

7. Быть самим собой, что это значит?

(анализ проблемы становления личности)

«Люди рождаются оригиналами, но большинство из них умирает копиями». *Джон Мейсон*

*«Проще казаться, чем быть. Проще не любить, чем любить.
Проще существовать, чем жить. Проще ныть, чем делать.
Проще взвалить вину на окружение, чем признать свои
недостатки. Быть самим собой как раз и означает выполнить
свое предназначение, не смотря на обстоятельства»*

Сергей Большедворский

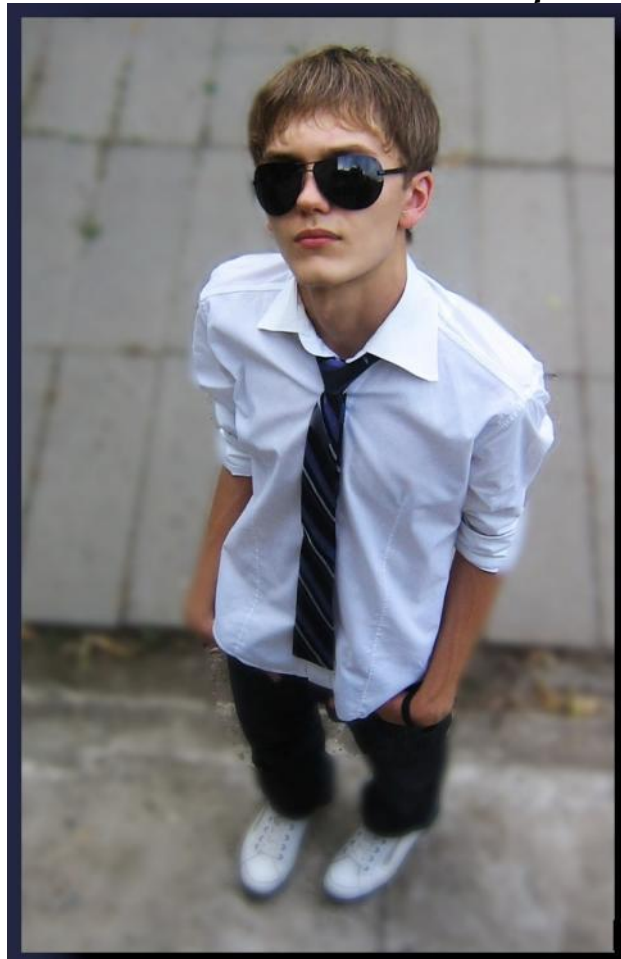


Фото: Александр Миргородский

Многим известна фраза: «Надо быть самим собой». Но как понять, кто ты на самом деле, и каким нужно быть сложно. Мы сравниваем себя с одноклассниками, одноклассниками, коллегами, друзьями, с успешными, на наш взгляд людьми. Что уж говорить о тех «везунчиках», которые смотрят на нас с обложек глянцевого журналов и на которых мы хотим быть похожими. Мы говорим: «Если бы я был такой как он, я бы добился успехов в жизни». А девушки, глядя на фотомоделей, с тайной завистью говорят себе: «Если бы я была такой же красивой, как она! Если бы у меня была такая идеальная фигура! Если бы...». Почему же так трудно принять себя таким, каков ты есть? Оказывается, от нашей самооценки зависит многое. Например, то, насколько мы будем успешны и плодотворны в жизни. Мы примеряем на себя всевозможные маски, чтобы произвести впечатление: нелепая одежда, пирсинг, странный макияж, тату и другие подобные вещи. Мы пытаемся привлечь к себе внимание, надевая маску, чтобы быть принятыми в обществе. Живем чужой, не своей жизнью, а потом удивляемся «Почему я не счастлив?» Разберемся, что означают слова: «быть как все», «комплекс неполноценности», и «быть самим собой».

Быть как все. Современное общество - общество потребления массовой культуры, создало все условия для того, чтобы самому не думать, не иметь собственных критериев и собственной системы ценностей, — все условия созданы для того, чтобы жить, *плывя по течению*. Быть может, ты сам покупал бы другие вещи, не те, что рекламируют, смотрел бы другие фильмы, слушал бы другую музыку и читал бы другие книги, думал бы иначе, занимался бы чем-то другим, имел бы другую жизненную позицию, если бы постоянно не попадался в одну и ту же ловушку. Стоит тебе только услышать: «Сейчас это самый писк», «Это престижно», «Это модно, круто, оригинально...», «Это дает хорошие деньги», «Это гарантирует успех» — и все твои благие намерения не плыть по течению улетучиваются. Стоит только услышать «do it now», «делай это сейчас» — и ты уже, не задумываясь, подражаешь герою рекламы, фильма, реалити шоу. Жизнь диктует свои критерии правды, которая завтра может измениться, если поменяются цели рекламы. Подростки теряются на кого же им быть похожими, если кумиры меняются, рейтинги скачут, топ модели сменяют одна другую. Так нас приучают не думать о себе много. Лучший способ выжить – быть похожим на кумиров. Но это не так. Человек рожден оригиналом, а из нас пытаются сделать копии Анджелины Джоли, Николая Пореченкова, Дмитрия Дюжева или Димы Билана. Мы действительно живем в мире, где очень много показухи, много ложного блеска и очень мало человеческого. Сегодня

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

трудно верить в добро. Но когда лучше становится сам человек, лучше становится и весь окружающий его мир.

Как говорил философ Хорхе Анхель Ливрага: «Дело не в том, чтобы поменять один ошейник на другой. Дело в том, чтобы перестать быть собакой». **Быть таким, как все**, — это часто означает, что в нашей жизни стали первичными ценности, которые лишь на первый взгляд кажутся нужными и важными, а на самом деле за ними стоит пустота, отсутствие смысла, любви, добра, света.

Комплексы неполноценности. Подростки часто страдают от комплексов неполноценности, а порой и комплексов полноценности. То и другое одинаково плохо. Неполноценность и превосходство – две стороны одной медали. Правда такова: Вы – не худший. Вы не лучший. Вы – это Вы, и только. В природе не существует человека, о котором можно было бы сказать, что он является мерилom для всех. Каждый человек уникален. Бог любит разнообразие и потому создал столько необыкновенных и разных людей.

Комплекс неполноценности зарождается в детстве, когда родители постоянно сравнивают ребенка с другими и ставят ему в пример других детей. «Он – аккуратный, а ты нет, Она – общительная, а ты нет». Взрослые, воспитывая ребенка на сравнении и показывая ему, что «другой хороший, а ты нет» приговаривают его на неполноценность. Так пропадает его уникальность, его внутренний потенциал, его талант, своё предназначение.

Неполноценность – это страх сделать что-нибудь не так, это неуверенность в себе, это робость, это смущение, это постоянное сравнение себя с другим мнением. По меньшей мере 95% всех людей в какой-то степени испытывают чувство собственной неполноценности, которое становится серьезным препятствием на пути к успеху и счастью. В известной степени каждый человек на земле в чем-то слабее другого человека или целой группы. Чувство неполноценности вырастает не столько из фактов нашего опыта, как из наших собственных оценок. Так например, я плохой танцор и совсем никакой штангист, но меня это не трогает, так как эти качества мало ценны в моей жизни. Нас огорчает лишь то, к чему мы сами стремимся, и что на данный момент является для нас недостижимым идеалом. Поскольку мы думаем, верим и предполагаем, что должны соответствовать тем стандартам, то начинаем чувствовать себя несчастными. Из таких искривленных рассуждений мы начинаем думать, что мы люди второго сорта, мы недостойны счастья и успеха. Перестаем свободно проявлять собственные таланты и умения. Если мы сами себя убеждаем, что «Я должен быть как все». Это ошибочное мнение легко низложить, так как человеческое общество состоит из индивидуальностей и уникальностей и нет похожего ни одного. Вернее всего было бы

Береги честь смолоду

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

принять позицию: «Я не лучше, я не хуже. Я – это Я». «Мы такие разные, этим и прекрасны мы». Приведу в пример опыт одного водителя. *«Это произошло во время моего первого знакомства с известными во всем мире немецкими автобанами (скоростными магистралями). Автобаны – это покрывающая всю Германию и многие другие прилегающие страны сеть дорог, на которых нет никаких ограничений скорости. Однажды мой друг спросил, не хотел бы я попробовать вести машину без ограничений скорости. Это было как мечта, ставшая реальностью. Поначалу я испытал восхищение, восторг и волнение, почувствовав во всем теле действие адреналина. Надавив на педаль газа, я бросил взгляд на спидометр: мы мчались со скоростью 130 км в час. Я был опытным водителем со стажем более 25 лет. Но мне предложили воспользоваться всеми возможностями автомобиля. Заметив, что другие машины обгоняли меня с легкостью низколетящего реактивного самолета, мой друг улыбнулся и спросил: «Чего же ты боишься? Мы до сих пор стоим на месте». Я еще сильнее надавил на газ и ощутил восторг от езды со скоростью в 185 км в час. Невозможно описать словами ту потрясающую гордость, которую я испытал от такой возможности управления скоростью и направлением движения. Пока мы проносились через горы, я даже начал гордиться собой и почувствовал себя на вершине мира. Кто теперь меня догонит? Я был королем дороги, хозяином магистрали. Фактически, я поймал себя на мысли, что, обгоняя очередную машину, говорил: «Почему бы им не прижаться к обочине и не пропустить настоящего водителя?». Я достиг совершенства. Я поставил свой рекорд. Я обогнал всех. Я был самым лучшим. Спустя примерно 20 минут меня неожиданно обогнал Мерседес-Бенц, который несся со скоростью 250 км в час и, казалось, появился ниоткуда. На какое-то мгновение мне показалось, что я действительно стоял на месте. Мой друг повернулся ко мне и с усмешкой произнес: «Как видишь, ты едешь не так быстро, как можешь, но всего лишь так быстро, как хочешь». Его слова засели у меня в разуме, и вскоре я начал понимать проклятие сравнения и ограничения гордости за самого себя».*

Одна из самых серьезных ошибок, которую совершают люди, - это сравнение. Почему-то нам постоянно нужно сравнивать себя, свои действия со стандартами или достижениями других людей. Это является в корне неправильным. Наш потенциал отдается на милость других людей, давая право определять наш успех и решать, достигаем мы его или нет. Истинный успех не определяется тем, сколько вы сделали или чего добились в сравнении с достижениями других людей. Истинный смысл и ценность в том, что вы смогли в своей жизни, максимально используя свой собственный потенциал.

Береги честь смолоду

СТАВЬ ЛЮБИТЬ...

Предлагаем несколько шагов для поднятия самооценки и избавления от комплексов. **1.** Будь к себе так же добр, как к другим. Ищи в себе позитив. Он есть. **2.** Не сравнивай себя с другими. Ты не лучше, ты не хуже. Ты – это Ты. **3.** Ищи общения с теми друзьями, которые к жизни относятся позитивно. **4.** Перестань доказывать окружающим, какой ты хороший. Будь им. **5.** Не жди от людей слишком многого. Принимай их такими как они есть. **6.** Начни помогать другим; вдохновляй и уважай их. **7.** Учись во всякой ситуации видеть хорошее. **8.** Всякую работу выполняй качественно. Это повышает уважение к себе. **9.** Научись смеяться над собой: юмор дает хороший жизненный заряд. **10.** Имей положительный настрой в жизни, не жалуйся и не критикуй. Не будь нытиком, пессимистом и занудой. **11.** Ставь перед собой реальные цели. Например, научись работать на компьютере, играть на музыкальном инструменте, разбираться в технике или говорить на иностранном языке. Расширь круг читаемой литературы. **12.** Признавай свои ошибки. Это делают только сильные, цельные люди. **13.** И самый главный пункт: **старайся в жизни своей угождать Богу, а не людям,** то есть никогда не делай того, что противоречит твоим нравственным принципам. И тогда все заметят, что ты сильная и свободная личность.

Среди студентов НГМА проводили опрос: «С какими проблемами общения в молодежной среде вы сталкиваетесь?» Ответы были: «Давление сверстников», «Когда вокруг все пьют, курят и говорят, что это круто – трудно устоять и не делать того же», «Приходиться делать то, что не хочешь, чтобы тебя приняли за своего». Оставаться самим собой в толпе трудно, так как чтобы добиться успеха, ты должен быть как все или круче всех, а чтобы остаться собой, значит идти против толпы. Одна из самых главных причин, почему молодые решают быть как все вокруг – они боятся стать отвергнутыми, боятся, что люди подумают о них, если они откажутся. Но если мы что-то делаем, потому что боимся других, то мы позволяем другим контролировать свою жизнь и мы тогда люди толпы. Библия говорит: *«Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими. Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их».* (Евангелие от Матфея 7,13). Это означает, что если тебе друзья говорят, что курение, выпивка, секс, наркотики, – «это хорошо», «это по-нашему», «это делают все», то это означает, что тобой манипулируют, потому что не рассказывают тебе всего плохого, что с этим связано. Они предлагают тебе широкий путь, по которому идут многие, идет толпа. Но нужно оставаться самим собой и идти узким путем в жизни: путем правды, любви, добра, чести и

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

справедливости. Он хоть и трудный, возможно, всё время в гору, но он ведет к звездам, солнцу и свету. А толпа идет только к пропасти...

Как же остаться верным себе? Носить модную одежду, выбрать для себя модный стиль поведения, учиться в престижном ВУЗе, иметь крутую машину, девчонку, быть на короткой ноге с деканом? Всё это временно. То, что делает человека по-настоящему успешным в жизни отобразить невозможно – это твоя репутация, твои отношения с людьми, то, что ты приносишь в жизнь других людей. Почему? Потому, что это надолго, на всю твою жизнь. Пройдут годы и одежда, которую ты вчера носил или машина, которую ты водил, устареют, но твоё доброе отношение к людям принесет тебе много пользы в будущем. Один восточный мудрец однажды сказал: *«Всё, то, что ты отдал людям и есть твоё сокровище»*. В силе каждого решить для себя тень или солнце он будет олицетворять на Земле.

Быть самим собой - означает оставаться человеком в любой ситуации и при любых обстоятельствах, чтобы с нами ни происходило и что бы ни происходило вокруг. Не делать того, чего не одобряют наша совесть, наше сердце, наша душа. Не терять свое человеческое достоинство, свою душу, свое сердце...

В мире всегда было, есть и будет очень много доброго, светлого, подлинного и всегда было, есть и будет, ради чего и для кого жить. И чтобы оставаться *самим собой*, надо иметь нечто прочное, за что можно зацепиться. Надо любым способом искать те Свет и Добро, которые мы давно перестали видеть!

Все плохо, черно вокруг тебя, в тебе? Так сделай что-нибудь, ищи свет, ищи добро, ищи истину, ищи любовь, ищи красоту, ищи заветную мечту, — если все это тебе на самом деле необходимо, если твоя душа тянется к ним так сильно, как дерево тянется к свету, к солнцу! Если ты думаешь, что можешь сидеть в своем уголке, сетовать, что все плохо, и ждать, когда же все добро этого мира снизойдет в твою тесную клеточку, — ты строишь иллюзии! Да кто же там еще поместится, кроме тебя любимого?!

Если тебе говорят: «Нет в этом мире настоящей любви, дружбы, верности»? — А ты не соглашайся, даже если все вокруг свидетельствует об этом, — сам люби, сильно, бескорыстно! Отвечай за свою любовь душой, сердцем, мыслью, поступками, оставайся верным ей, людям, своим обетам и тяге сердца, и ты найдешь других людей, которые живут тем же, и они тебя найдут, потому что *подобное притягивает подобное*. Пусть другие говорят что хотят, пусть сомневаются, пусть издеваются, пусть критикуют, пусть вставляют палки в колеса... А ты не сдавайся, мечтай глубоко и сильно, работай не покладая рук, ничего ни у кого не проси, верь и надейся — покажи, что можно трудиться чисто и бескорыстно, покажи, что есть идеалисты в этом мире, и твой огонь передастся

Береги честь смолоду

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

дальше!.. Ты найдешь людей таких же, как и ты, — и они найдут тебя, потому что *подобное притягивает подобное*.

Если тебе говорят: «Нет сострадания, никто не протянет руку помощи, некому заступиться за страждущего, слабого, немощного»? — А ты молчи и помогай, скромно, щедро, по доброте сердца, без пафоса и не крича об этом на улицах! И найдут тебя другие, такие же добрые, как и ты, и вы будете помогать вместе, потому что *подобное притягивает подобное*.

Если тебе говорят: «Нет гармонии и красоты» — Ищи, живи ими, захочешь — найдешь или сам проложишь дорогу! «Нет мудрости, знаний, мастерства» — Ищи, живи ими, захочешь — найдешь!

Пусть тебе говорят: «Нет в этой жизни смысла, нет истины, нет Бога» — А ты ищи, живи ими, захочешь — найдешь или сам проложишь дорогу! По правде говоря, они сами тебя найдут, если твоя душа тянется к ним, как дерево тянется к свету. Потому что *подобное притягивает подобное*.

Быть самим собой — это особый вид глубокой веры в Добро, в Свет, в Истинное в любом их проявлении, потому что душа без них жить не может. Что бы ни происходило в тебе и вокруг тебя, куда бы жизнь тебя ни уносила, у тебя всегда есть стержень, который никто не может ни сломать, ни отнять, — у тебя есть что искать и к чему возвращаться, есть ради чего сражаться и жить. Именно об этом — мудрое изречение: «Что бы ни происходило, не теряй надежду, на этом свете всегда есть Бог, и всегда есть люди с добрым и мудрым сердцем». Если ты *веришь и живешь тем, во что веришь*, ты человек подлинный, искренний, естественный, — в этом суть таинственного искусства *быть самим собой*.

Времена не выбирают, это правда. Только даже в этом безумном мире каждый из нас выбирает то, во что хочет верить, то, чем хочет жить, и то, за что хочет сражаться. В этом наша беда, но и наша надежда, наше спасение. В нашем безумном мире, как бы мы на него ни ополчались, есть Бог и светлые, добрые, мудрые, удивительные люди. Мы создаем наше собственное окружение этим же выбором — своей верой, своими мечтами и своими сражениями или их отсутствием, потому что *подобное притягивает подобное*. Для человека, который хочет овладеть таинственным искусством *быть самим собой*, этого уже должно быть достаточно.

Когда нам говорят, что каждый из нас уникален и неповторим, мы, конечно, в глубине души охотно этому верим — до тех пор, пока жизнь в очередной раз не спустит нас на землю. Как правило, особенными, уникальными и неповторимыми мы становимся лишь для тех, кто нас искренне любит. *Быть самим собой* значит разбудить, раскрыть собственную Индивидуальность. В этом же

Береги честь смолоду

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

бесценном опыте Бессмертной Души кроется тайна нашего ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ в этой жизни. Обращайте внимание на все ваши заветные мечты и потребности Души, даже самые далекие и самые несбыточные! Не отвергайте их, пожалуйста, не считайте их выдумками, фантазиями, не заглушайте их! Именно через них наше истинное Я пытается до нас достучаться. Это особый аромат души, когда душа пахнет ВЕЧНОСТЬЮ, ЛЮБОВЬЮ и ВЕРНОСТЬЮ, СЧАСТЬЕМ неземным, даже когда страдает и плачет. Это не просто харизма, а нечто гораздо более глубокое и тонкое. Это великая, светлая, чистая СИЛА человека, который находит себя в своих заветных мечтах. Такой человек не нуждается ни в словах, ни в объяснениях, чтобы ему поверили, чтобы его поняли. Ему нужно просто БЫТЬ, таким, какой он есть. И это великое счастье для всех, кто с ним соприкасается.

Как быть собой? Есть два распространенных приема, которые применяют подростки, чтобы их приняли за своего. Первая уловка называется : «Не Я». Человек надевает невидимую маску, скрывает какой он на самом деле и претворяется совершенно другим. Другая уловка: «Я тоже так могу!». Человек делает то, чего вовсе не хочет делать, чтобы завоевать восхищение других. Курит, пьёт, принимает наркотики, одевает модный прикид, использует в речи модные словечки, манеры поведения, только чтобы получить одобрение группы. Обе эти уловки иногда приносят успех. Временный. Но когда прибегаешь к этим уловкам, отказываешься от самого себя, от своих убеждений и лжешь сам себе. Предаешь себя и свои убеждения.

Люди, которые носят маски, живут в постоянном страхе – вдруг однажды обман откроется, и все узнают какие они на самом деле? И тогда от них отвернуться! Ну а если ты по роли должен делать, то, что тебе самому противно, сам ты не одобряешь? Тогда начнется борьба со своей совестью. Самый лучший способ заявить о себе – это ОСТАТЬСЯ САМИМ СОБОЙ. И всё! Люди, которые принимают тебя таким – единственные, с кем стоит быть вместе. А если это не так – то ищи своих.

Христианство о ценности человека. Быть самим собой – это принимать себя со своими достоинствами и недостатками, не принижая или не преувеличивая их, и признавать за собой право на ошибку. Просто надо научиться осознавать, что ты особенный для Бога, и есть пока еще не открытая тобою великая цель твоей жизни. Это может наполнить твою судьбу глубочайшим смыслом. Именно Он, Всемогущий Творец, создал тебя неповторимым, наделил тебя особенным темпераментом, талантами и способностями, неповторимой внешностью. Нет подобного тебе, ты в единственном экземпляре! Поэтому будь самим собой! Бог дал тебе все необходимое, чтобы ты выполнил свою уникальную миссию в этом мире.

Береги честь смолоду

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

Верующий в Бога человек не страдает комплексом неполноценности, так как он твердо знает свою полную ценность для Бога, Бог любит и принимает человека таким как он есть, хотя и желает его улучшить. Бог создал нас по своему образу и подобию. Нет людей второго сорта, нет людей высшего сорта. Все равны в глазах Бога.

Бог создал нас не для того, чтобы мы копировали кого-то, а для того, чтобы мы стали тем, кем Он желает нас видеть. Говоря проще, ты родился оригиналом, не умри копией. Бог неспроста запланировал для твоей жизни определенную цель. Этот мир отчаянно нуждается в оригиналах, и одним из них являешься ты! Жизнь имеет смысл только тогда, когда мы согласны занять в ней отведенное нам место! Когда наши радости, проблемы, таланты поставлены на службу Тому, кто нас сотворил, мы вдруг обретаем то, чего были лишены, и находим то, что искали.

Козаков С.А., студент.



БЕЛАЯ ВОРОНА

*Вороны черным цветом говорят: «Ты белая,
О, как несовременен твой наряд, ты смелая.
Вороной белой быть и стыд и смех, ты – странная.
И перья у тебя не как у всех, все – равные.*

*Ты хочешь отличаться от других? Ишь, важная
Вороны черные тебе враги! Не страшно ли?
Они и заклюют и засмеют, запачкают,
И перья твои белые помнут, заплачешь ты!*

*О будь как все, вороной черной стань, не мучайся.
Ты с крыши сажу черную достань, получится.
Ты сажай этой крылья перекарась до пёрышка.
Тогда без страха в стаю черных влазь, ты черная.*

*И не посмеют клюнуть и толкнуть – ты равная...
Вам никогда меня не обмануть. Я странная.
Над крыльями смеются, ну и пусть. Да белые.
Клюют за белый цвет? Я не боюсь. Да, смелая.*

Береги честь смолоду

СТЕЖИ ЛЮБИТЬ...

*Кому-то режет глаз взмах белых крыл? Не нравится?
Меня Бог белой птицей сотворил. Я радуюсь.
Чужая, знаю, средь вороньих стай. И лишняя.
Но не хочу вороной черной стать. Всё ближе мне.
Вот этот чистый, чистый, белый цвет. Что сделаю?
Роднее цвета не было и нет. Я белая.*

** * **

*Вечерний час... И солнышко зашло. Не верится.
Мелькнуло чьё-то белое крыло. И светится.
Ещё...ещё...я вижу белых птиц!
Все в воздухе. Взлетаю к ним.
О, сколько милых лиц! Мы – к Господу!
(Любовь Васенина)*

ДВА ПУТИ

*Вот два пути лежат перед тобою,
Но разница меж ними велика,
Один широкий – там идут гурьбою
Другой же - узкая, тернистая тропа.
На путь какой вступить ты пожелаешь?
И добровольно что ты изберешь?
Или избрать тернистый путь мечтаешь,
Или путём широким ты пойдёшь?
Если решил мирской вкусить отрады
Весельем ложным сердце напитать.
Свободно можешь. Нет тебе преграды.
Но знай, душе уж света не видать.
Широкий путь проложен ведь во мраке.
Ведет туда, где вечно-вечно ночь.
Где стон, томленье, слёзы и рыданья.
Никто не сможет там тебе помочь.
На узкий путь - тернистая дорога.
Она самим проложена Христом.
Конец её ведет к чертогам Бога
В небесный славный, вечный Отчий дом.
Решай, куда шаги твои направить
И путь себе какой ты изберешь?
Один из двух ведь должен ты оставить.
По двум путям никак ты не пойдёшь.
(Николай Шалатовский)*

Береги честь смолоду