
Джеймс Добсон

Подготовка к взрослению

Давайте побеседуем!

Предположим, сегодня вечером состоится важный футбольный матч.

Неделями тренеры заставляли игроков повторять основы - обводка, передача, удар. Утомительные тренировки продолжались изо дня в день. И вот, наконец, стадион заполнен кричащими болельщиками, а противник ждет на поле. Перед выходом из раздевалки тренер собрал всю команду. Времени на подготовку уже не осталось, но он хочет всех ободрить, напомнить последний раз о том, что ожидает впереди. Он знает, что в ходе игры вряд ли будет возможность что-то подсказать или как-то помочь. Его последние напутствия очень важны. Фактически, они могут решить исход игры. После того, как были сделаны замечания, команда отправляется играть, стараясь изо всех сил.

Родитель, готовящий своего ребенка к периоду взросления, во многом похож на такого тренера. С самого детства он постоянно обучал ребенка азам, готовя к приближающемуся экзамену взрослой жизни. Они тренировались в начальной школе, продолжали тренировки в средней, повышали духовный уровень и развивали нравственные качества, упорно трудились над уверенностью в себе. Наконец, наступает момент истины, и проводится последний инструктаж.

«Не забудь, чему мы учили тебя», - говорит отец.

«Берегись опасности, о которой я говорила тебе», - предупреждает мать.

«Старайся, сынок. Мы верим в тебя!» - кричат родители.

Их отпрыск утвердительно кивает головой и бежит на поле. Родители же ждут за кромкой, зная, что их тренерская работа почти закончена. Они внесли свой вклад, теперь результат зависит от худенького подростка.

Если у вас есть ребенок, еще не достигший взросления, вам следует обратить особое внимание на эту последнюю «тренировку», проводимую перед большой игрой. Используйте подходящий случай, чтобы освежить память, дать последние указания и еще раз предупредить. Но помните: если вы упустите такой случай, оставите его незамеченным, другой возможности может не быть.

В этой книге я напрямую обращаюсь к тем, кто еще готовится к подростковому возрасту, и кто, надеюсь, запомнит все, чему их учили, и к тем, кто иногда чувствует себя на поле совершенно одиноким.

Большинство людей, уже преодолевших период взросления, вспоминают о пугающих физических изменениях, происходивших в них в те молодые годы. В памяти остаются первое любовное влечение и чувство вины, связанное с этим новым желанием. Мы не забыли сомнений в себе и ощущения собственной неполноценности, которое порой казалось невыносимым. И, конечно же, мы помним обостренную эмоциональную реакцию буквально на все: ранимость из-за ошибок, насмешек, смущения, отношения родителей и особенно - из-за отверженности представителями противоположного пола. Без сомнений: путешествие через период взросления оказалось далеко не простым для

большинства из нас, «стариков» (т.е. тех, кому за 30!). С этой точки зрения кажется странным, что мы, родители, неохотно делимся своими юношескими переживаниями с детьми. Подросткам поможет наш опыт, потому что мы уже был там, где они находятся сейчас. Однако, мы обычно храним свои воспоминания в себе и позволяем нашим мальчикам и девочкам пускаться в это беспокойное плавание без подготовки, ориентации или предупреждения. Результаты часто бывают катастрофическими. Основная причина, по которой период взросления оказывается таким болезненным, в том, что подростки не совсем понимают, что с ними происходит. Большинству их страхов, тревог и разочарований удалось бы избежать с помощью простого инструктажа.

С чего начать эту воспитательную работу и как определить содержание такой программы? Книга, которую вы держите в руках, посвящена этим вопросам. Она написана для мальчиков и девочек в возрасте от десяти до пятнадцати лет, на языке, понятном им. Эта книга описывает типичные «переживания подростков» и открыто обсуждает очень деликатные темы, включая мастурбацию, менструацию, половую нравственность, конфликт отцов и детей, наркоманию и, самое главное, «комплекс неполноценности».

Открытая дискуссия в приложениях, взятая из записанных бесед с четырьмя подростками, может оказаться наиболее полезной частью книги. Молодые люди, участвовавшие в открытой дискуссии, старались объяснить более юным читателям, что им предстоит почувствовать или пережить в ближайшее время. Беседа состоялась у меня дома и была очень важной, т.к. в ней ребята делились своими чувствами и страхами, надеждами и мечтами. Надеюсь, что для вас это будет интересно и полезно.

Итак, Подготовка к Взрослению - это книга для беседы. Вы годами тренировали своего ребенка, закладывая основы. Теперь приближается большая игра. Но еще есть время для последних наставлений и ободряющих слов, которые могут определить победу или поражение.

Я уверен, что вы правильно воспользуетесь этой возможностью. Джеймс К. Добсон

1. Секрет самооценки

Вы начали читать книгу о важном периоде жизни, известном как подростковый. Это годы между детством и молодостью. Кому-то из вас сейчас девять, десять или одиннадцать лет, и вы только задумались над тем, что растете. Вы не уверены в том, что вас ожидает, но все равно рады новым переживаниям и хотите узнать побольше. Эта книга написана для вас. Есть среди вас и подростки, для которых тоже важно понимание предстоящих проблем. Вступили вы уже в юношеский возраст или еще нет - книга поможет разрешить вопросы и проблемы, которые появятся в ближайшие годы.

Но зачем придавать такое значение взрослению? Зачем тратить усилия на изучение этого жизненного периода? Честно говоря, взросление не дается легко. Это было вовсе не легко для тех, кто уже стал взрослыми, вам это тоже не покажется простым. Расти всегда тяжело, потому что жизнь предъявляет новые требования на каждом новом повороте. Вы не помните этого, я уверен, но до рождения вы лежали, уютно свернувшись в теплом теле матери. Вы слышали материнское сердцобиение, нежное, четкое и уверенное, и были в тепле и безопасности в том мире, который уготовил вам Бог. Вам было не о чем

беспокоиться, и ничто вас не тревожило.

Но когда пришло положенное время, вас грубо вытряхнуло из этого совершенного маленького убежища, нравилось вам это или нет (вас никто не спрашивал!), и вы вошли в этот холодный мир, где доктор поднял вас за пятки вниз головой. (Ну и приветствие для новичка!)

Совершенно ясно, что, оказавшись в таком положении и глядя на всех этих людей, вы, наверно, очень хотели вернуться назад в тот маленький защищенный мир, из которого только что вышли. Но вы не могли больше оставаться в материнском чреве, если собирались расти, развиваться и учиться.

Сложности взросления

В каком-то смысле, переход к взрослению похож на все это. Вы были в очень теплом и безопасном мире детства. Родители заботились обо всех ваших нуждах: заклеивали пластырем больной палец, если вы споткнулись о камень, поцелуями осушали ваши слезы, если что-то не ладилось. Большую часть времени вы играли, жизнь виделась в розовом цвете и казалась очень приятной. Но нельзя навсегда остаться в мире детства, так же, как нельзя дольше оставаться в материнском чреве. Впереди нечто лучшее - радость от ощущения роста, от возможности стать взрослым, создать свою семью, самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, самостоятельно принимать решения, стать независимым. Это естественный, необходимый процесс взросления.

К несчастью, однако, нельзя вдруг стать зрелым человеком. Для начала вам предстоит выбраться из безопасного и привычного мира детства, и тут-то начинаются первые трудности. Будут времена, когда сама жизнь подтолкнет вас, как уже бывало раньше. А может быть, вам покажется, что вы висите за пятки вниз головой. Появятся новые страхи и проблемы, и мир уже не будет выглядеть таким безопасным, как раньше. Но это удивительный мир, и он покажется вам еще лучше, если вы будете знать, что от него можно ожидать.

Сделав такое вступление, я хочу описать некоторые переживания, которые могут вас подстергать. Скоро вы испытаете самые яркие моменты своей жизни (и самые страшные тоже!). Мы будем говорить о том, что больше всего беспокоит подростков - о событиях, которые их чаще всего расстраивают. Я хочу помочь вам лучше познакомиться со своим разумом, чувствами, эмоциями, со своим телом, надеждами и мечтами, с тем, что вы из себя представляете, к чему стремитесь, как этого достичь, и с чем вы столкнетесь в будущем. Мы будем говорить об этом прямо; ничто не будет считаться слишком раздражающим или деликатным для обсуждения, если только это соответствует вашему возрасту от двенадцати до двадцати лет.

Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы захотите и дальше обсуждать эти вопросы с теми, кому доверяете. Пусть это будет только началом; начинайте задавать вопросы, выражать тревоги, сделайте взросление важным событием в вашей жизни.

Пропась

Давайте начнем с разминки ума. Представьте, что вы едете по дороге в маленькой машине. Вы только что проехали пункт под названием «Половое Созревание» и теперь движетесь по шоссе. Справа вы видите надпись: «Взросляндия, восемь лет вперед». Вы едете со скоростью 55 миль в час, стремясь к этому большому городу, о котором столько слышали.

Но вдруг за поворотом появляется человек, машущий красным флажком, и показывает на предупреждающий знак. Необходимо остановиться как можно быстрее, и вы жмете на тормоза, останавливаясь прямо перед ним. Он подходит к окну машины и говорит: «Друг, у меня важное сообщение. В миле отсюда обвалился мост, и образовалась пропасть. Если ты не будешь соблюдать осторожность, машина может туда свалиться. В этом случае ты, конечно, никогда не попадешь во Взросляндию»

Возврата нет

Так что же делать? Вернуться вы не можете - в вашей машине нет задней передачи. Ни одна машина на этом шоссе не может вернуться назад. Просто обратного хода нет. Тогда вы спрашиваете человека с флажком: «Что же мне делать?» Он отвечает: «У меня есть предложение. Поезжай прямо и медленно спускайся по дороге, но не спеши, внимательно следи за дорогой и ищи обвалившийся мост. Когда доберешься до него, поверни направо и поезжай на юг милью или две. Там найдешь место, где можно объехать обвал и вернуться на главное шоссе. Нет необходимости падать в пропасть - можно ее объехать. Итак, желаю удачи, и будь осторожен».

А теперь позвольте мне объяснить смысл этой истории. Автомобиль, в котором вы едете, представляет вашу жизнь. На дверях написано ваше имя. Фактически, машина обладает вашими качествами, и вы ведете ее по дороге жизни к взрослению. А я - тот самый человек с флажком на дороге. Я машу флажком, держу предупредительный знак и показываю вам, что нужно остановиться. Я хочу предупредить о подстерегающей вас опасности - пропасти, в которую падает большинство подростков на пути к взрослению. Эта проблема существует не только для некоторых подростков; почти все сталкиваются с ней в том или ином виде в юные годы.

После того, как я показал вам, что нужно остановиться, я наклоняюсь к окну машины и сообщаю, что очень многие подростки испортили себе жизнь, сорвавшись в бездну, но я могу рассказать, как этого избежать - как обойти опасность стороной.

Агония неуверенности

Что же это за проблема, с которой сталкиваются многие подростки? Что причиняет так много боли молодым людям в возрасте от двенадцати до двадцати лет? Это чувство собственной неполноценности, которое мы будем называть неуверенностью. Это ужасное ощущение, что вы никому не нравитесь, что вы не настолько хороши, как другие, что вы - неудачник, невезучий; что у вас отвратительная внешность, или вы не отличаетесь умом, или у вас нет таких способностей, как у других. Это гнетущее ощущение собственной ничтожности.

Как ужасно, что большинство подростков в возрасте от тринадцати до пятнадцати лет считают, что они вообще ничего не стоят как люди. Может, с кем-то из вас это произошло еще раньше, но обычно проблема становится наиболее острой в период юношества. Это и есть опасность, о которой я говорил, - темная пропасть на дороге к взрослению, в которую падают многие подростки.

Как-то раз у меня брали интервью для статьи о неуверенности в себе редакторы журнала «Подросток». Они знали, что большинство подростков сталкиваются с этой проблемой. Я пытался объяснить читателям, что эта

проблема вовсе не является неизбежной: можно обойти это затруднение, избежать его, если знать, что вас ожидает. Но если вы просто несетесь по шоссе с огромной скоростью, не думая об опасности и не зная о ней, вы тоже можете стать жертвой ощущения собственной ничтожности. Неразумно с нашей стороны всем попадаться на одну и ту же удочку и страдать от поражения. У каждого из нас есть человеческое достоинство, хотя многие считают себя не такими, как другие (и они совсем не уверены в себе), у них не хватает нужных компонентов для достоинства и самоуважения.

Проблема Ронни

Мне часто приходится работать с молодыми людьми, у которых возникают подобные проблемы. Как-то раз я работал в школьном лагере, где встретил много подростков, страдающих от неуверенности в себе.

Однажды я шел по школьному коридору после звонка. Почти все ученики уже разошлись по классам, только один мальчик шел мне навстречу через главный зал. Я знал, что его зовут Ронни и что он ученик старших классов. Не могу сказать, что знал я его достаточно хорошо. Ронни относился к тому типу учеников, которые остаются на втором плане, никогда не привлекают к себе внимание и не заводят друзей. Очень легко забыть об их существовании, потому что они сами тщательно избегают знакомств.

Когда Ронни был в нескольких метрах от меня, я заметил, что он чем-то очень расстроен. Очевидно, он был подавлен, его лицо выражало страдание. Когда он подошел еще ближе, то заметил, что я внимательно за ним наблюдаю. Наши взгляды встретились на мгновение, затем он опустил глаза.

Когда мы с Ронни поравнялись, он неожиданно закрыл лицо руками и отвернулся к стене. Его шею и уши залила краска стыда, и он расплакался. Он не просто заплакал - казалось, это был взрыв эмоций. Я обнял его и спросил: «Я могу тебе помочь, Ронни? Ты хочешь поговорить со мной?» - Он утвердительно кивнул, и я провел его в кабинет. Я предложил Ронни стул, закрыл дверь и дал ему несколько минут, чтобы собраться с духом и начать разговор. Потом он заговорил со мной.

Он сказал: «Я хожу в школу в этом районе восемь лет, но за все это время у меня не появилось ни одного друга! Ни одного. В этой школе никому нет дела до меня. Я хожу сюда один и один возвращаюсь после занятий. Я не бываю на футболе, не хожу на баскетбол и на другие школьные игры, потому что мне стыдно сидеть совсем одному. Я стою утром один во время завтрака, я обедаю в полном одиночестве где-нибудь в уголке лагеря. Потом я один возвращаюсь в класс. У меня не складываются отношения с отцом, мама не понимает меня, а с сестрой я дерусь. У меня никого нет! Мой телефон никогда не звонит. Мне не с кем поговорить. Никто не знает, что я чувствую, да никому это и не интересно. Иногда мне кажется, что я больше так не могу!»

Ронни не одинок

Я даже не могу передать вам, сколько учеников делилось со мной подобными переживаниями. Одна восьмиклассница по имени Шарлотта так переживала из-за своих недостатков и непопулярности, что захотела расстаться с жизнью. Однажды она пришла ко мне в кабинет и сказала, что приняла таблетки, которые взяла в медицинском кабинете, чтобы покончить с собой. На самом деле, она не хотела умирать, иначе не рассказала бы мне о том, что

сделала. Она буквально молила о помощи. Вместе со школьной медсестрой мы отвезли ее в больницу как раз вовремя, чтобы спасти ей жизнь. И Шарлотта, и Ронни относятся к тысячам студентов и школьников, переполненных чувством собственной ничтожности до такой степени, что иногда это чувство отнимает у них желание жить.

Некоторые молодые люди чувствуют себя неловко и глупо лишь тогда, когда потерпят неудачу в чем-то важном. Но другие считают себя ничтожными все время. Может быть, вы относитесь к тем, кто страдает каждый день. Вы чувствовали комок в горле, когда казалось, что никому до вас нет дела, что вы никому не нравитесь, что все, может быть, даже ненавидят вас? Вам никогда не хотелось вылезти вон из своей кожи и стать кем-то другим? Вы чувствовали себя в глупом положении в компании? Вам хотелось исчезнуть, провалиться сквозь землю? Если когда-нибудь вы испытывали нечто подобное, я надеюсь, вы дочитаете эту книгу до конца, потому что она написана для вас! Мне бы хотелось, чтобы Ронни и Шарлотта прочитали то, что я пишу. Мне бы хотелось, чтобы они поняли свою истинную ценность, ценность своей человеческой личности. Они, как видите, попали в западню неуверенности и блуждали во тьме.

Почему?

Теперь давайте зададим очень важный вопрос. Почему многие подростки так не уверены в себе? Почему они не могут расти и нравиться самим себе? Почему людям свойственно копаться в себе и разочаровываться в том, какими их создал Бог? Почему всем необходимо расшибать себе лоб об одну и ту же стену? Это очень важные вопросы, и я верю, что на них можно найти ответы.

Ошибка Матери-Природы

Взрослея в современном обществе, подростки считают, что им необходимы три вещи, чтобы нравиться самим себе. Первая из них и, пожалуй, самая главная, - это физическая привлекательность. Вы знаете, что 80% подростков в нашем обществе недовольны своей внешностью? Восемьдесят процентов!

Если вы спросите десятерых подростков, чем они больше всего огорчены, восемь из них окажутся недовольны своими физическими данными. Они кажутся себе непривлекательными и отталкивающими, и думают об этом большую часть времени. Им также кажется, что представители противоположного пола ими совсем не интересуются. Девочкам кажется, что они слишком высокие, мальчикам - что они слишком маленькие, или слишком толстые, или слишком худые, они тревожатся из-за прыщей на лице, из-за веснушек на носу, из-за цвета волос, или им кажется, что у них слишком большие ноги, или им не нравится форма ногтей. Какой бы незначительной ни была проблема, она может породить серьезные переживания и подавленность. Большинство подростков тщательно изучает себя перед зеркалом, чтобы увидеть, насколько Мать-Природа ошиблась в них. Им не нравится отражение в зеркале: поскольку никто из нас не совершенен, недостатки обязательно найдутся. Затем они начинают переживать и сходить с ума, мечтая о том, чтобы у них не было недостатков. Можете ли вы представить себе что-нибудь более глупое, чем переживания из-за того, что кончик вашего носа на несколько миллиметров длиннее, чем хотелось бы?

Какие «друзья»?

Одна из причин, по которой подростки настолько чувствительны к своей внешности, заключается в том, что их «друзья» высмеивали их недостатки в детские годы. К несчастью, мальчики и девочки часто очень жестоки по отношению друг к другу, и оскорбления сыплются направо и налево, как отравленные дротики. Я знал, например, одну третьеклассницу, получившую записку в школе от девочки, которая ее ненавидела. Она ничего не сделала автору записки, но вот что там было написано:

Ужасной Жанет.

Ты самая противная девчонка в мире. Я бы хотела, чтобы ты умерла, но, боюсь, это невозможно. У меня есть несколько предложений.

1. Играй на проезжей части.
2. Перережь себе горло.
3. Выпей яд.
4. Напейся.
5. Зарежься.

Пожалуйста, сделай что-нибудь из этого, ты, Толстуха. Мы все тебя ненавидим. Я молюсь, пожалуйста, Господь, пусть Жанет умрет. Нам нужен свежий воздух. Ты слышал меня, Господь, потому что иначе мы все умрем тут с ней. Видишь, Жанет, мы не такие уж плохие.

От Ванды Джексон.

Вы когда-нибудь получали подобные записки? Что еще важнее, вы сами когда-нибудь писали такое? Молодежь очень ранима, и боль от такой записки остается в глубине души на долгие годы. Она может напоминать о себе и после того, как Жанет станет взрослой.

«Коротышка» и «каланча»

Одна из самых опасных забав у подростков - давать друг другу обидные прозвища, чтобы привлечь внимание к какому-то недостатку или особенности человека. Так они подчеркивают недостаток, который жертва больше всего хочет скрыть. Вероятно, вам когда-нибудь давали прозвище. Если вы невысокий мальчик, вас могли называть «Коротышка» или «Клоп». Если вы высокая девочка, вас называли «Каланчой» или «Верзилой». Если у вас большие уши, вас называли «Ушастым». Помните, ни у кого нет совершенного тела, и у каждого можно найти, над чем посмеяться.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте представим, что Чарли - здоровый мальчик, десяти лет. У него сильное тело, острый ум, крепкая семья. Он одарен многими благами в этой жизни, и у него очень мало проблем. И тут компания ребят начинает дразнить его из-за большого размера обуви. Они называют его «лыжником». Все это в шутку, но Чарли воспринимает все очень серьезно. Он начинает переживать из-за размера обуви, ему кажется, что все смеются у него за спиной. В школе он старается спрятать ноги под парту, и настаивает на том, чтобы мама покупала ему обувь на три размера меньше. В результате Чарли может стать подавленным человеком, потерявшим интерес к жизни, вместо того, чтобы наслаждаться тем, что ему даровал Бог. Такая ситуация может показаться вам нереальной, но поверьте мне, я знаю много таких «Чарли», переживающих из-за своих недостатков.

Если вы пока не подросток, вам следует знать, что в ближайшие годы вы

будете недовольны своей внешностью. Если это слишком вас озаботит, вы можете стать чересчур стеснительным. Это может привести и к другой крайности - вы можете стать шумным и грубым - и все из-за того, что вы считаете, что вами никто не интересуется. Невозможно измерить, сколько страданий терпят подростки из-за недовольства своей внешностью.

В семнадцать

Подобные переживания были выражены в словах популярной песни; написанной Дженис Ян. Она даже получила приз Гремми в 1976 за эту песню под названием «В семнадцать».

Слова приведены ниже, чтобы вы могли увидеть, как ощущение неуверенности отражено в этой песне.

Я поняла в семнадцать лет,
Что некрасивым - счастья нет.
Любовь - для тех красавиц стройных,
С улыбкой смелой и спокойной,
И праздники, которых я не знала,
И дни рожденья, на которых не была –
Все для красивых затевалось,
В семнадцать лет я поняла.
А те, чья внешность подкачала,
Кому уверенных манер так не хватало,
В отчаянье сидели дома,
Мечтая о любви у телефона,
О том, что кто-то позвонит
И кучу нежных слов наговорит.
Это было когда-то давно.
И мир тогда был моложе.
И можно было помечтать
Дурнушкам, на меня похожим.

Я лично не знаком с Дженис Ян, но не сомневаюсь в одном: она тоже побывала в западне неуверенности. Она бы не смогла написать такую песню, если бы не испытала подобных страданий в юности. Она говорит о миллионах, когда описывает «дурнушек» (несимпатичных, с прыщами) и тех, «кто сидел в отчаянье дома». Я надеюсь, что вы никогда не попадете в длинные списки отчаявшихся людей, которым пришлось усвоить так много горьких уроков «в семнадцать».

Кто тут глупый?

Второе, что заставляет молодых людей отрицательно относиться к себе - это то, что они чувствуют себя неумными (или глупыми). Это чувство обычно появляется в самые первые школьные годы, когда бывает трудно успевать на занятиях. Им либо трудно научиться читать, и они начинают из-за этого расстраиваться, либо они готовы выпалить ответ, над которым будет смеяться весь класс. Постепенно они начинают думать, что все (включая учителя)

считают их глупыми, а от этого появляется уже знакомое нам чувство собственной неполноценности.

Чем чаще ученик получает плохие отметки в школе, тем больше он отчаивается. Возможно, одноклассники наградят его не очень приятными прозвищами, например, «Тормоз». Если эти оскорбления станут слишком болезненными, он может вообще потерять интерес к учебе и совсем перестать стараться. Так получается замкнутый круг: отказ стараться приводит к еще большей неуспеваемости, из-за чего над ним еще больше смеются в классе, что отбивает последнее желание стараться, отсюда еще большая неуспеваемость... И так по кругу. В конце концов, этот человек приходит к ужасному заключению, что у него не все в порядке с головой, и что он будет неудачником на всю оставшуюся жизнь. Ощущение собственной ничтожности и никчемности просто ужасно.

Родители тоже могут нечаянно помочь своему ребенку считать себя не очень умным. Взрослые - тоже люди, они теряют терпение и устают. Неуспеваемость ребенка может расстроить их, и от этого они могут назвать его каким-нибудь обидным словом, которое не забудется до конца жизни.

Итак, дети часто вырастают, считая себя глупыми или неспособными, и это вторая причина, почему неуверенность так часто встречается среди подростков и школьников.

Деньги

Третьим качеством, по которому молодые люди оценивают свое достоинство, являются деньги. Они считают, что богатая семья лучше бедной. Чтобы быть популярным, нужно одеваться определенным образом. Родители должны иметь машину определенной марки. Нужно жить в хорошей квартире в престижном районе. У отца должна быть высокооплачиваемая работа. Молодой человек, не имеющий всего этого, часто чувствует себя неуверенно или не в своей тарелке. Все носят модные свитера, а ему приходится носить рубашки, протертые на рукавах. Эта проблема актуальна для современного общества. Неравные материальные условия приводят к тому, что есть бедные семьи, и дети из таких семей не могут себе позволить походить на своих друзей, часто чувствуют себя неуверенно из-за своей бедности.

Красота, ум и деньги - это три качества, наиболее высоко ценимые в нашем обществе. И когда школьники обнаруживают, что у них отсутствует одно из них (или все три), они приходят в отчаяние. Для них «мост» обвалился, и темная пропасть маячит внизу.

Если вы уже один из тех молодых людей, кто недоволен жизнью и собой, вам хочется исчезнуть, просто убежать от всего этого, или если вам больно, когда кто-то сказал вам что-то неприятное, позвольте мне предложить вам несколько полезных советов.

1. Осознайте, что вы не одиноки.

Для начала, начните наблюдать за людьми, окружающими вас, чтобы обнаружить скрытое чувство неуверенности. Когда завтра вы пойдете в школу, наблюдайте за товарищами. Кто-то будет улыбаться и смеяться, разговаривать, носить книги и играть в футбол. При невнимательном взгляде вам покажется, что их вообще ничего не тревожит. Но, уверяю вас, многих из них тревожит то же, что и вас. Они проявляют свои переживания через

застенчивость, или злобу и грубость, или через глупое поведение, или отказываясь участвовать в игре, или краснея по каждому поводу, или через гордыню и заносчивость. Вскоре вы научитесь распознавать ощущение неуверенности, и тогда поймете, что это вполне естественно! Как только вы поймете, что у других те же проблемы, вы никогда не будете чувствовать себя одиноко. Вам будет полезно узнать, что все боятся смущения и насмешек - мы все сидим в лодке, давшей течь, пытаясь заткнуть дыры. Поверите ли вы, что я сам едва не утонул в этой лодке, когда мне было четырнадцать лет?

2. Смотрите проблеме в лицо.

Второй совет, который, надеюсь, поможет вам, заключается в том, что вам нужно смотреть проблеме прямо в лицо. Сосредоточьтесь на мысли, которая где-то в глубине грызет вас, гнездится в сердце и, как черное облако, висит над вами днем и ночью. Лучше всего уединиться, чтобы никто не мешал думать. Потом перечислите все, что вам в себе не нравится. Список, который вы составите, не увидит никто, кроме тех, кому вы сами захотите его показать, поэтому вы можете быть абсолютно честным. Запишите все, что вас беспокоило. Запишите даже самые отвратительные качества, включая вспыльчивость и невыдержанность (если это к вам применимо).

Постарайтесь как можно лучше определить свою основную проблему. Вы сердитесь на людей, выходите из себя, а потом переживаете из-за этого? Или застенчивость делает вас робким с другими людьми? Вы не умеете ясно выразить свою мысль? Вы ленивы? Неприветливы? Вам не нравится ваша внешность? Что бы ни беспокоило вас, постарайтесь записать это, как можно подробнее. (Вам может понадобиться большой лист бумаги, потому что обычно людям не нравится в себе слишком многое.) Ничего не утаивайте в этом письменном признании. Потом прочитайте весь список и отметьте то, что вас больше всего волнует - проблемы, о которых вы больше всего думаете и переживаете.

3. Найдите настоящего друга.

Теперь вы собираетесь предпринять какие-то шаги, чтобы изменить ситуацию. Хорошо бы выбрать того, кому вы доверяете, человека, в котором вы уверены. Это должен быть взрослый человек, понимающий проблемы молодежи. Может быть, это будут ваши родители, или учитель, наставник или пастор. Вы сами знаете, кто для этого подойдет. Покажите ему или ей этот список и обсудите каждую проблему. Говорите о своих чувствах прямо и попросите подсказать вам, как избавиться от того, что вас беспокоит.

Скорее всего, подобные проблемы были и у других, и вам будет полезен их опыт. Другими словами, у проблемы может быть простое готовое решение. Может, не нужно изобретать велосипед!

Сделайте первый шаг, потом наметьте план действий и способ решения проблемы. Вам станет легче, если вы обсудите свои проблемы открыто, и найдете успешное решение.

4. Огонь очищения.

Но как вам быть с теми проблемами, которые остаются в списке, и которые вы не можете изменить? Как быть с более сложными проблемами? Полезно помнить, что для того, чтобы иметь здравый ум, нужно научиться принимать то,

что нельзя изменить. Всегда будут обстоятельства, которые нам бы хотелось изменить или исправить. Однако, по-настоящему счастливы не те, у кого нет проблем, а те, кто научился жить с тем, что их не совсем устраивает.

Позвольте предложить вам отправиться с этим списком «неразрешимых проблем» в уединенное место, где можно развести костер. Может быть, вы захотите взять своего друга-наставника на эту церемонию. Там сожгите этот лист бумаги, в знак того, что эти проблемы теперь принадлежат Богу. Ваша молитва при этом может быть примерно следующей:

«Дорогой Иисус, сегодня я приношу Тебе все свои проблемы и тревоги, потому что Ты - мой лучший друг. Ты знаешь мои силы и слабости, потому что Ты создал меня. Вот почему я сейчас сжигаю эту бумагу. Я отдаю свою жизнь в Твои руки со всеми моими достоинствами и недостатками. Я прошу Тебя, используй меня так, как Тебе угодно. Сделай меня таким, каким Ты хочешь меня видеть. С сегодняшнего дня я больше не буду переживать из-за своего несовершенства».

Бог знает и заботится о вас

Я уверен, что огромное тепло, любовь и участие Бога снизойдут на вас, когда вы помолитесь таким образом. Поступая так, вы говорите: «Я хочу, чтобы в моей жизни осуществлялась Твоя воля, не потому что я - суперзвезда, или супермен, а потому что Ты обещал Свою помощь тем, кто признает свои слабости. Я полагаюсь на Твою силу, чтобы Ты сделал мою жизнь красивой». Библия учит нас смиренно признавать свою зависимость от Бога, и Бог наградит тех, кто так поступает!

Вы знаете о том, что Бог видит все ваши страдания? Ему известны ваши страхи, переживания, которые вы носите в себе и думаете, что никто о них даже не догадывается. Он знает, чего жаждет ваше сердце. Он всегда рядом, когда слезинки бесшумно скатываются по щекам... когда вы чувствуете себя очень одиноко. Бог так сильно любит нас с вами, что даже послал Своего единственного Сына на смерть ради нас. Вот это настоящая любовь! Я убежден, что Иисус умер бы за меня (или вас), даже если бы мы были единственными людьми на земле. Так сильно Он заботится о нас.

Если Бог может любить нас такими, какие мы есть, то почему мы сами не можем себя принять? Это, наверно, лучший вопрос года.

Красота и добро

Билл Гейтер написал песню с такими словами: «Он - красота и добро; я был в замешательстве. Я мог предложить Ему только горечь и поражения, но Он сделал мою жизнь прекрасной». Бог может так поступить и с вашей жизнью. Если вы читаете Библию - а я надеюсь, что читаете - вы знаете, что Бог не избирает суперменов и необычных людей, наоборот. На протяжении многих веков Его избранниками были простые люди с обычными человеческими недостатками, далекие от совершенства. Выбирая Своих учеников, Иисус не искал их среди самых могущественных и популярных людей того времени. Он выбрал обыкновенных рыбаков и даже одного сборщика налогов, которого все ненавидели.

Пошли кого-нибудь другого

Вы, наверно, помните историю Моисея и то, что произошло с ним у

горящего куста, как это описано в книге Исход. Бог разговаривал с Моисеем из горящего куста и сказал примерно следующее: «Моисей, у Меня есть для тебя важное поручение. Я хочу, чтобы ты пошел к фараону и сказал ему, что Я повелеваю ему отпустить Мой народ».

Моисей чувствовал себя неуверенно, ему казалось, что он совсем для этого не годится (так себя чувствуют многие люди и в наши дни). Он ответил Богу так: «Боже, а Ты не можешь послать кого-нибудь другого? Я знаю, что во дворце фараона все будут смеяться надо мной. Они даже могут бросить меня в темницу. Я думаю, Господь, Тебе лучше послать кого-нибудь другого». Потом Моисей признался в истинной причине своей неуверенности: «И кроме того, Господь, мне не хотелось умолять об этом, но Ты знаешь, что я не мастер говорить. Речь моя невыразительна... слова у меня застревают. Когда я пытаюсь заговорить в важный момент, слова почему-то цепляются друг за друга. Господь, я не гожусь для этой работы. Я лучше останусь дома, если Ты не возражаешь».

В Исходе (4:14) Библия говорит: «И возгорелся гнев Господень на Моисея». Бог был недоволен Моисеем, потому что тот из-за собственной неуверенности отказался выполнить Его волю. Бог хотел быть вместе с Моисеем и помогать ему, а Моисей бубнил о своих недостатках. Господь не хочет, чтобы вы пользовались этим же предлогом, ибо Он поможет вам осуществить то, что повелевает. Когда завтра вы придете в школу и почувствуете, что опять боитесь одноклассников - боитесь, что они будут смеяться над вами или отвернутся от вас - вспомните, что вы не одиноки. С вами Божья сила, которая создала всю вселенную. Бог может сделать вашу жизнь прекрасной, если вы позволите Ему управлять ею.

5. Компенсируйте свою слабость.

Вы готовы выслушать еще один совет? Есть очень важное слово, значение которого вы должны понимать, - это «компенсация». Значение его совсем простое: «восполнять свои слабости, сосредотачиваясь на своих преимуществах» - другими словами, компенсировать свои слабости. Неразрешимые проблемы и слабые места, которые больше всего беспокоят вас, вы можете уравновесить имеющимися у вас талантами и способностями.

Не всем дано быть самым привлекательным человеком в школе. Если у вас как раз такая проблема, спросите себя: «Ну и что? Не один я страдаю от этого, и не это главное. Мое достоинство не зависит от того, как выглядит мое тело. Я лучше сосредоточу усилия на том, что поможет мне быть довольным собой. Я буду лучше всех играть на трубе в школьном оркестре, или я буду разводить кроликов, или начну хорошо учиться, или постараюсь завести много друзей, или научусь хорошо играть в баскетбол, стану хорошим барабанщиком или пианистом, постараюсь стать приятным в общении человеком, научусь играть в теннис, или буду рисовать, писать стихи и рассказы, чтобы выразить себя в искусстве, или стану хорошим поваром». Или, может быть, вам понравится играть с маленькими детьми, и со временем вы станете отличным воспитателем.

Видите, успех ждет вас, стоит только начать. Вам нужно научиться извлекать как можно больше пользы из того, чем вы владеете, это первый шаг к обретению уверенности в себе. Пренебрежение со стороны других ранит не так больно, если вы знаете, что преуспеваете в чем-нибудь. Развивайте в себе умение, которым вы могли бы гордиться, и постепенно вы станете лучше

относиться к себе. Если вы будете нравиться себе, вы начнете нравиться другим.

Заведите настоящих друзей

Это подводит нас к еще одному предложению: ничто так не помогает развить ощущение уверенности в себе, как настоящие друзья. Когда вы знаете, что нравитесь людям, вам легче принимать себя. Вам не нужно быть сверхкрасивым, умным или богатым, чтобы нравиться другим людям. «Лучший способ найти друга - самому стать хорошим другом». Это очень старая поговорка, но она по-прежнему права.

Как завести новых друзей быстро и легко? Вы должны помнить, что другие люди, с которыми вы сталкиваетесь каждый день, переживают те же самые проблемы. Понимание этого поможет вам общаться с ними и завоевать их уважение. Никогда не смейтесь и не подтрунивайте над другими людьми. Дайте им понять, что принимаете и уважаете их, и что они важны для вас. Сознательно старайтесь проявлять теплоту в отношениях с людьми.

Но не нужно заставлять себя показывать людям свое уважение, это должно быть подлинным чувством. Люди увидят вас насквозь, если вы лукавите. Научитесь защищать репутацию других, и они будут то же самое делать для вас. Будьте внимательны к их чувствам; у них такие же нужды, как и у вас. Проявляйте доброту; никакого сарказма или насмешек. Может показаться, что вам сойдут с рук насмешки над другими людьми и оскорбления в их адрес. Но и вы сами пострадаете в свой черед; они не забудут ваших оскорблений. Может, они не ответят вам физически, не убегут и не заплачут, возможно, они даже ничего не скажут в ответ. Но они могут постараться навредить вам в другой раз, когда будет возможность. Они будут сплетничать о вас или настроят против вас других.

Дружба окупается

К счастью, противоположное тоже верно. Если вы по-дружески отнеслись к кому-нибудь, люди запомнят это и постараются вас отблагодарить. Не поверите, сколько друзей можно найти простым пониманием и поддержкой в трудную минуту, когда другие пытаются выставить их не в лучшем свете. Такое понимание приводит к дружбе, а она придает ощущение уверенности в себе.

Одна из самых важных обязанностей в христианской жизни - заботиться о других людях, улыбаться им и быть другом тем, кто лишен друзей. Бог хочет использовать вас, чтобы помочь тем Своим детям, которые чувствуют себя неуверенно. Он сказал: «Так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали и Мне». Если вы начнете жить настоящей христианской жизнью, как учит Библия, то ваше ощущение уверенности в себе будет расти, и Бог благословит вас. Господь отмечает тех, кто повинуется Ему.

Божьи ценности

Позвольте еще раз подчеркнуть, что качества, которые больше всего ценятся в нашем обществе - красота, ум и деньги - нужно рассматривать с христианской точки зрения. Это человеческие ценности, а не Божьи. Господь не оценивает вас так, как это делают люди. В Библии Он говорит о том, что каждый из нас стоит дороже сокровищ всего мира. Это действительно так, потому что мы являемся людьми не из-за того, как выглядим или с кем состоим в браке, или чем занимаются наши родители, или сколько у нас денег, или чего мы достигли

в жизни. Эти земные качества не имеют никакого значения.

Вы знаете, что Бог ненавидит эти три качества, которые мир ценит выше всего? В Евангелии от Луки 16:15 сказано: «Что высоко у людей, то мерзость перед Богом». Он презирает то, что мы высоко ценим, потому что это мешает нам выполнять Его волю. Эти ложные качества могут помешать вам стать хорошими родителями, работниками или предпринимателями. Но самое главное, эти качества могут помешать вашей христианской жизни, потому что из-за них вам начинает казаться, что даже Бог не принимает вас. Временные качества - красота, ум и деньги представляют критерии, по которым оценивается преходящее человеческое достоинство, вот почему Бог ненавидит их. Его критерии дают вечное достоинство каждому из нас!

Чтобы подвести итог, я хочу обратиться к тем из вас, кто еще не страдал от чувства собственной неполноценности. Надеюсь, вы запомните мою иллюстрацию с машиной на дороге. Вам не нужно падать в пропасть; не нужно попадать в западню, на дне которой уже много разбитых машин. Вы можете объехать опасное место, избежать падения. Не слушайте внутренний голос, нашептывающий: «Ты вряд ли чего-то стоишь; ты - неудачник; что-то у тебя не так; ты некрасивый; у тебя не все в порядке с головой, ты не такой как все; все смеются над тобой; все думают, что ты глупый; ты будешь неудачником всю жизнь; все у тебя будет не так». Не верьте этому! объезжайте западню неуверенности. Бог поможет вам в этом!

2. Все это делают

Что означает слово «конформизм»? Это некое таинственное слово из словаря, или оно напрямую связано с повседневной жизнью? Хотя вы, вероятно, никогда раньше не употребляли это слово, вам необходимо как можно лучше познакомиться с его значением. Оно сыграет важную роль в период взросления.

Слово «конформизм» относится к желанию быть подобным, соответствовать всем остальным - делать то, что делают другие, говорить так, как они говорят, думать то, что все думают и носить то, что носят все. Конформист - это человек, боящийся отличаться от большинства; он очень хочет во всем походить на других, перенимает идеи, моду, походку, манеру выражаться, словом, все, что популярно в это время. Наше общество оказывает огромное давление на всех нас, вынуждая приспособляться к групповым стандартам.

Скучные занятия

Конформизм - это проблема не только подростков. Позвольте мне привести вам замечательный пример конформизма, который я наблюдал в группе взрослых. Начиная работать в детской больнице в Лос-Анджелесе, я должен был посещать «занятия по ориентации». Занятия по ориентации - это встречи, которые обязаны посещать все новые сотрудники перед тем, как приступить к работе. Это учебные занятия, подготовленные одним из сотрудников, чтобы ознакомить их с организацией, предоставившей им работу. Но к сожалению, эти встречи обычно бывают скучными - кажется даже, что их специально готовят так, чтобы они были скучными!

Выступающие все время говорят о медицинской страховке, пенсионных программах, правильном пользовании телефоном и на прочие простые темы,

поэтому все это звучит очень однообразно. Зная об этом, я заранее боялся занятий по ориентации.

Тем не менее, я приехал, как и было назначено, к девяти утра. В тот день в кабинете собралось двенадцать новых сотрудников, и случилось так, что я был единственным мужчиной среди них. Все одиннадцать женщин были молоды, и я подумал, что все они - секретарши и служащие, для которых это первое рабочее место. Атмосфера в кабинете была «прохладной». Другими словами, женщины были незнакомы друг с другом, было заметно, что они чувствуют себя напряженно и боятся. Они молча вошли в кабинет и расселись вокруг огромного, в форме подковы, стола, но никто не разговаривал, если к нему не обращались. Если одна из молодых женщин говорила что-то другой, она прикрывала рукой рот, чтобы остальные не слышали.

Кофейная надежда

Я видел только одну возможность не уснуть на протяжении следующих двух часов: директор должен был предложить нам кофе в огромном количестве - это была единственная надежда! Большой кофейник пытел на столе в углу кабинета. Однако, о кофе никто не говорил. Я догадался, что кофейник включили в розетку лишь несколько минут назад, и кофе был не готов. Однако, было очевидно, что все одиннадцать женщин постоянно думали о кофе, так как каждый раз, когда кофейник начинал пытеть, они с надеждой поглядывали в его сторону. Более того, на столе были красиво разложены румяные булочки, чей аромат распространялся по всей комнате. Но обо всем этом даже не упоминалось.

Женщина, проводившая занятия по ориентации, выступила вперед и начала свою длинную лекцию. Она говорила сухим, монотонным голосом, начав с первого вопроса в списке из 42 пунктов. Она говорила уже целый час, но по-прежнему ни слова не было сказано о кофе. Женщины сонно зевали, опирались на локти и периодически поглядывали в сторону кофейника.

Наконец, после бесконечной речи, руководительница сказала: «Ну, теперь мы ненадолго прервемся, вы можете налить себе кофе». Однако, она не собиралась посылать всех к столу за кофе одновременно. Ей показалось, что у нее есть идея получше. Она обернулась к женщине, сидевшей с одного края стола и сказала: «Не хотите ли налить чашечку кофе?»

Эта молодая женщина оказалась очень стеснительной, и ей совсем не хотелось быть первой. Она, конечно, знала, что есть очень много способов поставить себя в неловкое положение на виду у одиннадцати человек. Она могла поскользнуться на пути к кофейному столику, или на кофейнике могло заклинить кран, или она могла обжечься на обратном пути. Я наблюдал за ней, пока она оглядывалась по сторонам, взвешивая предполагаемый риск. Через минуту она опустила глаза и сказала: «Нет, спасибо, мне не хочется кофе».

Я знал, что ей очень хотелось кофе. Но она, должно быть, рассчитывала на то, что когда все остальные подойдут к столику за кофе, она сможет налить себе чашечку без всякого риска! В таком случае ее самолюбию ничто бы не угрожало. Мне это показалось забавным, но я продолжал тихонько наблюдать за ней с другого конца стола.

Кофейный террор

Тогда женщина, проводившая занятия, обратилась к другой и сказала: «Ну,

а вы? Не хотите ли чашечку кофе?»

Но вторая девушка должна была столкнуться с теми же сложностями и риском, что и первая, только у нее стало на одну сложность больше. Группа уже «высказалась» через своего первого представителя и сказала: «Сегодня мы не пьем кофе». Было только одно «голосование», но зато единоголосное. Теперь вторая девушка ощущала на себе слишком сильное давление, поэтому она сказала: «Нет, спасибо». Теперь голосование стало еще более единоголосным.

Затем предложение выпить кофе было сделано третьей девушке. «Не хотите ли чашечку кофе?» - спросила ее ведущая. «Нет, спасибо» - ответила сотрудница.

Теперь давление стало огромным. Стало ясно, что никому не суждено выпить кофе или съесть булочку. Что интересно, все остальные женщины отказывались от угощения по очереди, когда их спрашивали. Каждая отвечала: «Нет, спасибо». Когда угощение предложили мне, я ответил: «Да, я, пожалуй, выпью чашечку».

Вы не поверите, но как только я пошел к кофейному столику, все одиннадцать женщин последовали моему примеру! Я оглянулся и увидел их всех. Как джентльмен, я решил позволить дамам первым угоститься кофе и булочками, и мне пришлось ждать своей очереди пятнадцать минут.

Удивительно, как сильно мы боимся друг друга! Мы даже откажемся от чашки кофе, чтобы не нарушать единоголосия! Мы боимся, что кто-то будет смеяться над нами, или что мы совершим ошибку у всех на глазах. Даже такой пустяк, как налить себе чашку кофе, может стать проблемой, если нам кажется, что остальные этого не хотят. Это заставляет нас ограничивать свое поведение до таких действий, при которых мы чувствуем себя абсолютно уверенно и вне досягаемости для насмешек. Мы поступаем так, чтобы дать другим как можно меньше поводов посмеяться над нами.

Боязнь широких штанов

Это желание подстроиться бывает в некоторых людях настолько сильным, что они чувствуют себя неловко, если хоть чем-нибудь отличаются от других. Если мальчишки считают «стильными» широкие штаны, горе тому парню, который не поймет этого, и будет носить узкие брюки! Если у девочки странная походка, или она шепелявит, то над ней могут смеяться каждый день. Понимаете, любое отклонение, любые изменения в том, что группа считает правильным и модным, расцениваются как нарушение этикета. Они показывают пальцем на обидчика и неуважительно относятся к нему, заставляя его чувствовать себя крайне неловко.

Я хочу, чтобы вы поняли, что это стремление приспособиться становится наиболее сильным в период взросления. Вот почему подростки часто сбиваются в «стада», как овцы. Мы еще поговорим об этом.

Игра с карточками

Группа врачей решила провести эксперимент, чтобы узнать, как чувство стадности влияет на молодых людей. Для этого они пригласили подростков в комнату и сказали им, что будут проверять зрение, чтобы узнать, насколько хорошо каждый видит часть комнаты, где все они сидят.

Ученики сидели очень близко и без всякого труда могли видеть все, что было перед ними. На самом деле врачи изучали не зрение каждого из них, а

влияние мнения большинства на сознание.

Врачи сказали: «Мы повесим перед вами несколько карточек. На каждой карточке три линии - линия А, линия В и линия С. Когда мы будем показывать на самую длинную линию, пожалуйста, поднимите руку, и мы увидим, что вы определили это правильно». Они повторили указания, чтобы все поняли, что нужно делать, а потом повесили первую карточку и указали на верхнюю линию.

Суть игры

Однако один из учеников не знал, что остальные девять были предупреждены заранее не поднимать руки, когда показывают самую длинную линию. Другими словами, их попросили отвечать неправильно.

Врачи повесили первую карточку и указали на линию А, которая была намного короче линии В. В этот момент все девять учеников стали действовать по намеченному плану и дружно подняли руки. Непредупрежденный парень начал оглядываться по сторонам, не веря своим глазам. Было очевидно, что линия В длиннее всего, но все почему-то думали, что линия А длиннее. Позже он признался: «Я подумал, что прослушал объяснения. Должно быть, я прослушал самое главное и решил делать то, что все, чтобы надо мной не смеялись». Поэтому он старательно поднял руку вместе со всей группой.

Потом исследователи снова повторили задание: «Поднимайте руку, когда мы показываем самую длинную линию; поднимайте руку только тогда, когда показана самая длинная линия».

Проще не придумаешь! Была вывешена вторая карточка, и снова девять человек ответили неправильно. Запутавшийся парень явно нервничал, но в конце концов поднял руку вместе со всеми. Снова и снова он поднимал руку вместе с группой, хотя знал, что отвечает неправильно.

В поведении этого молодого человека нет ничего необычного. В действительности, более 75 процентов молодых людей, проходивших через этот тест, поступали именно так. Они сидели, и раз за разом повторяли, что короткая линия длиннее самой длинной! У них просто не хватало мужества сказать: «Группа ошибается. Я не могу объяснить почему, но все эти ребята запутались». Небольшой процент - 25 из 100 - нашли в себе мужество выступить против группы, несмотря на то, что большинство явно ошибалось. Вот что давление «сверстников» делает с неуверенными людьми.

Сила друга

Этот эксперимент позволил выявить еще одно интересное качество. Если хотя бы один из других учеников называл правильную линию, повышалась вероятность того, что и изучаемый ученик сделает то, что считает правильным. Это значит, что если у вас есть хотя бы один друг, который будет стоять за вас наперекор коллективу, у вас, вероятно, тоже добавится мужества. Но когда вы совсем один, очень трудно отстоять свое мнение.

Отсюда возникает интересный вопрос. Почему давление мнения большинства оказывает такое сильное влияние в период взросления? Почему мы так боимся быть отверженными коллективом? Почему мы делаем то, что нам говорят наши ровесники? Почему мы не можем быть независимыми? Ответ на эти вопросы возвращает нас к теме неуверенности.

Когда вы чувствуете себя глупо и неуверенно - когда вы сами себе не

нравиться - тогда вы очень боитесь насмешек и того, что друзья вас отвергнут. Вы более чувствительно относитесь к насмешкам. Ваши проблемы кажутся вам и без того серьезными, чтобы осложнять их неповиновением большинству. И вы одеваетесь как все, говорите как все, и все ваши идеи становятся такими, как у всех. Вы боитесь поднять руку, когда знаете правильный ответ, или выразить свое собственное мнение. Вы стараетесь вести себя как можно «безопаснее». Все эти типы поведения имеют нечто общее: они порождены ощущением неуверенности.

Дин Мартин, певец и актер, как-то сказал: «Покажите мне человека, который не знает, что значит слово «страх», и я покажу вам простака, которого часто бьют». В данном случае мы говорим не о страхе перед побоями, но о боязни быть отвергнутым коллективом - боязни не получить приглашения на вечеринку... боязни не понравиться... потерпеть неудачу.

Подростковый хор

Чтобы найти пример такого конформизма, оглянитесь вокруг. В следующий раз, когда подростковый хор будет выступать в вашей церкви или школе, внимательно понаблюдайте за участниками выступления. Вы увидите, что у всех девушек одинаковые прически! Если в моде прямые длинные волосы, то все девушки распустят свои волосы по плечам. Исключений будет очень мало. Вероятно, ни одной из девушек не хватит мужества завить волосы. С другой стороны, если в моде кудряшки, или пробор, или зачесанные назад волосы, то все девушки опять-таки будут выглядеть одинаково. Очевидно, что они приложили немало усилий, чтобы выглядеть, как их друзья.

Как-то раз подростковый хор пел «Боевой гимн Республики» на концерте в Майами. Это очень эмоциональная песня, и человек может очень увлечься на словах «Слава, слава, аллилуйя! Его истина шествует вперед!» В том хоре было около шестидесяти подростков. Во время пения одна слишком эмоциональная девушка в первом ряду упала в обморок. Дирижер увидел это, но не хотел портить все представление, поэтому не прервал пение. Несколько взрослых окружили потерявшую сознание и помогли ей прийти в себя. Однако, теперь возможность обморока была заложена в подсознание пятидесяти девяти впечатлительных певцов.

Через шесть секунд еще один парень побледнел, пошатнулся и исчез из последнего ряда. Теперь вероятность «всеобщего обморока» стала выше. Каждый поющий думал: «Неужели и со мной это случится? Что-то мне и впрямь нехорошо».

И вот еще один юноша выплыл из рядов хора и упал с оглушительным звуком. А дальше «падеж» стал распространяться, как пожар... Четвертый, пятый и шестой! Когда хор дошел до последней фразы («Его истина шествует вперед»), двадцать подростков лежали в обмороке! Это настоящий пик конформизма!

Давление конформизма

Это давление со стороны общества временами принимает еще более смешные формы. Телевизионная реклама твердит о том, что мы все должны быть одинаковыми. Рекламируется молодость, красота.

Пожилых людей заставляют чувствовать себя неловко, потому что они стареют. Разве это не глупо? На земле живет более четырех миллиардов людей, и каждый из них стареет. Нет на земле ни одного человека, который бы не

старел! (В тот момент, когда вы перестанете расти, вы тоже начнете стареть!)

Тем не менее, пожилых заставляют чувствовать себя неуверенно из-за нормальных признаков старения. Огромное давление загоняет нас в одинаковые клетки и превращает из человеческих существ в роботов.

Подумайте о проблеме

Теперь давайте задумаемся: почему проблема конформизма будет столь важной для вас в период взросления? Каковы причины того, что давление со стороны сверстников может быть опасным для вас? Может ли оно доставить вам много неприятностей в будущем? Как конформизм вредит вам уже сейчас? Как он мешает вам поступать правильно? Как он может помешать вам в жизни?

Конформизм так опасен потому, что может заставить вас сознательно поступать неправильно. Это происходит всякий раз, когда вам не хватает мужества сделать что-то такое, что отличало бы вас от ваших друзей.

Вы можете сказать «нет?»

Представьте себя в машине с четырьмя молодыми людьми, каждому из которых около шестнадцати лет. Вы катаетесь, ищете развлечений, и тут водитель достает из кармана пузырек с какими-то таблетками. Он достает одну таблетку, глотает ее и передает пузырек парню, который сидит у двери. Он со смехом глотает таблетку перед тем, как передать пузырек вам троим на заднем сидении. Вам пузырек достается в последнюю очередь, а все ваши друзья уже приняли таблетки.

Когда таблетку предложат вам, что вы ответите? Вы знаете, что эти таблетки - своего рода наркотики и очень вредны для организма. Вы не хотите принимать их, но и не хотите, чтобы над вами смеялись. Вы с минуту колеблетесь, что побуждает сидящего рядом с вами сказать: «Ну давай, Алекс. Что с тобой? Боишься? Эй, парни, у нас тут маменькин сыночек объявился! Он боится, что папочка узнает об этом. И кто бы мог подумать, что этот крутой парень струсит! Давай, слюняй. Попробуй, тебе понравится».

У вас немного дрожат руки, и вы чувствуете, что ваши ладони стали влажными. Остальные ребята тоже начинают поддразнивать вас, потому что хотят, чтобы вы сделали то же, что они. Давление становится огромным. Сердце у вас учащенно бьется. Вы не знаете, что сказать. Вы чувствуете себя очень глупо. Может, стоит попробовать разок, чтобы узнать, что это такое. Быть может, с одного раза вреда не будет. Вы сдаетесь и глотаете таблетку. Какое облегчение снова почувствовать себя одним из них!

Вы обнаружите, что в следующий раз, когда вам будут предлагать наркотики, согласиться будет легче, потому что это уже сделано однажды. Потом это войдет в привычку, и вскоре вы крепко втянетесь, - и все из-за стремления быть как все. Именно по этой причине подростки по всей стране принимают наркотики ежедневно. Тысячи молодых людей наносят непоправимый вред своему организму и всей жизни. Человеческий организм очень хрупок. Очень легко нанести ему вред, и остаток жизни человек проведет в страданиях. А если чуть-чуть превысить дозу - или хотя бы раз попробовать «крек» - можно вообще расстаться с жизнью, всего лишь пытаясь немного развлечься.

Недавно я разговаривал с тринадцатилетней девушкой, которая принимает наркотики ежедневно. Ее организм так сильно разрушен, что она уже никогда не

поправится. Как ужасно, что такой молодой организм гибнет столь глупо. Как жаль, что она не нашла в себе мужества ответить тому, кто впервые предложил ей наркотики: «Я не хочу вредить своему собственному телу. Оно у меня одно!»

Другие виды губительного для тела и души поведения тоже могут быть связаны с давлением конформизма. Как вы думаете, почему алкоголизм среди подростков становится такой серьезной проблемой? По какой причине молодежь курит, зная, что эта вредная привычка укорачивает жизнь, загрязняет легкие, повышает опасность рака и разрушает кровеносные сосуды? Почему подростки берут эту первую сигарету и втягивают вредный дым в свои молодые легкие? Чаще всего это начинается с того, что «друг» предлагает сигарету тому, кто раньше не курил. Он говорит: «Хочешь подымить?» И, к сожалению, некурящему не хватает сил сказать: «Ни за что!»

Мужество оставаться собой.

Вам будет полезно подумать о таких вопросах до того, как вы столкнетесь с кризисом в отношениях с друзьями. Признайте, что они тоже находятся под давлением «сверстников», как и вы. Они подвергаются такому же искушению выпить, попробовать наркотики или закурить, как и вы - просто потому, что они боятся отличаться от других. Они боятся, что в следующий раз их обожаемый друг (тот, кому принадлежит машина) пригласит кого-нибудь другого покататься, что он больше не будет звать их, потому что с ними не весело. Поэтому они и ведут себя так безвольно и делают нечто бессмысленное.

Насколько лучше будет, если вы покажете, что уверены в себе, когда давление становится слишком сильным. Вы можете сказать: «Если вы, ребята, собираетесь сходить с ума - вперед. Но по-моему это глупо».

Это не значит быть, как маленький. Это значит, что у вас достаточно мужества отстаивать свое мнение, если все делают что-то нехорошее.

И более того: большинство подростков уважает парня или девушку, у которых хватает мужества оставаться собой, даже если над ними смеются. Уверенный в себе человек часто становится лидером, ведь он доказал свою независимость. Он сделан не из мягкого теста, а напротив, достаточно смел, чтобы отстаивать то, что считает правильным.

И еще он сумеет помочь тем, кому нужен друг. Его дружба поддержит в них уверенность в себе. (Помните эксперимент с линиями?) Он может помочь другим стать независимыми от мнения сверстников.

Боль физических недостатков

Зависимость от группы вредна не только тем подросткам, которые принимают наркотики, курят или пьют. Она особенно вредит тем, кто не может быть такими, как их друзья. Например, в средней школе, где я работал наставником, была слепая ученица, которая никак не хотела признавать то, что была не такой, как все. Ее способ справиться со слепотой заключался в отрицании ее существования. Она отказывалась от помощи специального учителя, нанятого заниматься с ней. Она не выполняла задания, которые он ей задавал и не разговаривала с ним. Она пыталась ходить без белой трости или собаки-поводыря. Расправляла плечи и шла по школьному тротуару так, будто знала куда идет. Однажды я увидел, что она идет в неправильном направлении, но не успел прийти на помощь, как она наткнулась на столб. Несмотря ни на что, она отказывалась передвигаться наощупь. Понимаете, эта молодая девушка

просто отказывалась признать, что отличается от «нормальных» учеников. Следствием было то, что она страдала от чувства собственной неполноценности.

Я был свидетелем того, как глухие дети отказывались носить слуховые аппараты, помогающие им слышать и учиться в школе. Один второклассник отказывался носить «эту штуковину в ухе», потому что с ней он неловко себя чувствовал. Он вынимал его как только выходил из дома, несмотря на то, что на занятиях почти ничего не слышал.

Еще я знаю одного маленького мальчика четырех лет, потерявшего очки. Их искали всей семьей по всему дому, но так и не нашли. Казалось, мальчик не знает, куда они делись. В конце концов он признался:

«Мама, мне нужно тебе что-то сказать».

«Что?»

«Я могу найти очки».

Они вышли во двор, и он достал их из ямы! Этот четырехлетний мальчик закопал свои очки, потому что из-за них чувствовал себя не таким, как все. Вот что значит неудобство, испытываемое теми, кто не может подстроиться под других. Им нужно наше понимание и доброта.

Мальчик по имени Крыло Автомобиля

И я не всегда был чутким к детям, непохожим на их сверстников. Мне пришлось учиться быть добрым к другим. Когда мне было девять лет, я ходил каждую неделю в Воскресную школу. Однажды в наш класс пришел мальчик по имени Фред. Я и не задумался даже, что Фред может чувствовать себя неловко в незнакомом классе, потому что сам я всех знал, и у меня было много друзей. Он тихо сидел, не поднимая глаз. Во время утреннего занятия я заметил, что у Фреда были какие-то странные уши. Они имели форму полукруга и выглядели примерно так:). Я еще тогда подумал, что они очень похожи на автомобильные крылья. Вы когда-нибудь видели такие крылья, закрывающие колеса? Я почему-то увидел в них сходство с ушами Фреда.

Потом я поступил очень плохо. Я всем сказал, что уши у Фреда имеют форму «автомобильных крыльев», и моим друзьям это показалось ужасно смешным. Они все стали смеяться и называть его Машинное Крыло. Казалось, что Фред спокойно отнесся к этой шутке. Он сидел, скромно улыбаясь (потому что не знал, что сказать), но на самом деле ему было очень больно. И вдруг Фред перестал улыбаться. Он вскочил со стула и бросился вон из класса со слезами. Он выбежал из здания и никогда больше не приходил в нашу церковь. Я его не виню. Мы поступили ужасно, и я уверен, что Бог был очень недоволен нами, особенно мной.

Я был именно нечутким к переживаниям Фреда в тот день. Хотите верьте, хотите нет, но я вовсе не хотел его обидеть. Я даже не подозревал, что моя шутка сделает ему больно, и был потрясен, когда он выбежал из класса. Потом я думал о том, что наделал, и мне очень хотелось, чтобы этого злого поступка не было.

Почему я был так жесток с Фредом? Да потому что не знал, что другим людям точно так же обидно, когда над ними смеются, как и мне самому. Я думал, что только мне одному не нравится, когда надо мной смеются. Мои учителя в Воскресной школе должны были научить меня уважать и защищать чувства других людей. Они должны были помогать нам в стремлении уподобиться Христу.

Вот почему я пишу об этом для вас. Я хочу, чтобы вы знали, что другие чувствуют то же самое, что и вы. У них к горлу подкатывает точно такой же ком, когда над ними смеются, и они тоже плачут, когда бывают одни. Не заставляйте их чувствовать себя еще хуже, когда им и без того плохо, особенно если речь идет о людях с физическими недостатками или странной внешностью. Если у человека слишком большой нос, он и так об этом знает. Если он слишком высок или мал ростом, если он полный или слишком худой, не надо шутить над этим, не надо давать ему прозвище, не привлекайте внимание к черте, из-за которой он и так переживает, не давайте ему лишних поводов плохо себя чувствовать. У него и без того хватает проблем.

Каждый день в перчатках

Я помню одного второклассника по имени Джефф, учительница которого обратилась ко мне с вопросом несколько лет тому назад. Она заметила, что Джефф каждый день приходил в школу в больших кожаных перчатках. Его редко видели без перчаток, даже если было очень тепло. Совершенно очевидно, что он пользовался ими не только для тепла. Разумеется, когда он приходил в класс, учитель заставлял его их снять, потому что иначе он не мог держать ручку. Но как только Джефф выходил из класса на перемену, он снова надевал перчатки.

Учительница Джеффа не понимала причины такого поведения. Почему он так обожал эти перчатки? Они не были новыми или дорогими, а наоборот, потрескавшимися и грязными. Рассказывая о проблеме Джеффа, учительница упомянула, что он был единственным чернокожим учеником в классе. И тут поведение Джеффа стало мне понятным. Его волновало то, что он отличался от своих друзей, как волновало бы любого из нас в такой ситуации.

Дело в том, что когда Джефф носил рубашку с длинными рукавами, длинные брюки, ботинки и носки, единственной частью кожи, которую он сам видел, были руки. Надевая перчатки, Джефф не видел своих темных рук! Конечно же, он не чувствовал себя неуверенно из-за цвета кожи, но так как был единственным чернокожим учеником в классе, он стеснялся своего отличия и пытался его спрятать.

Нужно уметь понимать таких людей, как Джефф, чувствующих себя неуверенно. На самом деле, чтобы любить других так же, как себя, необходимо уделять им столько же времени и внимания, помогая им избежать боли и насмешек, сколько себе, и думать о них так же часто, как о себе. Постарайтесь подружиться с человеком, который чем-то отличается, или с новичком в классе, или с иностранным учеником со странным акцентом, или с тем, кто оказался в неловком положении. В Библии сказано, что когда вы помогаете нуждающимся в помощи, вы делаете это как будто для самого Христа! В этой помощи во многом заключается суть христианства.

Божий взгляд на конформизм

Необходимо помнить, что библейские принципы должны определять наше поведение буквально во всех областях жизни. Писание совершенно ясно говорит об опасностях конформизма. Бог в Своей мудрости знал, что социальное давление может помешать нам поступать правильно, и Он предупреждает нас об этом.

В послании к Римлянам 12:2 сказано: «Не сообразуйтесь с веком сим (другими словами, не позволяйте миру втянуть вас в свою суету), но

преобразуйтесь (превращайтесь в нечто новое) обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная». Так это записано в Синодальном переводе Библии. Давайте посмотрим, как тот же стих записан в современном переводе: «И пусть законы этого мира больше не руководят вами. Вместо того пусть разум ваш возродится и принесет вам обновление, чтобы вы поняли и приняли то, чего Бог желает для вас, тогда вы узнаете волю Божью: что есть добро, что угодно Ему и что совершенно».

Еще один отрывок из Писания (1 Иоанна 3:13) говорит более конкретно. Он звучит так: «Не дивитесь, братья мои, если мир ненавидит вас». Из этих (и многих других) стихов очевидно, что Бог не хочет, чтобы мы подражали миру, окружающему нас. Он хочет, чтобы мы сказали себе: «Я буду контролировать свое поведение, разум, тело и жизнь. Я буду подражать своим друзьям в мелочах, например носить модную одежду, когда это удобно. Но когда речь идет о нравственности, послушании Богу, учебе в школе и сохранении своего тела в чистоте и здравии, я никому не позволю диктовать мне, что делать. Если им нравится смеяться надо мной, пусть смеются. Шутка не кажется смешною вечно. Я не позволю, чтобы хоть что-нибудь мешало моей христианской жизни». Другими словами: «Я не буду подстраиваться!»

Мужество христианина

Я надеюсь, наша беседа поможет вам справиться с давлением общественного мнения, столь сильного в период взросления. И еще я надеюсь, что и вы перестанете давить на людей (особенно с физическими недостатками), чтобы они тоже чувствовали себя счастливыми и уверенными. Это потребует от вас мужества христианина.

Я знаю одну реальную историю о молодом человеке, который был очень мужественным христианином. Закончив школу, он поступил в государственный университет. В первую неделю занятий неверующий преподаватель спросил студентов, есть ли среди них считающие себя христианами. Было очевидно, что профессор собирался поставить в неловкое положение всякого, кто поднимет руку. Молодой человек оглянулся и увидел, что никто из двухсот студентов не собирался признаться в своей вере. Что делать? Ему нужно было либо признаться, либо отречься, как Петр перед распятием Иисуса. Решительно подняв руку, он сказал: «Я - христианин».

Профессор заставил его встать перед всеми студентами и сказал: «Неужели ты настолько глуп, чтобы верить, что Бог приходил на землю как человек и жил здесь? Это смешно. Кроме того, я прочел Библию и ничего для себя там не нашел».

Этот молодой человек посмотрел прямо на профессора и сказал: «Профессор, Библия - письмо Бога к христианам, и не удивительно, что вы ничего не поняли - так бывает всегда, когда читаешь чужое письмо!»

Разве это не мужественный ответ? (Мне такие ответы приходят в голову, когда уже поздно.) Можете ли вы дать умный ответ неверующим или нет - это не так важно. Действительно важно лишь защищать свою веру в Бога и жаждать общения с Ним.

Когда вы перейдете из школы в институт, вы встретите людей, высмеивающих ваш христианский образ жизни. Если такое случится, то я надеюсь, что вы вспомните нашу беседу о конформизме, о давлении коллектива и о Божьей заповеди: «Не сообразуйтесь!»

3. Что-то странное происходит с моим телом

А теперь обратите внимание на еще одно переживание, ожидающее вас в период взросления. Я думаю, вы заметили, что взрослые не просто больше детей, но их тела сильно отличаются от тел мальчиков и девочек. Они имеют другие формы и работают по-другому. С теми из вас, кому от десяти до тринадцати лет, я хочу поговорить о том, какие коренные изменения будут происходить с вашими телами в сложный период перехода от детства к взрослости. Среди читателей, я уверен, есть те, кто уже столкнулся с некоторыми из тех изменений, о которых пойдет речь дальше.

Главный командир наверху

Процесс роста - событие удивительное и интересное. Его всецело контролирует один маленький орган, находящийся в центре головного мозга и называющийся гипофиз. Этот маленький орган не больше горошины, но все же считается основной железой, потому что дает команду остальным железам. Это «главный командир», и если он кричит, то вздрагивает вся система ваших желез. В этом органе заложен план развития вашего тела. В нужное время он пошлет химические вещества, называющиеся гормонами, которые скажут остальным железам: «Шевелитесь, пора расти». Эти самые гормоны будут играть большую роль в вашем теле на протяжении нескольких следующих лет.

Есть причины, по которым вам необходимо понимать этот аспект физического развития. Во-первых, если вы не знаете, что должно произойти с вашим телом, вы можете здорово испугаться, когда эти сумасшедшие процессы начнутся одновременно. И не будет ничего странного, если вы начнете беспокоиться: «Что это такое? У меня какая-то болезнь? Может, это рак? Может, с моим телом что-то не так? Хватит ли у меня смелости поговорить с кем-нибудь об этом?» Это ненужные страхи, которые появляются от незнания или ложной информации о теле. Когда молодые люди знают, что эти изменения нормальны и отражают естественные явления, они избавляют себя от многих проблем. Поэтому я собираюсь рассказать вам о том, чего следует ожидать в период взросления. И вам совершенно не стоит беспокоиться из-за этих быстрых физических изменений.

Готовясь стать родителями

Чего ожидать в первые годы взросления, и как это произойдет? Самое главное изменение, которое вы заметите - это подготовка вашего тела к способности стать родителем. Я не говорю, что вам уже пора становиться родителями (до этого еще далеко), просто ваше тело начинает снаряжать себя для способности произвести ребенка. Это одно из самых главных изменений этого периода. Это время сексуального пробуждения правильно называется половым созреванием. (Помните, в первой главе, где вы читали о «машине», едущей по дороге мимо пункта с таким названием?)

Новое тело мальчика

Сначала давайте поговорим о том, что происходит с мальчиками, а потом перейдем к разговору о девочках.

Во время полового созревания мальчик начинает очень быстро расти, быстрее, чем когда бы то ни было в его жизни. Его мышцы становятся больше

похожи на мышцы мужчины, и он станет более сильным и ловким. Вот почему старшеклассник всегда в спорте лучше, чем пяти- или шестиклассник, а выпускник лучше старшеклассника. В этот период очень сильно увеличиваются размеры его тела, сила и ловкость.

Во-вторых, волосы на теле мальчика становятся все более похожими на волосы мужчины. Он заметит, что у него на лице растет щетина, и начнет время от времени бриться. Впервые у него в подмышечных впадинах и вокруг половых органов начнут расти волосы. Половые органы тоже увеличатся в размере и станут похожими на половые органы мужчины. Это признаки того, что маленький мальчик исчезает навсегда, а его место скоро займет мужчина, способный стать отцом, заботиться о своей жене и семье. Это фантастическое превращение немного напоминает мне гусеницу, которая плетет кокон вокруг себя и спустя какое-то время превращается в совершенно новое существо - бабочку. Конечно, изменения в мальчике будут не такими полными, но он уже никогда не будет прежним, пройдя через процесс созревания (медицинский термин, означающий рост).

Быстрый рост

Эти быстрые изменения уже скоро начнутся для многих из вас. Многие ребята пугаются того, что они начинаются так неожиданно, почти за одну ночь. Гипофиз все приводит в действие, отдает приказание направо и налево, и, кажется, что все внутри вашего тела начинает бегать, стараясь выполнить эти приказания.

Задействовано все - даже ваш голос изменится. Уверен, что вы замечали, насколько голос отца ниже вашего. Вы когда-нибудь задумывались, как это вышло? У него всегда был низкий голос? Он всегда звучал, как труба? Вы можете представить своего отца в колыбельке, лепечущим «агу» низким голосом? Конечно, нет. Он не родился таким. Его голос изменился в процессе полового созревания, и то же самое произойдет с вашим голосом. Однако, голос в период взросления часто заставляет мальчика смущаться, потому что не отличается устойчивостью. Он ломается, срывается, скрипит и скрежещет несколько месяцев. Но опять-таки волноваться не о чем, потому что скоро голос станет низким и устойчивым. Нужно немного времени, чтобы наладилась работа голосовых связок.

Проблемы с кожей

Как я уже говорил, в процессе полового созревания изменениям будут подвержены практически все части вашего тела. Даже кожа сильно изменится, независимо от пола. Пожалуй, это самый неприятный аспект всех физических явлений, происходящих в период взросления. В одном опросе, проведенном среди двух тысяч подростков, на вопрос: «Что вам больше всего не нравится в себе?», проблемы с кожей упоминались гораздо чаще всех остальных.

Прыщи появляются из-за жирного вещества, выделяемого кожей в период взросления. Кожные поры наполняются этим веществом и закупориваются. Поскольку вещество не может исчезнуть, оно затвердевает и вызывает появление прыщей и угрей. Приготовьтесь к тому, что эти кожные высыпания могут быть у вас несколько лет, хотя не все типы кожи подвержены таким проявлениям.

Если множество прыщей и угрей появляются у вас регулярно, значит вам

крайне важно следить за чистотой лица, доводя до минимума содержание жира и грязи на коже. Важно также следить за пищей, потому что определенные продукты способствуют проблемам с кожей. Если положение станет слишком серьезным, попросите родителей отвести вас к дерматологу, - это врач, специализирующийся на проблемах кожи. Он посоветует вам лучший способ лечения.

Подростковая усталость

Еще одна проблема, подстерегающая и мальчиков и девочек в период полового созревания, это усталость или нехватка энергии. Ваше тело будет вкладывать так много сил в процесс роста, что иногда будет казаться, что на все остальное энергии уже не хватает. Эта фаза обычно длится не долго. Однако, следует приготовить себя к этой усталости. Есть два способа бороться с ней. Во-первых, нужно больше спать и отдыхать в период быстрого физического роста. Однако, подростки часто пренебрегают этим, потому что им кажется, что раз они уже не дети, то и ложиться спать так рано не нужно. Поэтому они ложатся очень поздно и весь следующий день едва таскают ноги от усталости. Хотите верить, хотите нет, но двенадцати- или тринадцатилетние ребята нуждаются в сне больше, чем те, кому девять или десять лет - просто потому, что растут.

Если ваши родители тоже читают эту книгу, я бы посоветовал им, если можно, дать вам подольше спать утром по субботам. Часто родителям бывает трудно разрешить своему подростку сыну или дочери валяться в постели до 9.30, если нужно, например, помочь по дому. Однако, следует знать, что ребенок лежит в постели, потому что ему нужен сон, и что они поступают мудро, разрешая ему это. Тогда он поможет вам после того, как выспится - и с благодарной улыбкой на лице!

Во-вторых, большое значение играет пища, которую вы едите. Телу понадобятся сырые материалы, из которых можно строить эти новые мышечные клетки, кости и ткани. Этим богата растительная пища. Хот-доги, булочки и молочные коктейли не подойдут. В это время понадобится сбалансированная диета; теперь она будет еще важнее, чем когда вам было шесть или восемь лет. Если вы не будете правильно питаться во время периода роста, то заплатите за это болезнями и различными физическими проблемами! Ваш организм должен получить витамины, протеин и минералы, необходимые для роста во всех направлениях

Красота женственности

Теперь давайте поговорим о переменах, которые произойдут с девочками в период полового созревания. Тело девочки подвергается еще более глубоким изменениям, чем тело мальчика, потому что готовится к самой важной задаче - материнству. То, как функционирует женское тело, чтобы произвести на свет новую человеческую жизнь, является самым прекрасным устройством во всей Божьей вселенной.

Человеческая жизнь начинается с клетки, малюсенькой настолько, что она не заметна без микроскопа. Эта первая клетка жизни называется яйцеклеткой, она начинает делиться и расти в матке матери.

Матка - это специальное место в нижней части брюшной полости, которую вы, наверно, называли желудком. На самом деле, это не желудок, а то, что находится под ним. Матка - это специальный мешочек, который служит

прекрасной средой обитания для растущего и развивающегося эмбриона. (Эмбрионом называется младенец на начальной стадии развития).

Все потребности младенца в тепле, кислороде и питании восполняются телом матери в течение девяти месяцев до рождения. Малейшее нарушение на этой ранней стадии (особенно в первые три месяца) - и растущий ребенок погибнет. Эмбрион очень хрупок, и тело матери должно быть в хорошем физическом состоянии, чтобы удовлетворить все запросы растущего ребенка.

Чтобы подготовиться к этому, тело девочки подвергается многочисленным изменениям во время полового созревания. Одно из этих важных изменений называется менструацией, и вы, наверно, слышали об этом. В этой теме необходимо разобраться заранее. В большинстве школ девочкам рассказывают о менструации в пятом или шестом классе, поэтому мой рассказ может быть лишь обзором того, что вы уже слышали и видели. Однако, я считаю, что и мальчикам важно понимать этот процесс, хотя они редко получают правильную информацию.

Растущая жизнь

Когда женщина беременеет (это происходит, когда яйцеклетка попадает в матку в результате половых отношений с мужчиной), ее тело начинает защищать этот эмбрион и помогать ему расти. Ему нужен кислород, пища и разные химические вещества, необходимые для жизни. Вещества доставляются в матку автоматически, через материнскую кровь. Но поскольку матка не может знать, когда в ней появится новая жизнь, она должна быть готова принять эмбрион каждый месяц, на случай, если это произойдет. Поэтому на стенках матки скапливается кровь, чтобы питать эмбрион, если женщина забеременеет. Но если она не забеременеет в этот месяц, то кровь в матке становится ненужной. Она отделяется от стенок матки и вытекает из влагалища - специального отверстия, через которое дети появляются на свет.

Каждые 28 дней (это число может незначительно различаться у разных людей) женский организм избавляется от ненужной крови, которая использовалась бы для питания ребенка, если женщина забеременела. Обычно выделение крови длится от трех до пяти дней, и в эти дни женщина пользуется прокладками, впитывающими кровь. Этот процесс называется менструацией.

Мне бы очень хотелось, чтобы у вас сформировалось правильное отношение к этому процессу. Во-первых, девочки не должны этого пугаться. Поскольку мы содрогаемся при упоминании о крови, многие девочки сильно переживают, когда у них начинается менструация. Они очень тревожатся и боятся ее начала, а некоторые вообще не хотят, чтобы она начиналась. Но менструация делает возможным самое удивительное и прекрасное событие - создание новой человеческой жизни. Какое чудо, что эта яйцеклетка сначала делится на две, потом на четыре, восемь и шестнадцать клеток и продолжает делиться, пока не образуются триллионы новых клеток! В скопище клеток вдруг появляется маленькое сердце и начинает биться в ритме жизни. Потом появляются пальчики, глаза, уши и все внутренние органы. Специальная жидкость (называемая околоплодными водами) окружает ребенка, чтобы защитить его от толчков и повреждений, которые может получить мать. И он остается там все девять месяцев, пока не обретет способность выжить во внешнем мире. Потом в нужный момент материнское тело начнет выталкивать ребенка по родовому каналу (влагалищу) в ожидающие руки врача.

Красота Божьего замысла

Самое прекрасное в этой невероятно сложной системе то, что все в ней работает автоматически внутри женского тела. Кажется, что Великий Создатель, Сам Бог, стоит рядом и говорит, что делать дальше. Вы знали, что именно так все и происходит? Царь Давид написал в Псалтири, что Бог присутствует при создании новой жизни. Давайте прочитаем об этом (Пс. 138:13-15):

Ты устроил внутренности мои, и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это. Не сокрыты были от Тебя кости мои, когда я созидаем был в тайне, образуем был во глубине утробы.

Бог не только наблюдал за развитием Давида в чреве его матери (другое название матки), но Он то же самое сделал для нас с вами! Он так же назначил каждому из нас все дни и записал их в Свою книгу. Это самая утешительная мысль из всех!

Итак, вы видите, что менструация - это совсем не страшное явление, которого девочкам нужно бояться. Это просто сигнал о том, что тело готовится сотрудничать с Богом, чтобы создать новую жизнь, если такова воля Божья для конкретной женщины. Менструация - это способ сказать девочке о том, что она растет... что она больше не ребенок... и что нечто очень интересное происходит у нее внутри.

Знание фактов и спокойствие

Итак, девочки, пусть вас не волнует этот аспект здоровья. Вы не истечете кровью до смертельного исхода, я вам гарантирую. Менструация так же естественна, как сон, еда или любой другой процесс в организме. Если вы чувствуете, что у вас что-то не так, если вас беспокоит какой-то аспект менструации, если вам кажется, что это проходит как-то не так, или если менструация протекает болезненно, или вообще у вас есть вопросы, наберитесь мужества и поговорите с мамой, врачом или с человеком, которому доверяете. В 98 случаях из 100 страхи оказываются необоснованными. Вы узнаете, что у вас все в порядке, и беспокойство было вызвано только вашим недостаточным пониманием механизма этого процесса.

Чего еще ожидать

Конечно, другие изменения тоже будут происходить с вашим телом вместе с началом менструации. Вы, вероятно, будете быстро расти перед началом менструации. (Кстати, менструация может начаться рано, в девять или десять лет, или поздно, в шестнадцать или семнадцать. Возраст может варьироваться.)

В это время ваше тело станет более округлым, как у мамы. Грудь увеличится, и иногда в ней будут болезненные ощущения (мальчики иногда тоже ощущают эту болезненность). Это не значит, что у вас рак или какая-то другая болезнь, просто ваша грудь изменяется, как все остальное в вашем теле. У вас также начнут расти волосы в подмышечных впадинах и в области половых органов, как и у мальчиков. Это самые заметные физические изменения, которые будут с вами происходить, и когда вы их увидите, можете распрощаться с детством - вы на полной скорости устремляетесь в юность!

Мост позднего созревания

Есть еще один важный вопрос, который мне нужно обсудить с мальчиками и девочками. Ваша дорога к взрослению проходит не только через пропасть неуверенности, но еще и пересекает шаткий мост позднего созревания. Я имею в виду тревожное чувство, которое охватывает человека, если он растет не так быстро, как ожидал, или как развиваются его друзья. Изменения, описанные выше, могут начаться рано, в девять - десять лет, или поздно, в шестнадцать - семнадцать, но у каждого мальчика или девочки свое собственное расписание. Напоминаю, возраст развития определяется гипофизом, который находится в головном мозге и управляет всем. Однако, это индивидуальное расписание порождает необоснованную тревогу у тех, кто либо обгоняет своих друзей, либо отстает от них. Возраст, когда начинается половое созревание, не имеет значения, но он может стать источником страха и беспокойства.

Например, постарайтесь представить себя на месте тринадцатилетней девушки, тело которой еще не начало изменяться. Вы по-прежнему выглядите, как Красная Шапочка; у вас пока не заметно ни одной черты взросления. Когда вы оглядываетесь на своих одноклассниц, вы замечаете, что некоторые из них уже выглядят, как женщины. Они носят бюстгалтеры, а вам он пока совершенно не нужен.

Потом вы начинаете беспокоиться. «Может, со мной что-то не так? Почему со мной ничего не происходит?» Потом вам исполняется четырнадцать, и никаких изменений. Ваше тело просто «тормозит», и вы начинаете всерьез волноваться. По ночам вы не спите и спрашиваете себя, не будете ли выглядеть как ребенок и в пятьдесят лет. Ваши подруги разговаривают друг с другом о менструации, но вы не можете принять участие в беседе, потому что не знаете, о чем идет речь. Вы чувствуете себя неловко и едва не заболеваете от тревоги и ожидания.

Никакого пушка

Или представьте себя пятнадцатилетним мальчиком с такой же проблемой. У вас меньше сил, чем у ваших друзей, а поскольку вы не начали быстро расти, вы ниже ростом почти всех одноклассников. Вы даже ниже ростом, чем большинство девочек, потому что половое созревание у девочек начинается раньше, чем у мальчиков. Другие мальчики уже начинают бриться, а у вас на лице нет даже пушка. Вы звоните по телефону, но у вас настолько высокий голос, что вас принимают за девочку. Вам говорят: «Да, девушка, слушаю вас». Это, наверно, самое тяжелое оскорбление, которое вам доводилось переносить!

Но хуже всего, что остальные ребята заметили, что вы - все еще маленький мальчик, и стали дразнить вас. В раздевалке они вам дают прозвища и смеются над тем, что у вас еще нет волос на половых органах, или над вашим маленьким ростом и угловатостью. Что вы будете делать, если так будет продолжаться еще несколько лет? Сломаетесь? Будете сжимать зубы, кусать локти и прикусывать язык? Я надеюсь, что в этом не будет необходимости.

С вами все в порядке

Позвольте мне кое-что предложить тем из вас, кто будет расти немного медленнее своих друзей. Самое главное - запомнить, что с вами все в порядке. Поздний рост так же здоров, как и ранний, и нет никаких причин бояться, что вы не повзрослеете. Просто потерпите год или два, и придет ваше время, точно так же, как оно приходит для всех остальных! Я обещаю вам, что это

произойдет. Если вы мне не верите, посмотрите на всех взрослых вокруг вас. Видите ли вы среди них таких, что выглядят, как дети? Конечно, нет. Все рано или поздно вырастают.

Конечно, неприятно, когда друзья над вами смеются, но зная, что вам предстоит отличаться от них всего пару лет, вы, может быть, легче перенесете насмешки. И самое главное, старайтесь не причинять обиды своим друзьям, если повзрослеете раньше !

Сексуальный аппетит

Когда ваше тело начнет меняться, вы заметите, что стали больше интересоваться людьми противоположного пола. Неожиданно девочки начинают казаться мальчишкам очень привлекательными, а девочки начинают обращать внимание на мальчиков. Откуда я знаю, что так будет? Как можно предсказать это с такой точностью? Потому, что секс скоро станет в вас «аппетитом». Если сегодня вы пропустите завтрак, можно предсказать, что к двум часам дня вы проголодаетесь. Ваше тело будет просить пищи. Оно так устроено. В вашем теле есть химические вещества, которые заставляют испытывать голод, если вы не ели.

Таким же образом, в возрасте от двенадцати до пятнадцати лет новые химические вещества в вашем теле начнут развивать совершенно новый аппетит. Однако он будет связан не с пищей, а с тем, что называется мужским или женским аспектом вашей натуры. С каждым годом этот аппетит будет все больше и больше становиться частью вас самих. Вам захочется проводить больше времени с представителем противоположного пола. В конце концов это желание может привести вас к браку. Брак - чудесный союз для тех, кто встретит хорошего человека. Однако, позвольте сказать несколько слов предупреждения на эту тему.

Одна из самых больших ошибок, которую вы можете совершить в своей жизни, это вступить в брак слишком рано. Это может стать настоящей трагедией. Я хочу, чтобы вы запомнили это. Если два человека вступают в брак, будучи не готовы к этому, брак может стать для них катастрофой. К сожалению, это происходит слишком часто. Я буду говорить об этом дальше, но со всей убежденностью советую вам не вступать в брак по крайней мере до двадцати лет. Около половины всех браков между подростками распадаются в первые несколько лет, принося много слез и проблем. Я не хочу, чтобы ваша семья оказалась в числе таких браков.

Хорошенькие девочки и симпатичные мальчики

Позвольте мне описать вам ощущения, которые будут связаны с сексом в ближайшие годы. Мальчики начнут интересоваться телом девочек - тем, как они устроены, их округлыми формами и мягкостью, их прекрасными глазами и волосами. Даже их женственные ступни могут привлекать внимание в это время. Мальчики будут часто думать об этих удивительных существах, которые называются девочками, и которых они раньше так ненавидели! В действительности, сексуальный аппетит сильнее всего у представителей мужского пола в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет. Самый сильный, сильнее, чем во все последующие годы!

Девочки, с другой стороны, не будут в таком же восхищении от тела мальчиков (хотя им будет интересно). Их будут больше интересоваться сами

мальчики - как они говорят, их походка, образ мыслей. Девочки, вероятно, будут «без ума» от одного мальчика за другим. (Начнет казаться, что какой-то человек просто чудо, и вы мечтаете о возможности выйти за него замуж. Нет ничего необычного, что такое отношение вдруг возникает к учителю, пастору или более взрослому мужчине. Обычно такое отношение изменчиво, длится несколько недель или месяцев, пока не переключается на другой объект).

Откровенно о сексе

Теперь нам нужно прямо и откровенно поговорить о половом акте. В начале книги я говорил, что буду относиться к вам, как ко взрослым, и не умолчу ни о нем из того, что вам следует знать. Вы должны понимать важность сексуальных отношений между мужчиной и женщиной.

Половым актом называется акт, при котором мужчина и женщина снимают одежду, и мужской половой орган (его член) становится прямым и очень твердым. Он вводит свой член женщине во влагалище и совершает им толкательные движения, пока у них обоих не появится приятное ощущение, длящееся минуту или две. Это очень приятный акт, и мужья с женами совершают его регулярно. Возможно, вы уже знаете о половом акте в той степени, в которой я описал его. Но знаете ли вы о том, что мужчина и женщина вступают в половой акт не только для того, чтобы иметь детей? Они делают это, чтобы выразить друг другу свою любовь. Муж и жена могут вступать в половые отношения дважды или трижды в неделю, или только раз в месяц; все пары разные. Это приятная сторона брака, которая делает супругов особенными друг для друга. Этот акт они берегут только друг для друга.

Секс как Божий дар

Сексуальный аппетит был заложен в нас Богом. Я подчеркиваю это. В сексе нет ничего плохого или грязного. Ничего из того, что создано Богом, не может быть грязным. Желание вступать в сексуальные отношения дано нам от Бога. Он вложил в нас эту часть нашей натуры; Он создал те химические вещества (гормоны), которые влекут нас к противоположному полу. Он сделал это для того, чтобы у нас появлялось желание создать свою собственную семью. Без этого желания не было бы брака, детей и любви между мужчиной и женщиной. Итак, в сексе нет ничего грязного; это чудесный, прекрасный Божий дар, несмотря на то, что вы могли слышать о нем.

Однако, Бог хочет, чтобы мы управляли своим желанием вступать в половые отношения. Он неоднократно говорит в Библии, что мы должны беречь свое тело для человека, с которым вступим в брак, и что грешно удовлетворять свой сексуальный аппетит с юношей или девушкой до брака. Понять как-то по-другому слова Библии невозможно. В будущем, может быть, кто-то из ваших друзей будет убеждать вас в обратном. Вы можете услышать, что Джек или Сьюзи, Пол или Джейн вступили в половые отношения. Они будут делиться впечатлениями о том, как это здорово, и убеждать вас последовать их примеру.

Решите сейчас

Будем откровенны. Вполне вероятно, у вас будет шанс начать половые отношения до того, как вы достигнете двадцати лет. Рано или поздно, но такая возможность появится. Вы окажетесь с человеком противоположного пола, который даст понять, что позволяет вам вступить с ним в такие отношения. Нужно заранее принять решение о том, как при этих обстоятельствах вы будете

себя вести. У вас вряд ли будет время подумать, когда вы попадете в такую ситуацию. Я со всей серьезностью советую вам решить прямо сейчас беречь свое тело для того, кто когда-нибудь станет вашим супругом. Если сейчас вы не научитесь контролировать это желание, потом об этом придется пожалеть.

Венерические заболевания

Божья заповедь, по которой мы должны избегать половых отношений до брака, была дана не для того, чтобы лишить нас удовольствия. Бог не хотел отнять у нас радость в жизни. Наоборот, любовь к нам побудила Его запретить добрачные половые отношения, потому что слишком много вредных последствий ждет нас, если мы не послушаемся Его.

Вы, наверно, слышали о венерических заболеваниях, которыми можно заразиться через половой акт с тем, кто сам заражен от другого носителя болезни. Сифилис, гонорея и тому подобное, включая и СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита), сегодня очень распространены. Бывают целые эпидемии этих болезней, и если их не лечить, они наносят сильнейший вред всему организму. СПИД вообще имеет смертный исход в 100 процентах случаев. Всегда. Нет ни вакцины, ни лекарства. Заразиться СПИДом можно за один раз во время сексуальных отношений. Если вы заболели СПИДом, вы получили смертный приговор. Но есть и другие последствия для тех, кто имел добрачные связи. Они рискуют произвести на свет нежеланного ребенка. Если это случилось, их долг - нести ответственность за воспитание человеческого существа - маленькой жизни с ее потребностью в любви, заботе и прочном доме - но никаких возможностей восполнить эту потребность у них нет. Это настоящая трагедия.

Грех нечистоты

Еще более серьезны изменения, происходящие в человеческом разуме. Во-первых, и это самое важное, такой человек жертвует своими отношениями с Богом. Секс до брака - это грех, и человек не может оставаться в дружеских отношениях с Богом, если сознательно грешит. В Первом послании Иоанна 1:6 сказано: «Если мы говорим, что имеем общение с Ним, а ходим во тьме, то мы лжем». Все очень просто. Более того, от Бога ничего не утаишь, как вам известно, потому что Он видит все.

Грех всегда разрушительно влияет на молодого человека. Но я считаю, что грех секса до брака особенно разрушительно действует на вовлеченных в него. Он или она теряет невинность молодости и часто становится жестким и циничным человеком. Это также повлияет на будущий брак, ведь эти особые отношения нужно было разделить только с одним человеком, а они перестают быть особыми, потому что в них оказался вовлечен не один человек.

Итак, вы видите, что есть много очевидных причин, почему Бог велел нам контролировать свои сексуальные желания. Я хочу сказать, что Бог велел нам не вступать в сексуальные отношения до брака, чтобы избавить нас от последствий греха. Однако самое страшное последствие связано с Божьим судом в будущей жизни. В Библии ясно сказано, что наши жизни предстанут перед Ним, и Он узнает все наши тайны. Наше вечное предназначение зависит от нашей веры в Бога и послушания Ему.

Самостимуляция

Теперь позвольте мне поговорить с вами на тему, связанную с предыдущей, о мастурбации. Вы, вероятно, слышали об этом от своих друзей. Если нет, то скоро услышите. Мастурбация - это акт возбуждения собственных половых органов, чтобы добиться того самого приятного ощущения, которое вы испытали бы, участвуя в половом акте. Большинство мальчиков занимаются этим в период взросления, и многие девочки тоже.

Разные слухи окружают этот акт - пугающие рассказы о том, что происходит с теми, кто делает это. Некоторые люди говорят, что от мастурбации вы сойдете с ума. Другие говорят, что от этого у вас не будет детей. Еще кто-то утверждает, что от этого вы будете слабыми и больными. Вы услышите массу ужасных предупреждений о последствиях мастурбации. Хочу сразу сказать вам, что все эти слухи ложны. Это неправда. Если бы от мастурбации люди сходили с ума, в мире было бы гораздо больше сумасшедших, чем сейчас!

И все же вопрос мастурбации остается очень противоречивым. Христиане расходятся во мнениях о том, как Бог смотрит на этот акт. К сожалению, я не могу прямо говорить от лица Бога на эту тему, поскольку Слово Божье, Библия, умалчивает об этом. Я поделюсь своим мнением, хотя мне не хотелось бы, чтобы оно противоречило убеждениям ваших родителей или пастора. Я думаю, мастурбация не так уж важна в глазах Бога. Это нормальное проявление периода взросления, не требующее участия другого лица. Она не приводит к заболеваниям, от нее не рождаются дети, и Иисус об этом ничего не говорил в Библии. Это не значит, что я призываю вас к мастурбации, я надеюсь, у вас не будет в ней необходимости. Но если вы мастурбируете, я думаю, не стоит бороться с чувством вины по этому поводу.

Почему я говорю об этом? Да потому что мне приходится иметь дело со многими молодыми христианами, которые просто разрываются от чувства вины из-за мастурбации; они хотят остановиться и не могут. Мне бы хотелось помочь вам избежать этой агонии. Самое лучшее, что я могу предложить вам, это обратиться к Богу и поговорить с Ним об этом, чтобы решить, чего Он хочет от вас. Я оставляю этот вопрос между вами и Им.

Поллюция

В период взросления мальчиков еще беспокоит появление «мокрых снов». Врачи называют это явление поллюцией. Под этим подразумевается жидкость, выделяющаяся иногда по ночам из полового члена мальчиков. Эта жидкость называется семенем или спермой и содержит миллионы клеток, настолько крошечных, что их невозможно увидеть. Одна из этих клеток могла бы превратиться в ребенка, если бы попала в женский организм и соединилась с женской яйцеклеткой. (Это и есть та самая клетка, о которой мы говорили раньше.) Иногда семяизвержение происходит во время ночного сна; тогда на следующее утро у мальчика на пижаме появляются пятна, и он начинает беспокоиться о том, что с ним происходит. Однако, это явление совершенно нормально. Оно происходит почти со всеми мальчиками, и беспокоиться тут не о чем. Поллюция - это способ, которым организм мальчика избавляется от накопившейся излишней жидкости.

Вопросы страха

Вы заметили, сколько раз в этой главе я говорил: «Тут не о чем беспокоиться; это нормально; не волнуйтесь»? Дело в том, что многие молодые

люди боятся своего собственного полового развития. Подростков в период полового созревания чаще всего волнуют такие вопросы:

1. Должны ли происходить все эти перемены?
2. Может, со мной что-то не так?
3. Может, у меня болезнь или какое-то отклонение?
4. Буду ли я отличаться от других людей?
5. Означает ли эта боль в груди, что у меня рак? (Помните, я упоминал, что грудь временами может быть болезненной в период взросления.)
6. Смогу ли я совершать половой акт, или у меня что-то будет не так?
7. Будут ли мальчики смеяться надо мной? Отвергнут ли меня девочки? (Подростки обычно считают себя неинтересными для противоположного пола, потому что не так красивы, как им хотелось бы.)
8. Накажет ли меня Бог за мысли о сексе? (Я уже говорил, что в эти годы вы будете часто думать о представителях противоположного пола. Когда это происходит, вы можете ощущать вину за свои мысли.)
9. А вдруг я буду гомосексуалистом, ведь это ужасно? (Гомосексуалист - это человек, не испытывающий влечения к противоположному полу, но зато влекомый к тому же полу. Это юноша, которого интересуют юноши, девушка, которую интересуют девушки. Гомосексуализм - это ненормальное желание, отражающее глубинные проблемы, но оно встречается не часто, и вряд ли это случится с вами.)
10. Могу ли я забеременеть без сексуальных отношений? (Это еще один страх, распространенный среди девочек - им кажется, что они могут забеременеть и без сексуальных отношений. Я хочу, чтобы вы знали, что такого не бывает; это невозможно. Только один раз за всю историю дева Мария, мать Иисуса, забеременела, хотя никогда не вступала в половые отношения. Иисус был зачат, или помещен в ее чрево, Самим Богом. Это единственный случай за всю историю человечества, когда человек родился без участия отца, создающего часть развивающейся клетки.)
11. Есть ли люди, не созревающие в половом отношении? (Любая система организма может отказать, но эта отказывает редко.)
12. Буду ли я всегда таким стыдливым? (Обычно подростки в первые годы взросления очень стесняются своего тела и не хотят, чтобы его кто-нибудь видел. Поэтому вам может быть неудобно и неловко на приеме у врача, где вам приходится раздеваться перед другими людьми.)

Не нужно бояться

Позвольте подчеркнуть еще раз: страхи в первые годы взросления - обычное явление. Почти все, вырастая в нашей культуре, беспокоятся о вопросах пола. Я хочу помочь вам избежать этих волнений. Ваше половое развитие - нормальное явление, контролируемое внутри вашего тела. Вы справитесь со всем этим, поэтому расслабьтесь, и пусть все идет своим чередом. Однако, в будущем необходимо контролировать свои сексуальные желания, а это потребует силы воли и решительности. Но если вы научитесь направлять свои сексуальные импульсы так, как установил Бог, это может стать одной из самых чудесных сторон вашей жизни, что, может быть, внесет свой вклад в удачный и счастливый брак в будущем.

4. Кажется, я влюбился

Часто можно услышать, как кто-нибудь говорит о том, что «влюбился». Вы задумывались хоть раз над тем, что в действительности означает это слово? Какие изменения происходят в разуме мужчины или женщины, когда они влюбляются? Как узнать - настоящая ли это любовь? Можно ли ошибиться, считая, что «влюбился», а на самом деле это не так? Как сохранить любовь?

Вы можете ответить, что такое любовь? Большинство молодых людей не может. Подростки имеют лишь отдаленное представление о таком важном вопросе. Я думаю, что высокий процент разводов в нашей стране частично связан с тем, что новобрачным не удается понять, что такое любовь и чем она не является, и как разобраться в своих эмоциях.

Тема романтической любви может сейчас не представлять для вас особого интереса. Она даже может показаться вам довольно глупой. Однако, в недалеком будущем вас скорее всего потянет к представителям противоположного пола. А когда вы станете старше, вы, вероятно, вступите в брак. Девушки начинают задумываться о браке несколькими годами раньше, чем юноши, но рано или поздно молодые мужчины тоже начинают думать об этом. Вот тут-то и начинается самое интересное.

Высшее счастье любви

Большинство людей в возрасте около двадцати лет (или раньше) начинают искать идеального человека, с которым можно было бы провести всю свою жизнь. И когда находится тот, кто в общем плане соответствует идеалу, наступает радостный экстаз. Ни одно чувство не может сравниться с этим. Двое счастливых не могут оторвать глаз друг от друга, хотят быть вместе каждое мгновение. Часами пропадают в парке, гуляют под дождем, с блестящими глазами сидят у костра. Они даже сняты друг другу по ночам. Поверьте, «влюбленность» - прекрасное чувство. Я это знаю - со мной так было много раз!

Упоение романтической любовью захватывает настолько, что вопрос о браке встает сам по себе. Парочка с горящими глазами рассуждает примерно так: «Если наше чувство так прекрасно, почему бы нам не провести вместе всю жизнь?» И они начинают готовиться к свадьбе. Назначается день, приглашают священника, заказывают цветы. Наконец, наступает великий вечер, невеста нервничает, а жених просто потрясен. Мать невесты плачет во время церемонии, а отец выглядит бледным и напряженным. Маленькая девочка, которая должна нести цветы, отказывается выйти в проход, а сестра жениха портит сентиментальную песню о вечной любви. Но каким-то образом жених с невестой произносят «да», и проповедник объявляет их «мужем и женой». Потом они торжественно идут по центральному проходу и улыбаются, показывая 32 зуба. Они направляются на праздничный прием.

Кругом шумно, все смеются и целуют невесту, и гости выстраиваются в ряд, спеша поздравить молодую чету. Они пьют шампанское, разрезают торт и вспоминают свои свадьбы. Наконец, жених с невестой выходят из церкви под дождь из риса и конфетти и устремляются в новую жизнь. Перед отъездом они слышат, как сестра жениха говорит: «Это только начало...».

Пока все идет хорошо. Все кажется веселыми и счастливыми. Но у этой улыбающейся пары все проблемы еще впереди. Почти в первый день медового месяца их отношения начинают меняться. Радостное возбуждение и энтузиазм

начинают меркнуть. Теперь они по-новому смотрят на брак. Вместо блаженства и счастья, они видят в нем пожизненное препятствие, которое стало ловушкой. Они начинают спрашивать себя, неужели они этого хотели, или же решение было поспешным. И тут им приходит на ум страшная мысль о том, что они, пожалуй, совершили самую большую ошибку в своей жизни.

Первые ссоры

На третий день медового месяца разражается первая буря. Пара поссорилась из-за того, где обедать и сколько денег потратить. Размолвка была небольшая, но они обменялись несколькими резкими словами, которые нарушили то романтическое чувство, с которого все началось. В следующие месяцы они научатся обижать друг друга более эффективно.

Прошла всего неделя с тех пор, как пара вернулась домой после медового месяца, а между ними произошла уже настоящая битва. Они перебрасывались оскорблениями, как ядерными боеголовками. После этого глубокое чувство обиды и неприязни поднялось с обеих сторон, за которым последовали долгие периоды ледяного молчания. Муж ушел из дома на пару часов, а жена стала звонить матери. С этого момента и до печального конца мы видим двух очень рассерженных и несчастных людей, плачущих по ночам, чтобы уснуть. И что еще хуже, к этому времени они могли успеть произвести на свет еще одного члена семьи... беззубого маленького парнишку, которому нужно менять пеленки каждые 45 минут. Этот малыш вырастет в разрушенной семье и так и не сумеет понять, почему «папа здесь больше не живет».

Трагедия развода

Конечно, это пессимистичное описание брака точно не во всех случаях, но встречается слишком часто. Число разводов в Соединенных Штатах выше, чем во всех остальных цивилизованных странах мира. Есть данные о том, что 50 процентов всех браков между подростками заканчиваются разводом в первые несколько лет! Насколько трагически высок этот процент! Это значит, что половина всех людей, считавших себя «влюбленными», - те, кому было очень хорошо вместе - быстро разочаровались и стали чувствовать себя несчастными. Спросим себя: «Почему?» Почему это происходит? Почему эти люди были введены в заблуждение? Что заставило огонь любви разгореться и погаснуть? Каким образом их взаимная привязанность превратилась в такую ненависть, гнев и конфликт спустя несколько месяцев? Эти вопросы очень важны для вас, если вы хотите избежать подобного несчастья в своей жизни. Чтобы ответить на них, нам нужно более подробно изучить значение романтической любви.

Что вы думаете о любви

Начнем наше изучение с попытки определить, насколько хорошо вы уже сейчас понимаете значение супружеской любви. Я составил небольшой тест, чтобы проверить ваши знания в таком важном вопросе. Попрошу вас взять лист бумаги и пронумеровать его от 1 до 10. Потом ответьте на приведенные ниже вопросы «истинно» или «ложно».

1. Я считаю, что «любовь с первого взгляда» встречается между некоторыми людьми.
2. Я считаю, что настоящую любовь легко отличить от простого увлечения.
3. Я считаю, что люди, по-настоящему любящие друг друга, не будут

ссориться и спорить.

4. Я считаю, что Бог уготовил каждому из нас одного конкретного человека, с которым мы вступим в брак, и Он Сам направит нас.

5. Я считаю, что если мужчина и женщина по-настоящему любят друг друга, трудности и беды не окажут значительного или вообще никакого влияния на их отношения.

6. Я считаю, что лучше вступить в брак не с тем человеком, чем оставаться одиноким на всю жизнь.

7. Я не считаю вредной или греховной половую жизнь до брака, если у пары серьезные отношения.

8. Я считаю, что если супруги действительно любят друг друга, это чувство не изменится и будет с ними всю жизнь.

9. Я считаю, что ухаживания до свадьбы должны быть недолгими, полгода или меньше.

10. Я считаю, что подростки обладают большей способностью любить по-настоящему, чем люди старшего поколения.

Ответы на вопросы

Тест, предложенный вам, не является глубоко научным. Разные люди имеют разное мнение о правильных ответах на эти вопросы. Однако, позвольте мне познакомить вас с моими взглядами на эти десять вопросов и их объяснение.

Мгновенная любовь?

Вопрос номер 1: «Я считаю, что «любовь с первого взгляда» встречается между некоторыми людьми».

Есть люди, которые считают, что иногда романтическая любовь поражает двух незнакомых людей, как молния, в тот самый момент, как только они увидят друг друга. Вот, идут они по улице или сидят в церкви, и вдруг – Бу-ум! У них широко открываются глаза, в ушах звенит, пальцы немеют, и они «влюбляются».

Мне не хочется показаться не романтичным, но такая мгновенная любовь невозможна. Вы не можете любить того, кого не знаете, того, кто вам совершенно не знаком. Я не могу отрицать, что у вас могут появиться сильные чувства, когда вы впервые увидите конкретного представителя противоположного пола. Он красив (или она прелестна), и вам нравятся его глаза, голос, то, как он держится. Все в нем кажется привлекательным, и вы чувствуете влечение к этому воплощению снов. И тогда начинает казаться, что вы влюбились в него с самой первой встречи. Но на самом деле, вы влюбились в его образ - вы даже не знаете этого человека в действительности. Вам незнакомы его мысли, привычки, надежды, страхи, планы, таланты, способности или недостатки. Следовательно, вы не можете сказать, что любите в этом человеке все, когда познакомились только с его внешней оболочкой.

Запутала музыка

Многие подростковые песни показывают, что их авторы не осознавали разницы между истинной любовью и временными чувствами, описанными выше. В одной песне, популярной в 1960х, была такая фраза: «Еще не кончился

танец, а я знал, что люблю тебя». Да ну, какая же это любовь! Во время танца этот молодой парень едва успел прокрутить пару теплых мыслей и решил, что ко второму куплету у него уже начался роман! Но помните: любое чувство, появляющееся за время одного танца, может исчезнуть во время другого.

Еще один автор песни сочинил такие слова: «Я не знал, что делать, поэтому просто прошептал: «Я люблю тебя». Ну не странно ли это? Мысль о том, чтобы принять решение на всю жизнь из-за замешательства кажется мне довольно глупой! Но именно так часто и происходит. Наступает какой-то странный момент между юношей и девушкой, и он не уверен в себе, поэтому и произносит: «Я люблю тебя». Его девушка в восторге думает: «Фантастика! Этот парень влюбился в меня!» Она возвращает ему комплимент, и они несутся навстречу катастрофе. Группа Партридж Фэмили записала песню в 1970-х, в которой пелось: «Сегодня я проснулся влюбленным и заснул, думая о тебе». Опять ошибка. Певец влюбился во сне. Как это мило! Разве вы не видите, что такая любовь - не что иное, как состояние ума! Оно пришло за ночь, но может за ночь и уйти.

Есть много примеров, показывающих путаницу и непонимание любви в современной подростковой музыке. Однако песня, в которой, по моему мнению, самые глупые слова века, была популярна в 1960-х. Ее пела рок-группа под названием «Доре». Они записали песню со словами: «Привет, я люблю тебя, как тебя зовут?» Кто-нибудь может объяснить, как можно любить человека, о котором вам совершенно ничего не известно? Какая чушь!

«Как это может быть ошибкой, если чувство так прекрасно?»

Позвольте напомнить, что чувство романтического возбуждения может мгновенно возникнуть между мужчиной и женщиной. Более того, иногда это чувство приводит к зарождению истинной любви, на которой может быть основан удачный брак. Однако, в большинстве случаев этот моментальный энтузиазм остынет через несколько месяцев. Вот почему так опасно принимать решение на всю жизнь на основе временных эмоций.

Певица Дебби Бун как-то записала очень популярную песню, в которой пелось о том, что любовь не может быть ошибкой, если это чувство так прекрасно. К сожалению, я мог бы показать ей многих несчастных разведенных людей, которым казались прекрасными те отношения, которые затем стали тягостными. Некоторые из них были обмануты «любовью с первого взгляда».

Настоящая любовь или увлечение?

Вопрос номер 2: « Я считаю, что настоящую любовь легко отличить от простого увлечения».

Я надеюсь, что вы отметили этот вопрос словом «ложно», потому что это, конечно, не так. Эмоциональный взрыв, который происходит, когда зарождается увлечение, мешает спокойно думать о чем бы то ни было. Это одно из самых захватывающих человеческих переживаний, более увлекательное, чем катание на американских горках или поездка в Диснейленд! Когда-нибудь вы поймете, что я имею в виду. Однако, сейчас вам нужно усвоить два важных факта о влюбленности.

Во-первых, «щенячья любовь» или увлечение очень эгоистично. Позвольте объяснить это с помощью иллюстрации. Когда много лет назад я учился в колледже, мои родители путешествовали в течение всего года. Поэтому мне

было некуда идти, когда занятия заканчивались. В летнее время мне приходилось оставаться в школьном общежитии, в то время как остальные ребята уезжали по домам навестить родителей. Я обычно устраивался на работу неподалеку и по вечерам возвращался в свою тихую скучную комнату. В общежитии оставалось еще несколько человек, но я никого из них толком не знал. Следовательно, каждое лето в колледже мне было очень одиноко.

Можете себе представить, как оживлялся я каждый год в конце августа, ожидая возвращения друзей. Наконец, они приезжали, и старое общежитие снова наполнялось смехом, шумом и весельем. Это были замечательные дни. Но еще больше я ждал, когда девочки вернутся в школу. Я ни с кем не встречался с мая и никак не мог дождаться, когда же «масса» девушек вновь появится на занятиях. Именно поэтому я созрел для любви каждую осень. Я безнадежно влюблялся в кого-нибудь... кого угодно... 12 сентября каждого года. Тут даже вопросов не было - одно и то же случалось каждый раз в течение четырех лет. Каждый сентябрь мой мир переворачивался с ног на голову: я не мог спать, не мог есть и не мог учиться. (На самом деле прежде всего я оказывался неспособным учиться!) Это было ярким событием, но настолько же предсказуемым, как День Благодарения или Рождество.

Видите, насколько эгоистичной была моя «любовь» каждый сентябрь? Я говорил друзьям: «Просто не верится, это так прекрасно. Я никогда не испытывал ничего подобного. Это самое лучшее из всего, что со мной было». В этом трудно усомниться - я влюблялся не в девушку, я влюблялся в любовь. Девушка, по которой я «сходил с ума», была призом, который нужно было завоевать... тем, чего нужно было добиться. Обычно она была забыта и ей находилась замена уже в январе.

Настоящая любовь значительно отличается от такого временного увлечения. Она наоборот сосредоточена на другом человеке. Она приносит желание видеть другого счастливым... восполнять его нужды, удовлетворять его желания и защищать его интересы. Лучше всего можно описать настоящую любовь, назвав ее абсолютно бескорыстной, даже если отношения требуют личной жертвы.

Короткое увлечение

Второе, что вам нужно помнить об увлечении, это то, что оно никогда не длится долго. И это главная мысль в этой главе! Я повторю: захватывающее чувство между двумя новоиспеченными «влюбленными» никогда не длится всю жизнь. Просто потому, что человеческие эмоции постоянно меняются. Даже когда люди по-настоящему любят друг друга, временами они чувствуют огромную близость, а временами вообще ничего не испытывают друг к другу, раздражаются и ворчат. Эмоции таковы, что постоянно скачут вверх-вниз и вниз - вверх. (Мы вернемся к этому позже.) Следовательно, супружеская пара не может сохранить отношения на том пике, с которого все началось.

Почему так важно понимать временный характер ранней романтической любви? Потому что многие молодые люди вступают в брак еще до того, как их эмоции в первый раз сменяются апатией. Они все еще переживают первый «жар любви» в день свадьбы. К сожалению, они испытывают сильнейший шок в месяцы (или дни), когда впервые просыпаются без радостного чувства. Важно помнить, что «жар» любви может показаться опрометчивым в следующие месяцы.

Интересно, что каждая расстроенная пара, стоящая перед судьей на разводе, считала себя «влюбленной» в самом начале. Они не всегда ненавидели друг друга. Было время, когда им казалось, что их счастье выше любых трудностей и невзгод. Но их чувства растаяли, как снег в теплый день, и исчезли.

В чем разница?

Даже те, кто знает, что увлечение эгоистично и временно, могут спутать его с настоящей любовью. Тогда как же определить разницу между двумя «состояниями»? Как понять собственные чувства? Как избежать ужасной ошибки?

По-моему, есть только один способ, с помощью которого можно отличить «щепящую любовь» от настоящей: дайте себе время проверить эмоции. Постепенно вы начнете понимать, что творится в вашем разуме и узнавать, что лучше для другого человека. Сколько времени займет этот процесс? У каждого человека по-своему, но обычно, чем вы моложе, тем дольше нужно ждать. Как я уже говорил ранее, с моей точки зрения подростки должны вступать в брак не ранее двадцати лет и только в том случае, если они знают своих милых более двух лет. Я даю такую рекомендацию не в личных целях и не для того, чтобы подчинить подростков родительским прихотям. Скорее, я предлагаю ее, чтобы предотвратить хотя бы несколько болезненных разводов, которые оставляют глубокие раны в душе очень многих молодых людей.

Никаких споров?

Вопрос номер 3: « Я считаю, что люди, по-настоящему любящие друг друга, не будут ссориться и спорить».

Ответ на третий пункт может удивить вас. (Средний человек, как правило, ошибается не меньше чем в трех или четырех из этих вопросов о любви.) Это утверждение о любви ложно. Люди, по-настоящему любящие друг друга, все же имеют различные мнения. Они в чем-то не согласны друг с другом. Они все же раздражаются. Они все же иногда спорят и ссорятся.

Позвольте мне нарисовать вам обычную сцену, которая превращается в конфликт между любящими супругами. Отец возвращается домой после неудачного дня на работе. Он ставит машину на стоянку и устало идет домой. Жена встречает его в дверях, она точно так же устала. Дети играли у нее на нервах целый день. Она сообщает мужу, что стиральная машина сломалась, вся вода на полу, и вообще все не так. На столе лежит целая груда счетов, которые семья не может оплатить. И мать, и отец уже на пределе и ворчат. В таком состоянии бывает легко поссориться и поспорить даже тем супругам, которые действительно любят друг друга. Кроме того, существуют разные точки зрения по важным вопросам. Они могут не соглашаться друг с другом, как тратить деньги, в какую церковь ходить, и еще многое разделяет их. Но даже во время этих стычек они могут по-прежнему очень крепко любить друг друга.

Я хочу подчеркнуть это. Я видел очень мало браков, настолько гармоничных и стабильных, что у супругов не было подобных разногласий. В вашем браке тоже могут возникнуть разногласия и проблемы, даже если очень любить своего будущего супруга. Более того, я могу предсказать, что первый год после свадьбы будет самым трудным в первой декаде совместной жизни. Вы

будете притираться друг к другу; вам придется решать, как тратить деньги и где проводить отпуск. Эти вопросы могут нанести удар по вашим эмоциям и положить начало довольно серьезным конфликтам в вашем доме.

Работайте над своими различиями

Если это случится, не считайте брак неудачным и не думайте, что совершили большую ошибку. Это просто означает, что вам обоим нужно научиться уступать и искать решения своих проблем. В этом разница между хорошим браком и плохим. И в том, и в другом есть разногласия, но в здоровом браке супруги стараются найти ответы и прийти к согласию, потому что они очень любят друг друга.

Тогда что такое «плохой» брак? Это брак, в котором каждый партнер любит больше себя, чем другого человека, где порой проскальзывают подобные мысли: «Я вышла за тебя замуж, потому что думала, что ты будешь хорошо ко мне относиться», или: «Я женился на тебе, чтобы ты помогала мне вести дом», или: «Я вышла за тебя замуж, потому что надеялась, что ты будешь зарабатывать много денег». Понимаете, когда в брак вступают по эгоистичным причинам, обыденные споры становятся более серьезными. Они уже отражают не разницу во мнениях, но превращаются в борьбу не на жизнь, а на смерть. Тогда каждый пытается обидеть другого, и они превращаются в заклятых врагов.

Мечты о браке

Вопрос номер 4: « Я считаю, что Бог уготовил каждому из нас одного конкретного человека, с которым мы вступим в брак, и Он Сам направит нас».

Я твердо верю в Бога, и верю, что все важные жизненные решения должны приниматься только после молитвы и просьбы о божественном руководстве. Наш небесный Отец очень любит нас, Он милостив к тем, кто ищет Его помощи; Он откроет Свою волю и повлияет на все важные решения. И, тем не менее, ответ на четвертый вопрос - «ложно». Пожалуй, те, кто верит, что Бог автоматически соединит нужных людей, сталкиваются с опасностью допустить ужасную ошибку при определении этого человека. Они могут принять первого встречного человека, которым будут увлечены, за возлюбленного, посланного Господом, и тогда впереди у них сорок лет конфликтов.

Я никогда не забуду несчастного парня, который рассказал мне о том, как ночью ему приснился сон удивительной силы. Казалось, сон говорил: «Ральф, иди и женись на Сьюзан». Ральф не молился о Божьем руководстве, и все же решил, что этот сон был прямым Божьим указанием. На следующий день он позвонил Сьюзан (с которой у него было два или три свидания) и сказал: «Бог велел мне жениться на тебе!» Сьюзан решила не спорить со Всемогущим и приняла предложение. Их брак был очень неудачным и несчастливым, он оказался ошибкой с человеческой точки зрения. Ни один из них сегодня уже не считает, что Бог действительно говорил с Ральфом ночью; таким образом, его обмануло собственное впечатление.

Позвольте мне подчеркнуть, что чрезвычайно важно очень тщательно выбирать себе партнера для брака. Бог дал вам возможность оценки и суждения, и Он хочет, чтобы вы ею пользовались, принимая жизненно важные решения. Вполне возможно любить Христа, быть хорошим христианином, и все же

принять поспешное решение и вступить в брак не с тем человеком. Бог не сидит на небесах со списком имен в руках и не говорит: «Посмотрим. Возьму-ка я Джека и соединю с Нэнси». Другими словами, наш небесный Отец не выполняет комплектующую работу для тех, кто называет себя Его именем!

Прежде чем вы начнете планировать вступление в брак, я советую вам поговорить об этом с Богом в молитве. Попросите Его направить вас в таком важном решении. Я уверен, Он выполнит вашу просьбу. Но эта молитва похожа на ту, в которой вы просите Бога исцелить болезнь. Если вы христианин, это не значит, что вы никогда не будете болеть. Бог может исцелить недуг, если вы попросите об этом (и если такова Его воля), но Он не обязан помогать вам, если вы об этом не просите.

Счастливые трудности?

Вопрос номер 5: «Я считаю, что если мужчина и женщина по-настоящему любят друг друга, трудности и беды не окажут значительного или вообще никакого влияния на их отношения».

Опять ответ «ложно». Любовь подобна жизни - хрупкая и ранимая. Ее можно разбить, разрушить и убить. Смерть члена семьи, болезнь или бедность могут нанести серьезный урон настоящей любви.

Работая в штате детской больницы, я видел много больных и страдающих детей. Я видел маленьких мальчиков и девочек, больных раком, страдавших от болезней сердца или различных повреждений. Кто-то умирал, у кого-то была нарушена работа мозга, были дети, родившиеся со странными отклонениями. Эти проблемы часто вызывают у родителей чувство вины, несмотря на то, что на них нельзя возлагать вину за болезнь. Иногда вина из-за больного ребенка бывает настолько сильной, что может разрушить семью. Это только один пример того, как на любовные отношения могут повлиять обстоятельства и окружающая обстановка.

Кто-то сказал: «Любовь побеждает все». Это не всегда так. Важно помнить, что нужно трудиться, чтобы сохранить любовь; вы должны защищать и поддерживать ее так, будто это нежный цветок. Это настолько важно, что я хочу вернуться к этой мысли далее.

Что лучше?

Вопрос номер 6: « Я считаю, что лучше вступить в брак не с тем человеком, чем оставаться одиноким на всю жизнь».

И снова ответ «ложно». Я думаю, что лучше все-таки ждать нужного человека, чем вступать в плохой брак, даже если кажется, что без брака вы одиноки.

Истинным благословением для мужчины и женщины является счастливый брак, где супруги наслаждаются дружбой и, возможно, воспитывают одного или двух детей. Однако, Бог не для всех избрал такой удел. Апостол Павел даже писал, что некоторым людям лучше вообще не вступать в брак, особенно тем, кто несет тяжелые обязанности в христианском служении. Следовательно, не назовешь мудрым стремление к браку любой ценой.

Люди, боящиеся того, что им не удастся вступить в брак, иногда готовы принять любое предложение, даже если его делают те, кого они не любят. Это

может кончиться трагедией. Гораздо лучше жить в безбрачии, чем провести всю жизнь в ссорах, спорах и стычках с человеком, с которым вам ни в коем случае нельзя было вступать в брак.

Секс до брака

Вопрос номер 7: « Я не считаю вредной или греховной половую жизнь до брака, если у пары серьезные отношения».

Надеюсь, что теперь вы знаете, что приведенное выше утверждение абсолютно ложно. Тем не менее, многие люди в нашем обществе решили, что старые правила больше не применимы. «Все изменилось, - говорят они. - Теперь новая мораль. Нет ничего плохого в половых отношениях - в обладании телом человека противоположного пола - если вы нравитесь друг другу». Это самое опасное из ошибочных представлений о любви, потому что у него самые ужасные последствия.

То, как Бог смотрит на половые отношения вне брака, совершенно ясно. Если вы - христианин, и если вы верите, что Библия дана вам, чтобы направлять в жизни, не может быть сомнений в том, что такое хорошо и что такое плохо. Позвольте мне прочитать вам прямо из Библии:

Брак у всех да будет честен и ложе непорочно; (Брак - это обещание верности одному человеку на всю жизнь. Бог хочет, чтобы мы чтити это обещание не только в браке, но и до него.) блудников же и прелюбодеев судит Бог. (Евреям 13:4).

Отрывки с таким же значением встречаются по всей Библии, и очевидно, что именно угодно Богу в нашей жизни.

Подумайте над советом Царя Соломона, одного из самых замечательных людей во всей истории:

Вот, однажды смотрел я в окно дома моего, сквозь решетку мою, и увидел среди неопытных, заметил между молодыми людьми неразумного юношу, переходившего площадь близ угла ее и шедшего по дороге к дому ее, в сумерки, в вечер дня, в ночной темноте и во мраке. И вот - навстречу к нему женщина, в наряде блудницы, с коварным сердцем, шумливая и необузданная; ноги ее не живут в доме ее; то на улице, то на площадях, и у каждого угла строит она ковы. Она схватила его, целовала его, и с бесстыдным лицом говорила ему: «Мирная жертва у меня: сегодня я совершила обеты мои; поэтому и вышла навстречу тебе, чтобы отыскать тебя, и - нашла тебя. Коврами я убрала постель мою, разноцветными тканями Египетскими; спальню мою надушила смирною, алоем и корицею. Зайди, будем упиваться нежностями до утра, насладимся любовью; потому что мужа нет дома; он отправился в дальнюю дорогу; кошелек серебра взял с собою; придет домой ко дню полнолуния». Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостью уст своих овладела им. Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой, и как олень на выстрел, доколе стрела не пронзит печени его; как птичка кидается в силки, и не знает, что они - на погибель ее. Итак, дети, слушайте меня, и внимайте словам уст моих. Да не уклоняется сердце твое на пути ее, не блуждай по стезям ее; потому что многих повергла она ранеными, и много сильных убиты ею: Дом ее пути в преисподнюю, нисходящие во внутренние жилища смерти. (Притчи 7:6-27).

Хотя кажется, что Соломон предостерегает только юношей против безнравственности, это не так. Законы Бога в равной степени применимы и к

мужчинам, и к женщинам и даны нам для нашей же пользы. Господь дал нам не бессмысленные ограничения, чтобы помешать удовольствиям и счастью. Скорее, Он предостерег нас против определенного поведения, которым мы нанесем вред себе и окружающим. Обратите внимание, что Он говорит в 18 Псалме:

Закон Господа совершен... откровение Господа умудряет... Повеления Господа веселят сердце; заповедь Господа светла, просвещает очи... в соблюдении их великая награда. (Пс.18:8,9,12).

Не верьте безбожникам, которые говорят, что «старые правила» обветшали. Повеления Бога никогда не устареют, и мудро поступает тот, кто придерживается их в своей жизни.

Позвольте мне привести вам еще один отрывок из Писания, в котором перечислены некоторые повеления Бога, стоящие вне времени:

Итак умертвите земные члены ваши: блуд, нечистоту, страсть, злую похоть и любостяжание, которое есть идолослужение, за которые гнев Божий грядет на сынов противления, в которых и вы некогда обращались, когда жили между ними. А теперь вы отложите все: гнев, ярость, злобу, злоречие, сквернословие уст ваших; не говорите лжи друг другу, совлекшись ветхого человека с делами его и облекшись в нового, который обновляется в познании по образу Создавшего его, где нет ни Еллина, ни Иудея, ни обрезания, ни необрезания, Скифа, раба, свободного, но все и во всем Христос. Итак, облекитесь, как избранные Божий, святые и возлюбленные, в милосердие, благодать, смиренномудрие, кротость, долготерпение, снисходя друг другу и прощая взаимно, если кто на кого имеет жалобу: как Христос простил вас, так и вы. Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства. (Кол. 3:5-14).

Итак, три последствия секса до брака: болезни, передающиеся половым путем, нежеланная беременность и сильная эмоциональная привязанность. Я хочу поговорить об этом, ибо сегодня это самые серьезные проблемы среди молодежи. Более того, Институт Алана Гутмашера предсказывает, что семь из 10 девушек и восемь из 10 юношей потеряют невинность к 19 годам.

Болезни, передающиеся половым путем

Американский военный врач, генерал К. Эверетт Куп сообщает, что каждые 24 часа 27.000 американцев заражаются болезнями, передающимися половым путем (их еще называют венерическими болезнями). Это значит, что за год девять с половиной миллионов человек в США заболевают венерическими заболеваниями, заразившись от тех, с кем вступали в половую связь.

Раньше было пять венерических заболеваний; теперь их 34. Два из новых заболеваний - герпес и Синдром Приобретенного Иммуно-Дефицита (СПИД) - неизлечимы. СПИД в 100 процентах случаев имеет смертельный исход.

Есть и обнадеживающее сведение о болезнях, передающихся половым путем. Я рад сообщить, что вам не стоит даже беспокоиться о возможности заразиться такими болезнями. Если вы подождете и будете иметь половые отношения только с тем человеком, с которым вступите в брак, и если этот человек тоже будет иметь половые отношения только с вами, ни один из вас не заболеет этими болезнями. Заразиться венерическими болезнями можно только через интимные, половые отношения. (Единственным исключением является СПИД, которым можно заразиться через внутривенный укол, сделанный

использованной, нестерильной иглой. Он также может передаваться от матери к ребенку во время родов. И, хотя шансы невелики, он может передаваться через переливание крови от зараженного донора.)

Есть причина, по которой я утверждаю, что ни вы, ни ваш будущий половой партнер не должны вступать в половые отношения ни с кем, кроме друг друга. Венерические заболевания человек может носить в своем теле годами и все же передать их партнеру. У большинства венерических заболеваний нет видимых симптомов.

Молодые люди, и даже люди постарше, считают, что если они и их половые партнеры чистоплотны, им нечего беспокоиться. Они глубоко заблуждаются. Быть аккуратным, чистоплотным и здоровым - это вовсе не означает быть защищенным и не значит, что вы никогда не заразитесь.

Венерические болезни могут не иметь симптомов и все же передаваться половому партнеру. СПИД - новая страшная болезнь, передающаяся половым путем, яркий пример этого. Вы можете заразиться СПИДом от человека, который замечательно выглядит и чувствует себя прекрасно. Человек может передавать СПИД своим партнерам годами и при этом не знать, что он болен. (Некоторые эксперты считают, что этот период может длиться до 14 лет)! Только анализ крови может показать наличие СПИДа.

Другие заболевания тоже очень серьезны, хотя не всегда заканчиваются смертью. Одни приводят к бесплодию (неспособности к деторождению); другие могут вызывать слепоту, умственные расстройства или проблемы с сердцем.

Помните, однако, что вам не придется бояться болезней, передающихся половым путем, если вы и ваш будущий партнер будете беречь свои тела друг для друга.

Нежелательная беременность

В 1987 г. один миллион девушек-подростков забеременели. Один миллион - это 10 процентов или 1 из 10 девушек. Журнал «Тайм» пишет, что число беременностей среди подростков возросло на 800 процентов с 1940 по 1982 г. Как сообщает «Тайм», 40 процентов всех 14-летних девушек забеременеют по крайней мере один раз до 20 лет. «Семейная жизнь сегодня» сообщает, что из миллиона беременностей среди подростков в 1987 г. 60 процентов закончились рождением ребенка, 10 процентов - выкидышем или замиранием плода, а 30 процентов - абортom.

Надеюсь, вы понимаете всю серьезность этой проблемы. Многие девушки не верят, что они забеременеют вне брака. Многие даже не верят, что могут забеременеть. Факты свидетельствуют, что это совсем не исключено.

Сама беременность не является единственной проблемой. Помните, я сказал вам, что 10 процентов беременностей заканчиваются выкидышем или замиранием плода. Это происходит потому, что тело девушки-подростка хотя и может забеременеть, но в большинстве случаев не может выносить ребенка до положенного срока. Даже если в результате рождаются дети, у них, как правило, недостаточный вес, и они не совсем здоровы.

Что происходит с этими молодыми матерями и их детьми? Только 3 из 10 матерей-подростков получают финансовую помощь от отца ребенка. Семьи, возглавляемые молодыми, незамужними матерями, чаще всего живут в бедности. Многие молодые матери не могут закончить образование, т.к. им

нужно заниматься своими новорожденными. Перед ними неопределенное будущее.

Беременные незамужние девушки многое теряют: чувство достоинства, друзей, свободу и собственное будущее. Отношения в семье меняются коренным образом. Отцы - подростки тоже страдают. Исследования журнала «Психология сегодня» показывают, что они испытывают такое же замешательство и несут такие же потери, как и матери-подростки.

Личность подростка еще не сформировалась. Психологи называют этот процесс индивидуализацией. Они эмоционально не готовы справиться с обязанностями по воспитанию и уходу за новорожденным, а также с возникающими при этом стрессами.

Сильная эмоциональная привязанность

Кто-то однажды назвал любовь эмоциональным ураганом. Если вы когда-нибудь были влюблены, то должны понимать, что это значит. Точно так же, как ураганные ветры, эмоции вырываются из под контроля, сокрушая все на своем пути. Наши тела устроены так, что откликаются на этот ураган. Как уже говорилось, если мы бережем свое тело для того особенного человека, который то же самое сделал для нас, мы в полной мере осознаем чудесное значение сексуальных отношений.

Что происходит в эмоциональном плане, если мы отказываемся ждать? Каковы эмоциональные последствия секса? Для того, чтобы ответить на эти важные вопросы, прежде всего необходимо понять, почему некоторые молодые люди ждать отказываются. Как известно, большинство молодых людей вступают в половые отношения еще будучи подростками.

Конечно, одна из причин заключается в том, что секс физически приятен. В период взросления ваше тело вдруг открывает в себе свою сексуальную природу и удовольствие, которое она может доставить. Любопытство, связанное с физическим удовольствием секса, является одним из факторов.

Однако в эмоциональной стороне кроется еще один фактор, объяснить который сложнее. Молодежь, подобно взрослым, ищет любви и привязанности. Неуверенность в себе, низкая самооценка могут заставить человека всецело отдаться урагану любовных чувств.

Юноши и девушки - совершенно разные натуры, физически и эмоционально. Юноши больше тяготеют к физическим проявлениям. Девушки - больше к эмоциональным, это их потребность в надежности и близости. Юношам больше свойственно физическое желание секса, в то время как девушкам свойственно больше эмоциональное желание близости и интимности. Молодым людям следует понимать, что мужчины не уважают легко доступных женщин и быстро устают от них. Женщины не уважают мужчин, у которых только одно на уме. Иногда юноши давят на девушек уверениями в любви, чтобы удовлетворить свои физические желания. Девушки отвечают на уверения в любви и идут на физическую близость, чтобы удовлетворить свои потребности в интимности. Будьте осторожны и не попадитесь в эту старую ловушку. Вы должны заранее решить, как будете отвечать на свои сексуальные желания. Слишком поздно решать, когда огонь страсти уже бушует.

Сексуальные отношения, начавшиеся в подростковом возрасте, не долго длятся. Менее 10 процентов заканчиваются браком, а 50 процентов тех, кто вступает в брак, разводятся в первые пять лет. Чаще всего такие отношения

прекращаются через несколько недель или месяцев. Понимаете, сексуальные отношения связывают людей физически и эмоционально. Расстаться с тем, с кем вы связаны телом и душой, сложно и больно. Печаль, паника, тревога и стыд быстро приводят к депрессии и, в конце концов, к отчаянью. Эмоциональный ураган любовных чувств в таких случаях оставляет после себя одни разрушения.

Будущим сексуальным отношениям тоже наносится вред. У людей есть склонность сравнивать одни отношения с другими. Иногда молодой человек становится подозрительным и отказывается верить людям. Секс связывает наши тела и разум так, что, раз соединившись, они уже не могут отделиться друг от друга.

Помните, ребята, сексуальные отношения не делают вас мужчинами или женщинами, но они могут привести к болезни, беременности или эмоциональным травмам, даже с первого раза. Истинная любовь не эгоистична, терпелива и исполнена доброты. В истинной любви чувства любимого человека волнуют вас так же, как ваши собственные. Отказаться от секса, когда вы слишком молоды и не готовы к последствиям, значит по-своему сказать: «Я люблю тебя». Я прошу вас, будьте тверды в вашем решении - и вы, и ваши друзья.

Вечная любовь?

Вопрос номер 8: «Я считаю, что если супруги действительно любят друг друга, это чувство не изменится и будет с ними всю жизнь».

Я ответил на этот вопрос в 5-ом пункте, и ответ тоже был «ложно». Я уже говорил вам, что любовь нужно поддерживать, или она может умереть. Это, пожалуй, самый важный пункт для тех, кто уже вступил в брак. Даже вашим родителям следует помнить о том, что их любовь может умереть, если они не будут трудиться, чтобы сохранить ее. Они должны находить время, чтобы быть вместе, разговаривать друг с другом и вместе молиться. Они ничему не должны позволять повредить или ослабить их отношения. Любовь нужно поддерживать, питать и защищать, как младенца, растущего в доме. Я надеюсь, вы вспомните этот пункт, когда (и если) сами вступите в брак.

Недолгие ухаживания?

Вопрос номер 9: «Я считаю, что ухаживания до свадьбы должны быть недолгими, полгода или меньше».

Эта тема затрагивалась, когда мы обсуждали ответ на второй вопрос, но мы повторим вкратце то, что было сказано. Я думаю, к этому пункту уже никто не удивится тому, что ответ опять будет «ложно». Надо дать себе время понять свои чувства, дать им возможность развиваться естественным путем, пока вы окончательно в них не разберетесь. И, как я уже говорил, крайне опасно связывать себя постоянными отношениями, пока вы не разберетесь с тем, что творится в вашем разуме, или не решите, чего вы хотите от жизни. Я видел много коротких ухаживаний, которые заканчивались короткими браками, и надеюсь, что ваш брак не окажется в их числе.

Молодые и старые влюбленные

Вопрос номер 10: «Я считаю, что подростки обладают большей

способностью любить по-настоящему, чем люди старшего поколения».

Это последнее утверждение тоже «ложно», потому что настоящая любовь требует определенной степени зрелости. Дело в том, что преданная любовь возможна только тогда, когда люди обладают умением жертвовать собой. Любовь не корыстна и не эгоистична. Настоящая любовь подразумевает способность внести свой вклад в счастье другого человека, ничего не ожидая взамен. Такое бескорыстие требует значительной зрелости, которая редко встречается в период взросления. Вот почему браки между подростками так часто распадаются вскоре после медового месяца.

Сковорода и огонь

Позвольте мне дать еще один совет относительно ранних браков. Ни в коем случае не используйте брак как способ избавиться от родителей или каких-либо обстоятельств. Некоторые семнадцатилетние мужчины и женщины устают от дома. (Как сказала мне одна девушка, ее тошнит от дома только в том случае, когда она находится дома). Они не находят общего языка с родителями и дерутся с братьями и сестрами. И вот однажды, когда они чувствуют себя совсем несчастными, появляется возможность жить своим домом с таким же несчастным. Вступление в брак кажется простым решением двух проблем, но так бывает редко. Это то же самое, что прыгать с горячей сковороды в огонь. Такой союз может быть (и обычно бывает) катастрофическим. Из всех причин для вступления в брак желание убежать от мамы с папой является наихудшей.

В общих чертах я повторяю совет, данный мной ранее: выбирайте себе супруга с особой тщательностью после того, как отметите свой двадцатый день рождения. Этот простой совет может уберечь от сожалений, которые могут испортить всю оставшуюся жизнь и вам, и другому человеку.

Истинное значение любви

Теперь, когда вы прочитали ответы на десять пунктов теста, вы знаете, что все эти утверждения были ложные. Я выбрал их потому, что это самые распространенные заблуждения об истинном значении любви. Эти ошибочные идеи я чаще всего слышу, беседуя с молодыми людьми.

Позвольте мне обобщить то, что было сказано в этой главе, одной личной иллюстрацией. Когда моей жене, Шерли, было семь лет, у нее дома была очень сложная ситуация из-за отца-алкоголика. Это заставляло ее думать о человеке, за которого она когда-нибудь выйдет замуж. Больше всего на свете ей хотелось скорее вырасти и создать прочную, счастливую семью с мужем-христианином. Бог видел, как эта маленькая бесхитростная девочка уходила к себе в комнату и закрывала за собой дверь. Он видел, как она опускалась на колени и по-детски молилась о том, чтобы Бог благословил ее будущий дом и дал ей мужа, который любил и заботился бы о ней. Бог ответил на эту молитву. У нас с Шерли прекрасная семья, и Господь благословил нас двумя детьми, которые для нас значат все.

Я познакомился с Шерли, когда мы учились в колледже (конечно, в сентябре), и постепенно полюбил ее. Заметьте, я не сказал, что «влюбился в нее». Эта фраза обычно сбивает молодежь с толку, им кажется, что влюбиться - это примерно то же самое, что свалиться с моста в реку. Но это не так. Я не

влюблялся в Шерли... просто наше знакомство переросло в серьезные отношения. После того, как отбушевали первые эмоции, я начал по-настоящему ценить эту девушку. Мне нравилось ее чувство юмора и обаяние. Я видел, как она любит Бога и старается замечать в жизни хорошее. Понемногу во мне стало появляться желание сделать ее счастливой, восполнить ее нужды, создать для нее дом и прожить всю жизнь вместе с ней.

Но вы должны знать, что я не всегда чувствую себя романтичным и влюбленным в Шерли. Временами мы близки, временами отдаляемся друг от друга. Мы иногда устаем от сложных жизненных забот, и это оказывает влияние на наши эмоции. Однако даже когда мы чувствуем, что близость исчезает, любовь остается! Почему? Потому что наши отношения не зависят от временного чувства; они основаны на непоколебимом решении воли. Другими словами, я решил посвятить себя интересам Шерли, даже если я ничего не чувствую в этот момент. Я знаю, что эмоции близости вернуться, когда у нас появится время, которое мы сможем провести вместе... когда мы в отпуске... когда происходят радостные события... Рано или поздно чувство вернется и останется с нами довольно долго. Но когда я занят... когда мой ум занят чем-нибудь другим... когда в семье кто-то заболел, или появились трудности - скорее всего, мои эмоции опять остынут.

Ваши эмоции тоже будут меняться. Вот почему вам нужно понять, что любовь - это больше, чем чувство - она еще требует волевого решения. Вам нужно принять твердое решение, чтобы сделать свой брак успешным, и это решение должно действовать безотказно. Оно поведет вас по верному пути.

Заключительное слово

Если выразить содержание всей этой главы одним предложением, любовь - это умение заботиться о другом человеке так же, как мы заботимся о себе. Именно так Библия описывает супружескую любовь - стать «одной плотью» с другим человеком. Вы двое, по сути, становитесь единым целым. Это больше, чем вступить в брак с человеком, который сделает что-нибудь хорошее мне. Скорее, это старание научиться любить другого человека так же, как я люблю себя. Таково истинное значение любви. Если вы испытываете подобное к другому человеку, то вы уже на пути к счастливому дому.

5. Что такое «эмоция»?

Мы обсудили чувство неуверенности, опасности конформизма, физические изменения периода созревания и значение любви. Теперь настало время более подробно разобраться с пониманием эмоций (или чувств), которые часто появляются в подростковом возрасте. Эта тема особенно важна из-за того, что изменения, которые вскоре произойдут в вашем разуме, будут такими же радикальными и сложными, как те, что произойдут с вашим телом. Уже сейчас перед вами мелькают последние мгновения детства, и как только вы проститесь с ним, пути назад не будет.

Я хочу познакомить вас с эмоциями периода взросления, начав с рассказа о самом печальном дне моего детства. Все началось утром в 11 часов, когда я учился в седьмом классе. Я сидел за партой, когда мой сосед кивнул на дверь. Я посмотрел в указанном направлении и увидел своего отца, который жестом приглашал меня выйти. Он сказал мне, что мы пойдем домой, и что сегодня мне

не нужно возвращаться в школу. Он не объяснил почему. Когда мы подошли к машине, я понял, что отец должен сообщить мне нечто ужасное. Я видел напряженность в его взгляде, но боялся спросить, что случилось. Наконец, он обернулся ко мне и сказал: «Джим, у меня очень плохие новости, и я хочу, чтобы ты воспринял их как мужчина».

Я спросил: «Что-то с мамой?»

Он ответил: «Нет».

Я спросил: «Что-то с моей собакой?»

Отец кивнул, а потом стал рассказывать. Он сказал, что когда мама возвращалась домой на машине, мой щенок (его звали Пиппи) увидел ее и выбежал на улицу встречать. Он вспрыгнул на капот машины, но сорвался и упал прямо под колеса. Потом мама услышала ужасный звук: машина сбила и переехала собаку. Пиппи скулил от боли, лежа на дороге без движения.

Мама тут же остановила машину и побежала к собаке. Она наклонилась и ласково заговорила с ним. Он не мог откликнуться, потому что у него был сломан позвоночник, но он перевел на нее глаза, чтобы посмотреть, кто это. Узнав ее, Пиппи завилял хвостом в знак привязанности. Он все еще вилял своим маленьким хвостиком, когда его глаза остекленели.

Потеря друга

Может быть, сейчас это звучит не так ужасно, но тогда потеря Пиппи была для меня концом света. Я просто не могу описать, как он был дорог мне тогда в тринадцать лет. Он был моим особым другом, и я любил его больше, чем можно представить. Я говорил с ним о том, что было непонятно всем остальным. Он встречал меня на дороге каждый день, когда я возвращался из школы, и вилял хвостом, приветствуя меня (чего не делал для меня никто другой). Я выводил его во двор, и мы вместе играли и бегали. Он всегда был в хорошем настроении, даже если обо мне этого сказать было нельзя. Да, между мной и Пиппи было нечто такое, что понимают только те, у кого есть собака.

Когда отец рассказал мне о том, как погиб Пиппи, мне казалось, я умру. Я не мог проглотить комок в горле, и мне было трудно дышать. Мне хотелось убежать... закричать... заплакать. Вместо этого я сидел в машине без движения, словно оцепенев.

Я точно не помню, как провел дома остаток дня, хотя помню, что большую часть времени плакал. Вскоре я сочинил стихотворение в честь своей собаки и назвал его «Пиппи». Оно не было шедевром литературы всех времен, но зато хорошо выражало мои чувства. Последние строки были такими:

Мама сбила его, и я горько плакал.

Мой погибший щенок, мне тебя так жалко!

Мой маленький друг с шерстью мягкой и белой,

Моя жизнь без тебя опустела.

И если есть для собак рай на небе,

Ты там, мой щенок, я уверен!

Позже в тот день наша семья устроила похороны для горячо любимой собаки. Я выкопал небольшую ямку у виноградной лозы в самом отдаленном уголке нашей территории, и на закате солнца мы опустили в могилу его маленькое тельце. Перед тем, как закопать его, я опустил руку в карман, достал

монетку и положил ее на его окровавленную грудку. Сегодня я не могу точно сказать, зачем сделал это. Думаю, это просто был мой детский способ сказать щенку, что я люблю его. А отец, который просил меня принять эту потерю так, как подобает мужчине, в тот день рыдал у виноградной лозы, как младенец. Несомненно, это был самый печальный день моего детства.

Важно понять, что в моей жизни было еще много значительных событий после смерти Пиппи. Мне довелось пережить потери куда более тяжелые, чем та, что я пережил в тот далекий день. Однако, вплоть до сегодняшнего дня, настолько тяжело переживаемое горе случалось не часто. Почему? Потому что мне было тринадцать лет, когда погиб Пиппи. От этого все воспринималось гораздо тяжелее.

Самые сильные чувства

Молодежь все чувствует острее, особенно в период взросления. Вы помните первую шоколадную конфету с вишневой начинкой, которую вы съели, когда были маленькими? Вы можете вспомнить, как это было вкусно, как сладкая начинка разливалась у вас во рту? Мне дали такую конфету в кабинете врача, когда мне было шесть лет. Я упал и рассек губу, и ее нужно было зашить. Я был таким «храбрым маленьким мальчиком» пока меня зашивали, что доктор угостил меня вишней в шоколаде в качестве награды. Я никогда не пробовал ничего подобного. Я помню это до сих пор. Еще несколько недель спустя я вспоминал этот вкус и мечтал еще раз попробовать такую конфету. Я даже подумывал о том, чтобы еще раз рассек губу, чтобы меня вновь наградили за дополнительное мужество! Теперь, конечно, конфеты не так важны для меня, потому что мои эмоции не так сильны, как в детстве.

Вы помните свое первое катание на карусели? Вы помните первый поход к зубному? (Кто же может это забыть?) Я хочу сказать, что когда вы молоды, хорошее кажется более замечательным, а плохое более ужасным. Вот почему смерть Пиппи едва не убила меня самого.

Почему я рассказываю вам об этом? Почему это имеет значение для вашего будущего? Дело в том, что в течение следующих нескольких лет ваши чувства тоже, вероятно, обострятся. Именно так проходит процесс взросления. Мелочи, незначительные в дальнейшей жизни, будут задевать вас в подростковом возрасте. Страхи будут сильнее, удовольствия - острее, раздражение - более угнетающим, а отчаянье - более невыносимым. Любое переживание будет возрастать до гигантских размеров. Вот почему подростки так часто взрываются, не подумав, а после жалеют о своем поведении. Вы вскоре узнаете, что все чувства становятся живее и острее в годы взросления.

Есть еще шесть характеристик эмоций в период взросления, о которых мне хотелось бы кратко побеседовать с вами. Сначала мы поговорим об изменчивости эмоций.

1. Цикличность эмоции

Чувства имеют привычку нарастать и опадать. «Подумаешь, - скажете вы, - ну и что это значит?» Это значит, что когда вы подавлены, несчастны, вам тоскливо, когда все не так, и даже кажется, что жить вообще не стоит, просто перетерпите это время. Вы не долго будете подавлены. Изменятся обстоятельства, и снова взойдет солнце. Рано или поздно, вы проснетесь утром и обрадуетесь тому, что живы. Вы вскочите с кровати, посвистите птицам,

кивнете цветам, и будете петь «Трам-пам-пам» целый день.

Но хочу предупредить вас, это позитивное чувство тоже не продлится долго. Дело в том, что лишь немногие люди долго бывают слишком счастливы или слишком подавлены. Обычно у эмоций одна схема: они скачут туда-сюда год за годом. Все мы в этом одинаковы. Поэтому, если вы переживаете эмоциональный подъем, ожидайте спада; если вы падаете, ожидайте подъема. Таким образом, вы не будете удивлены, если неожиданно наступят перемены. Еще один способ описать нестабильность чувств - сказать, что человеческие эмоции цикличны. Они действуют по определенной схеме, и на них влияет то, сколько вы спали, как вы себя чувствуете, и как у вас идут дела. Сказать по правде, мир не такой, каким кажется; наши эмоции искажают или изменяют истинную картину. Не слишком утешительная мысль, правда?

2. Ненадежные впечатления

Второй аспект эмоций, который вам нужно понимать, связан с опасностью впечатлений. Впечатление ~ это подсознательная мысль, и вам кажется, что это от Бога или неизвестно откуда. Например, я знаю одного молодого человека, который ехал по улице в своей машине, и им вдруг овладело сильное впечатление, что он скоро умрет. Ему показалось, что он «услышал» внутри себя такую весть: «Твоя жизнь подошла к концу». Он решил, что Бог велел ему подготовиться к смерти. Холодный пот выступил у него на лбу, и во рту пересохло. Руки стали влажными, а сердце бешено забилося. Этот парень решил, что он, возможно, наслаждается последними мгновениями жизни. В таком состоянии он едва не наехал на телефонный столб (что, думаю, могло бы доказать истинность его впечатления). Но спешу уверить вас - этот молодой человек жив и по сей день, и у него все в порядке.

У вас может быть много разных впечатлений, и если вы будете полагаться на них, то можете принять неверные решения. Некоторые впечатления могут побудить вас скоропалительно вступить в брак или переехать в другой город, или бросить школу, или пойти в армию. Когда появляются такие сильные чувства и мысли, вспомните, что Бог редко велит делать то, что требует мгновенных изменений. Дайте себе несколько дней или недель, чтобы рассмотреть вопрос со всех сторон. И чем важнее решение, тем тщательнее нужно взвесить все факты.

Как распознать Божью волю

Итак, на впечатления нельзя полагаться, принимая важные решения. Как же тогда распознать Божью волю в конкретной ситуации? Как ему определить разницу между неопределенным чувством и Божьим руководством? Позвольте мне предложить вам пять советов.

Во-первых, поговорите с другим человеком о решении, которое предстоит принять; обсудите это с тем, кому доверяете, и с кем можете поделиться своими идеями.

Во-вторых, почитайте Библию как руководство. Бог будет говорить с вами через Свое Писание, Он никогда не попросит вас сделать то, что противоречит Его слову.

В-третьих, следите за тем, какие двери открываются, а какие с грохотом захлопываются. Если Бог ведет вас в конкретном направлении, Он будет совершать Свою работу через то, что мы называем «провидением». Он создаст

возможность сделать то, что Он от вас хочет. Вам не нужно будет «преодолевать» препятствия, если в этом участвует Бог.

В-четвертых, дайте себе достаточно времени подумать. Не принимайте важных решений в замешательстве. Это хороший принцип, которому нужно следовать всю жизнь. Если вы не уверены в том, что делать, избегайте окончательного выбора как можно дольше. У вас может появиться больше уверенности спустя несколько дней.

В-пятых, молитесь о Божьем руководстве, благословении и наставлении.

Это лишь несколько советов, которые помогут справиться с впечатлениями, которые будут появляться у вас в течение следующих нескольких лет. Лучше всего понимать, что эти импульсы - просто часть периода взросления. Не позволяйте им заставить вас сделать то, что может повредить всей дальнейшей жизни. Другими словами, будьте внимательны!

3. Декларация независимости

Теперь давайте откровенно поговорим еще об одной эмоциональной проблеме, которая обычно возникает в период взросления; мы назовем ее «конфликтом поколений». Эта формулировка подразумевает раздражение и жесткие чувства, которые могут появиться между вами и вашими родителями в подростковом возрасте.

Могу предсказать, что ваши родители будут недовольны вами, а вы ими в ближайшие годы. Причина в том, что в ваших отношениях вскоре произойдут большие изменения. Сразу после рождения вы всецело зависели от своих родителей. Сама ваша жизнь находилась в их руках - вы ничего не могли сделать для себя: вы не могли перевернуться, почесать голову, вы даже не могли попросить поесть, единственное исключение - душераздирающий плач, который был дан вам Богом.

Подрастая, развиваясь и участь, вы стали понемногу освобождаться от этой зависимости. Вскоре вы уже могли сами держать рожок, потом научились спать всю ночь, не прося, чтобы вас кормили. Потом вы научились ползать и уже скоро стали ходить. Вы усваивали новые модели поведения, становились все более независимыми от родителей. Вместо того, чтобы ждать, пока вам вымоют за ушами, вы стали достаточно взрослыми, чтобы сделать это самостоятельно. Вместо того, чтобы собирать ваши кубики, застилать вашу постель и давать вам деньги на карманные расходы, ваши родители поручили эти новые обязанности вам самим. Позже вы научились справляться с более сложными заданиями и самостоятельно думать. С каждым новым шагом в процессе роста вы становились все более независимыми от родителей, а они освобождались понемногу от обязанности обслуживать вас. Через несколько лет этот процесс завершится. Вы станете полностью независимыми от родителей, а они полностью освободятся от обязанности обслуживать вас.

Совершенно свободны

Вам следует подготовить себя к этому: вскоре вы будете сами себе хозяева. Будете решать, когда уходить, когда приходить, с кем проводить время, когда ложиться спать, что есть, и вообще что делать со своей жизнью. Вам самим предстоит решать, будете ли вы поклоняться Богу или отвернетесь от Него. Ваши родители уже ничего не смогут потребовать от вас, потому что вы перестанете быть детьми. Ваши отношения с родителями должны перерасти в

дружбу, они должны перестать присматривать за вами и воспитывать вас. Итак, детство начинается с полной зависимости от родителей при рождении и движется к полной независимости в конце процесса взросления. В то же время ваши родители из слуг снова превращаются в свободных людей. Вот в чем заключается детство, взросление и обязанности родителей.

Как это связано с конфликтом, который я предсказал? Когда молодому человеку исполняется четырнадцать, пятнадцать или шестнадцать лет, он вдруг начинает ощущать свою независимость и тут же начинает требовать полной свободы. Он сам хочет принимать решения. Он сам хочет распоряжаться своей жизнью. Он начинает противиться контролю со стороны родителей и доказывать, что он уже не ребенок. Мама и папа, однако, знают, что их сын или дочь еще не готовы к полной свободе (независимости), что все еще нужно их руководство в отдельных вопросах, и они твердо решают это руководство обеспечить. В результате начинается болезненная борьба, которая может растянуться на три или четыре года.

В этом конфликте есть еще одна сторона. В то время как подросток требует полной независимости от родительской власти, он все же настаивает на зависимости в других вопросах. Например, он хочет видеть на столе горячую пищу три раза в день, хочет, чтобы его рубашки всегда были выглажены, расходы оплачены, а носки выстираны. Другими словами, он хочет независимости без обязанностей. Но такая комбинация не получится. Если человек еще не готов принять на себя полную ответственность за свою жизнь, то он и не готов к неограниченной свободе.

Я хочу сказать, что миллионы семей уже бились с проблемой зависимости-независимости, и ваша, я думаю, тоже не избежит столкновений в будущем. Если между вами и родителями возникнет конфликт, я надеюсь, вы вспомните, что это одна из сложностей взросления. Это не значит, что вы не любите своих родителей, или что они вас не любят. Это естественная борьба, когда вы начинаете требовать больше свободы, чем считают допустимым на этом этапе ваши родители. Самое лучшее, что вы можете сделать, это поговорить с ними открыто на эту тему. Если вы чувствуете, что они не предоставляют вам независимости, соответствующей вашему возрасту, спокойно скажите им об этом. Скажите им, что вы чувствуете себя достаточно взрослым, чтобы самостоятельно принимать решения (и брать на себя связанную с этим ответственность). Однако, нужно вести себя разумно. Я советую вам подчиниться руководству родителей, если они считают это необходимым в конкретном вопросе. Они, в конце концов, заботятся прежде всего о ваших интересах.

Что я сказал собственным детям

Позвольте мне закончить эту мысль рассказом о том, что я сказал своим детям - сыну и дочери - о независимости. Возможно, у ваших родителей такое же отношение к этой проблеме. Во-первых, я хочу, чтобы вы знали, что я люблю вас. Одной из самых главных привилегий в моей жизни была возможность растить вас... быть вашим отцом и воспитывать вас. Однако вы вступаете в новый период жизни, взрослеете, а это иногда обостряет даже такие отношения, как у нас с вами. Вероятно, в ближайшие несколько лет вам захочется получить свободы больше, чем, по моему мнению, вам полезно. Вы захотите распоряжаться собой и принимать самостоятельно все решения еще до того, как я решу, что вы готовы к независимости. Эта ситуация может испортить

отношения между нами, хотя не думаю, что конфликт будет серьезным.

Если все же это случится, я хочу, чтобы вы знали, что я пойду на компромисс в каждом случае, насколько это возможно. Я выслушаю вашу точку зрения и постараюсь понять ваши чувства. Я не буду «диктатором», которому нет дела до чувств другого человека. Другими словами, моя любовь к вам будет руководить мной, чтобы я смог сделать вас счастливыми, если это возможно.

С другой стороны, я хочу, чтобы вы были готовы, что я отвечу «нет», если, по моему зрелому суждению, это стоит сделать. Самое простое - это сказать вам: «Делайте что хотите. Мне все равно, с кем вы дружите или какие оценки получаете. Я больше не нужен вам, можете делать все, что вам угодно». Это самый простой способ избежать конфликтов и взаимных огорчений между нами.

Но любовь требует, чтобы я поступал как должно, даже если это неприятно. Вы вскоре узнаете, что у меня, если нужно, хватит мужества принимать решения. Именно поэтому в ближайшие годы между нами может появиться напряженность. Но когда это произойдет, я хочу, чтобы вы помнили, что я люблю вас, а вы любите меня, и мы можем оставаться друзьями даже в трудные времена. Мир может стать холодным и суровым без поддержки любящих членов семьи; вот почему в нашем доме мы будем продолжать заботиться друг о друге. Я думаю, что, когда вам будет по двадцать лет, вы оглянетесь назад и будете благодарны мне за то, что я любил вас достаточно сильно для того, чтобы освободить постепенно, по мере готовности нести ответственность за свою свободу.

Если вы обладаете зрелостью и мудростью, то примете к сведению подобные слова из уст ваших родителей. Другими словами, вы не будете выдвигать свою «декларацию независимости» слишком рано.

4. Больше не маменькин сынок

Стремление к независимости порождает странную стеснительность в подростках, когда речь идет о появлении в сопровождении мамы и папы. Как глупо, что подросток стыдится сидеть в ресторане или ходить на баскетбольные матчи вместе с родителями, которые растили его с самого рождения! И тем не менее, вы можете испытывать подобные чувства в ближайшем будущем. Это не значит, что вы вдруг перестали любить родителей, или что они недостойны вас. Просто проблема в том, что вы хотите выглядеть взрослыми в глазах своих друзей, а появление вместе с родителями кажется вам чем-то детским. Это особенно чувствуется по выходным дням, когда вся семья собирается вместе.

Откуда я знаю об этом чувстве стеснения? Да я сам терпеть не мог появляться на людях вместе с родителями, когда учился в старших классах школы. Один из самых неприятных моментов я пережил в день окончания восьмого класса. Мой отец поступил тогда так, как поступают все гордые отцы - он принес камеру и стал снимать меня на пороге школы, а вокруг стояли мои друзья. Я помню, что не хотел, чтобы он вообще приходил в тот день. Я чувствовал себя очень глупо, стоя перед этой камерой. Мне совсем не хотелось быть маленьким мальчиком, которого папа снимает на камеру. Это стоило бы делать, если бы мне исполнилось три года, и мне только что подарили новый трехколесный велосипед. Даже теперь, когда я смотрю этот фильм, я замечаю растерянный взгляд смущенного восьмиклассника.

Вероятно, вы будете чувствовать нечто подобное в несколько ближайших

лет. Конечно, все мы разные. В этом заключается самая удивительная черта человека - мы все отличаемся друг от друга, и вы можете никогда не испытать то, что я описывал. Но скорее всего, вы будете чувствовать себя неловко при родителях на виду у своих друзей. Не потому, что вы не любите их; не надо винить себя в таких случаях. Вы просто взрослеете и боитесь мнения сверстников. Это нормально в период взросления.

Шалуны

Перед тем, как перейти к следующему вопросу, позвольте рассказать вам нечто смешное. Моя мать как-то воспользовалась этим страхом перед мнением друзей, чтобы «встряхнуть» меня и заставить вести себя как положено. В девятом классе я решил, что гораздо веселее бить баклуши, чем работать и учиться. У нас было несколько учителей, которым было трудно держать учеников в повиновении, и мы с друзьями каждый день развлекались тем, что срывали им уроки. Я весело проводил время, но мои оценки, как вы понимаете, становились все хуже и хуже. Я знал, что это плохо, но мне было весело. Моя мать каким-то образом узнала, что я развлекаюсь, а не учусь, еще до того, как мне выдали табель. Не знаю, как она это узнала, но мне всегда казалось, что она читает мои мысли. Она подозвала меня и сказала: «Я знаю, чем ты занимаешься в школе. Ты не только стал хуже учиться, но еще и мешаешь вести уроки. Я думала о том, как поступить с тобой. Я могла бы наказать тебя или лишить некоторых приятных вещей, или сходить к директору школы. Но я решила ничего этого не делать. Я вообще ничего не буду предпринимать. Однако, если твой учитель или директор хоть раз позвонят мне с жалобами на тебя, на следующий день я пойду вместе с тобой в школу и буду сидеть рядом на всех уроках. Я буду ходить с тобой за руку по коридорам, стоять в двух шагах, когда ты разговариваешь с друзьями, держать около себя весь день. Ты не сможешь отойти от меня ни на минуту!»

Поверьте, эта угроза напугала меня до смерти! Я бы предпочел, чтобы мама побила меня, чем пошла в школу вместе со мной. Одна только мысль о такой чудовищной возможности все во мне перевернула. Я не мог рисковать и допустить, чтобы мама ходила за мной по школе! Это было бы социальным самоубийством. Друзья смеялись бы надо мной до конца года. Я уверен, что мои учителя так и не поняли, почему я неожиданно стал таким прилежным в конце девятого класса! Подумайте об этом. Такая история может и с вами случиться!

5. Возраст сомнений

Теперь давайте поговорим о пятом аспекте эмоций периода взросления. Если вы похожи на большинство подростков, то вскоре почувствуете сомнения в том, во что верите. Когда вы были маленькими, вам говорили о том, что считается правильным, о том, что такое мир, каких ценностей придерживаться, что уважать, а чему не доверять. Вы принимали все эти наставления без сомнений и подозрений. Когда родители говорили: «В полночь Санта Клаус появится из камина», - вы нисколько не сомневались, что добрый толстячок обязательно появится.

Когда вы будете проходить период взросления, будет естественно, если вы захотите проверить все то, чему вас учили. Может быть, придет время, когда вы скажете: «Стоп. Действительно ли я верю тому, что говорят мои родители? Могу ли я верить, что они говорят правду? Нужно самому все обдумать, прежде чем принимать решения!»

Это время вопросов является очень важной частью жизни молодого христианина. В это время можно развить свои собственные отношения с Богом вместо того, чтобы полагаться на религию родителей. С другой стороны, это время может стать очень сложным для вас из-за постоянных сомнений. Я упоминаю об этом для того, чтобы вы не расстраивались, когда вам покажется, что ни в чем нельзя быть уверенным. Если вы продолжите поиск ответов на главные вопросы жизни, то в конце концов найдете удовлетворительные ответы и решения. И, может быть, даже обнаружите, что ваши родители оказались правы.

6. Самоопределение

С сомнениями тесно связано еще одно явление периода взросления, называемое самоопределением. Эта формулировка относится к потребности каждого молодого человека познать себя. Позвольте спросить, насколько хорошо вы сами себя знаете? Вы знаете, кто вы? Чего хотите от жизни? Вы знаете свои силы и слабости? Вы знаете, в чем заключается ваша вера в Бога? Вам нравится ваш «образ» в глазах друзей? Все эти вопросы связаны с самоопределением.

Возможно, я смогу объяснить важность самоопределения, описав человека, который не знает самого себя. Марвин, назовем его так, один из четырех детей, но он ни самый старший, ни самый младший в семье. Его родители - очень занятые люди, и им редко удается почитать детям, погулять с ними, поиграть в игры или собрать модель самолета. Они мало чем занимаются помимо работы. Марвин думает, что родители любят его, но он не чувствует уважения с их стороны (как и со стороны других).

В пять лет Марвин начинает ходить в детский сад, где все свое время проводит, катаясь на трехколесном велосипеде. Через год, сам не понимая, почему так происходит, он с большим трудом учится читать. Другие ученики и математику осваивают быстрее, чем он. Марвин редко получает хорошие отметки в школе. Учитель не говорит ему: «Молодец, Марвин» перед всем классом. Он знает, что его родители недовольны его успехами в школе. Он считает себя глупым.

Вот уже заканчиваются школьные годы, а Марвин понятия не имеет, кто он такой в этом мире. Он неважно играет в баскетбол, теннис или гольф. Он не умеет играть на тромбоне, на трубе или барабане. Он неважно рисует и не отличается талантом в искусстве. Он вообще не сделал в своей жизни ничего, о чем стоило бы упомянуть. Он не знает, кем хочет стать, когда вырастет. Он даже не уверен, что ему хочется вырасти. Я хочу сказать, что человек, подобный Марвину, не имеет никакой определенности. Если бы учитель попросил его написать сочинение на тему «Кто я такой», он не написал бы и первой строчки.

Проблема Марвина доведена до крайности, и, может быть, не применима к вам. Однако, большинству подростков в той или иной степени не хватает чувства определенности. Если вы окажетесь в такой ситуации, советую в ближайшие годы определиться, кем на самом деле вы являетесь. Позанимайтесь разными видами спорта, постарайтесь научиться игре на каком-нибудь инструменте или попросите маму научить вас шить. Вам следует обратиться за советом к школьному наставнику и попросить интересных заданий, тестов, которые помогут определить, что вам нравится, а что нет, какие у вас таланты и способности. Вступление в какую-либо детскую организацию тоже может

открыть для вас новые возможности. Ни в коем случае не дайте этим годам пройти впустую, не используя возможностей, скрытых в вас.

Становясь мужчиной и женщиной

Говоря о поиске определенности, необходимо отметить еще кое-что. Это связано с правильным мужским или женским стилем поведения. До сих пор вы были маленькими мальчиками и девочками, но скоро станете взрослыми мужчинами и женщинами. Девочки начнут перенимать поведение, свойственное женщинам, а мальчики будут перенимать совсем другой, мужской, стиль. Но до того, как это случится, вы должны знать, что значит женственность и мужественность. В наши дни эта разница не так очевидна, как когда-то во времена детства наших родителей. Сегодня многие молодые люди не очень разбираются в своей половой принадлежности.

На днях я услышал историю о мальчике и девочке, которые только познакомились. Они пытались решить, в какие игры поиграть, и мальчик предложил: «Давай поиграем в бейсбол».

Но маленькая девочка ответила: «Ну нет, я не хочу играть в такую игру. Бегать в пыли совсем не для девочек. Нет, не хочу играть в бейсбол».

Тогда мальчик сказал: «Хорошо, тогда поиграем в футбол».

Она ответила: «Нет, я не буду играть в футбол. Я могу упасть и испачкаться. Эта игра не для девочек».

Он сказал: «Хорошо, я придумал. Давай побежим наперегонки до угла».

Она ответила: «Нет, девочки играют в спокойные игры; мы не бегаем, чтобы не вспотеть. Девочки никогда не должны бегать с мальчиками».

Тогда мальчик почесал затылок, стараясь придумать, во что можно с ней поиграть, и наконец сказал: «Хорошо, давай играть в дочки-матери».

Она сказала: «Хорошо! Я буду папой!»

Я думаю, эта девочка немного запуталась и не совсем понимает, что значит быть девочкой. Возможно, ей придется ответить на несколько важных вопросов в будущем!

Может быть, вам тоже придется ответить на важные вопросы о своей половой принадлежности до того, как вы станете взрослыми. Лучше всего научиться своей роли можно, наблюдая за взрослым человеком того же пола, которого вы уважаете. Постарайтесь подражать ему или ей. Если это ваша мать или другой взрослый человек вашего пола, наблюдайте и учитесь тому, как он или она ведет себя. Тихо наблюдайте за походкой, манерой разговора этого человека, и постепенно вы будете становиться похожими на него, хотя при этом вы не теряете своей индивидуальности. Этот процесс входит в поиск определенности, и это важная часть взросления.

Хорошо, что мы заканчиваем эту главу беседой о самоопределении. Вы, наверно, заметили, что вся книга устроена так, чтобы познакомить вас с вами самими... помочь понять себя и определить, куда вы идете. Надеюсь, вы воспользуетесь всем, что здесь есть, чтобы получить больше информации по этому важному вопросу. Узнав себя поближе, вы можете обнаружить, что очень даже нравитесь себе.

6. Открытый разговор с подростками

Эта часть книги очень отличается от того, что вы уже прочитали. Возможно, она даже будет отличаться от всего, что вы когда-либо читали. Но думаю, эта часть книги покажется вам очень полезной и интересной.

Вы будете удивлены, узнав, что написал ее не я и не другой автор. Текст, приведенный ниже, взят из записанной беседы с четырьмя подростками, с которыми вы вскоре познакомитесь. Я пригласил двух мальчиков и двух девочек (им всем по пятнадцать - шестнадцать лет) к себе домой, чтобы побеседовать на темы, затронутые в этой книге. Они сидели в нашей семейной гостиной и делились своими переживаниями, а группа технических работников записывала эту беседу на пленку. Потом мы сделали копии и немного отредактировали, чтобы беседа стала более ясной. Результатом стал рассказ о том, что такое расти... с точки зрения четырех молодых ребят, которые недавно прошли через это.

Вам, наверно, потребуется какое-то время, чтобы привыкнуть читать имя человека перед тем, как узнать, что он говорит. Это почти то же самое, что читать пьесу, хотя эти люди не играют. Это настоящие подростки, такие же, как вы сейчас (или скоро будете). Теперь давайте познакомимся с этими новыми друзьями.

Д-р Добсон: Всем привет, добро пожаловать ко мне домой. Я пригласил сюда каждого из вас, чтобы вы приняли участие в беседе... Это будет свободный и неформальный обмен мыслями и переживаниями. Я написал книгу о том, что значит стать взрослым. Я описывал чувства, горести и радости, которые часто сопровождают этот период жизни, и многое другое. Но у вас это получится лучше, чем у меня. Вам эти переживания ближе, и мы хотели бы, чтобы все вы поделились своими чувствами с нами.

А сейчас я представлю своих гостей, начнем вот с этой девушки, сидящей слева от меня.

Елена: Меня зовут Елена, я из Аркадии, Калифорния.

Д-р Добсон: Сколько тебе лет, Елена?

Елена: Мне пятнадцать, но в июне исполнится шестнадцать.

Д-р Добсон: Ты представилась нам, сообщила, сколько тебе лет, но кто ты, Елена? Что ты за человек? Что тебе нравится?

Елена: Мне очень нравится театр. Сейчас я занимаюсь в драматическом кружке в нашей школе, он называется «Юные клоуны».

Д-р Добсон: В скольких пьесах ты участвовала?

Елена: В этом году мы поставили две пьесы, а сейчас я работаю еще над одной.

Д-р Добсон: Если бы ты попробовала написать сочинение на тему «Кто я?», написала бы ты о своем увлечении драмой, как о самом главном, что нам следует знать о тебе?

Елена: Думаю, да, но даже это увлечение только фасад, потому что мое истинное лицо прячется где-то за ним.

Д-р Добсон: Это очень интересное замечание... мы вернемся к нему через минуту. Дарелл, представься нам, пожалуйста.

Дарелл: Меня зовут Дарелл, я учусь в средней школе в Пасадене. Меня только что избрали Молодежным Наставником в моей церкви, я думаю, мне будет очень интересно заниматься этим. Мне шестнадцать лет.

Д-р Добсон: Если я правильно понял, ты еще занимаешься в школьной семинарской группе?

Дарелл: Да, и мне это очень нравится. С детства мне больше нравится заниматься языком и литературой, чем математикой. Мне кажется, меня так воспитали.

Д-р Добсон: Хорошо, давайте по кругу перейдем к следующему человеку.

Цесли: Меня зовут Цесли, я учусь в средней школе в Пасадене. Я много думала о том, чем хочу заняться, когда вырасту, и думаю, что самым главным для меня будет выйти замуж и создать семью.

Д-р Добсон: Цесли, что ты думаешь о людях, утверждающих, что вступление в брак и создание семьи не стоят того, чтобы женщина тратила на них свое время? Ты когда-нибудь думала об этом?

Цесли: Я не согласна с ними, но это мое мнение, потому что я такой человек. Мне нравится домашняя работа, я люблю готовить и все такое.

Д-р Добсон: А сколько тебе лет?

Цесли: Мне шестнадцать, скоро будет семнадцать.

Д-р Добсон: «Скоро будет» - вы все постарались немного прибавить себе. (Смех.) Позвольте мне вам сказать: через пятнадцать лет вы постараетесь убавить себе лет, это я вам гарантирую! (Смех.) Хорошо, теперь ты, Пейдж, представься нам.

Пейдж: Я живу в Пасадене почти пять лет. Я вырос в Нью-Йорке, а потом мой отец получил здесь новую работу. Мне шестнадцать лет.

Д-р Добсон: Чем ты увлекаешься?

Пейдж: Больше всего меня интересует спорт. Это мое любимое занятие.

Д-р Добсон: Я могу подтвердить, что Пейдж - отличный баскетболист. Мы играли с ним в баскетбол в прошлый вторник, и я был поражен его умением прыгать.

Ну хорошо, мы представили вас читателям и познакомили их с вашими увлечениями. Я рад, что вы сами определились в этом вопросе. Мне часто приходится встречать молодых людей, у которых вообще нет никаких интересов; они не играют на пианино, не занимаются в кружках по труду или баскетболу, в семинарских группах, да и вообще ничем не занимаются. У них нет никаких целей, нет даже смысла в жизни. Это очень печальная ситуация, она подводит нас к обсуждению первой темы.

В начале этой книги я старался описать, что представляет собой ощущение неуверенности в подростковом возрасте. Под этим я подразумеваю ощущение молодого человека, которому кажется, что он никому не нравится... что он «неудачник»... что все люди смеются над ним за спиной... что он глупый, или некрасивый, или бедный... что у него все получается не так хорошо, как у других людей... что он неуклюжий... что вообще вся его жизнь - одно сплошное несчастье.

Это ужасное ощущение неуверенности и неловкости широко распространено среди сегодняшней молодежи. Оно оказывает влияние и на взрослых. Я как-то раз читал книгу, написанную комиком Вуди Алленом, в которой он утверждал, что сожалел лишь об одном в своей жизни - о том, что не родился кем-то другим. В этом он не одинок. Многим подросткам больше всего на свете хочется вылезти из своей шкуры и стать кем-то другим.

Вы четверо, сидящие передо мной, кажется, избежали этого. Вы держитесь свободно и уверенно. Но вы когда-нибудь ощущали неуверенность в себе? Вы когда-нибудь испытывали разочарование? Вам знакомы чувства, которые я только что описал?

Елена: Мне они знакомы. Я с ними столкнулась при переходе в старшие классы.

Д-р Добсон: Расскажи нам об этих трудных днях.

Елена: У меня умер отец летом, когда я закончила пятый класс. В это время во мне происходило много физических и эмоциональных изменений, и я не совсем с ними справлялась. Так я перешла в старшие классы, толком ничего о себе не зная. Я ни в чем не участвовала и ни к чему не стремилась. Для меня это время было очень трудным.

Д-р Добсон: Как ты справилась с этими трудностями?

Елена: Моя мама ободрила меня, посоветовала найти себе как можно больше занятий. Кроме того, в те годы мы заинтересовались христианством. Ни мама, ни брат не знали, куда повернуть, но мои бабушка с бабушкой - очень религиозные люди. Мы съехались с ними, и, таким образом, я стала участвовать в программе Воскресной школы, что мне очень помогло.

Д-р Добсон: Елена, ты сказала, что эти переживания обрушились на тебя, когда ты перешла в старшие классы. Это меня не удивляет, потому что седьмой и восьмой класс - самый напряженный период в жизни человека. Ощущение неуверенности становится по какой-то причине наиболее сильным в эти два года. Я знаю сотни тринадцатилетних подростков, которые приходили к выводу: «Я ничего не стою!»

Еще кто-нибудь из вас попадал в эту «западню неуверенности»?

Дарелл: Я, хотя моя ситуация отличается от той, в которую попала Елена. Я был редактором школьной газеты, когда перешел в старшие классы, и это давало мне определенное положение и удовлетворение. Но мои проблемы в то время были связаны с церковью. Я «отличался» от своих друзей, потому что мне нравилась школьная работа, занятия родным языком и так далее, а это изолировало меня. Я не участвовал в церковных мероприятиях для подростков. Помню в особенности одну поездку на пляж. Я с нетерпением ждал поездки, а когда вернулся домой, разрыдался. Это действительно так. Я чувствовал себя совсем никчемным, потому что меня дразнили всю поездку. Не знаю, почему все захотели подразнить именно меня.

Д-р Добсон: Меня интересует отношение твоих друзей. Они не уважали тебя из-за того, что тебе нравилось учиться?

Дарелл: Да, все дело в этом. В моей компании нужно было ненавидеть школу. Я должен был говорить: «Да ну все это. Учителя - зануды, школа отвратительна, а все, кому нравится учеба - ненормальные» Даже сейчас большинство моих друзей не любят школу и учатся только для того, чтобы получать приличные оценки. Они говорят: «Я не буду это учить, на этот предмет не будет контрольной». А это нехорошо. Мне очень нравились школьные предметы, я старался рассказывать об этом и быть откровенным, но больше никто так не делал. Они не хотели быть такими же откровенными, и это было для меня проблемой. Я тоже перестал открываться. Мне понадобилось два года, чтобы справиться со всем этим и снова стать активным в Воскресной школе и захотеть быть свободным.

Д-р Добсон: Как ты хорошо выразил это, Дарелл. Над молодыми людьми смеются... их дразнят... их унижают за то, что они откровенны. Их чувства глубоко задеты, они приходят домой и плачут, как это было в твоём случае. Потом они начинают «закрываться». На следующий день они будут более осторожными... более сдержанными... более наигранными в социальных отношениях.

Дарелл, ты когда-нибудь задумывался, почему твои друзья не были такими же открытыми? Похоже, что они пережили то же, что и ты, только раньше. Они уже узнали, что быть непосредственным и откровенным опасно. Результатом была неловкость и напряженность в обществе, где человека могут заставить уйти из школы одними только насмешками, стоит ему совершить хоть одну ошибку в поведении. Как трудно так жить!

Дарелл: Давление огромное. Например, все сейчас должны быть «крутыми». Я имею в виду, что вы должны скрывать свои чувства и свое истинное лицо. Если вы не будете этого делать, кто-нибудь посмеется над вашей внутренней мягкостью. Есть люди, которые считают, что не стоит быть таким чересчур осторожным. Я даже видел плакат в нашей школе, который гласил: «Больше не круто быть крутым». Это самый быстрый способ разорвать себя на части... причинить самому себе больше вреда, чем могут причинить тебе другие.

Д-р Добсон: Одна мать рассказала мне, что ее дочь-семиклассница просыпается каждое утро в 5:30 и целый час думает: «Как прожить весь день, не совершив ошибки, из-за которой люди смеялись бы надо мной?» Это очень неприятно, не правда ли? Цесли, я уверен, что и ты испытывала нечто подобное?

Цесли: Я вспоминаю начало учебного года в старших классах для меня это была совершенно новая школа. Я знала там нескольких человек. Но все остальное было мне совсем незнакомо. Я была очень невысокого роста. Мой рост был всего метр сорок пять, а это мало. В нашей школе была девочка, которую звали «Большая Берта», ее рост был примерно метр пятьдесят пять. Она была самой злой девочкой в школе, и все убегали от нее подальше, стоило ей только появиться. Я думала, что это ужасно... что люди не должны убегать от нее. Но как-то раз на лестнице Берта толкнула меня. Мне это не понравилось, я обернулась и что-то ей сказала, а она толкнула меня еще сильнее. Я вернулась домой и никому ничего не сказала, но так расстроилась, что даже плакала. Когда я сказала родителям, почему плачу, они очень взволновались, позвонили директору школы и все ему рассказали. А потом посоветовали мне относиться к Берте так же, как ко всем, потому что она толкнула меня только из-за того, что стеснялась своего высокого роста. Она это делала не потому, что была злой; просто она сама себе не нравилась.

Д-р Добсон: Это был очень хороший совет, Цесли. Люди поступают по-разному, когда чувствуют себя неуверенно. Дарелл уже упомянул один тип поведения, когда люди уходят в себя и очень осторожны в общении. Еще один способ - обозлиться. Берта выбрала второе. Представьте себе, что она чувствовала, когда, во-первых, ее все называли Большой Бертой, а во-вторых, убегали при ее появлении. Такие два обстоятельства и меня, пожалуй, могли бы заставить всех толкать. Берта была глубоко задета, и поэтому старалась сама задеть тебя. Как ты вышла из положения в отношениях с Бертой на следующий день в школе?

Цесли: У нее было несколько друзей, и они везде ходили вместе. Каждый

раз, когда я встречала их, я им улыбалась. Я думаю, что из-за этого они очень злились на меня, но я продолжала им улыбаться, и больше они никогда меня не трогали.

Д-р Добсон: А ты сама смогла примириться с собой?

Цесли: Я думаю, я все еще...

Д-р Добсон: Ты еще работаешь над этим?

Цесли: Да.

Д-р Добсон: Тебе, вероятно, придется работать над этим всю жизнь.

Цесли: Я знаю.

Д-р Добсон: Большинство из нас работает над этим. Пейдж, ты хотел что-то сказать?

Пейдж: Вы говорили о людях, которых обижали друзья. Когда я был младше, со мной произошел несчастный случай, из-за которого я хромал все лето. Я сломал ногу, и мне пришлось носить специальные ботинки. Я не хотел. Я таскал из дома пару ботинок и надевал их позже, чтобы никто надо мной не смеялся. Это продолжалось несколько лет. Люди звали меня «хромым», это было не так, но меня очень задевало. Даже сейчас я иногда думаю: «Хотел бы я быть этим человеком, потому что он замечательный спортсмен, вот тогда я бы всем нравился». Этого мне всегда хотелось - быть таким человеком, над которым никто бы не смеялся.

Д-р Добсон: Посмотрите, как интересно - у вас у всех были одинаковые чувства. Именно это я и пытаюсь сказать. Если бы мы задали один и тот же вопрос тысяче подростков - вопрос, который я задал вам, почти каждый из них рассказал бы историю, похожую на те, что рассказали вы - о насмешках, об отличии от других, о пренебрежении со стороны других. Это то, через что проходят все.

Теперь расскажите мне, почему - почему мы должны переживать такие трудные моменты? Есть ли возможность избежать их?

Елена: Я пыталась решать свои проблемы неправильным способом - я старалась подружиться с популярными людьми. В моей школе было две таких группы. Одна группа проводила все время на вечеринках, они приходили домой поздно и лгали родителям; а другая группа старалась быть более ответственной. Они считали, что легкомысленное поведение не очень поможет в дальнейшей жизни. Но мне было нелегко выбрать между этими друзьями. В начале десятого класса я старалась дружить и с теми и с другими, и не знала, куда повернуть. В группе непослушных ребят было больше человек, чем в группе ответственных. И я не хотела, чтобы надо мной смеялись, чтобы меня отвергли, чтобы меня считали странной. Я просто стояла на распутье, не зная как быть.

Д-р Добсон: Ты чувствовала на себе давление, которое побуждало тебя сделать то, что ты считала неправильным?

Елена: Да! Именно в этом году я чувствовала на себе давление, оно действительно огромное.

Д-р Добсон: И это давление может заставить тебя вредить самой себе. Я думаю, например, что наркомания в нашей стране в основном распространяется из-за давления, о котором говорила Елена. Ребят привлекают не сами наркотики - беда в том, что им не хватает мужества порвать с плохой компанией. А остальным из вас приходилось делать подобный выбор?

Дарелл: Мне пришлось решать, подчиняться или нет «правилам» моих сверстников в школе. Я знал, что если я не буду делать то, что делают все, я буду «чужаком».

Д-р Добсон: Дарелл, приведи нам пример того, о чем ты говоришь. Каким правилам ты должен был следовать?

Дарелл: Ну например, правилу «быть крутым». Нужно было не показывать свои чувства, потому что люди могли бы найти, над чем посмеяться. Но были и другие правила почти во всех сферах.

Д-р Добсон: А как насчет одежды - группа говорила, что тебе носить?

Дарелл: Да.

Д-р Добсон: И как говорить?

Дарелл: Да.

Д-р Добсон: И каким жаргоном пользоваться?

Дарелл: Да. Получалось, что со временем ты сам себя убеждал в том, что хотел именно этого. Я имею в виду, что даже в голову не приходило, что ты подстраиваешься, казалось, что тебе просто тоже нравятся джинсы Levi's, ботинки и свитера, которые носят все. Но когда стили меняются, начинаешь понимать, что всем этим движет какая-то другая сила. Эта сила - групповое сознание.

Д-р Добсон: А как насчет наркотиков? Вам кто-нибудь когда-нибудь предлагал наркотики?

Елена: Мне да, в средней школе. У нас была специальная доска объявлений, и библиотекарь повесила на ней плакат о вреде наркотиков. Когда я читала его, кто-то подошел ко мне и сказал: «Выглядит заманчиво, не правда ли?» И прямо там они предложили мне свой товар! В то время (это было в седьмом классе) я не очень разбиралась в лекарствах, и рассказала об этом маме. Она была в ужасе и сказала: «В мои годы такого не было». Она всегда говорит что-нибудь подобное.

Д-р Добсон: Вам не кажется, что сейчас труднее быть подростком, чем раньше?

Елена: Да.

Д-р Добсон: Всегда существовало определенное давление на молодых людей, а теперь наркотики и другие опасности делают положение еще более серьезным.

Цесли, тебе когда-нибудь предлагали наркотики, или, может быть, ты видела, как ими пользуются?

Цесли: Нет, я никогда не дружила с подобными людьми. Я всегда была в тихой компании.

Пейдж: Елена сказала, что ее мама даже не поверила, что наркотики можно достать прямо в школе. Моим родителям тоже трудно в это поверить. Но наше общество изменилось. Появляется новая мода на что-нибудь, и все готовы сходить с ума. Но меня волнует, что же будет снами, когда мы вырастем, и у нас появятся свои дети. Как мы сможем воспитать детей, если мы принимали наркотики и делали то, что не следовало делать? Какой ответ мы дадим своим детям?

Д-р Добсон: Это хорошие вопросы, Пейдж, потому что это время скоро

придет. Вы сами будете стараться удерживать своих детей от ошибок, которые сейчас беспокоят ваших родителей.

Цесли: Я думаю, что большинство наших проблем связаны с тем, что мы мало разговариваем со своими родителями; мы все носим в себе и не хотим поделиться с теми, кто мог бы нам помочь. Мы делимся со своими друзьями, у которых такие же проблемы, но они не могут ответить нам и не знают, что сказать. Например, Елена поговорила с мамой. Возможно, это самое лучшее, что она могла сделать. Я бы не могла сказать своим родителям ничего подобного, потому что они просто взорвались бы и обозлились на школу. Но я думаю, что очень важно иметь такие взаимоотношения с родителями, при которых можно было бы говорить с ними открыто и не бояться их реакции. Они могут дать очень полезные ответы.

Д-р Добсон: Уже двое из вас заговорили о разговоре с родителями. А что остальные? Дарелл, а ты мог разговаривать со своими родителями?

Дарелл: У меня не было возможности поговорить с ними, потому что для меня наркотики никогда не были проблемой. Но я согласен, что взрослые могут помочь нам справиться с нашими трудностями, если они «включаются» в них. Но иногда они и не знают, что происходит. Например, в девятом классе у меня была учительница, «оторванная» от реальности. Как-то раз мы сидели на уроке, и вдруг потянуло сладковатым и терпким запахом марихуаны, причем ошибиться было невозможно. Он проник в наш класс, и все сразу поняли, что это такое, кроме учительницы. (Смех.) Мы переглядывались, едва сдерживая смех, но учительница невозмутимо перебирала тетради, как вдруг она подняла голову и сказала: «Ой! Что это так вкусно пахнет?» Все засмеялись, а она даже не поняла, почему. Она принадлежала к тому типу учителей, которым и в голову ничего подобного не приходит. Но сейчас в нашей школе дела обстоят лучше. Теперь у нас проводится большая программа по борьбе с наркотиками, но даже этого недостаточно.

Д-р Добсон: А как вообще родители относятся к тому, что тебя волнует, Дарелл? Ты можешь поделиться с ними своими чувствами? Давай вернемся к тому неприятному вечеру, когда ты вернулся с пляжа. (Кстати, и я пережил нечто подобное.) Вернувшись домой, ты поговорил со своими родителями о случившемся?

Дарелл: Да, я поговорил с отцом. Мои родители выросли в очень строгой христианской среде, и мама по-прежнему... ну, я не хочу сказать - ограниченная, просто у отца было больше опыта, поэтому он лучше понимает. Он священник и знает, как разговаривать с людьми, имеющими проблемы. Он посоветовал мне не слишком обращать внимание на все эти насмешки и помог мне понять их. И знаете что? Я понял, что частично сам навлек на себя эти насмешки. Я носил смешную одежду - даже не смешную, а глупую. (Смех.) Между двумя этими понятиями есть разница. Можно дать повод людям посмеяться над тобой, именно это я и сделал. Как вы понимаете, я избавился от этой одежды на следующий же день.

Д-р Добсон: Человек постепенно учится не давать поводов смеяться над собой. После того, как ему достанется несколько раз, он усвоит, что «опасно», а что нет. Пейдж?

Пейдж: Иногда мне кажется, что мне проще говорить с отцом, чем с матерью. Я думаю, в основном это из-за того, что он сам был когда-то мальчиком и понимает те ситуации, в которых я оказываюсь. Он всегда советует

мне правильно выбирать друзей.

Д-р Добсон: А тебе приходилось выбирать между двумя группами, как это было у других?

Пейдж: Да, и это важный выбор. Некоторые из моих друзей попали в плохую компанию, они очень быстро отошли от Бога и стали вести мирскую жизнь. Я очень рад тому, что попал в хорошую компанию, и со мной не случилось всего этого.

Д-р Добсон: Ну что ж, Пейдж, твое замечание затронуло очень важную тему. Все мы испытываем на себе влияние со стороны других людей. Даже взрослые испытывают на себе давление общественного мнения. Именно поэтому критически важное решение связано с тем, каких друзей вы выбираете. Если вы выбираете плохую компанию, на вас будет оказано плохое влияние. В этом нет сомнений. Лишь немногие люди уверены в себе настолько, чтобы выдержать критику со стороны друзей.

Елена: Я хочу сказать, что некоторые замечательные люди не обязательно бывают популярными. Я встречаюсь с мальчиком, прикованным к инвалидной коляске. Он замечательный человек, это удивительная личность. Некоторые относятся ко мне с презрением из-за того, что я с ним встречаюсь. Мне говорят: «Зачем ты встречаешься с ним, когда можешь встречаться с кем-нибудь нормальным?» Я думаю, это несправедливо.

Пейдж: Я тоже так думаю! Но я чувствую на себе такое же давление, когда хочу пригласить девушку на свидание. Я знаю, что некоторые из моих друзей сочтут ее недостаточно привлекательной. От этого я себя не очень хорошо чувствую, понимаете?

Цесли: Я совсем недавно поняла, как много значит личность человека. Про себя я всегда думаю так: «Что, если я выйду замуж за этого человека? Как он будет реагировать на проблемы, с которыми мы столкнемся? В то время мне будет не так важно, как выглядит этот человек. Кроме того, он все равно состарится». (Смех.)

Д-р Добсон: Это не очень утешительный прогноз, хотя это так! Ты права, Цесли. Я знал девушку, которая вышла замуж за лучшего волейболиста школы, потому что он был настоящим спортивным героем. Однако, десять лет спустя никто не помнил, как его приветствовала толпа. О нем знали лишь одно - что он не может обеспечить свою семью, что он не умеет принимать решения, бьет своих детей и кричит на жену. Как ты сказала, Цесли, нужно заглядывать в будущее и стараться предугадать, на что будет похожа жизнь с тем или иным человеком.

Дарелл: Я сейчас попал в интересную ситуацию. Кажется, недавно я учился в средних классах, а теперь моя младшая сестра уже ученица средних классов, и вчера вечером она очень расстроилась, когда узнала, что, возможно, в следующем году ей придется ходить в другую школу. Она говорила мне о своих переживаниях, а я говорил ей то, что мы обсуждаем сегодня. Когда я отвечал ей, то спросил себя: «Что я делаю? Это эхо трехлетней давности. Я - наш отец, а она - это я». (Смех.) Такое впечатление, что слова отца, пройдя через меня, возвращались к ней. Я понимал, что ее проблемы не так серьезны, потому что сам прошел через это, и думал: «Как она не видит, что я даю ей самые простые ответы в мире?» Но когда я сам был в такой ситуации, то сначала никак не мог понять, что же мне толкует отец.

Д-р Добсон: Чтобы понять, нужно сначала испытать это самому, да? Таким же образом эта кассета может быть загадкой для читателей в возрасте от десяти до двенадцати лет, которые еще не испытывали переживаний, которые мы описываем. Вы можете не совсем понимать то, о чем мы говорим, но когда с вами это случится, вам покажется, что в голове у вас загорелась лампочка. Вы вспомните эту кассету и нашу беседу об ощущении неуверенности. Когда это с вами случится, вспомните, что вы обладаете огромной ценностью как человеческая личность.

Елена: У меня был комплекс неполноценности, когда я пошла в седьмой класс - мои веснушки! Они появляются, несмотря на все мои старания скрыть их. Мама просила меня ничего не делать с ними, убеждая, что это очень красиво. И, подобно Дареллу, я поймала себя на том, что объясняю то же самое маленькой девочке. У нее веснушки, и они действительно прекрасны. Я говорила ей, что другие могут дразнить ее, но она не должна расстраиваться. На самом деле, веснушки имеют большую ценность - если появляются прыщи на лице, люди не видят разницы. (Смех.)

Дарелл: Прыщи для меня не очень большая проблема. Хотя иногда положение ухудшается.

Д-р Добсон: Объясни, что такое прыщ для тех, кто не знает.

Дарелл: Это, ну... в общем, это чисто физическое явление. Все эти бабушкины сказки, например, что «это из тебя зло выходит» - ерунда. (Смех.) Это чисто физическая проблема, потому что в это время в организме вырабатывается жира больше, чем нужно.

Д-р Добсон: Постарайся говорить более конкретно, Дарелл. Расскажи мне, как они выглядят.

Дарелл: У вас на лице и иногда на шее появляются красные припухлости. От этого вы чувствуете себя уродливыми, потому что у людей, которых показывают по телевизору, на вид безупречная кожа. На линзе камеры даже пылинки не видны. Когда прыщи по-настоящему высыпают - это ужасно, это может вывести вас из состояния равновесия. И хоть вы и говорите себе: «Я знаю, что красота - это не главное» - все же это влияет на вашу уверенность в себе.

Д-р Добсон: Ты становишься очень чувствительным?

Дарелл: Я как-то раз слышал по телевизору вопрос: «Какую проблему подростки считают самой серьезной?» Один парень просто пошутил и сказал: «Прыщавость». Ведущий объявил: «Правильно!» - и все засмеялись. Но прыщавость действительно влияет на уверенность в себе. Вам предстоит выйти в мир и сказать: «Вот я, друзья, с этими красными выпуклостями на лице». И это действительно болезненное переживание. Легко сказать себе: «Физическая красота - это не самое главное». Но совсем не так легко убедить себя в этом, когда ваше лицо не отличается безупречной кожей.

Д-р Добсон: Я видел, как опрашивали сотни подростков о том, что им больше всего в себе не нравится, и проблемы с кожей оказались на первом месте. Вот поэтому я настроен категорически против кукол Барби. Я думаю, что все девочки в детстве играют с Барби, и редко кто задумывается о них. Но что меня беспокоит в Барби, так это то, что Барби физически совершенна; на Барби нет прыщей. У нее чудесная кожа; ее волосы прекрасны; на ее теле нет ни унции жира. Единственным недостатком на ее безупречном теле является клеймо, на котором сказано, что она сделана в Гонконге! (Смех.) И эти куклы создают у

девочек образ того, какими они хотели бы себя видеть, став подростками. Но шансы невелики! Это нереально.

Цесли: Кажется, что прыщи появляются всегда накануне какого-нибудь очень важного события в школе. Уж это закон. Вы можете прекрасно выглядеть за две недели до этого, и у вас на лице нет ни пятнышка, но вот приходит долгожданный день...

Д-р Добсон: Кажется, что внутри живет маленький злой гном и ночью разукрашивает вас прыщами.

Пейдж: Мы сейчас говорим о том, что люди должны научиться принимать себя такими, какие они есть. Это трудно, и мне тоже было нелегко. Люди будут насмехаться над вами, и вам будет больно, а иногда захочется сказать: «Ну почему я не могу быть таким, как этот парень с чистой кожей, которого любят все девочки? Я никому не нравлюсь». Я думаю, это одна из самых важных проблем для старших школьников, которую им предстоит преодолеть - примириться со своим телом.

Цесли: Мама мне как-то сказала, что красота - это то, что у человека внутри, и что часто люди, красивые внешне, не находят времени, чтобы заняться своим характером и личностью. Позже менее красивые люди могут быть более счастливыми, потому что внутренняя красота с возрастом растет.

Д-р Добсон: Я бы хотел, чтобы все знали об этом, Цесли. Я видел результаты еще одного опроса, который подтверждает то, что ты сказала. Исследователи работали с девушками из колледжа, красивыми и менее привлекательными. Они держали их в поле зрения 25 лет, чтобы узнать, как сложилась их семейная жизнь. Хотите верьте, хотите нет, но менее привлекательные девушки оказались более счастливыми в браке спустя 25 лет. Следовательно, мы совершаем ошибку, когда все стремимся к физическому совершенству.

Позвольте мне подвести итог, отметив, что каждый находит в себе то, что ему не нравится. Пейджу не нравились его ботинки. Он переживал из-за того, что ему приходилось носить ботинки на высоких каблуках. Елене не нравились ее веснушки. Цесли переживала из-за своего маленького роста. Дарелл переживал, потому что его больше интересовала учеба, а не спорт. Если бы люди были честными, они все бы признались в том, что у них есть бремя, которое приходится нести всю жизнь. Но волноваться незачем! Мы все обладаем огромной человеческой ценностью, независимо от того, как мы выглядим. И в этом заключается красота христианства. Иисус любит меня не потому, что я фантастически умен или красив; Он любит меня просто за то, что я есть. Какое утешительное известие! Мне ничего не нужно делать для того, чтобы заслужить Его любовь. Она всем дается в дар. Для того, кто страдает от неуверенности в себе, это очень важно. - Здесь был сделан перерыв-Д-р Добсон: К нам присоединился новый член группы, и я хочу, чтобы вы с ним познакомились. Грег, расскажи нам немного о себе.

Грег: Меня зовут Грег Нурз, и я работаю в христианской кассетной компании «Библиотека одного пути». Я пришел сюда, чтобы помочь сделать запись, но подумал, что будет интересно, если я присоединюсь к беседе о наркотиках как бывший наркоман. Я испытал это на себе и решил, что будет полезно для других, если я добавлю несколько слов.

Д-р Добсон: Я согласен, Грег. Мы можем научиться на твоём опыте. Для начала расскажи нам о том, как люди начинают принимать наркотики.

Грег: Это очень распространенный вопрос. Я начал принимать наркотики потому, что был любопытным, и мне было скучно, а еще потому, что это был простой способ развлечься. Но как только начнешь принимать наркотики, то нормальным быть уже не хочется. Мне знакомо это чувство, потому что я принимал наркотики каждый день.

Д-р Добсон: Какие наркотики ты принимал? Грег: Я начал с марихуаны.

Д-р Добсон: Это заставило тебя попробовать другие наркотики?

Грег: Не совсем. У меня не было такой «тяги», которая привела бы меня к более серьезному товару. Но когда начинаешь с марихуаны, ты начинаешь вращаться там, где есть наркотики, и общаться с теми людьми, которые могут их достать. Вот что заставило меня перейти к более сильным наркотикам.

Д-р Добсон: Когда ты начал принимать наркотики?

Грег: Я начал еще в школе.

Д-р Добсон: Хорошо, Грег, давай вернемся к самому первому случаю. Ты помнишь, как это произошло? Грег: Да. Старшая сестра моего друга серьезно увлекалась наркотиками, она просила нас скручивать для нее сигареты, и мы просто...

Д-р Добсон: Извини, но нужно, чтобы ты объяснил свою терминологию.

Грег: Извините. Есть такой определенный сорт марихуаны. Его нужно просто сворачивать в сигарету. И вот сестра моего друга просила нас скрутить для нее эти сигареты, а это требовало много времени. Как-то раз она принесла домой «кирпич», это больше, чем на сигарету. Мы скручивали эти сигареты и решили попробовать. Мы стащили несколько сигарет, и так я впервые попробовал наркотики.

Д-р Добсон: Это была твоя идея, или ты был с кем-то, кто предложил: «А почему бы нам не попробовать?»

Грег: Это была моя идея.

Д-р Добсон: Ты был тем, кто оказал влияние на других?

Грег: Да, это так.

Д-р Добсон: А вскоре ты начал принимать другие наркотики?

Грег: Да. Так продолжалось до окончания школы.

Д-р Добсон: Расскажи нам о том, как ты чувствовал себя после приема наркотика и потом, когда начинал отходить.

Грег: Самое ужасное - это отходить от наркотика, особенно если принимаешь «спид», то есть амфетамин. Мне всегда было очень плохо. Привычка к наркотику - это настоящий кошмар, потому что, просыпаясь утром, ты знаешь, что тебе необходимо принять этот наркотик до конца дня, иначе ты заболеешь. Если ты достал товар, ты протянешь весь день, но на следующий день повторяется все то же самое.

Д-р Добсон: А что, если нет денег, и ты не можешь купить то, что тебе нужно?

Грег: Все зависит от того, какой наркотик принимаешь. Если это «спид», или героин, или «крек» - кокаин - можно действительно тяжело заболеть.

Д-р Добсон: Мы часто слышим, что определенные наркотики делают человека более творческим и помогают ему познать себя. Это правда?

Грег: Конечно, нет. Когда наркотик действует, ты представляешь то, что потом не можешь даже вспомнить. Какое-то время тебе нравится то, что ты чувствуешь, но потом никакой пользы от этого нет.

Д-р Добсон: Я уже описывал до этого ситуацию, когда молодой человек находится в машине с четырьмя друзьями, которые начинают передавать друг другу наркотики. Когда он отказывается, все начинают говорить: «Ну давай, старик. Ты что, боишься? Ты что, трус? Все это делают. Что с тобой?» Что он будет делать в такой ситуации? Что ты можешь посоветовать молодому человеку, который однажды может оказаться в такой ситуации? Он уже не уверен в себе; ему уже не нравятся его веснушки, или ботинки, или еще что-нибудь. Как ему справиться с этой ситуацией, если он в нее попадет?

Грег: Признаю, что этот молодой человек попал в трудную ситуацию, особенно если он в компании людей, которых уважает, и с которыми хочет дружить. Но в этот момент он должен принять решение, которое будет для него одним из самых трудных в жизни. Если он начнет принимать наркотики после того, как он скажет «да» первый раз, у него начнутся неприятности, которые растянутся на долгие годы. Я советую ему крепиться и отказываться. Ему также нужно искать новых друзей, потому что эти его друзья будут принимать наркотики все чаще и чаще. Он не может оставаться в такой компании и не стать рано или поздно наркоманом.

Д-р Добсон: Грег, мне бы хотелось, чтобы ты рассказал о той роли, которую играет закомплексованность в приеме наркотиков. Как ты знаешь, я уверен, что недовольный собой человек иногда прибегает к наркотикам, чтобы избавиться от этого чувства. Другими словами, он считает, что наркотики помогут ему уйти от себя на какое-то время. Ты согласен с такой точкой зрения? В твоём случае играло ли какую-нибудь роль ощущение неуверенности в себе?

Грег: Конечно. В моем случае это ощущение сыграло значительную роль. Люди всегда будут твердить, что они принимают наркотики не для того, чтобы уйти от реальности, но на самом деле это так. Наркотики - это средство быстро избавиться от ощущения неуверенности. Однако, это иллюзия, и ощущение остается, оно только и ждет, чтобы снова накинуться на вас.

Д-р Добсон: Когда ты начал справляться с сомнениями в себе?

Грег: Хотите верьте, хотите нет, но сомнения стали еще серьезнее, когда я закончил школу. В основном люди стремятся к популярности в школьные годы, и я делал то же самое. Но после окончания школы все теряет смысл. Больше нет никакой популярности. В это время ощущение неуверенности в себе может стать непереносимым.

Д-р Добсон: Грег, а как ты смог наладить свою жизнь? Ты явно был в ужасном состоянии, и все же ты сидишь сейчас с нами «в здравом уме и трезвой памяти».

Грег: Иисус Христос вошел в мою жизнь и все изменил.

Д-р Добсон: Расскажи нам, как ты нашел Господа.

Грег: Я не искал Бога. Я вообще не чувствовал, что чего-то ищущу, но мои друзья говорили со мной о Боге. В конце концов, на меня повлияло не то, что они говорили - это было откровение от Бога. Я понял, что нуждаюсь в Нем. Я попросил Его войти в мою жизнь, хотя у меня было мало веры, и Он вошел. Я сразу понял это.

Д-р Добсон: Когда ты пришел к Иисусу, ты отказался от пристрастия к

наркотикам раз и навсегда?

Грег: Да. Это так. Когда человек приходит к Господу, он чувствует внутреннее очищение, он становится новым человеком. Иисус сказал: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается».

Д-р Добсон: Грег, я очень признателен тебе за то, что ты поделился с нами своим опытом и дал свое свидетельство. Я уверен, это поможет многим молодым людям.

Грег: Спасибо за то, что вы позволили мне рассказать о себе. А теперь я снова займусь записью.

Д-р Добсон: Теперь мне бы хотелось, чтобы мы с вами вчетвером поговорили о еще одном важнейшем аспекте взросления, я имею в виду физические изменения, которые начинаются в подростковом возрасте. Часто ребята боятся того, что происходит с их телами. Кто-нибудь из вас переживал подобные страхи в самом начале периода взросления?

Елена: Со мной такое было. Я начала меняться очень рано, в четвертом и пятом классе. Это напугало меня, потому что мама не говорила мне об этом.

Д-р Добсон: Она не готовила тебя к этим переменам?

Елена: Нет, потому что ей казалось, что это произойдет только в шестом или седьмом классе. Это произошло раньше, и я не понимала, что происходит. Я стала паниковать!

Д-р Добсон: А какие страхи ты испытывала, Елена? Ты считала себя в чем-то ненормальной, или тебе казалось, что у тебя ужасная болезнь?

Елена: Я думала, что я умру. Я действительно так думала. Я была в школе и со слезами побежала в медкабинет. Я так была напугана. А медсестра никак не могла понять, в чем дело, потому что у меня была истерика, и я ничего не могла объяснить.

Д-р Добсон: Твоя честность очень полезна, Елена, потому что она поможет слушателям не бояться, когда у них тоже начнутся физические изменения. Им нужно знать, что процесс роста управляется гипофизом, который находится в головном мозге. В определенное время и в определенном возрасте он посылает химических посланцев, которые называются гормонами, а они производят эти неожиданные перемены, которые могут показаться очень пугающими.

Елена: Вот вы сказали, что нам не нужно бояться, но это легко сказать, а как человек может не бояться? Например, когда я узнала, что у меня аллергия на пчелиный укус, мама сказала мне: «Не бойся пчел». Но я ничего не могу с этим поделать. Когда они подлетают ко мне, я бегу в противоположном направлении. Я их до смерти боюсь. И я не стала их меньше бояться только от того, что мне так сказала мама.

Д-р Добсон: Это не совсем одно и то же, Елена. Тебе есть чего бояться в пчелах, потому что у тебя аллергия на их укус. Но я хочу сказать тем, для кого начинается подростковый возраст, что им не нужно бояться физических изменений, которые скоро у них начнутся. Это естественный процесс, который происходит у всех здоровых людей. Дарелл?

Дарелл: В старших классах я отличался маленьким ростом. Думаю, что в это время почти все мальчики ниже девочек.

Д-р Добсон: Да, это так.

Дарелл: Теперь я почти догнал остальных, но какое-то время я переживал из-за своего роста. Но я был в этом не одинок, потому что физические изменения периода взросления совпали с физической подготовкой в специальном классе. Другими словами, в то время, когда вы особенно переживаете из-за своего тела, вам приходится принимать душ и переодеваться на глазах у всех в раздевалке.

Д-р Добсон: Совершенно верно!

Дарелл: Я больше всего нервничал перед занятиями по физической подготовке, хотя это был самый легкий предмет в расписании. Мне нравилось играть в баскетбол, нравились и другие виды спорта, но я переживал из-за своего тела и не хотел, чтобы другие его видели. Все чувствовали то же самое. Вот почему физическая подготовка вызывала столько проблем.

Д-р Добсон: Дарелл, ты сейчас сказал нечто очень важное. Физическое воспитание действительно вызывает много проблем у старшеклассников. Те, кто еще физически не созрел, очень переживают из-за своих детских тел, особенно если замечают, что все остальные больше похожи на взрослых. Это порождает огромную тревогу, особенно у того, над кем подшучивают друзья. У меня были ученики, которые говорили: «Исключите меня из школы, накажите меня, сошлите меня в Сибирь, посадите меня в тюрьму, делайте все, что хотите, но я больше не пойду в душ после физкультуры!» И я понимаю их чувства.

Елена: Когда я узнала, что мне предстоит переодеваться, а потом принимать душ после физкультуры, я заволновалась. Мне даже не хотелось идти в школу в тот день. Я испробовала все свои фокусы перед мамой. Но она все равно отправила меня в школу. Все девочки чувствовали тоже самое, и было смешно, что полотенца, которые нам выдали, были недостаточно длинными, чтобы завернуться в них. (Смех.) Мы должны были только вытираться ими, но все замотались в них и пытались раздеться и одеться, не снимая их. Мы не хотели, чтобы остальные нас видели. Да! Это было ужасно!

Д-р Добсон: Все прошли через это.

Елена: Все стеснялись и были очень неуверены в себе! (Смех.)

Д-р Добсон: А остальные испытывали нечто подобное?

Цесли: Я одевалась в душе! (Смех.)

Д-р Добсон: Видите? Вы все были в одной лодке. Пейдж, та же проблема?

Пейдж: Да, со мной было то же самое.

Д-р Добсон: Эти переживания особенно сильны у тех, кто ранее был неуверен в себе. Кажется, что эта проблема проявляется во всем.

Пейдж: Мальчики еще переживают, если они недостаточно сильны. Большинству мальчиков нравятся мускулы, а если вы отличаетесь худобой, они смеются над вами и всячески подшучивают. Я не самый сильный парень в мире, поэтому я все время работал над этим; я хотел укреплять мускулатуру, чтобы быть похожим на всех остальных. Я думаю, что моя неуверенность в себе проявлялась именно, в этом.

Д-р Добсон: Пока не наступит половая зрелость - пока вы не вырастаете - ваши мускулы остаются детскими. Они наливаются и становятся такими, как у мужчин, вскоре после того, как вы начинаете расти. Следовательно, мальчик, у которого половое созревание начинается позже, будет слабее. Это для него нелегко, потому что его друзья играют в футбол и выполняют упражнения,

требующие силы. Сила очень высоко ценится старшеклассниками, а те, кто еще не успел развиваться, чувствуют себя слабыми какое-то время. От этого появляются те чувства, о которых говорил Пейдж.

Елена: Еще кое-что смущало меня. У мальчиков и девочек физкультура проходит отдельно, но иногда мы занимались в зале все вместе. Мы играем в баскетбол, а они в волейбол. Напряжение просто ужасное! Ты стараешься изо всех сил, но не все же хорошие баскетболисты - я маленького роста, я себе иногда казалась чуть ли не карликом (смех) - и совсем не хочется, чтобы над тобой смеялись. Все девочки стараются произвести впечатление на мальчиков, а мальчики - на девочек. Это очень напрягает.

Дарелл: Когда мальчики с девочками вместе занимаются на теннисном корте и так далее, те, кто хочет обратить на себя внимание, пользуются удобным случаем. Они тихонько становятся за спиной у какого-нибудь парня и делают так (изображает рывок вниз) - просто срывают с него трусы. (Смех.) Конечно, бедняга хватается за них и снова натягивает. Но я жил в вечном страхе, что это может случиться со мной. Я бы больше никому не показался на глаза, если бы это случилось, поэтому часть времени я играл в теннис, а часть - оглядывался. В результате из меня не получился теннисист! Вы должны быть все время внимательны, чтобы не сделать себя уязвимыми. Избежать унижения не так просто, но можно немного обезопасить себя.

Пейдж: Занятия с девочками - это подходящее время для мальчиков, чтобы отомстить кому-нибудь, сказать что-то обидное. Это может очень сильно задеть.

Д-р Добсон: Из ваших слов я понял, что вы наиболее напряжены, когда находитесь в присутствии противоположного пола. Когда мальчики рядом с девочками, а девочки с мальчиками, вы все делаетесь очень уязвимыми. Это легко понять.

Теперь я приглашаю господина Джона. Стала присоединиться к нам. Он тоже технический работник, занимающийся записью. Но наша беседа настолько увлекательна, что технические работники очень хотят принять в ней участие и сказать свое слово. Почему бы нет? Джон, добро пожаловать в нашу группу.

Джон: Спасибо.

Д-р Добсон: Целый час ты был рядом, и я думаю, у тебя есть что сказать о неуверенности в себе.

Джон: Я хотел сказать, что многие из нас слишком придирчивы, когда речь заходит о том, как мы выглядим, ну например: «Я слишком толстый», или: «Я слишком тощий». У меня была та же проблема, потому что я никогда не считал себя слишком привлекательным. Когда я видел красивых людей, мне очень хотелось быть похожим на них. Например, мне всегда хотелось иметь черные волосы, я никогда не был доволен своей внешностью. Потом я узнал, что Бог создал каждого таким, как есть, по определенной причине, и Он не ошибается. Я встретил нескольких человек, которые понимали этот принцип и не позволяли своему несовершенству омрачать им жизнь. Я знаю одну девушку, например, которая может ходить только с помощью протезов. У нее какое-то заболевание - я не знаю, как оно называется - но у нее очень худые ноги, и она не может на них ходить. И тем не менее, она - одна из самых прекрасных людей, которых я знаю. Она прославляет Бога. Соответственно, она укрепляет других и помогает им стать счастливее. От этого она сама становилась счастливой. Это

замечательно. Но люди часто так обеспокоены своей внешностью, что не понимают того, что Бог может использовать их такими, как есть. У Бога есть цель для каждого из нас, и наша обязанность состоит в том, чтобы узнать Его цели и осуществить их.

Д-р Добсон: В этом секрет обретения уверенности в себе, Джон. Однако, маленькие недостатки человека могут заставить его спрятаться в угол, сидеть, не раскрывая рта, и никогда не воспользоваться талантом, который ему дал Бог.

Джон: Вполне вероятно. Это смешно. Я никогда не считал себя особенным или лидером. Но в школе это проявилось. Кто-то попросил меня принять участие в создании школьной газеты, и я согласился. Так я стал редактором газеты и стал участвовать во многих мероприятиях. Но мне нужно было захотеть сделать первый шаг.

Д-р Добсон: Росла твоя уверенность, и росли способности. Мне бы хотелось, чтобы наши читатели поняли этот принцип. Вам может казаться, что у вас нет ни способностей, ни талантов, но суть проблемы в том, что вам не хватает уверенности. Позвольте мне рассказать вам о печальной полосе в моей жизни. Когда я учился в старших классах, меня попросили дать христианское свидетельство в лагере. Я рассчитал свое выступление на пять минут, поэтому выучил короткую официальную речь. Но молодой человек, выступавший передо мной, говорил без передышки тридцать минут. Он говорил прекрасные слова, и чем больше он говорил, тем больше я начинал бояться. Я знал, что я не смогу столько сказать. Когда я поднялся на сцену и увидел множество своих сверстников, мой ум отказался работать, как будто ушел на обед. Я стоял, не зная, что говорить. Все присутствующие сидели в ледяном молчании и смотрели на мое покрасневшее лицо. Это был самый страшный и неприятный момент во всей моей жизни, в это время я пытался выудить из себя хоть несколько слов. Сегодня я выступаю по всем Соединенным Штатам и получаю тысячи приглашений, на которые мне не хватает времени. Разница между той первой неудачей и сегодняшним успехом заключается в уверенности.

Джон: Эта первая неприятность, наверно, еще больше заставляла вас стремиться к успеху?

Д-р Добсон: Это так, но мне понадобилось на это пять лет. Я даже не могу описать, насколько болезненным был мой первый провал, но, как сказал Джон, Господь использовал даже это. Это пробудило во мне желание пользоваться возможностью выступить.

Елена: Со мной случилось нечто подобное в драмкружке. Я не считала себя способной к актерскому мастерству. Я хотела стать впечатляющей звездой телеэкрана. Я записалась в драмкружок, и каждый день учитель заставлял меня и еще двух девочек выходить на сцену и играть. Но я была не уверена в себе, поэтому пряталась в углу и очень стеснялась. Наконец, я попробовала. Первый раз было очень трудно, но постепенно я начала верить в себя. Теперь мне это дается легко.

Джон: Все в этом одинаковы. По работе я часто встречаюсь с важными и известными людьми, но все равно это обычные люди, такие же, как все мы.

Д-р Добсон: Ну хорошо, представьте, что вам не хватает уверенности в себе. Как начать развивать ее? Есть предложения?

Джон: Все люди, неважно, кто они, могут что-нибудь делать. Вы, может быть, способны выкопать самую глубокую яму в своем дворе. (Я не имею в виду

что-нибудь отрицательное или разрушительное). Но у каждого есть какие-нибудь неразвитые способности, и их нужно определить и развить. Моя сестра решила, что у нее неплохо получается рисовать, она стала тренировать руку, и теперь у нее действительно появился талант к искусству. Не думаю, что она родилась художником, но она развила в себе этот талант. А с гимнастикой у нее ничего не получается.

Д-р Добсон: Принцип, который ты описываешь, очень важен, и я уже пытался объяснить его. Если вы чувствуете себя неуверенно, и вам кажется, что вам нечего предложить, начинайте искать в себе скрытые способности. Попробуйте понять, в чем ваша сила, что вас интересует, и вкладывайте в это всего себя. Вскоре вы начнете лучше к себе относиться.

Пейдж: А что, если вы попробовали что-то новое и потерпели неудачу? Люди обязательно ткнут вас носом в этот промах. Не будет ли от этого еще хуже?

Джон: Не обязательно, потому что не так важно, что думают другие. Сам факт, что вы нашли в себе мужество попробовать что-то, чего не знали, показывает, что вы за человек.

Пейдж: Да, но часто родители предлагают вам попробовать что-нибудь незнакомое, а у вас ничего не получается. Тогда вы разочаровываетесь. Они не должны побуждать вас заниматься тем, что, по вашему мнению, вам не подходит.

Д-р Добсон: Ты прав, Пейдж, но давай посмотрим на это с другой стороны. Маленький ребенок, который учится ходить, сначала будет падать, так? Он бы никогда не научился ходить, если бы старался избежать падений в начале. Страх перед падением может и нас заставить отказаться от чего-то нового. Вы будете скованы, потому что боитесь рискнуть. Имея немного уверенности в себе, вы можете достичь того, чем будете гордиться. Вот на что надеются ваши родители. Цесли, мне бы хотелось услышать твое мнение.

Цесли: Для меня самое сложное - выйти перед людьми и спеть, или сказать несколько слов, или вообще что-нибудь сделать. Год назад я попробовала свои силы в творческой группе нашей школы. (Творческие группы выступают на футбольных матчах и на других школьных мероприятиях.) Это большое дело, и все стремятся к этому, но у многих ничего не получается. Нужно быть очень хорошим, чтобы тебя выбрали. Первый раз я так боялась, что думала: «Провалю всю программу». Но если вы часто тренируетесь и стараетесь изо всех сил, то все становится легче, как сказала Елена. Со мной все так и было, и меня часто приглашали в такие группы. Прошлым вечером у меня было последнее выступление в творческой группе, и я даже не боялась выйти на поле. Хотя год назад мне казалось, что я упаду в обморок во время представления. Только практика помогла мне.

Д-р Добсон: Благодаря этому ты стала увереннее в себе?

Цесли: Да.

Д-р Добсон: А этот успех поможет тебе попробовать что-то новое в следующий раз?

Цесли: Думаю, да.

Д-р Добсон: Потому что ты справилась со страхом?

Цесли: Да.

Д-р Добсон: Если бы ты не сделала то, что тебе хотелось, ты бы, наверно, просто убежала?

Цесли: Точно.

Д-р Добсон: Я знаю одну звезду трека - он даже трижды становился олимпийским призером. Он говорил, что перед каждым выступлением ему хотелось убежать со стадиона. Также мне говорили, что Уилта Чемберлена рвало перед каждым баскетбольным матчем, когда он учился в колледже. Это огромное напряжение, этот страх может удержать вас дома в кресле, возможно со слезами, вместо того, чтобы использовать способности, данные вам Богом. Дарелл, мне бы не хотелось застать тебя врасплох, но, может, ты в заключение расскажешь нам о том, что для тебя значит Иисус Христос?

Дарелл: Часто на христианских встречах мы поем песню, в которой выражена следующая мысль: что бы человек ни делал для себя, он все равно потерпит неудачу, если не сотрудничает в этом с Богом. Именно это я и чувствую. Христос всегда готов помочь мне... вселить в меня уверенность... быть моим другом. Конечно, Он ждет от меня развития талантов и использования тех возможностей, которые Он посылает на моем пути. Это связано с тем, что мы сегодня обсуждали. Наша обязанность - применять принципы, которые были предложены сегодня, но даже если мы поступаем правильно, мы не можем достичь всего своими силами. Я лично очень полагаюсь на сотрудничество с Богом. Он всегда поддерживает меня, особенно в трудное время, У меня есть не только друзья, готовые помочь, но еще Христос совершает Свою работу во мне. Вот что Он значит для меня.

Д-р Добсон: Хорошо сказано, и есть в Писании один стих, подтверждающий эту мысль. Он гласит: «Если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие его». Это значит, что вы можете создать собственную империю и стать самым известным авторитетом в конкретном вопросе, вы можете заработать целое состояние, но если в этом нет Бога, вы зря потратили свое время. Бог хочет, чтобы мы сказали Ему: «У меня мало что есть, но моя жизнь принадлежит Тебе. Возьми ее и благослови».

Цесли: Это очень помогало мне в эти годы. Я знаю, что Господь принимает меня такой, какая я есть, потому что Он создал меня такой. Мне не нужно беспокоиться о своей внешности или о том, как я выступаю перед людьми. Господь знает меня, и моя жизнь в Его руках.

Д-р Добсон: Как это замечательно! Бог принимает нас без условий! Даже если я не самый известный человек в мире; даже если я не самый привлекательный или умный; даже если у меня нет состояния; даже если я не установил никаких спортивных рекордов; даже если мне не удалось то, к чему я стремился, и даже если я разочаровал других людей... несмотря ни на что, я все так же имею ценность в глазах Бога. Пейдж, ты согласен с этим? Иисус Христос реален для тебя?

Пейдж: Да. Было время, когда я отходил от церкви и от Господа, и я могу сказать вам, что когда во мне нет Христа, я во всем становлюсь совершенно другим. Но когда мной правит Христос, я чувствую, что у меня есть друг, всегда готовый помочь.

Д-р Добсон: Елена, скажи нам в заключение, тебе понравилось расти, или было трудно?

Елена: И то, и другое. Мне понравилось, но были случаи, когда я думала:

«Нет, я этого не переживу». Но сейчас, когда я оглядываюсь на все свои переживания, мне бы хотелось снова стать двенадцатилетней, чтобы еще раз пройти через это. Многие мне хотелось бы изменить.

Д-р Добсон: Наверно, удачнее всего будет закончить нашу беседу на этой ноте. Я хочу поблагодарить всех вас за то, что вы пришли, за вашу откровенность и честность. Я надеюсь, что эта беседа оказалась полезной тем, кто ее слушает или читает. Возможно, она поможет им избежать обычных ошибок и порадоваться тем благословениям, которыми богата жизнь. Еще раз спасибо и до свидания.

7. Заключительное слово

Я думаю, мы осветили проблемы, о которых вам необходимо знать перед приближающимся периодом взросления. Мы говорили о неуверенности, конформизме, половой зрелости, романтической любви и эмоциях. Осталось только предложить еще несколько советов, которые помогут вам справиться с давлением, о котором мы говорили.

Сегодня - это не навсегда

Во-первых, в период взросления появляется тенденция чувствовать, что «сегодня - это навсегда», что настоящие обстоятельства никогда не изменятся, что проблемы, с которыми вы столкнулись, будут преследовать вас всю оставшуюся жизнь. Например, многие подростки, неуверенные в себе и не популярные в школе, считают, что они всегда будут лишними и отверженными. Они не могут представить ничего, отличного от их повседневных школьных переживаний. На самом деле, подростковый возраст быстро кончится, вскоре от него останутся только туманные воспоминания. Старые друзья (и враги), учащиеся вместе с вами, через несколько месяцев закончат школу и разъедутся по всей стране. Как только это произойдет, никакая сила на земле не сможет собрать их вместе так, как это происходит сегодня. Мини-общество в вашей школе разобьется вдребезги и никогда больше не вернется в прежний вид.

Если вы несчастны по той или иной причине в период взросления, просто потерпите - все изменится. В этом можно не сомневаться, и понимание этого поможет вам справиться с неблагоприятными обстоятельствами. Завтра будет другим.

Все образуется

Позвольте сказать вам еще несколько обнадеживающих слов о годах взросления. Кратко говоря, со временем все войдет в норму. Под этим я имею в виду то, что вы окажетесь в большом мире, в котором у вас появятся новые обязанности, и вам будет брошен вызов. В трудный момент, когда вы приглашаете девушку на свидание, а она высмеивает вас, когда вас не приглашают на вечеринку, где собираются интересные люди, когда кажется, что родители не довольны всем, что вы делаете, когда прыщи и угри высыпают у вас на лбу, как целое полчище насекомых, когда вы задумываетесь о том, есть ли Бог на самом деле, и значите ли вы что-нибудь для Него... в этот момент, когда вы испытываете искушение сдаться, вспомните мои слова: «все образуется».

Точно так же, как я смог предсказать многие переживания периода

взрсления, которые появятся на вашем пути, я могу предсказать со всей уверенностью, что это время напряженности пройдет. В каком-то смысле, взросление похоже на туннель, в котором есть начало и конец. Пока вы не теряете дороги и ведете машину вперед, у вас есть возможность добраться до конца. Ваши тревоги скоро кончатся, а на их месте появятся новые переживания взрослой жизни. Такова жизнь, как говорится.

Ваш самый лучший друг

Последний (но самый важный) совет, который я могу дать вам - оставайтесь друзьями с Иисусом Христом все годы. Он любит вас и понимает ваши нужды и желания. Он будет с вами в самые светлые дни и самые темные ночи. Когда перед вами появляются важнейшие жизненные вопросы (выбор спутника жизни, профессии и т.д.), Он направит вас. Он дал нам уверенность в этом в Притчах 3:6, где сказано: «Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои». Какое утешительное обещание!

Спасибо за ваше путешествие по взрослению вместе со мной. Хотя мы с вами не знакомы, я чувствую, что эта книга помогла нам стать хорошими друзьями. Я бы хотел, чтобы вы написали мне о своих переживаниях подросткового возраста. К сожалению, я не могу ответить на каждое письмо, но я читаю все.

Я верю, что Бог благословит вашу жизнь, и надеюсь на встречу с вами.

Д-р Джеймс Добсон.
