## 17. ДИВЛЯЧИСЯ НА ЖИТТЯ

Гуманний будь, і хай твоя гуманність  
Пливе з криниці чистої любови,  
Якої не мутить пиha й захланність.

Гуманний будь не так, як богослови,  
Що надприродним ліктем довг свій мірять.  
Льву такають, а гримають ослови,

Братами мають тих лише, що вірять  
У їх закон, в їх повісті і чуда,  
До „вічних благ” все ласо зуби шкірять,

Та цідять муху, щоб ковтнуть верблюда.  
Не те, щоб всіх любив, — се вже над міру,  
А не бажай нікому зла та худа.

*Іван Франко*

Кожна людина потребує уваги й любови, але тільки діти й недозрілі дорослі люди завжди хочуть уваги й любови. Люди, які є більш дозрілі, не вимагають для себе признання, а здобувають його собі своєю працею й своїми вчинками. (Рим. 13. 8-10; 2Кор. 5. 14; Єф. 5. 1-2; Фил. 2. 1-9; 4. 4-8; ІСол. 5. 21).

Дозрілі люди легше сприймають критику. Вони не ображуються на тих, що критикують їх. Вони сприймають критику конструктивно, тобто дивляться, в який спосіб вони могли б щось доброго навчитися з тієї критики. Вони не спішають інших критикувати, а якщо когось критикують, то критикують його об'єктивно й тактовно, тобто розглядають його позитивні й негативні прикмети — з любов'ю. (І Івана 3. 11, 14; 4. 7-8, 12, 16-21).

Співпраця з другими людьми включає теж компетенцію, та наша компетенція повинна бути на місці, тобто не перемагати інших, а співпрацювати з ними й змагатися з ними разом. Це значить, що наша компетенція повинна бути *компетенція в дружінні*. Дружня компетенція є завжди тактовна, розсудлива, не шкідлива для інших і в довір'ї до інших. Вона витворює добре відношення. Вона приносить добре почуття й задоволення для інших і для нас самих. Вона свідчить про нашу емоційну, духовну й громадську зрілість. Вона запевнює нам добру співпрацю, довір'я й постійну дружність.

## 18. ЗИСКАЮЧИ Й ЗБЕРІГАЮЧИ ДРУЗІВ

Ні, хто не любить всіх братів,  
Як сонце Боже, всіх зарівно,  
Той щиро полюбить не вмів  
Тебе, коханаю Україно!

*Іван Франко*

Часом ми не свідомі того, що наші друзі відіграють важливу роль у нашому житті. А ми ж сотворені, щоб жити й трудитись разом з іншими людьми. Тому-то вже природно ми любимо жити з іншими людьми, подібними до нас.

Ми потребуємо друзів, щоб вони вислуховували наші скорботні оповідання, щоб вони співчували нам, підбадьорували нас і хвалили нас, і щоб вони брали участь у наших радощах і в нашому занятті. Аджеж життя є більш цікаве й корисне, коли воно є в співжитті з іншими людьми, а не самотницьким.

Тому, що друзі є дуже важливими для нас, ми хочемо, щоб наша дружність була успішною, а це означає, що ми хочемо мати добрих друзів і бути добрими друзями. Ми хочемо мати добре, гармонійне й задовольняюче співжиття з іншими людьми.

Час-від-часу вам добре запитати самих себе, скільки справді *близьких* друзів ви маєте? Скільки *нових* друзів, яких товариство вам подобається, ви придбали на протязі минулого року? Чи ви *завжди* готові придбати нових друзів? Скільки *старих* друзів ви маєте? *Чому* ви зацікавлені в ваших найближчих друзях?

Ці питання вказують на те, що дружество в дійсності означає для вас. Як часто ви роздумуете над тим, в який спосіб ви могли б поправити своє відношення з іншими людьми? Ви багато думаєте про це, як зодягнутися, що їсти, яку професію чи який фах вибрати, в чому спеціалізуватися, але як часто ви думаєте про своїх друзів, і що найважливіше: *що ви повинні робити, щоб бути кращими друзями самі?*

Запитайте себе: Чи ви *дійсно* любите й шануете своїх приятелів? Чи ви тішитесь їхніми здобутками, їхніми досяг-

неннями? Чи ви стаєте в обороні своїх приятелів, коли інші люди накидаються на них? Чи ви допомагаєте вашим друзям і взагалі людям, які є в потребі, в біді? Чи ваші друзі можуть вповні довірятися вам? Чи ви шануєте свої погляди й погляди інших? Коли ви обіцяєте щось зробити, чи ви завжди сповните свій обов'язок? Чи ви стараєтесь не сердитися, а якщо розсердитесь, то чи ви готові перепросити ваших приятелів за це? Як часто ви думаєте про щось доброго, що ви могли б зробити для своїх друзів? Чи ви показуєте свою щирість, коли вони роблять щось доброго вам? Одним словом: Чи ви *справді* любите своїх друзів?

Ми завжди повинні плекати дружество. І плекаючи дружество, ми повинні жертвувати своїм часом, своїми засобами й своїми здібностями. Таким чином ми зможемо набути нових друзів і зберегти старих.

У плеканні дружества ви повинні, перш усього, бути *щирими*. Вашу щирість і вашу нещирість дуже легко пізнати. Отож, перш усього, будьте відкриті, люб'язні, щирі. (Рим. 12. 10). У плеканні дружества будьте зацікавлені не щоб використати своїх друзів, але щоб їм допомогти.

Рівнож ви повинні бути *чесними*, а це означає, що коли ви щось обіцяєте, то ви повинні те сповнити. Це теж означає, що ви шануєте свої власні думки й шануєте думки інших людей.

Крім того ви повинні бути *любяльними й вірними*, а це означає, що ваше дружество не повинне обмежуватися тільки до того часу, коли ви є в присутності своїх друзів. Ви повинні бути їхніми постійними, сталими друзями: тішитися їхніми успіхами й допомагати їм у їхніх труднощах. (Рим. 12. 15).

Дружество завжди приносить нам велику користь, але тільки тоді, коли воно є щире, чесне й жертвенне. Щоб мати справжніх друзів, ми мусимо навчитися жертвувати собою для інших людей. Ми мусимо навчитися „йти другу милю”. (Мат. 5. 41).

У плеканні дружества ви повинні бути *ласкавими й уважними* до інших людей. Ви повинні щиро любити їх і допомагати їм нести їхній тягар. (Гал. 6. 1-2). Вам треба бути *чемними*, бо чемність є основою запобігливості, щирого зацікавлення й люб'язності. Чемність — це вислів пошани до інших людей, це спосіб приємності, респекту й признання.

Та всіх прикмет дружества трудно нам мати. Отож тішмося тими прикметами, які ми вже маємо й стараймося плекати й розвивати ті добрі прикмети, яких нам ще бракує. (Фил. 3. 12-17; ІКор. 9. 24-27).

Дружество завжди включає двох людей. Отож, у дружестві ми завжди приймаємо й даємо. І в довго-триваючому дружестві обоє мусять давати й обоє мусять приймати.

Тому, що наші зацікавлення міняються час-від-часу, то ми, наслідком цього, зчасом відчужуємося від тих друзів, яких ми раніше мали, а плекаємо нових друзів, яких зацікавлення є ближчими до наших зацікавлень. Це зовсім нормально, але добре, коли ми набуваючи нових друзів, можемо зберегти добре відношення зі старими друзями.

## 19. РІЗНІ ДРУЗИ

Якби ти знав, як много важить слово,  
Одно сердечне, теплеє слівце!  
Глибокі рани серця як чудово  
Вигоює — якби ти знав оце!  
Ти, певно б, поуз болю і розпуки,  
Заціпивши уста, безмовно не минав,  
Ти сів би слова потіхи і принуки,  
Мов теплий дощ на спраглі ниви й луки, —  
Якби ти знав!

*Іван Франко*

Кожна людина має щось особливого, що вона може пожертвувати як друг, і ніколи двоє людей не можуть пожертвувати того ж самого в такій самій мірі. Ось тому ви маєте різних друзів задля різних причин. Ваші друзі задовольняють ваші особисті потреби. Кожен з них приносить вам якесь задоволення. Отож, жодна дружба не є точно така сама як інша, ані не є вона цінна чи вартісна задля тої ж самої причини.

Наші зацікавлення й наше дружество найбільше міняються в юнацькому житті. Бо коли ми більше й більше дозріваємо, то наші зацікавлення робляться більш сталими й наше дружество стається більш постійним.

Одною з найважливіших ознак доброго друження є бути добрим слухачем, тобто бути тим, кому другі люди розказали б з довір'ям про свої труднощі й свої проблеми. Щоправда всіх друзів ми не зможемо постійно зберегти, але багато з них ми на стало збережемо, коли ми самі будемо старатися бути добрими друзями.

Ви щодня зустрічаєтесь з багатьома людьми: в школі, на праці, на вулиці, в автобусі, в склепі і т. д. Багато задоволення в вашому житті залежить від того, яке добре відношення ви маєте до тих людей. Добре знайомство є дуже важливе й часто добрі знайомі стаються близькими друзями.

Одною з основ друження є спільне зацікавлення в улюбленому занятті, чи в улюбленій розвазі, або в спорті чи в

якійсь іншій діяльності. Аджеж, спільні заняття зближують людей. Спільні зацікавлення притягають людей до себе. Тому-то багато сталої й довготривалої дружби є наслідком спільних зацікавлень.

Та часом протилежні зацікавлення притягають людей. Так як ми вибираємо собі приятелів, бо ми подивляємо їх у тих речах, в яких ми самі зацікавлені, так теж ми вибираємо собі друзів, які відрізняються від нас. Тоді ми подивляємо їх за властивості, яких ми не маємо, й в таких випадках вони доповнюють нашу власну особистість. Та в усякому дружестві, як ми це вже сказали раніше, нам треба не лише надіятись дружнього відношення від інших, але нам треба самим бути дружніми. (Матв. 7. 12).

Супруже життя — це найвищий ступінь дружества між людьми. Ми вибираємо собі когось за мужа, або за жену, подібно як ми вибираємо собі інших друзів. Та вибираючи мужа чи жену, ми повинні бути більше обачними, бо тут є вибір на ціле життя, вибір невідкличний. У супружому житті ми ділимось найбільш близькими, найбільш інтимними й найбільш довірочними думками й речами. І цей поділ глибини наших сердець не є тимчасовим і не може бути тимчасовим, а він є і мусить бути сталим і на ціле наше життя. (Матв. 5. 31-32; ІКор. 7. 1-5, 10-16; Єф. 5. 22-23).

Отож, у вашому супружому, родинному, громадському й суспільному житті, ви маєте нагоду мати добрих друзів і бути самі добрими друзями. У вашому дружестві ви матимете найбільш близьких друзів у вашій сім'ї і в вашій родині. Ви матимете теж дальших друзів: ваших співробітників, людей, які матимуть ті самі зацікавлення, й людей з протилежним зацікавленням. Ви матимете ще дальших друзів, тобто добрі знайомства, і ви будете старатись плекати добре відношення зі всіми людьми. (Мат. 7. 12; Рим. 12. 18). Чим більше ви матимете друзів, тим більший буде ваш досвід, тим корисніші й більш продуктивні ви будете в вашому житті, й тим більше задоволення ви матимете з вашого дружества. Отож старайтесь плекати добрих друзів, бо добре дружество — це велика цінність. Недаром каже наша приказка: „Покажи мені свого друга, а знатиму хто ти такий”. Пам'ятаймо, що добре дружество залежить від нас самих. Ми самі мусимо навчитися бути добрими друзями.

Ви завжди повинні старатися поширювати добре дружество й добре знайомство. Це добре для вас самих і добре для інших людей. Але ви не смієте накидати комусь вашого дружества. Дружество мусить бути обосторонне, обопільне, взаїмне. Ви мусите теж зрозуміти, що з деякими людьми ви

ніколи друзями не зможете бути. Рівнож вибирайте собі таких друзів, які бажають шанувати вас і які радо приймають пошану від вас. Отож вибирайте собі за друзів тих, які допомогли б вам виявляти якнайбільше ваші добрі прикмети й яким ви могли б допомогти виявляти якнайкраще їхні добрі прикмети, бо в такому дружестві ви будете щасливі, ви будете збільшувати свої добрі вчинки й рости більше духово. (Рим. 12. 1-2; Єф. 5. 15-21; Кол. 3. 12-17).

Щоб найлегше стати чийось другом, треба тій особі допомогти в її занятті, або запропонувати їй спільно виконати якесь добре завдання чи якусь добру працю. Бо спільне зацікавлення й спільне заняття є не лише передумовою, але й постійним скріпленням дружества. Спільно виконані добрі речі скріпляють нашу дружбу й заохочують нас до виконання ще кращих річей.

## 20. БЛИЖЧІ ДРУЗИ

Не забудь, не забудь  
Юних днів, днів весни, —  
Путь життя, темну путь  
Проясняють вони.

Злотих снів, тихих втіх,  
Щирих сліз і любови,  
Чистих поривів всіх  
Не встидайсь, не губи!

Бо минуть — далі труд  
В самоті і глуші,  
Мозолі наростуть  
На руках і душі.

Лиш хто любить, терпить,  
В кім кров живо кипить,  
В кім надія ще лік,  
Кого бій ще манить,  
Людське горе смутить,  
А добро веселить, —  
Той цілий чоловік.

*Іван Франко*

Дуже важливими для нашого громадського життя є щасливі подружжя й щасливі родини. Щоб допомогти подружжям бути більш щасливими, розвинулися звичаї залицяння й заручення. Це добре, бо це дає нагоду молоді пізнати одне одного, більше рости й дозрівати емоційно, психічно й громадсько чи суспільно. Це теж дає нагоду молодому здруженні скріплюватися, або розходитися, що звичайно в першому випадку провадить до акту подружжя, а в другому — не допускає до нього.

Загально кажучи, добре для молоді мати багато друзів між молоддю іншого полу, замість лише одного, бо хлопці й дівчата звичайно вчать розпізнавати й розуміти одні одних, коли їх еднають ті самі заняття й зацікавлення. Тоді вони можуть правильно оцінити одні одних. Коли ж вони

звуть своє дружество лише до одної особи, то тоді вони не мають ширшого кругозору ані ширшої нагоди для навчання й для розпізнання. Аджеж, нам завжди є легше розпізнати й оцінити якусь людину, коли ми порівнюємо її з іншими людьми.

Навіть коли хлопець з дівчиною побачать, що вони мають спільні інтереси, зацікавлення й ідеали, й що вони люблять товариство одне одного, й що вони цінять, дорожать і шанують одне одним, то й тоді не варта їм „ходити стало”, але багато краще для них мати ширше дружество і йти разом на зустріч з другими парами, плекаючи тим самим ширше зацікавлення й ширше приятельство та знайомство.

Таке ширше здружіння дає парі нагоду дозрівати більш громадсько, зміцнює їхній духовий ріст і їхню пошану одне до одного, й вщеплює в їхні серця більше свідомости й більше самовпевнення.

Молодь, у своєму залицянні, не повинна звертати увагу лише на зовнішню красу чи зовнішню привабливість, бо крім зовнішньої краси є інші цінності, які є довготривалими й найбільш важливими цінностями в щасливому супружжі. Чейже, наша молодість і наша краса затрачується в бігу наших літ, та духовні цінності, емоційне, психічне й громадське дозріння, повинні зростати з бігом літ. Отож, вибираючи партнера для нашого супружого життя, ми повинні задумуватися над його цілою особистістю, — над його характером, — над його всіми зацікавленнями, ідеалами, роздумуваннями, мріями й відношенням.

Та молодь, котра більше „ходить стало”, може краще контролювати свої сексуальні хотіння, коли вони щиро й відкрито обговорюють і обмірковують своє відношення й коли вони плянують зужити свій час на цінні й корисні заняття. На жаль, є такі пари, що не плянують конструктивно своїх вечорів, коли вони перебувають разом, і наслідком того вони нудьгують, нудяться й звертаються до фізичного побудження. Цим вони затрачують вищу ціль у своєму житті, правдиву пошану й респект одне до одного й ушкоджують та надщерблюють свою можливість і нагоду для спільного збудування й щирої любови.

Час залицяння — це не лише провести час сьак-так. Ні! Час залицяння — це час, в якому молоді люди повинні старатися пізнати й зрозуміти одне одного. У тому часі вони повинні познайомитись зі своїм взаїмним поведженням і довідатися, як кожне з них почувається про релігію, про працю, про дітей і про суспільні проблеми. Вони повинні пізнати, якого темпераменту вони є, чи вони вміють і чи зможуть

співпрацювати одне з одним, чи вони є щирі й чесні, й чи одне одному може довірятися. Вони повинні досліджувати свої спільні зацікавлення й розпізнавати, чи вони мають ту саму ціль і ту саму мету в житті. Коли вони спільно можуть відвідувати доми своїх батьків, зацікавитися ближче з одне одного батьками, пізнати ближче одне одного при праці й в інших спільних діяльностях, то тоді вони зможуть пізнати краще особистість і характер одне одного.

В часі залицяння треба ставляти собі такі питання: Чи мій друг має такий характер, який подобається мені й який буде подобатися мені в майбутньому? Чи він є самолюбний, чи щедрий? Чи він є постійний, чи змінний? Чи він є щирий і чесний? Чи він може спокійно зустрічати труднощі й нещастя? Чи він чемний і ввічливий до інших, а особливо до членів своєї родини? Чи він є в стані нести свій тягар? Чи він жартівливий і веселий? Чи він має великий вплив на мене? Чи він любить дітей? Чи він походить з доброго дому, а якщо ні, то чи він набув собі здорове поняття про життя? — Ці й подібні питання молодь повинна ставляти собі в часі залицяння й зазнайомлення.

Коли пара краще й краще пізнають одне одного й більше й більше переконаються, що вони мають основу на тривалі, люб'яче співжиття, то період залицяння переходить у період заручення.

У періоді заручення молодята передумують і передискутують вони важливі питання, які вони повинні розуміти занім вони одружаться. Це період перед формальним запропонуванням щодо подружжя й перед публічним оголошенням про подружжя.

Деякі пари помилково спішать з публічним оголошенням і не дозволяють собі досить часу, щоб переговорити й розглянути важливі життєві питання, як питання про релігію, про дітей, про домашні й позадомашні зацікавлення. Та не варта спішити з публічним оголошенням, бо коли, після більш поважного розглянення, молодята побачать, що вони не підходять собі, то тоді вони зможуть спокійно розійтися й тоді нема встиду перед людьми. Особливо питання віку, здоров'я, релігії, освіти й родинного походження, мусять бути серйозно й добре продумані.

Пара повинна знати, що вони є однозгідні щодо їхніх релігійних різниць, їхнього зацікавлення в дітях, їхньої участі в громадському житті, й щодо того, якого дому й якого життя вони бажають. Вони повинні теж, часто при помочі лікаря, зрозуміти одне одного поняття про важливість статевого фактора в їхньому житті. Вони повинні ознайомитися

з родинним бюджетом, щоб свої бажання про одягу, авто, хату й т. п. вдержувати в рамцях заробітної платні. Вони повинні знати, як їм прийдеться жити після весілля й вони повинні теж передбачити, як їхні батьки, й інші члени родини, будуть відноситися до запропоновання ними супружжя, й чи часом вони не матимуть непорозуміння або клопоту з тестями. (Луки 14. 28).

Щасливе супружжя не спирається лише на одному чинникові. Воно спирається на багатьох чинниках і багатьох основах, які різняться своєю важливістю для різних людей. Та є головні основи для щасливого супружжя, які є потрібними для всіх.

Деякі молоді люди запитують: „Як я можу знати, що це *правдива любов?*” Любов трудно здефініювати чи проаналізувати, але почуття прихильности основане на шанованні таких якостей, як чутливість, щирість, щедрість і охота піти на компроміс є запорукою до тривалої любови.

Типовий показ романтичної любови, або пристрасти, яку показують на фільмах, є дуже помилковим, бо любов мало коли приходить на перший погляд, або на сліпо, цебто, що ця людина а жодна інша є партнером для вас. В дійсності правдива любов росте з періодом запізнання, коли люди запізнаються більше й більше зі собою. Любов приходить тоді, коли ви подивляєте добрі прикмети прихильної до вас людини й до якої ви ставитесь прихильно й щиро самі. Правдива любов не самолюбна, а щира, уважна, милосердна, чемна, лагідна. (ІКор. 13. 1-13; Фил. 2. 1-2).

Найважливішою річчю для тих, які вступають у супружий стан, є ступінь їхньої зрілости, їхньої дорослости. Аджеж супружжя вимагає багато добрих прикмет, які знаходимо лише в дозрілих людей.

Дозріла людина — це людина, яка може проаналізувати свої помилки, признатися до тих помилок без болячого чуття, змінити певні способи свого поступовання й прийняти на себе обов'язки чи завдання. Натомість, людина, яка не хоче признатися до своїх помилок, є людиною впертою й сердитою, в часі труднощів біжить до дому „до мами”, і хоче, щоб так було, як вона хоче, — буде мати багато труднощів у супружжю житті. Такій людині трудно бути щасливою.

Емоційна зрілість в обох молодят повинна допомогти їм обговорити щиро й відкрито їхні проблеми й зацікавлення в їхніх плянах. Вони повинні свобідно обговорити про свою прихильність і любов, про свою самостійність і залежність, про спільні зацікавлення, про сексуальний стандарт у залицянні, й про свої почуття і ідеї. Все це вони повинні обгово-

рити, будучи вільними від сексуального захоплення чи емоційного безладдя.

Дозріла людина — це людина, яка дисциплінує саму себе й керує сама собою. Вона воліє контролювати себе саму й володіти сама собою, у доброму гармонійному й здоровому відношенні до інших людей, замість того, щоб хтось інший нею контролював чи володів. Вона сама свідома того, що вона повинна робити, як вона повинна заховуватися й як поводитися, щоб не тільки зберегти свою гідність, людяність, чемність і чесність, але щоб ще більше скріпити ці всі добрі прикмети.

Дозріла людина є щирою в її висловах і в її поведженні. Вона є щира в любові. І в своїй щирості та любові вона плекає добре відношення до інших людей.

Ті люди, які хочуть жити разом у подружньому житті, мусять мати багато спільних зацікавлень і цілей, щоб таким чином створити стале дружество, яке було б задовольняюче для них обох. Деякі подібності й спільні зацікавлення є більше важливі ніж інші. Чейже зацікавлення, щоб творити приємну родинну атмосферу чи зацікавлення в доброму вихованні дітей є більш важливі від інших зацікавлень, як нпр. гра в шахи, ловлення риби, колекція поштових значків і т. п.

Коли одна особа є зацікавлена в громадських справах, в здруженні з багатьома людьми й в гостинності для багатьох людей, а друга є тиха, „завжди воліє бути в дома” людина, то така різниця звичайно доведе до непорозуміння й до конфлікту, бо в них нема спільних інтересів і зацікавлень.

Та часом, коли зацікавлення є інші, але одна людина бере на себе всю відповідальність, а друга легкодушно й байдуже ставиться до цього, то непорозуміння не буде. Це особливо відноситься до праці поза домом і до урядження фінансів.

Нема якогось одного правила, яке можна б застосувати до кожної пари. Отож, кожна пара мусить сама передумати кожну свою ситуацію.

Добре сексуальне відношення є теж дуже важливим чинником для щасливого подружнього життя. Досвід показав, що сексуальна сторінка подружжя є найбільш задовольняючою, коли пара має багато інших основних чинників, які цементують її подружнє життя.

Коли подружжя може бути щасливе й без дітей, то більшість пар хочуть дітей, і в доброму вихованні та в щасливому дозріванні дітей, вони знаходять найбільше задоволен-

ня. Діти багато еднають мужа з женою. Муж і жена мають спільну любов для своїх дітей, плянують для них і з ними, й тішаться, як вони виростають на мужчин і на жінок.

*Здібність бути веселими й бачити смішні й гумористичні сторінки в багатьох часто прикрих речах є великою цінністю в подружжю житті. Бо хоча ми повинні серйозно відноситися до наших обов'язків і проблем, то наші клопоти облегшуються, коли ми можемо зменшити наш зажурений настрій гумором, жартами й дотепами.*

Є різні причини для того, щоб женитися. Деякі з тих причин є добрі, як наприклад бажання мати спільний дім, потреба взаємної любови й приємности, надія щоб мати свої власні діти й щоб виховати їх на добрих і корисних громадян. Та крім добрих причин є теж недобрі причини, як наприклад спроба втечи з поганої ситуації, змагання за суспільний престиж, жадоба грошей, наполегливість за фізичним задоволенням без любови й т. п.

Та незалежно від того, які не були б причини, *дуже важливим є, щоб партнери були чесні в відношенні одне до одного.* Бо коли один партнер жениться для любови, а другий є більше зацікавлений у суспільній кар'єрі, то та розбіжність буде причиною до сварки й незадоволення.

*Дуже важливим чинником подружжю життя є довір'я.* І муж і жена повинні почуватися, що вони можуть вповні надіятися одне на одного, вповні довіритись одне одному, й бути певними, що вони є вірними одне одному в любові, в труднощах, і в усіх ділянках подружжю життя.

Коли один партнер не є льюальним або вірним, то другий може статися нещасливим і сварливим, або почуватися, що він теж може бути таким самим, і що він теж може робити те саме. В такому випадку задоволення з подружжю життя затрачується й зникає. Отож, коли пара одружуються, то це повинно означати, що вони рішилися бути вірними одне одному й льюальними в веселих і в прикрих часах.

*Кожне подружжя вимагає старання й жертвенности, щоб бути успішним і щасливим.* Для того дуже важливою є увага до тих річей, які роблять щасливими одне одного й помагають родині легко й гладко співпрацювати. Коли ви стараєтесь, щоб збільшити вашу дружність, то це добре й для інших і для вас самих. Це особливо стосується до подружжю життя.

Кожен партнер мусить чимось пожертвувати й до чогось обмежитися, наприклад обмежитися до купівлі одяжі, до вільного виходу з дому вечером після праці, до купівлі дорогих річей і т. п. І це обмеження мусить бути взаємне, тобто обоє мусять спільно домовитися про такі обмеження,

щоб нікому не було кривди. Цим вони збільшать своє задоволення, свою співпрацю й цінність свого співжиття. Це збільшить їхній досвід, заохотить їх до кращої співпраці й допоможе їм зрозуміти краще самих себе та одне одного.

Нема якогось сталого взору, чи принципу, щоб допомогти в урядженні фінансів у подружжю, але ми можемо подати тут дві пропозиції. Поперше, незалежно, які плани є зроблені, вони мусять бути задовольняючими для обох осіб, а подруге, обоє мусять допомагати, щоб створити найбільш сприятливі способи для заощадження й для зужиття родинного доходу.

Тому, що багато пар потребують помочі, щоб навчитись, як опрацювати спосіб свого фінансування й як розв'язувати свої фінансові проблеми тут у Канаді, існує цілий ряд дорадчих бюро і агенцій, передовсім у більших містах, де можна одержати таку поміч.

Добре плянувати й дбати про щасливе подружжя. Про це можуть засвідчити вам щасливо одружені люди. Любов у подружжі й задоволення зростають рік-за-роком, коли люди щиро люблять одне одного. Вже в дитячих і в юних роках, при помочі наших батьків і вихователів, ми можемо плекати й вирощувати добрі прикмети й добрі характеристики, які є потрібними для подружжю.

## 21. ДОДАТНЯ ПРОГРАМА ОСОБИСТОГО ЖИТТЯ

Не слід усякого любити без розбору!  
Як добрі щепи садівник плекає?  
Так, що всі зайві парості втинає,  
Щоб добрі соки йшли все вгору, вгору.

Господь сказав: „Яка тобі заслуга,  
Коли кохаш свого брата, друга?  
А ви любіте своїх ворогів!”  
Подумай добре, що Господь велів!

Не мовив: „Моїх ворогів любіте!”  
Оце, брати, ви добре розумійте,  
Що ворог Вожий, ворог правди й волі  
Не варт любови вашої ніколи.

*Іван Франко*

Підсумовуючи чинники для щасливого подружжя, про які ми говорили раніше, ми можемо навести слідуючі поради: *Плянуйте розсудливо й зрівноважено, якого партнера, який дім, і яке родинне життя ви сподієтесь мати.* Чейже щасливе й успішне життя є легше, коли ви разом стараєтесь про шляхотність характеру й про високі ідеали, коли ви бажаєте, щоб ваше подружє життя було щасливе й щоб ваш дім був благословенний Богом. Бажання, щоб досягнути ці добрі й величні цілі, ви мусите мати в часі залицяння, в періоді заручення, й в подружому житті.

*Проаналізуйте свої власні почуття й відношення до інших людей і старайтесь, щоб їх покращати, де тільки й як тільки можливо.* Люди, які є дорослими в своєму поведженні, мають більше нагоди для веселого й щасливого подружого життя. Вони плекають щедрість замість самолюбства, охоту йти на компроміс замість впертості, задоволення замість нарікання, спокій замість неспокою, вирозуміння замість упередження, відповідальність замість безвідповідальності і т. д. Всім нам треба плекати ці важливі характеристики, й коли ми самі не вміємо їх плекати, то нам треба знайти мудрого

порадника, при допомозі якого ми могли б наші слабі риси, чи характеристики, заступити здоровими, добрими.

*Вирощуйте корисну й захоплюючу розвагу, або ряд цікавих активностей.* Добрий спорт — це дуже корисна річ для дітей, для молоді, й для дорослих. Добре заняття чи розвага в вільний час, як наприклад, огородництво, малювання, різьбарство, столярство, риболовство, чи т. п. є корисним і помічним для вашого здоров'я. Воно дає добрий відпочинок, поширює й скріплює дружество, й додає заохоти до щоденної праці.

*Вибирайте собі друзів, яких поняття про релігію, про мораль і т. п. є подібними до ваших понять.* Аджеж всі ми знаємо, що погляди, які ми висловлюємо, є часто під впливом поглядів наших друзів. Наші друзі мають вплив на нас, а ми впливаємо на них. Так як каже наша народня приказка: „З яким пристаєш, таким сам стаєш”.

*Будьте свідомими небезпеки алкоголю.* Багато людей під впливом алкоголю роблять речі, яких вони ніколи не зробили б, коли б вони були тверезими. Деяка молодь не розуміє, яким небезпечним є алкоголь, і відтак за це мусять важко страждати. Під впливом алкоголю наше думання слабне й наша спосібність контролювати себе ослаблюється. Через алкоголь багато людей набули собі хвороби, з якої вилічнення є дуже тяжке. (Єф. 5. 18; Прип. Сол. 20. 1).

*Не марнуйте свого часу.* Завжди старайтеся мати добре, корисне, пожиточне заняття. (Єф. 5. 16; ІСол. 5. 17-22).

*Старайтеся набути собі спосібність, щоб обговорювати разом серйозно, всебічно й докладно всякі питання.* Це дуже важливе в часі залицяння, в періоді заручення, й в супружому житті.

*Думайте серйозно про й обговорюйте серйозно полові справи.* Це збільшить ваше знання, скріпить ваше відношення й допоможе вам у більш здоровому та шляхотному погляді на життя.

Сексуальна експериментація є така давня як людство й захоплення нею є таке ж саме давнє. Та пам'ятаймо одне: кожна цінна річ здобувається не легко й в здоровому, чесному, та мудрому розумінні та відношенні. Добре відношення, пошана й дозрілість — це життєвий процес і ми мусимо навчитися стати ковалями своєї власної долі. Та все добре, що завчимо в юних роках, стане підставою для дальшого розвитку добрих характеристик і прикмет у нашому житті.

## 22. ЩО Ж Є ЛЮБОВ?

Не та любов вічна, що жаром у кров  
Вливається й, п'яна розкошами, мліє,  
Мов хвиля розбурхана б'є об острів,  
А згодом і тахне, й слабне, й студеніє

Та вічна любов, се велика посвята,  
Яка в порохнавій душі не затліє,  
Любов, що кохає й найменшого брата,  
Собою весь світ обіймає й леліє.

*Іван Франко*

Люди часто змішують захоплення з любов'ю. Дехто думає, що він вже залюбився в даній особі, а не знає, що він лише захопився нею.

Часто таке захоплення є спричинене певними обставинами. Там любови ще нема, бо люди ще не мали нагоди пізнати себе, досвідчити себе, зрозуміти себе. Там є тільки захоплення.

Щоправда молоді люди є готові не лише щоб захопитись одне одним, але теж щоб полюбити одне одного. Але щоб розпізнати правдиву любов, не треба спішити, а треба досвідчуватися.

В любові люди дбають одне за одного. В любові люди дбають за взаїмні пляни. В любові люди стараються помагати одне одному й плекати та творити спільно добрі й цінні речі. В любові люди мають щиру дружбу, яка кріпшає й зростає з бігом часу й яка викликає й зумовлює спільну й взаїмну пошану. Щиро серцевіддане дружелюбие, жертвенне дружелюбие, є ознакою правдивої любови.

Правдива любов не існує лише поміж мужем і женою. Правдива любов існує теж у багатьох інших співвідношеннях. І щоб зрозуміти любов, ми мусимо пам'ятати про це!

Ваша перша любов була до ваших батьків і вона була наслідком їхньої любови, при помочі якої ви зустрічали ваші потреби. У ранньому дитинстві вони давали вам теплоту, їжу, опіку й забезпечення. Будучи дозрілими людьми, вони по-

требували когось, кого вони могли б любити, за кого вони могли б дбати, кого вони могли б доглядати й кому вони могли б допомогти рости й розвиватися. Отож, у дитинстві ви задовольняли потребу ваших батьків, а вони задовольняли вашу потребу. Це ми звемо батьківсько-дитячою любов'ю.

Коли діти підрастають, спосіб взаємо-помочі поміж ними а їхніми батьками змінюється. Роля батьків і роля дітей міняється. Потреби дітей змінюються, а з ними змінюються й потреби батьків. Діти чимраз то більше потребують виробуміння й помочі від батьків, щоб знаходити собі місце в світі. Батькам добре знати, що навіть коли вони вже старіються, вони ще є потрібні своїм дітям.

Так довго, поки батьки й діти можуть допомагати одні одним, вони продовжують любити себе. І навпаки, коли батьки й діти не можуть взаємно допомагати собі, то там нема любови. Це саме відноситься теж до відношення поміж братом а сестрою, другом а другом, мужем а женою. У нашій здібності помагати одне одному, ми любимо одне одного. Любов росте, коли люди є в стані помагати одне одному в справжньому емоційному понятті й розумінні. Ось тому-то час є дуже важливий, бо лише в часі й з бігом часу ми пізнаємо, що любов росте.

Отож, самі веселощі чи радощі не є любов'ю. І не кожен, хто є добрим партнером у забаві, чи в часі відпочинку, є добрим партнером при праці й в часі клопоту та труднощів.

Рівнож маючи спільність у багатьох речах не є любов'ю. Бо перш усього треба запитати себе: в яких речах? Як важливі є ці речі? Чейжеж зацікавлення в релігії, в дітях, в дружестві з іншими людьми, в суспільній праці й в осягненні певних добрих цілей є більш важливим ніж звичайний спорт, чи музика, чи т. п. Отож ми не сміємо змішувати тимчасового захоплення з довготривалою любов'ю.

Дехто думає, що як другий партнер є ревнивий, то він вже дійсно любить. Та так воно не є, бо ревнивість — це докази непевности й нещирої любови. Там де ревнивість, там брак довір'я, там недовірливість, і там де ревнивість, там задрість. Бажання посідати когось, мати виключну увагу іншої особи, може означати бажання контролювати її й володіти нею. В дозрілій любові не сміє бути ревности чи недовірливости. В дозрілій любові є завжди нові можливості свого особистого росту й росту свого партнера. У дозрілій любові є довір'я, бо при помочі довір'я ми підносимося вище емоційно й духово. В довір'ї ми більше шануємо одне одного й визнаємо особистість і незалежність одне одного.

Тимчасові побудження, чи „тгохкання або тріпотання

серця від радості” теж не конечно є правдивою любов’ю. Бо правдива любов не є хвиливою чи тимчасовою.

Натомість, коли люди почуваються завжди добре в одне одного присутності, коли вони не мусять прикривати себе чимось штучним, але поводяться так якими вони справді є: щиро, відкрито, зрівноважено й чесно, — то там є правдива любов. Правдива любов не показує себе нагло; вона формується й росте з бігом часу. Правдива любов проявляє себе в виміні думок, у співпраці, в корисних проектах, у спільній допоміжності іншим людям, у жертвенності й в розумінні та пошані одне до одного.

Правдива любов не обмежує себе до двох людей; вона займає чимраз то ширше — до батьків, до сестер і братів, до сестрінків і братанків, до його й до її приятелів та друзів. Правдива любов є чутлива, ласкава й уважна до інших. У правдивій любові люди дійсно можуть довірятися одне одному. Коли минеться атлетична популярність, чи краса королеви, то властивості й прикмети правдивої любови й надалі залишаться.

## 23. РІСТ У ДОЗРІЛОСТІ

Якби ти знав, які глибокі чинить рани  
Одно сердите, згіднее слівце,  
Як чисті душі кривить, і поганить,  
І троїть на весь вік — якби ти знав оце!  
Ти б злість свою, неначе пса гризького,  
У найтемніший кут душі загнав,  
Потіх не маючи та співчуття палкого,  
Ти б хоч докором не ранив нікого, —  
Якби ти знав!

Якби ти знав, як много горя криється  
У масках радості, байдужості й тьми,  
Як много лиць, за дня веселих, мисться  
До подушки горючими слізьми!  
Ти б зір і слух свій наострив любов'ю  
І в морі сліз незримих поринав,  
Їх гіркість власною змивав би кров'ю  
І зрозумів весь жах в людському безголов'ю, —  
Якби ти знав!

*Іван Франко*

Зрілість не є чимось остаточним чи завершеним, а завжди продовжується. І чим більше дозріла людина, то вона ще більш дозрілою хоче бути. Чим більше вміє людина щиро любити, тим вона ще більше хоче щиро любити. (Фил. 4. 8-9). Зрілість не йде з хронологічним віком, хоча кожна віком доросла людина повинна бути зрілою людиною. Та коли двадцятилітня, або тридцятилітня людина є самолюбною й безвідповідальною, то вона ще є в емоційному стані малої дитини.

Звичайно юнацький вік зветься віком дозрівання, та ніхто вповні зрілості не осягнув. Всі з нас можуть ще трохи дозрівати. Навіть сорок- чи шістдесятлітні люди можуть стати більш дозрілими людьми, якщо вони того хочуть і прагнуть.

Частиною зрілості є спосіб як жити гармонійно з людьми другого полу й з членами своєї родини. Аджеж ви повинні

бути зацікавлені в добрі й в щасті інших людей. Ви повинні допомагати в будові довготривалих, кооперативних відношень, шануючи й респектуючи бажання й потреби інших людей. Ви повинні вивчати й обсервувати людей, щоб ви могли бути обзнайомлені з їхніми бажаннями й почуттями. Ви не будете використовувати інших для особистого задоволення.

Це означає, що в пошані до інших людей, ви стараетесь керувати своїм власним поведженням. І ви волієте керувати собою так як слід і так як годиться, замість того, щоб хтось інший вами керував. Керувати собою є найтяжчою річчю, бо це включає самодисципліну, де ви мусите відложити приємність для себе самого в користь іншої людини, чи інших людей.

Кожен з нас, молодий чи старий, хлопець чи дівчина, мужчина чи жінка, багато скористає, коли ми час-від-часу запитаємо самих себе: Чи я добре керую собою?

Чим більше ви поширите свої зацікавлення й сферу свого дружества, то тим більше цікаво буде вам жити. Старайтесь бути дружніми з людьми різного віку. Це триматиме вас у контакті з людьми різного віку й буде збільшувати ваші зацікавлення та ваш світогляд.

Дозріла людина вміє відрізнити важливі речі від неважливих. Вона знає коли треба достосовуватися до окруження, а коли не треба. Вона знає, що корисне, а що шкідливе.

У наших днях, коли хлопці й дівчата мають так багато свободи й коли так свobodно обговорюється про полові справи, дуже важливим є одержати правдиве й дозріле поняття про статю. Аджеж, жодна дозріла людина не потребує й не повинна заперечувати своїх сексуальних почуттів. Та щоб відповідно керувати тими почуттями, так щоб ви й інші не були покривдені, вимагає дозрілого думання.

Дозріла людина засвоїла собі звичку бути зрівноваженою й лагідною в своєму відношенні до інших людей. Дозріла людина не ображується скоро й не злиться скоро через дрібнички — хоча часом вона мусить розізлитися й така злість є зовсім оправдана. Дозріла людина признається до своїх помилок і старасться поправити свої помилки. Вона приймає свої обов'язки й виконує їх солідно й чесно.

Дозріла людина — це людина, яка навчилася, що емоції є доброю річчю, коли ми їх правильно розуміємо й правильно вживаємо. Вислови признання й почуття лагідности додають значення в нашому житті. Нам легше й ми відчуваємося краще, коли ми висловлюємо свій жаль і біль. Через це неправильно є вчити дітей, щоб вони ховали свої сентиментальні

почуття. Дозрілі люди вживають свої багатогранні емоції, щоб збагачувати своє життя.

Дозрілі люди стараються поправити своє відношення. Коли хтось почувається покривдженим, чи обуреним, то йому не легко є перепросити свого „противника”. Часто обидві сторони почуваються покривджені чи обурені. Та хтось мусить перепросити. Хтось мусить показати свою дозрілість; хтось мусить показати своє розуміння й любов. Отож, спосібність поправити своє відношення є ознакою дозрілості людини. (Мат. 5. 22-26; 6. 14-15).

Дозрілі люди реалістично плянують *наперед* і часто жертвують тимчасовими речами, щоб досягнути довготривалі благословіння і цілі. Наприклад двадцятилітній хлопець дуже хотів би мати авто, та він знає, що, щоб здобути університетську освіту, він мусить заощадити кожен цент. Отож, він заощаджує гроші, щоб здобути освіту й тепер обходиться без авто. Другий двадцятидвохлітній хлопець учиться на науковця, а його наречена вчиться на медсестру. Та обоє вони мудрі й відкладають своє весілля аж доки не закінчать своїх студій. Вони мають плян. Вони мають ціль і вони докладають усіх зусиль, щоб досягнути ту ціль. Коли їхня любов буде даліше рости й тривати, то вони зможуть одружитися пізніше.

## 24. ЯК РОЗВ'ЯЗУВАТИ СВОЇ ПРОБЛЕМИ?

„А як вийде самому той плід  
Донести не спромога, —  
То найкраще увесь свій тягар  
Положити на Бога.”

*Іван Франко*

Всі люди мають проблеми й ті проблеми можуть появлятися в різній формі й в різній величині, та відноситися до різних річей. Фактично ваше життя — це цілий ряд проблем. І коли проблеми не переможуть вас, то вони додадуть цікавості вашому житті. Ваші проблеми можуть бути поштовхом до добрих діл, коли ви знаєте, як з ними справитися. Щасливі люди — це не люди, які не мають проблем, але це люди, які знають як розв'язувати свої проблеми.

Отож, важливим є навчитися кращих способів як зустрічати й як розв'язувати ваші проблеми. Це допоможе вам уникнути неприємностей. Аджеж більшість наших неприємностей є наслідком не розв'язання проблем. Коли ви маєте на думці проблему, особливо коли вона досить велика, то ви звичайно почуваетесь неспокійні, незгідливі й незручні. Вам може навіть бути трудно виконувати свою працю так як слід.

Коли ви щось доброго робите зі своїми проблемами, то тоді ви добре почуваетесь. І коли ви розв'яжете свої проблеми самі, то це є доказом вашого емоційного й духового росту. Розв'язуючи добре свої проблеми, ви доказуєте не лише собі, але й теж іншим людям, що ви є здібні, зрівноважені, щирі, терпеливі й відповідальні.

Та деякі проблеми не легко приходить розв'язувати й полагодження їх забирає багато часу. Незалежно чи проблеми малі чи великі, прості чи складні, більшість людей попадають у великі труднощі, коли вони стараються їх розв'язувати. Часто вони тратять багато годин, днів, тижнів, а навіть місяців часу, *жураччися* своїми проблемами. Подібно як та голка, що застрягне на розколеній грамофонній пластинці,

їхній розум крутиться постійно над тою самою проблемою й над тою самою розв'язкою. Вони думають лише про один спосіб розв'язки — й це звичайно є невідповідний спосіб.

Знову ж інші люди є так нетерплячі, щоб полагодити свої проблеми, що вони стараються лагодити їх нерозсудливо й навмання. Коли перший спосіб, що вони спробували, не був успішним, то вони зараз пробують інший, а відтак ще інший. Це не добре й це витрачає багато часу й зусилля.

Можна навчитися систему розв'язання проблем, яка може пригодитися до будь-якої ситуації. І коли ви успішно полагоджували ваші проблеми в минулому, то це може тому, що ви *випадково* вживали цю методу. Найкращим способом для успіху в розв'язанні проблем є прямо заатакувати їх і не марнувати часу та зусилля. Іншими словами, замість випробовувати одну, другу, чи третю розв'язки, треба добре *передумати* кожну можливу розв'язку *занім* ви приступите до розв'язання справи. Цим шляхом ви не будете тратити часу на неуспішні розв'язки й зможете сконцентрувати всю свою увагу й все своє зусилля, щоб *осягнути мету*.

Для успішного розв'язання проблем можна навести слідуєчі пункти:

1. З'ясуйте ясно свою проблему.
2. Вичисліть перешкоди, які стоять на дорозі в розв'язанні тієї проблеми.
3. Вичисліть плюси, які допоможуть вам розв'язати ту проблему.
4. Вичисліть можливі розв'язки, тобто всі можливості, про які ви думаєте, навіть коли деякі з них не виглядають надійними в цю хвилину.
5. Старайтеся збагнути як успішною буде кожна з тих розв'язок.
6. Виберіть ті розв'язки, які виглядають найкращими й приступіть до розв'язання. Луки 14. 28-32).

Вищеподана метода, чи система, є помічною в розв'язанні великих і малих проблем, хоча для багатьох щоденних проблем лише деякі пункти будуть потрібними. Та в розв'язанні важливіших проблем, які дійсно турбують вас, ця метода буде помічною. При помочі цієї методи ви зможете розв'язати всі свої життєві проблеми й, розв'язуючи їх успішно, ви будете щасливі й задоволені.

Часто в розв'язуванні ваших проблем вам треба користуватися фланговою атакою, а це означає, що коли ви не можете йти прямо, то йдіть кругом. Фланговий підхід означає обходити кругом перешкоду, а відтак знову йти до мети. Флангова гра є дуже помічною в футболі, особливо коли

дружина є замала, щоб постійно прориватися через лінію, а має більшу швидкість, щоб обігати кругом. Подібно й ви, коли ви полагоджуєте свою проблему, фланговий підхід, хоча тимчасово він може відвести вас від мети, є помічним, потрібним і корисним.

Одна сімнадцятилітня дівчина, на ім'я Оксана, з великим успіхом використала флангову „атаку”. Її батьки були дуже строгі й хоча вона вже мала майже вісімнадцять літ, вони не позваляли їй ходити з хлопцями. Оксана не була задоволена з цього, бо вона почувалася відповідальною й мудрою дівчиною. Та тому, що вона знала, що ані суперечка, ані переконування не змінять становища її батьків, вона придумала інший плян. Вона знала, що її батьки є зацікавлені в праці в церкві. Отож, з поміччю дружини пастора й групи іншої молоді, вона допомагала приготувляти ряд церковних забав. Тому, що ті забави відбувалися в церкві, батьки Оксани дозволили їй відвідувати їх. І коли вона їм доказала, що вона завжди приходила до дому на означений час і що вона справді є відповідальною, розсудливою й мудрою дівчиною, то вона здобула їхнє довір'я, й поступенно вони дозволили їй брати участь в інших активностях її групи. Отож, при допомозі посереднього, або „флангового” підходу, Оксана розв'язала свою проблему. Це справді забрало більше часу, але вона досягнула свою ціль без родинного непорозуміння й конфлікту. При цьому Оксана багато навчилася, здобула багато доброго й корисного досвіду, й досягаючи ту ціль, вона мала багато приємности.

Часто для розв'язання якоїсь проблеми треба співпраці з іншими людьми. Це вміло зробила Оксана, хоча вона нікому з них не згадувала про свою ціль ані про свій намір. І якраз у співпраці з іншими людьми ми набираємося спільного досвіду.

Часом для розв'язання якоїсь проблеми, якої ми самі не можемо розв'язати, нам треба організаційної, і з ясноначеркнутою метою для всіх учасників, співпраці. Наприклад, одна людина не може змінити закону. Та коли вона стане учасником організації, що складається з людей, які так само думають як вона, то спільно вони зможуть досягнути свою ціль. Це добре, бо це допомагає нам у громадській свідомості, в громадській праці, й в спільних громадських здобутках.

Та часом наших цілей не можна досягнути. Скоріше чи пізніше, ми переконаємося, що досягнення нашої мети є неможливе. Деколи обставини не дозволяють на це, а інколи наш слабкий розсудок у наміченні даної цілі. Щоб не була за причина, нам треба розглянути факт реалістично. У таких

випадках треба бути податливим і поступливим і прийняти іншу, заміну ціль.

Один юнак, на ім'я Степан, мав бажання стати комерційним артистом у столичному місті. Та коли він скінчив свої студії, його батько нагло помер і його мати потребувала тоді його помочі. Його колишні мрії мусіли бути замінені практичним рішенням. Він мусів погодитися з долею й прийняти працю вчителя мистецтва в своєму містечку. Він знайшов задоволення, навчаючи молодь про мистецтво.

Таке прийняття ситуації, разом з замінною розв'язкою, яка є корисною для суспільства, називається *сублімацією*, що й часто є досить задовольняючим способом для розв'язання проблеми. У Степановому випадку, навіть коли він мусів забути про свої мрії про кар'єру в столичному місті, він все таки виконував ту роботу, яку він любив, хоча в іншій формі. Він був дозрілим і спосібним знайти задовольняючу розв'язку.

Стараючись знайти замінні цілі, треба бути дуже розсудливими, й ніколи не треба спішити. Треба бути певними, що ви є свідомі цього, що ви робите й що ви робите це згідно зі своїм розважанням, роздумуванням і бажанням, а не під впливом чиеїсь критики, чи чиеїсь „поради”. Отож, будьте обережні з замінними цілями, бо заміна цілі не завжди дасть вам повне задоволення.

Та часом ми зустрічаємо такі проблеми, які нам ніяк не під силу й яких ми аж ніяк не можемо розв'язати. До цього може бути багато причин. Наприклад, ваша проблема може бути спричинена ситуацією, над якою ви не маєте контролю. Може праця вашого тата, чи вашого мужа, є зумовлена тим, що вся родина мусить переїжджати часто з місця на місце. Це означає, що кожен раз, після переїзду, всім треба розпочинати все наново. Це особливо тяжко для дітей, бо вони знов і знов мусять розпочинати все наново в новій школі й в новому оточенні. Тільки що вони привикнуть до нової школи й придбають собі нових друзів, а ось і знов треба переноситися на нове місце. На жаль, такої проблеми не можна змінити.

А може ваші труднощі спричинені проблемами в вас самих? Аджеж всі ми маємо певні обмеження, що не дозволяють нам досягнути річей, яких ми хочемо досягнути. Може фізично ви не в силі, щоб здобути вашу ціль, або може в вас нема настільки кваліфікації чи психічних здібностей. А може ви маєте проблеми особистості, які перешкоджають вам?

Коли ви не можете полагодити своїх проблем, коли вони

стало вертаються й турбують вас, то тоді треба здати собі справу, що вам треба допоміж. Це означає, що вам треба когось, хто допоміж би вам у ваших труднощах. Це значить, що вам треба старатися розв'язати свої проблеми з відповідною поміччю. Отож, стараючись знайти поміж, коли ви самі не можете давати собі ради, є доказом вашої інтелігентности, доказом вашого вирозуміння й розсудливости. Це теж означає, що ви стараєтесь вибрати мудрий спосіб у тяжких обставинах.

Звичайно вам не треба далеко йти, щоб одержати належну поміж. Часто ваша родина може багато допомогти вам у вашій проблемі. Та, на жаль, часто молодь не шукає поміж в своїх батьків. До цього можуть бути різні причини. Часом молодь може почуватися, що їхні батьки не зрозуміють їх і не зможуть їм співчувати, або їхня проблема може бути зв'язана з їхніми батьками. Часто молодь думає, що їхні батьки не розуміють їх та забуває цей факт, що вони не дали нагоди своїм батькам зрозуміти їх. Фактом є, що більшість батьків є дуже зацікавлені в труднощах своїх дітей і радо почують від своїх дітей про їхні труднощі. Навіть коли ваші батьки здавалися б перешкодою для вас, то тим більше треба з ними обговорити все так як слід і так як годиться. Обговорюючи ваші проблеми з вашими батьками, ви часто побачите, що труднощі меншають, а то й зовсім зникають. Отож, молодь повинна пам'ятати, що їхні батьки є дуже зацікавлені їхніми проблемами, що їхні батьки стоять по їхній стороні, й що вони доложать усіх старань, щоб їм допомогти.

Ви можете одержати теж поміж від добрих дорадників, від ваших вчителів, і від вашого пастора. Всі вони мають науку й досвід, щоб допомогти людям у їхніх труднощах. Отож варта цю поміж використати.

Та коли ваша проблема не була розв'язана на протязі довшого часу, або коли вона дуже роздражнює вас, то тоді поміж родинна й поміж від приятелів чи друзів може бути неvistачальною. Вам тоді треба звернутися за поміччю до експертів. Може ваш родинний лікар зможе допомогти вам, бо він знає всю вашу родину й має великий досвід, щоб допомогти людям з їхніми емоційними й фізичними слабостями.

Коли ж ваш родинний лікар вважає, що він не в силі вам допомогти, тоді він скерує вас до когось, хто, на його думку, зможе поміжти вам. Він напевно скерує вас до фахівця, який знає як полагоджувати емоційні проблеми й який допоможе вам зрозуміти самих себе, зрозуміти своє дитинство й свос юнацтво, зрозуміти свій теперішній стан,

зрозуміти свою особистість і чому ви почуваєтеся так а не інакше.

Всі ці джерела помочі є приступними для вас і для вашої диспозиції, коли ви знаходитесь в труднощах і не маєте того спокою, задоволення й щастя, яке ви бажали б мати. Коли вам треба помочі, коли ви прагнете краще пізнати себе й стати дозрілою людиною, — незалежно скільки вам літ, — то використайте фахову поміч. Пам'ятайте: Бог має добрі речі для вашого добра й Він робить усе можливе, щоб допомогти вам. (Мат. 11. 28-30; I Сол. 5. 16-23).

Ніхто не зможе зрозуміти себе без щирої любови до Бога й без щирої любови до свого ближнього, й в цьому якраз криється вся наука Ісуса Христа! (Луки 10. 21-37). Бо лише в правильному відношенні до Бога й до своїх ближніх ви зможете зрозуміти самих себе.

МОЙОМУ ЧИТАЧЕВІ

МІЙ ДРУЖЕ, ЩО В НІЧНУ ГОДИНУ ТИХУ  
ОЦІ РЯДКИ ОЧИМА ПРОБІГАСШ,  
І В НИХ НАРОДНОМУ ЗАРАДИ ЛИХУ  
ЧИ ВЛАСНИМ БОЛЯМ ПОЛЕГШІ ШУКАЄШ, —

КОЛИ ТОВІ ХОЧ ПРИ ОДНОМУ СЛОВІ  
ЖИВІШЕ В ГРУДЯХ СЕРЦЕ ЗАТРІПОЧЕ,  
В ДУШІ ОЗВЕТЬСЯ ЩОСЬ, НЕМОВ ЛУНА В ДІБРОВІ,  
В ОЧАХ ОГОНЬ СЛЬОЗУ ЗГАСИТЬ ЗАХОЧЕ, —

БЛАГОСЛОВЛЮ ТЕБЕ, ЩОБ АЖ ДО СКОНУ ТВОГО  
ДОНІС ТИ СЕРЦЕ ЧИСТЕ Й ЩИРУ ДУШУ  
І ЩОБ ТИ НЕ ЗАЗНАВ СИРІТСТВА ДУХОВОГО,  
В ЯКОМУ Я СВІЙ ВІК КОРОТАТЬ МУШУ.

ІВАН ФРАНКО

## ДОДАТОК

(Передрук з БЮЛЕТЕНЯ — Церковні Відомості — Української  
Євангельської Церкви в Гамільтоні, Онтеріо)

### ПОРАДИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ

1. Пам'ятай, що твоя дитина — це дарунок від Бога для тебе.
2. Не вбивай духа твоєї дитини, коли вона не справиться так добре, як ти хочеш.
3. Дисциплінуй свою дитину мудро й серйозно.
4. Пам'ятай, що кожна дитина потребує обох батьків: маму й тата.
5. Не давай дитині всього, що вона захоче.
6. Вчи дитину цінити труд і любити працю.
7. Не ставляй себе взором досконалости, бо як ти була дитиною, то ти теж не знала багато більше й не робила багато краще.
8. Не грози забагато як ти сердита й не обіцяй забагато як ти добра. Будь постійною й зрівноваженою.
9. Стережись поверховної любови, а радше май щиру, дозрілу любов. (I Кор. 13).
10. Не старайся охороняти свою дитину від кожної малої труднощі й розчарування. Допмагай її стояти на своїх а не на твоїх ногах.
11. Вчи свою дитину любити Бога й любити ближнього. (Марка 12. 30-31).
12. Не висилай дитину до Недільної Школи й до Церкви саму, але завжди ти сама йди з нею й будь прикладом для неї в її житті.

Ч. 1, ст. 5.

### СУПРУЖІ ПОРАДИ

1. Цініть одне одним.
2. Задовольняйтесь звичайними речами.
3. Живіть так як дозволяють вам ваші засоби.
4. Старайтесь осягнути порозуміння й згоду щодо більших видатків.
5. Майте обоє трошки розходивих грошей.
6. Ніколи не продовжуйте свого незадоволення через ніч.
7. Завжди скоро годіться й ніколи не йдіть спати в незгоді.
8. Шануйте й дорожте одне одним більш ніж собою самим.

Ч. 2, ст. 3.

## ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Трактуйте всіх дітей однаково.
2. Майте дружнє відношення одне до одного.
3. Будьте дружні й гостинні до всіх людей.
4. Любіть одне одного щирою любов'ю, випереджайте одне одного пошаною.
5. Завжди заховуйте між собою спокій.
6. Завжди говоріть правду.
7. Завжди відповідайте на запити дітей.
8. Не зневажайте вашої дитини в присутності інших.
9. Будьте помірковані, щирі, терпеливі й зрівноважені.
10. Думайте про те, що добре й робіть те, що добре.

Ч. 5, ст. 5.

## ВКАЗІВКИ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Люби свою дитину всім серцем і всім розумом своїм.
2. Ціни її особистістю.
3. Будь прикладом для своєї дитини словом і ділом.
4. Думай про час, коли ти був (була) дитиною.
5. Дай можливість своїй дитині так як слід розвиватися.
6. Старайся не жити минулим, але жий духовною зрілістю в сучасності й гляди в майбутнє.
7. Вчи свою дитину любити всіх людей.
8. Вирощуй у своєї дитини люб'яче й жертвенне серце.

Ч. 9, ст. 4.

## ПРОВІРТЕ СВІЙ ДУХОВИЙ СТАН

(Подано з д-ром медицини В. С. Менінґером)

Так як треба провірити фізичний стан нашого здоров'я, так теж треба провірити й наш духовий стан.

### *Дивися куди йдеш*

Хай кожна людина відзначить трохи часу — бодай раз у році — щоб приглянутися куди вона йде, які є цінності й яка є ціль в її житті, які її задуми й стремління. Чи ти знаєш чи ти йдеш у правильний напрямок, а понад усе куди ти хочеш зайти? Це не відноситься лише до твого щоденного фаху чи заняття, але це відноситься до важливих особистих ділянок твого життя: до твого життя в дома, до твого відношення до всіх членів твоєї родини, до твого почуття вартости в твоїм житті, до твоєї особистої гідности й постійности.

### *Візьми собі вакації*

Не будь людиною, яка каже, що вона не мала вакацій вже 5-ть літ, неначебто це була якась чеснота! Коли ти не береш вакацій,

то ти або не розумієш, що тобі треба відпочинку, або цим проявляєш свою скупість та агресивність у відношенні до себе й до своєї родини. Крім того старайся мати якісь побічні заняття, які були б здоровою зміною для твоєї щоденної праці.

#### *Духова провірка*

Якщо б я давав вам духову провірку, то це були б речі, які я хотів би знати про вас: Яке ваше відношення до інших людей? Кого ви любите й чому? Та кого ви не любите, й чому? Що є основою вашої любови?

#### *Як ви поступаєте в утисках, в труднощах?*

Як ви заховуєтесь і поступаєте, коли вам приходиться зустрічатися труднощі? Чи ви сердитесь? Чи ви робитесь нервовими? Чи вас обнімає страх? Чи ви журитесь, що ви не можете сповнити своїх бажань? Я хотів би знати, як на вас впливають труднощі.

#### *Як щедро ви жертвуйте?*

Я хотів би знати, скільки приємности ви маєте, коли ви щиро й щедро жертвуйте собою й своїм майном. Коли ми були малими дітьми, то тоді ми були тими, що одержували поміч від когось; коли ж ми стали дозрілими людьми, то ми знаходимо більше задоволення в даванні, в самопожертві, а не в одержуванні. Ми знаходимо задоволення жертвуючи на добрі цілі, допомагаючи людям і добрим цілям.

#### *Чи ви можете зустріти розчарування?*

Я хотів би знати, як ви зустрічаєте розчарування. Чи ви ще й досі такі недозрілі, що ви мусите мати це що хочете? А коли ви не одержите того, що хочете, то ви збираєте свої шарики, залишаєте гру, і йдете додому? Ми мусимо трудитися, щоб здобути речі, яких ми хочемо, а це потребує багато часу, терпеливості, посвяти. Ми мусимо навчитися не розчаровуватися, а даліше трудитися щиро й чесно. Як ви це практикуєте?

#### *Як ви зустрічаєте переживання?*

Які виходи ви маєте, щоб зменшити свої переживання? Ми всі час-від-часу, коли утиски й труднощі насунуть мов та чорна хмара, знеохочуємось і переживаємо. Але коли ви постійно знеохочені й незадоволені, то ви є хворою людиною. Коли ви є в труднощах і відчуваєте тяжість, то я хочу порадити вам, що тоді робити.

#### *Чи ви можете просити помічі?*

Коли ви в труднощах, чи ви стараетесь дістати поміч? Багато людей не стараються. Вони думають, що вони можуть якось все це пережити чи перемогти, замість розсудливо старатись помічі, яка є їм кінцевою.

#### *Відвага побачити себе самого, чи себе саму*

Основою всіх цих думок є признатися, що ми мусимо мати відвагу дивитись чесно й щиро на себе самих, занім ми дивимось на інших людей. Потреба починається в наших власних серцях і в нашому розумі, бо ми є частиною других людей, і лише коли ми маємо відвагу бачити свої власні почуття й емоції і мудро, розсудливо та будуучо керувати ними, ми можемо усунути дещо з нашого власного самолюбства, наших застережень, наших зарезервовань, нещирости, страху й нелюдности.

Ч. 11, ст. 3 - 4.

## ЯК ЗІПСУВАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

Сьогодні багато говориться про злочинну молодь. Багато в цьому винен уряд, але найбільше в цьому винні батьки. Поліційний департамент міста Houston, Техас, подає „Дванадцять правил як зіпсувати своїх дітей”. Ось вони:

1. Вже з раннього дитинства давайте дитині все, що вона хоче. Таким способом ваша дитина буде виростати з вірою, що світ має дати її життя.

2. Коли ваша дитина підхопить погані слова, то смійтеся з неї, й вона тоді буде думати, що це дотепно. Це теж буде заохочувати її підхоплювати ще „більш дотепні” вислови, при помочі яких вона робитиме ваше життя прикрим пізніше.

3. Не вживайте слова „зло”. Це ж „може створити почуття вини”. Бо пізніше, як його заарештують за це, що він вкрав авто, то він буде думати, що суспільство є проти нього й що його переслідують.

4. Ніколи не давайте йому духовного виховання. Чекайте замість цього мати 21 років і тоді хай він рішає „сам для себе”.

5. Прибирайте за ним усе, що він порозкидає — книжки, черевики, шкарпетки, одяг. Все робіть для нього так щоб він навчився спихати свої обов'язки й свою відповідальність на інших.

6. Хай він читає все, що тільки попаде йому в руки. Пильнуйте, щоб ложки, вилка й ножі блищали, а він хай читає сміття й вчиться зі сміття.

7. Часто сваріться в присутності своїх дітей. Таким чином вони не будуть надто перелякані, коли родинне життя розлетиться пізніше.

8. Давайте дитині гроші на витрати, які він хоче. Не дбайте, щоб він сам собі заробив. Чому ж він має мати такі труднощі як ви колись мали?

9. Задовольняйте його всі жадоби їди, питку й вигоди. Глядіть, щоб задовольнити його всі хотіння.

10. Заступайтеся за ним перед сусідами, вчителями й поліціями. Всі вони мають упередження до вашої дитини.

11. Коли він знайдеться в дійсному клопоті, то виправдуйте себе, кажучи: „Я ніколи не міг (не могла) дати йому ради”.

12. Ось таким шляхом приготуйте собі життя повне горя, і будьте певні, що ви його будете мати.

Ч. 15, ст. 4.

## ЛІТЕРАТУРА

- Тоня Горохович, *Батьки і діти*  
Іванна Петрів, *За душу дитини*  
Д-р Іван Франко, *Що таке постан?*  
Dorothy W. Baruch, *How to Live With Your Teen-ager*  
Dr. William L. Carrington, *The Healing of Marriage*  
Evelyn M. Duvall & Reuben Hill, *Being Married*  
Rev. Walter Kutcher, *The Teen-ager*  
Rev. Walter Kutcher, *A Study of Psychological and Biblical Concepts  
of Conversion*  
Rev. Walter Kutcher, *What is evil?*  
Rev. Walter Kutcher, *Psychology of faith healing*  
Clarence G. Moser, *Understanding Boys*  
Grace Sloan Overton, *Living with Teeners*  
Grace Sloan Overton, *Living with Parents*  
W. Cleon Skousen, *So You Want To Raise a Boy?*  
Dr. Emery Stoops, *Just a Minute Junior*  
Dr. Paul Tournier, *Escape from Loneliness*  
Dr. Paul Tournier, *The Meaning of Persons*  
Dr. Paul Tournier, *The Strong and The Weak*

Читайте книжки цього ж самого Автора: „ЖИВА ЦЕРКВА”  
— ціна \$2.50, і „ПОЯСНЕННЯ ЛИСТА ап. ПАВЛА до ГАЛА-  
ТІВ” — ціна \$2.50.

Випишіть по адресі:

Rev. W. Kutcher,  
127 Dufferin Street,  
Hamilton 16, Ontario,  
Canada.

