

# Життя — це мистецтво вибору

МАТЕУШ ГОДЕК

31 БЕРЕЗНЯ 2023

Щодня ми робимо сотні виборів: щось вирішуємо, від чогось відмовляємося. Звісно, кількість рішень, які стоять перед нами, залежить від різних факторів — стилю життя, віку, обов'язків, соціального і матеріального статусу — але вона завжди велетенська.



Фото: Jane Duursma

Ми вибираємо, що будемо їсти, як одягатися, що робити, як проводити вільний час. Над деякими рішеннями ми думаємо довше, годинами, днями або роками, а до інших приходимо автоматично, без роздумів.

Вибори, які ми робимо, можуть бути менш або більш свідомими, але вони впливають на те, як виглядає наше життя. Те, що людина зараз має надмірну вагу чи бореться з певними хворобами, може свідчити, що раніше вона не дбала про правильне харчування. Те, що людина зараз перебуває у в'язниці, може свідчити, що колись вона скоїла злочин. А те, що зараз має щасливу родину, може свідчити, що вона відповідально ставилася до подружніх і батьківських обов'язків.

## Бездумні рішення

У повсякденному житті ми часто обираємо, не замислюючись докладно. Сьогодні часто говорять про погані або хороші звички, а також про те, що поганими можна назвати звички людини, яка не бере на себе відповідальності за своє життя.

Ці погані звички часто збігаються з вадами, які приводять до гріха. Завдяки хорошим звичкам — які також можна розуміти як чесноти — нам стає легше робити добрі вибори й чинити добрі справи, проте вони вимагають тяжкої праці над собою. На жаль, легше «натренувати» в собі недоліки, ніж хороші звички; тому й у повсякденному житті легше схилитися до поганих рішень, ніж до хороших.

Злий дух, використовуючи різні способи й маніпулятивні інструменти, намагається підштовхувати нас до більшої бездумності й поганих виборів. Наприклад, соціальні мережі створені таким чином, щоб ми бездумно проводили в них якнайбільше часу, а реклами — таким, щоб ми бездумно витрачали гроші.

## Усвідомлення загрози

Життя у світі, де ми стаємо жертвами маніпуляцій через неправильні рішення, — це великий виклик, якого не можна ігнорувати. Якщо людина не усвідомить власної відповідальності за своє життя та не зрозуміє загроз, що чекають на неї у XXI столітті, то не зможе реалізуватися як особа, стане жертвою вад і не буде готова до безкорисної жертвовної любові.

Важливо розуміти, які вибори ми робимо свідомо, а які ні — і як ці несвідомі вибори здатні руйнувати наше життя. Якщо ми щодня реагуємо на сигнал будильника і прокидаємося, то все в порядку. Але якщо щоразу, коли з'являється вільний час, ми перевіряємо соцмережі, то ситуація вже скрутніша.

Саме собою кількахвилинне занурення в соцмережі може здатися незначним і безпечним. Однак слід пам'ятати, що, роблячи щось незначне, ми не робимо чогось важливого, що може мати більший вплив на наше життя, життя іншої людини та на наше спасіння. Чи не краще замість цього «автоматичного» перевіряння месенджера вдатися до «автоматичної» короткої молитви?

## Необхідність аскези

Усвідомлення того, як багато разів ми вдавалися до безглуздих виборів, ні до чого не призведе без конкретного рішення. Нічого не зміниться в житті, якщо ми не вирішимо, над чим і як ми працюватимемо. Утім, неможливо одразу позбутися всіх вад, тому варто почати з того, щоб вибрати один конкретний недолік і конкретно постановити, як його позбутися.

Наприклад, вирішивши обмежити свій час на Фейсбуці, недостатньо просто сказати: «Я проводитиму на сайті менше часу», — бо таке формулювання приречене на невдачу. Можна видалити свій профіль, тоді справа буде залагоджена відразу; але можна також постановити заходити в соцмережу тільки в певний час або лише раз на день. Є багато методів, а їхня ефективність залежить від конкретності — від того, наскільки виразно ми розуміємо, що робити.

Намагаючись позбутися залежності, ми нерідко зустрічаємося з невдачами — але здаватися не можна. Потрібно бути свідомими, що в ситуації, коли щось не виходить, може виникнути зневіра й бажання опустити руки; і якщо ми це розуміємо, то нам легше повернутися на правильний шлях.

## Звільнення потенціалу

Коли ми позбуваємося того, що заважає нашому життю, наші рішення стають обдуманішими, з'являється більше ресурсів. Відмова від згаданих соцмереж звільнить для нас час. Відмова

від паління дозволить заощадити та зберегти здоров'я.

Та робити вибори для себе самих — це трохи замало. Варто думати ще й про те, на що використати нові матеріальні або часові ресурси, завдяки яким ми можемо зробити щось добре. Скажімо, спрямувати заощаджені на цигарках гроші на допомогу нужденним, підтримку місійної діяльності Церкви або купівлю чогось корисного для себе або близьких. А час, здобутий відмовою від інтернету або телевізора, використати на молитву або цінну літературу.

Важливо усвідомлювати, яким прекрасним може бути життя, коли ми робимо кращі вибори і працюємо над собою. Це покращить світ навколо нас, а ми будемо щасливішими на цій землі і збільшимо свої шанси на щастя в небі.

МАТЕУШ ГОДЕК

31 БЕРЕЗНЯ 2023

**Warning:** count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**