

KARHARVALISTUSEURA

Folksupplivnings-sällskapets skrifter. 102.

23 årgången.

4 häftet.

# Själfsuppföstran

Folkeligt föredrag

af

Vera Hjelt.

E. KORTMAN

N:o 102

Helsingfors, 1898.

# Själuppfostran.

Solkteligt föredrag.

af

Tera Hjelt.



Helsingfors,  
Finska Litteratur-Sällskapets tryckeri,  
1898.

Då man talar om „uppfostran“ anser mången att detta är något, som egentligen rör blott far och mor, läraren och lärarinnan.

Så är det dock icke.

Se, hvilken liten efterhärmar barnet är! När vi minst ana det, tager det intryck af oss. Det upprepar allt, hvad det ser och hör andra göra.

En liten treårig flicka satt en gång och lekte. Dockan gick sönder. Då hörde man henne gång på gång säga för sig själf: „tuttan tettan, tuttan tettan,“ hvilket skulle betyda inte mer eller mindre än — „tusan djäflar,“ hvilket hon hörd fadern säga, då någonting gått honom emot.

Ja, barnet swär, barnet ljuger, barnet snattar; det låtsar halta efter den ofärdige på gatan, det skäller som hunden, det bräker som fåret, det galar som tuppen. Det upprepar allt, hvad det ser och hör, hvad det har en aning om att kan eftergöras. Ettåringen gör efter tvååringen, tvååringen efter treåringen o. s. w.

Emedan barn hafwa efterhärminningsbegäret så bestämdt utprägladt hos sig, inser man lätt, att vi alla äro deras uppfostrare: wärtgefällen gent emot lärgossen, drängen, som sopar gatan, tjänsteflickan, som slädar rummen, springpojken, som i förbifarten kastar fram ett obetänkt ord — far, mor, läraren, lärarinnan. Alla — ända från det späda barnet, äro vi hwarandras uppfostrare, hwarandras lärare, genom vårt tal, vår klädedräkt, våra handlingar, våra tänkesätt. Det

ges knappast någon människa i världen, hvilken icke någon annan kan „taga efter“ — i ondt eller godt.

Vi äro sålunda ansvariga för ord, handling och tänkesätt, dem vi icke vilja se eftergjorda af andra. Detta är en mycket allvarlig sak, ty det goda eller onda de nu lefwande människorna taga efter oss, detta lära de, om och med några förändringar, i sin tur dem, som lefwa här efter oss.

Vi böra ställa till oss själfwa den frågan: handla, tala och tänka vi så, att vi önsjade detta upprepadt af ett kommande släkte?

Nej, enhvar tänkande människa skall med ödmjuk själf-förebräelse erinra sig det ansvarfulla i att lefwa, då hon betänker, att hon är med om att lägga grunden till följande generationers framåtskridande.

Nåväl, för att kunna utgöra ett godt föredöme för andra, måste man själf vara en uppfostrad människa. Att hafwa „fått en god uppfostran“ är ingalunda det samma som att hafwa genomgått höga skolor, vara född af bildade föräldrar, hafwa läst många böcker, lärt många språk o. s. w. Kunskap är bra och af stor vikt för människan, men det finnes en hjärtats bildning, som står långt öfver allt annat. Denna kan och bör den lärde såväl som den olärde, den fattige såväl som den rike förskaffa sig. Hjärtats bildning — denna själsfinhet, sannhet, ädelhet, godhet och allvar, med sitt naturliga behag, som gör den enklaste människa älskansvärd, den kommer man sig till i första rummet genom själfuppfostran.

Sedan barndomen är förbi, stå vi inför det salförhållandet, att måsta uppfostra oss själfwa. Wisserligen lämnas oss härvid godt bistånd genom alla de förmåner som ligga däri, att vi lefwa i ett civiliseradt samhälle, men ansvaret att rätt tillgodogöra oss dessa, hwilar i första rummet på oss själfwa.

Vi anse det vara en skyldighet att äta, dricka, sofwa, kläda oss, att sköta vår tjänst och utföra åtskilliga äligganden,

hwilka ej kunna uppskjutas till morgondagen; likafullt bör det också vara vår dagliga skyldighet att arbeta på karaktärsutbildningen. Ingen kan wäl annat än med grämelse och sorg se sig omgifwen af lågtfinnade, småaktiga, trätgiriga, egennyttiga och kärlekslösa människor, de där i håglöshet, lättja och brott lefwa på andras bemödanden. Ingen kan wäl heller låta bli att bemärka, hurusom i världen finnas upphöjda, ädla människor, hwilkas hjärta är fullt af medlidande, förbarmande och uppoffrande kärlet till allt som lefwer. Historien talar om sådana människor. Vi finna dem också ibland oss, oftast anspråkslösa och ödmjuka gå de fram, likasom rädda att bli på något sätt bemärkta och hedrade. De göra i tyfthet godt hwar de kunna och alla olyckliga wälsignar dem på deras wäg. Det är likasom en makt hos dem, hwilken ingen kan motstå, de draga oss med sig emot det goda och man har sett t. o. m. brottslingen stå willrådig och stum inför deras lugna blick, med en glimt af dygdens ljus i sitt hjärta.

Hwad ha dessa människor uträttat för världen?

Betrakta wilden och den civiliserade människan. Skillnaden emellan dem, det är alla dessas gemensamma wärk, som haft wilja och mod att offra något för sina medbröder. Den ena mer, den andra mindre, men alla ha de bidragit på sitt sätt till detta ewighetsarbete — mänsklighetens framåtskridande mot det högsta mål: „waren fullkomlige, såsom eder himmelske fader fullkomlig är.“ —

Nåväl, hwilkendera af dessa två slags människor önska vi efterlifna? Ingalunda förbäringsbringaren! Wägen till all högste utveckling går igenom själfuppfostran, hvars kärnpunkt är:

## I. Hjärtats bildning.

Det är ingen lätt sak att gå till rätta med sig själf, ty man är ofta färdig att ursäktande och skoningsamt se på egna fel och swagheter. Det är ingen lätt sak att kufwa sitt egen-

sinniga Iyenne, minska sin retlighet, stäffa sin häftighet; att wara slitig, ordentlig, samwetsgrann, samfärdig, oegennyttig och att i allting lära att uppföra sig som en förnuftig warelse för det rättas egen skull, utan att „se på lönen“, medmänniskors erkännande eller personlig lycksalighet i ett annat lif. Det behöfs mycken själfstukt, för att bli en sådan människa, som Kristus framställer i Matth. ewang. 5 kap. Det skall wara mycket till, innan man lärt „att älska sin nästa såsom sig själf“. Och det wore icke mycket begärdt, om med „wår nästa“ menades endast dem wi hålla af: wåra släktingar och wänner. Men wår nästa är hwilken mänsklig warelse som hjälpt på den wida jorden och att omfatta alla dessa, om wi anse dem förtjänta däraf eller ej — med största deltagande, wälwilja och broderlig kärlek, är hwad detta stora bud fordrar af oss alla.

För att komma därtill, måste man börja med att uppfostra sin wilja, att gifwa den en god riktning, att söka fästa den på någonting särskildt bestämdt godt för tillfället, d. w. s. då en handling synes oss absolut rätt, böra wi enwist rikta wår wilja därpå, tilldess wi kommit oss till utförandet. Det kan till en början wara t. o. m. de minsta småsaker och hwardagligheter, men att sälunda öfwa wiljan skall owilkorligen stärka den för högre ändamål.

På samma sätt skola wi öfwa tanken. Wi böra enwist fordra af oss att tänka rätt och då tankarna taga en annan riktning än den wi önska, skola wi åter och återigen tvinga dem att gå tillbaka, till det wi föresatt oss för tillfället. Detta är österländingens sätt att öfwa tanken, och han är mäktig af ett djupt tankelif.

Så till handlingen: är det något som synes oss motbjudande, ehuru wi äro öfwertrygga om det rätta däri, så må wi upprepade gånger gå tillbaka, till dess wi „öfwerwunnit oss själfwa“ och göra det wi fordrat af oss.

Nåväl, när wi sälunda „tränat“ wiljan, tanken och handlingskraften, fastän på de obetydligaste saker, ehuru

också dessa naturligtwis alltid öfwerensstämmande med wåra rättsbegrepp, så att „wårt bättre jag“ fått härrawäldet, då må wi använda dessa wåra krafter till fortsatt egen utveckling och wår nästas wälfärd.

Men wi kunna icke alla gå omkring på den wida jorden, för att bistå och arbeta för alla „wåra bröder“, men wi kunna göra detta i trängre kretsar nämligen i hemmet och sällskapslifwet, i staden eller i den kommun wi bo och i fosterlandet.

### I hemmet.

Med „hem“ affses icke blott det, som beboes af makar och barn, utan äfwen där man tillfälligtwis bor eller där man har sin tjänst.

Det fordras ihärdig själfakttagelse för att wara ödmjuk utan falskhet, strängt rättträdig och ändå kärleksfull mot wänner och owänner; alltid lydig och willig, där lydnaden är rättwist fordrad; alltid sparsam och omtänksam med anförtrodt gods, utan att någon wet att ens fordra det. Man får mycket arbeta på sig för att döda inrotade wanor såsom t. ex. stormodigt tal, för mycken tillit till egen förmåga i jämförelse med andras, hög tanke om sitt eget orimligt lilla wetande, nyfikenhet i andras angelägenheter och framföralt — ofördragsheten mot olika tänkande samt detta ständigt återkommande begär att förtala hwarandra.

Då man t. ex. ämnar berätta något, som en annan tänkt, sagt eller gjort, något som man ogillar, må man då först fråga sig själf: hwarför berättar jag detta? Är jag tvungen därtill af mitt samwete? Förbättrar jag saken genom att omtala den? Endast då affikten är wärkligt ren, må man beifra det rätta, i första rummet inför den felande själf, då man står i det förhållande till honom, att man möjligen kan upprätta honom. Däremot att af talträngdhet berätta namngifna personers egenheter, familjeförhållanden m. m., att i

sällskapslifwet sitta tillfammen småstrattande eller betydelsefullt hwissande och pratande om sina medmänniskors angelägenheter och swagheter, detta är någongång obetänksam, men oftast en låg wana, t. o. m. ett brott. Hur mången har ej gått förlustig sina medmänniskors förtroende och aktning blott därför, att från mun till mun frambefordrats detta ödesdigra: hwad „folk säger“.

Hwarför göra lifwet bittert för hwarandra? Det är ju rikt nog på forger ändå.

Må man härwid stadigt minnas: barnen ge akt på oss, wår omgivning hör oss — alla äro läraktiga — en annan gång är det wår tur att förtalas och att strattas åt. Hur gärna wore wi ej då närvarande för att kunna säga: det war icke så jag menade, det är missstydt, misskändt och wilseledande allsamman!

Sådant är lindrigast sagdt owärdigt oss människor. Det fordras mod och fast wilja, för att på det bestämdaste motsätta sig sådana sällskapswanor wi ogilla och att midt ibland säfänga, ytlighet, ofansfärdighet och förtal lefwa sitt lugna, allwarligt meningsfulla lif. Hwad särskildt beträffar wanan att förtala hwarandra, så gäller det att principmässigt aldrig „låta något gå widare“ och att vara ytterst likgiltig, om möjligt wänligt tillrättawisande, så upphör snart förtalet af sig själf. Till den fullkomligt ointresserade återwänder förtalaren allt mera sällan.

Widare lida wi, förnämligast i hemmet, af hwad man kallar „dåligt humör“, „nervositet“ o. dyl.

Ofta händer det, då ett barn fallit t. ex. mot en pall, golswet el. d. och „striker“, att stöterstan för att trösta den lille gifwit sig att slå pallen eller golswet och äfwen uppmanat barnet därtill med orden: „stygga golswet, stygga pallen, som stötte lille Karl!“ Och Karl börjar äfwen att med sin lilla näfwe bulka om det till hans fall fullkomligt oftyddiga föremålet. Detta tröstar honom också i de flesta fall ganska snart. På detta sätt läras wi redan från barndomen att ösa

ut wår wrede öfwer oftyddiga föremål, händelser och personer. Om ett går emot, så är det ju onaturligt att vara wresig mot något helt annat och owänlig mot oftyddiga personer, som råka wara i wår omgivning.

Då wi känna huru många husliga ledsamheter, motigheter, ja t. o. m. wärkliga olyckor det „dåliga humöret“ dagligen åstadkommer i wärlden, inses lätt witten af att enhwar hos sig motarbetar hwarje sådan böjelse, söker felet till miss-hälligheterna först hos sig själf och jämfår i lifwets småsaker för hwarandra, ty „medan den bättre bidar, ofta den sämre slår“.

Den, som besluter sig för att på allwar och metodiskt begynna sin själfuppfosttran, måste så att säga allt mer börja äfwen i småsaker att kontrollera sig själf. Man måste ge akt på hwarför man tänker och handlar just så som man gör. Där man då finner sina bewefelsegrunder icke hålla inför samwetets tyfsta dom, må man, med upphjundande af all kraft, arbeta på wiljans förädlade och stärkande till förnyade ansträngningar. Enhwar, som will bemöda sig, skall finna inre frid, endräkt och lycka långt öfwer allt hwad han nu förmår tänka sig, ty den ädles lycka består ändå slutligen i att kunna lyckiggöra och höja andra, under det att han själf faller boja efter boja ifrån sig.

Många anse det nog, då de nöjaktigt fylla sina åligganden i hemmet eller i sin tjänst. Det är sant, icke alla kunna gå utöfwer detta, men likwäl skola de flesta på ett eller annat sätt förmå fullgöra några styldigheter mot den

### Stad eller kommun de tillhöra.

Wi måste lära oss att wara intresserade af desz angelägenheter, söka rätt på dem samt se till, ifall icke också wi kunde på något sätt wara till gagn för det allmänna i det samhälle wi tillhöra. Det är så wanligt, att man ifrar för allmänna angelägenheter, af hwilka man själf, ens barn

eller närmaste ha någon direkt fördel. Men låt där ifrågasättas något allmänt godt, som icke direkte berör oss och strax är intresset ringa, ofta wisas t. o. m. likgiltighet eller motsträfwighet. Dyktigtwis finnas dock alltid några på de flesta orter, de där, utan tanke på mödor och egen winning, söka föra framåt sin kommuns angelägenheter.

Bland annat kunna wi icke undgå att lägga märke till huru ofantligt många, som ehuru röstberättigade, af likgiltighet underlåta att wälja sin kommuns förtroendemen. Wi ha icke rätt att blott wänta på att några skola fullgöra en skyldighet, som är för alla gemensam. Det är enhwars plikt att noga beakta hurudana personer de wilja ha i spetsen för de allmänna angelägenheterna, att se till, huruwida förtroendemännen äro förmögna att leda samhället till framåtsfridande icke blott i ekonomiskt afseende, utan också hwad bildning, nykterhet och moral beträffa.

Icke håller kvinnorna ha rätt att undandraga sig denna plikt. Answaret är allas, där wi ha något att beklaga oss öfwer med afseende å det allmänna tillståndet i vår kommun.

Den arbetar oegennyttigt för sitt samhälle, hwilken, utan att sty egen möda och möjligen swårigheter, tänker ut allt flere sätt att där förbättra inrättningar, förhållanden m. m., som söker nya utvägar att lindra olyckor och sorger, att motwårta orättwisor, att höja sina medmänniskor i alla afseenden.

Wi hörde engång en kvinna sitta och wälsigna det, att Gud gett henne en man, som hwarken söp eller slog sin hustru, såsom „grannas Minas“. Emedan hon war nog lycklig att äga en nykter man, tänkte hon aldrig på att det kunde wara hennes och hennes mans plikt att motarbeta superiet i deras kommun. De hade aldrig föreställt sig, att det kunde wara deras skyldighet, att som människowänner söka afleda den olyckliga mannen från hans orättfärdiga lefwerne. Nej, tvärt om höllo de sig omsorgsfullt ifrån honom, innerligt belättna blott därmed, att de själfwa hade det bra och icke sallit för

frestelsen. Nykterhetsrörelse, nykterhetsföreningar — hwad angick detta dem, „då ju Kalle war spiknykter“!

Den, som tänker så, har ännu ett styft arbete kvar, för att uppfostra sig till att lefwa för det allmänna. Det är blind egennyttia, att bara sitta och wälsigna det, att man själf icke är olycklig och hjälpbehöfwande.

Långt ifrån alla män och kvinnor göra sig reda för föreningslifwets betydelse. Dock finnas föreningar i människowänliga syften, hwilka enhwar i sin mån kunde befrämja och söka leda i en allt bättre riktning. Men deras nöjen biwista de, utan att intressera sig för eller ens taga någon kännedom om dessas arbete.

Det är dock nyttigt att ibland komma tillsammans för allwarliga, gemensamma sträfwanden. Föreningslifwet är för mången ett godt medel till själfuppfostran.

Slutligen ha wi då sträfwandena för

### Fosterlandet.

Man ser folk t. ex. hugga ned sin skog på hemmanet och försälja den ända till sista trädet som möjligen kan afyttras. Ett lätt sätt att förtjäna penningar, och det är hufwudsaken! Man säfter ägarens uppmärksamhet därpå, att om han hugger skogen, så stryka alla hårda windar öfwer både hans egna och grannens årtar. Det blir nöd i landet, säger man honom, då den mot skarpa windar skyddande skogen är borta, ty tänk om alla hemmansägare wille förtjäna penningar på samma sätt.

„Nöd i landet“ — det will han icke tro, att den saken på något sätt kan wara beroende också af honom och — så hugger han om igen.

Snabb winning och egen bekwämlichkeit lockar mera än tanken på fosterlandets wäl. Ja äro de, som tänka på hurudant landet ter sig efter några hundra år, att här då finnas

männifkor, som arbeta, sträfva lida och glädjas lifasom wi. Huru många tänka på att underlätta kommande släktens arbete och sedliga lif? Det är dock vår plikt, såsom warande arftagare till generationers odling, att uppfostra oss själfwa och genom godt föredöme äfwen vår omgifning, våra barn, till att förstå, att det ges arbeten, dem man gör af hängifvenhet, fastän ingen penning, intet tack skördas därför! Och där ett framtidsarbete blir gjort, må wi ingalunda betrakta detta likgiltigt utan med wördnad, och lära oss förstå och högaakta dem, som gett mycket och begärt litet.

Den, som har ringa förmåga och knapt om tid att wärka för det stora hela, som wi kalla fosterland, med alla de männifkor, de samhällsinrättningar, de goda sedwänjor, de lagar där finnas, den kan åtminstone intressera sig för landets utvecklingsarbete i de punkter, som äro åtkomliga för honom eller henne. Wi kunna intressera oss därför, så att wi åstunda att taga reda därpå: glädjas åt framgången, bedröfwas åt stillastående och tillbakagång och erkänna, att wi äro skyldige ett stort, varmt tack till alla dem, som wogennyttigt ge sitt arbete för fosterlandet och sina medmännifkor. Må wi genom sträng själfuppfostran till goda sedwänjor underlätta detta arbete för dem och genom sann hjärtats bildning höja oss öfwer alla småaktigheter i lifwet.

På själfuppfostrans mödosamma och på en gång löftrika wäg, få wi ingalunda håller förbise:

## II. Förståndets bildning.

Då det gäller att odla vårt förstånd, ha wi många hjälpkällor. Bland sådana: böcker, tidningar, tidstrifter, o. s. w.

Böcker äro dyra, säger mången, fastän man köper dem till alla pris, från 5 penni. Sant är, att såwida man will ha innehållsrika och värdefulla böcker, äro de oftast dyra. Men wi få dock icke föreställa oss, att en boks värde står i något

förhållande till dess storlek. En riktig stattsammare för mången, rik på nya tankar och idéer, äro dessa ytterst billiga broschyrer och småskrifter, som i mängd förekomma i boklädorna, som utgifwas af Folkupplysnings-sällskapet, af föreningar och af enskilda personer, de där lifligt intressera sig för kunskapers spridande i vårt land. Dessutom är att bemärka, att man icke alltid behöfwer köpa böcker för att få läsa dem.

Hos oss finnas å rätt många orter läsesalar, läsestugor och bibliotek; synnerligast i städerna äro dessa rikligen försedda med litteratur, hwaribland också en myckenhet duglig sådan. Där får man afgiftsfritt sitta i ett stort, tyst, varmt och välstädat rum och läsa både nyttiga och nöjsamma saker, böcker, tidningar, tidstrifter, m. m. Men alltför ofta finner man i städerna dessa bibliotek och läsrum fyllda af halfwurna pojkar, ifrigt letande efter röfwarromaner och „indianböcker“. De orter äro att lyckönsta, där wanan att besöka läsesalarna är allmännare ibland både yngre och äldre; där härskar strax ordning, trefnad och allwar. Men hwarför ser man sällan kvinnor där? Kvinnorna ha icke tid, swarar man. All deras lediga tid är upptagen af hushållsgöromål. Detta är dock i många fall blott undanslyfter, ty huru många kvinnor ha icke sådan hysfelfättning, att någon afton eller söndag e. m. kunde nyttigt och nöjsamt fördrifwas i läsesalen. Men man går hellre för att hälsa på bekanta, hwilket nog är bra också, nödwändigt t. o. m. att ibland ungas med sina medmännifkor. Dock wore det helt säkert stor trefnad därmed, att stundom taga den goda wännen med sig och tillsammans sitta en stund i läsesalen, läsa något nyttigt och nöjsamt och på hemwägen sedan tala om det man läst, ty tala kan man icke göra i läsesalen. Där uppfostras man till grannlagenthet emot andra, genom att icke störa någon med onödigt tal. Nog skulle en så antwänd eftermiddag helt säkert lämna ett waraktigare och bättre intryck, än att, som det alltför lätt händer, man öfverrasfar sig med att ha fördrifwit en ledig stund utslutande med „småswaller“ om sin nästa.



Den gifta kvinnan är helt säkert också någon gång i tillfälle att gå till läsesalen med sin man, sin son eller sin dotter. Den kan bli till en god gemensam fristad för dem emellanåt. Åro barnen mindre, kan hon kanske ändå städa sig in dit en stund, på söndag e. m. t. ex. då barnen skurra backe eller ha annan lämplig sällskapsättning. För den åter, hvilken icke kan afslägsna sig från hemmet, fås från folkbiblioteket de bästa böcker till låns, å några orter afgiftsfritt t. o. m.

Mången skulle kanske i början tycka, att det icke är nog roligt i läsesalen bland tidningar och böcker, utan vidare förströelse, men man kan uppfostra sig till att finna glädje i sådant, som utvecklar och för oss framåt, om detta också icke är förenadt med bullrande nöje. En och annan kvinna afhåller sig därifrån kanske, entedan de genera sig för att gå dit bland nästan bara män. Men det är ju ingen anledning att genera sig, för att man söker kunskaper. Därtom är det heder för en hvar, som med allvar söker upplysning. Skulle någon emot förmodan i början säga ett skämtsamt ord om saken, så må ingen kvinna vara nog småaktig, att sätta detta på sinnet eller att för sådan orsaks skull afhålla sig ifrån att inhämta bildning, så mycket hon förmår.

Betänken också hvilket godt och välgörande inslytande en sådan gemensam allvarlig och nyttig förströelse kunde ha, icke blott inom läsesalens väggar, hvarifrån enhvar måste anse som en hederssak att få allt ofog fördrifvet, dels genom att iakttaga själfbehärfning, dels genom god tillsyn. Detta inslytande skulle också sträcka sig till hemmet och umgängeslivet, i det att enhvar hade att medföra ett rikligare och bättre inlägg såväl i samtal som barnuppfostran.

Ett annat sätt att odla förståndet är åhörandet af föredrag i olika ämnen. Det är vanligt, synnerligast på landsbygden i vissa trakter, att man icke sätter värde annat än på religiösa föredrag, men om hela vårt lif skall vara „en gudstjänst“, så hör dit också annat än bibelförklaringar, och därför är det af wikt att göra sig såvidt möjligt förtro-

gen med alla de ämnen, som ge lifvet ett rikare innehåll. Rätt många anse sig icke ha tillräcklig nytta af föredragen, ej håller äro de alltid nöjsamma. Väl möjligt att det kan förefalla så första, andra och tredje gången, men det gäller blott att icke förtrottas utan fortsätta, ty allt efter det man blir van att åhöra föredrag, blir man i samma mån kunskapsrikare, lär sig att uppfatta snabbare, lär sig förstå nya ord, som ej äro alldeles vanliga i talspråket o. s. w. Således, om det icke till en början är fullt så trefligt som man väntat sig, skall det dock för de allra flesta gå därhän, att inhämtandet af nyttiga kunskaper blir det mest nöjsamma för såväl män som kvinnor. Lifvet blir innehållsrikare. Man blir väckt på värdefullare tankar, och samtalsämnen och — kunskaper underlätta mödorna.

För tillfälle till kunskapers inhämtande också af wuzna personer är ganska väl förjdt i många afseenden, särskildt i de större städerna. På landsbygden ha wi mångenstädes folkhögskolor och tillfälliga undervisningskurser, men detta motsvarar ingalunda fullständigt behofvet på alla slags kunskaper och efter allas olika lefnadsvilkor. Där sålunda den allmänna företagsamheten icke förmått helt och hållet underlätta åtkomsten af bildning, är det den bildningsökandes egen plikt att på annat sätt förvärfa hvad han kan. För detta ändamål synas de s. k. „hemstudiekurserna“ vara beaktansvärda. Detta sätt att inhämta kunskaper, företrädeswis för landsbygden, är ett mycket anlitat system särskildt i England och Amerika. Åfwen hos oss finnas delita kurser anordnade, ehuru icke i någon större utsträckning. Systemet grundar sig därpå, att flere personer förena sig om samma lärare i några vissa läroämnen. Läraren ger uppgift om kursen: dess omfång, läroböcker m. m. Frågor uppställas, hvilka af eleverna besvaras skriftligen i längre andraganden, som sedan behörigen rättade återfändas. Åfwen kunna muntliga tentamina för erhållande af betyg afsläggas wid terminens slut, om så önskas. Fördelen af detta system ligger icke blott i prisbilligheten, utan också däri

att personer på widt skilda orter sålunda äro i tillfälle att studera för framstående speciallärare i olika läroämnen. Afwen i städerna kunna mindre bemedlade, bildningsöfande personer sammanlå sig för erhållandet af gemensam undervisning af framstående lärare i något ämne. Det fordras blott litet företagsamhet att söka sig kamrater för ändamålet och att sedan anmäla sig hos läraren. Afwen fackinstitterna för befordrandet af ett förhandenvarande lefnadskall eller yrke, kunde man sålunda betydligt öka emot jämförelsewis obetydliga kostnader.

Ja, det ges en mängd olika sätt för bedrifswandet af systematiska själfstudier blott intresset för ökadhet af kunskapsförrådet blir väckt och det är allas vår gemensamma plikt, att enhvar å sin ort och i sina förhållanden söka åstadkomma.

För att dock i allt hithörande uppnå det bästa resultat är det af wikt, att icke wårdslösa minnet och estertanken. Det är synnerligen beswärligt för oss själfwa och andra, då minnet swiker. Utan att äga ett öfswadt minne och utan estertänksamhet har man mångfaldiga gånger mera arbete, afwen i lifwets mest hwardagliga förhållanden.

Till förståndets utbildning hör också att lära uttrycka sig wäl: klart, tydligt och på ett behagligt sätt. En „ordswada“, om och innehållande de grannaste frasen, är af ingen betydelse, om själen i det sagda är borta, liksom simpla uttryck, ett wårdslost språk, personliga utfall, bristande ordningsföljd o. s. w. totalt skänmer det bästa föredrag. En person kan berätta en enkel sak med många ord, riktigt „en hel historie“, utan att bli förstådd, en annan kan säga samma sak i en enda mening så wäl, att alla icke blott strax fatta honom, utan äro tilltalade, ifriga att följa hans råd och anvisningar. Därför i tal och skrift: sök wåra enkel, rättfram, trohjärtad, genomtänkt, fördragsam, lidelsefritt bestämd. Lugnet öfwerwäldigar, lidelsen förbittrar. Härwid gäller det att wårda sig om sitt tal, genom att uppmärksamt fästa sig wid fel och förtjänster i såwäl sin egen som andras framställning. Bland annat må man öfwa sig att återge berättelser och ge swar

på uppställda frågor i tal och skrift. Ett sätt är, att två eller flere sammanluta sig, uppställa för sig bestämda uppgifter under förutfattning att frågans beswarande icke får t. ex. i skrift öfwerstrida mer än ett ark, två ark o. s. w. (3 tal tid). Den som förmått kortast, i formelt afseende wäl afwägt, ge den wärderikaste framställningen har löst uppgiften bäst.

Wid sådana små sammanslutningar är man också i tillfälle att turwist, öfwa sig i ordförandeskap, sekreterareskap, parlamentarisk ordning och skick. Skulle inhämtandet af sådant skick bibringas allmänne genom själfuppöstran, wore man mindre i tillfälle att gräma sig öfwer oordningar och ofskick wid allmänna möten och offentliga föredrag, där deltagarne sitta man och man emellan småpratande eller hwistande störande sina grannar och allwaret i det hela. Mest är detta i ögonen fallande bland den kvinliga publiken. Det står ju enhvar fritt att göra sina anteckningar, för att efteråt använda dem enligt godfinnande.

I vår tid är det så wäl stäldt, att ingen förgäfwes behöfwer söka kunskaper, men under allt detta skola wi icke glömma, att träget använda våra ögon och öron och wårt förnuft, ty därigenom lär oss själfwa lifwet mycket!

Skulligen ha wi då:

### III. Kroppens uppöstran och wård.

En byggnad har grundwal att stå på, en dörr gångjärn att wrida sig om. Grundwalen och gångjärnen synas obetydligt, stundom icke alls, äro jämförelsewis små och ändå skulle byggnaden ramla och dörren vara obrukbar utan dem.

Så också med kroppen. Den är oansenlig i förhållande till anden, den är döblig, den är swag, så att infusorier kunna nedbryta den och likwäl är den grundwalen och gångjärnet. Det är genom den wi samla erfarenheterna i lifwets skola.

Huru mången förbifer dock icke kroppens betydelse ända därhän, att den lämnas att till största delen söka sig själf, d. w. s. eftertanken är borta, kunskapen är borta. Det ges dem, som icke vilja kosta ut för den knappast det allra nödvändigaste, som äro missnöjda t. o. m. öfver att den begär föda och kläder, fastän det just är den, som sträfvar för sitt dagliga bröd. Då kroppen begär en nödvändig hvila, unnar den trägne detta med knot, öfveranstänger den till det yttersta, ja till döds. Då den fordrar rörelse ute i frisk luft, knotar man ännu mera och det finnes dem, hvilka, då den vill blifwa tvättad, knusla på penningar till ett dugligt bad, så ofta som erforderligt wore.

Sömmerkan, som fullt nedhukad öfver sitt arbete hela dagen, lärarinnan i skolan, renskrifverkan m. fl. klaga om af-tonen öfver den långa hemvägen. Och dock är det just hemvägens längd, som räddar deras framtida arbetskraft, ty rörelse i frisk luft är härvid just den rätta motvikten.

Kvinnorna äro af naturen oftast swagare än männen, men lägga också själfwa stundom „sten på bördan“. Kvinnorna äro swagare och uppsöka arbeten och förströelser — det mest ensidiga stillasittande — som ytterligare förswagar dem. Männen äro starkare och söka instinktligt arbeten och förströelser, som ytterligare stärka den starke. Skulle härtill icke komma ett öfverdrifwet och ofundt lefnadsfatt, som å hwardera sidan ofta omintetgör eller förswagar hälsan, så skulle människosläktet se helt annorlunda ut än nu. Det ligger ju intet ondt i att egna sig åt stillasittande arbeten, eftersom också de äro oundvikliga i samhället, men felet är ofta nog att söka däri, att man af ohäga underlåter förskaffandet af motvikten. — Betrakta blott våra folkfester t. ex. Det är icke sällan kvinnornas eget fel att männen ha roligare, ty oafsedt det, att anordningarna oftast äro omväxlingsrikare för männen, så finnas likväl tillfälle för många rörliga folkfekar också för kvinnorna. Men i stället ser man dem sakta promenera på gångstigarna eller sitta i trädgårdssofforna, åseende blott den all-

männa glädtheten. Först då dansen börjar, stiga de traditionellt fram, för att röra på sig litet — såvida de bli „uppbjudna“. Det är icke att undra öfver, om kvinnorna ej gå lika starkta och upplifwade som männen „från leken“ till allvar och kraft i anspråktagande arbete.

Nej, kroppen blir en kränglig herre, om man inte värdar den. En dag nekar den oss sin tjänst, kanske då wi bäst behöfde den i lifwets kamp.

Hälsolära är numera ett specialämne framhållet i naturläkeböcker, hälsowårdsblad, broschyrer och föredrag. Med någon praktisk öfning härjämte skall man lära förstå och värdera detta ämne. Inte så, att man „knacksalwar“ i „medicin“. Långt därifrån. Sådant som medicin skall människans under normala förhållanden — knappast behöfwa, om hon blott tidigt lär sig rätt bruk af naturläkemedlen: luften, watten, näringen, drycken, värme, köld, ljus, arbete, hvila, hunger, törst, klädebräkten, boistaden, wiljan, mekaniska och moraliska inwärdningar på kroppen. Med andra ord: lef enkelt, måttligt, enligt naturens ordning, så skola den „öfverciviliserade“ människans åkommor allt mindre beröra dig och du skall därigenom allt mer kunna motwärdta generationers medfödda sjukdomsanlag. Lär naturläkemedlens rätta användning och resultatet skall blifwa öfverraskande och kostnaderna måhända inga. Mins att „kroppen är den Helige andes tempel“, som bör hållas wärdigt sin höga herre. Man offerar mycket på tempel byggda af människohänder, huru mycket mer borde wi icke göra för det, hwaruti anden har sin närmaste boning. Det skall alltid förbli sanning, att: „ju swagare kroppen är, desto mera besjaller den och ju starkare kroppen är, — desto mera lyder den.“

Må wi göra den till en lydig, kraftfull och själfull tjä-nare för lifwets högsta ändamål.

Själuppföstran är det wigtigaste element för den wyrne, emedan detta möjliggör ett osjälwifft arbete för medmänniska. I Hjärtats bildning, II förståndets odling III kroppens uppföstran och wård äro blott tre klasser i lifwets skola, hwaras ofta swärlösta läror wi lära oss i 1) Hemmet, 2) i den stad eller kommun wi tillhöra 3), i fosterlandet och för mången — i den stora wida världen, bortom hwilken målet sträcker sig, nämligen ewigheten. Det är lika högt att „wara trogen i det lilla“, som att wara trogen i det stora. Swärdera äro blott olika möjlighetsstadier hwaras enhwar må se till att han gör det bästa och högsta. Från att wara trogen sitt hem, sin kommun, sitt fosterland, kommer man till att kunna wara trogen sin uppgift för mänskligheten. Då gäller icke mer „hwarken jude eller gref, hwarken tjänare eller fri,“ hwarken wän eller owän. Då är det brodershanden, som sträcker sig warmt stödande emot alla, under det att guden i människan talar tröstens, fridens, kärlekens och hoppets ord till den lidande, föraktade samariten wid wägen.



# Folkupplysnings-sällskapets Skrifter

omfatta numera 102 häften fördelade på 23 årgångar, samt kunna med undantag af endast ett par häften, som slutfästs, ännu fullständigt erhållas.

Årgången 1897 innehåller följande häften:

99. Om beklädnings-sämnena och deras beredning. Af G. F. 36 bilder. 120 pag. Pris 1 mk. 25 p.
100. Bilder ur folkets lif i Östra Finland. Wintersyfslor. Af Johannes Håyhä. Öfversättning af Ofl. Behm. 9 bilder. 112 pag. 8:o. Pris 1 mk. 25 p.
101. Geografiska bilder XXII. Nederländerna. Af G. F. 23 bilder. 40 pag. 4:o. Pris 1 mk. 50 p.
120. Själuppsöstran. Folkeligt föredrag. Af Vera Hjelt. 20 pag. 8:o. Pris 25 penni.

---

För nästa årgång är under arbete:

Bilder ur folkets lif i Östra Finland. Sommarsyfslor. Af Joh. Håyhä. — Reformationen i Italien. Af J. Salowaara. — Geografiska bilder XXIII. — Mönsterbok för wärfverfkor. Till nybegynnarens tjänst af A. G. — Anvisning att insamla och förwara medicinalväxter.

---

Årgången 1897 har i likhet med föregående årgång utgifwits i twenne serier A. och B. af hwilka den senare nu innehållit arbetet:

Folkupplysnings-sällskapets naturwetenskapliga bibliotek II. Geologin. Af A. F. Tigerstedt, bergingeniör. 180 bilder och en geologisk karta. 311 pag. 8:o. Pris i klothband 5 mk.

Året 1898 kan af förekommen anledning icke serien B. utgifwas på swenska, utan måste sällskapets medlemmar detta år åtnöja sig med ofwan uppräknade för årgångens A serie afsedda skrifter.

---

Folkupplysnings-sällskapets expedition Helsingfors, Berggatan 9.

---

Pris: 25 penni.

Faksimilupplaga för Arkisivistyksen digikirjasto av Kvs-säätiö.

Digitaliserad med bidrag av Förbundet för vetenskapspubliserad i Finland rf, från Kopiostos upphovsrättsersättningar.

Originalpublikation:

*Själuppfostran : folkeligt föredrag / af Vera Hjelt.*  
(Folkupplysnings-sällskapets skrifter ; 102).

Helsingfors :

[Folkupplysnings-sällskapet], 1898. (Helsingfors :  
Finska Litteratur-Sällskapets tryckeri, 1898)

Folkupplysnings-sällskapets skrifter =  
Kansanvalistusseuran toimituksia 102

KAB 17.3

andlig tillväxt; hemuppfostran; levnadskonst;  
självutveckling

ISBN 978-952-7533-36-9

URN:ISBN:978-952-7533-36-9



Kvs-säätiö (Kansanvalistusseura sr)  
Helsingfors 2022