

TAJNE

KVALITETNOG ŽIVOTA



MARK A. FINLI
PITER N. LENDLIS

Mark A. Finli i Piter N. Landles
Tajne kvalitetnog života

Naslov originala:
Health & Wellness
Secret That Will Change Your Life

Za izdavača:
Đorđe Trajkovski

Tehnički urednik:
Saša Todoran

Prevela sa engleskog:
Dragana Todoran

Lektura:
prof. Tomislav Stefanović

Dizajn korica:
Slaviša Tešović

Prelom:
Mirjana Bošković

Izdaje:
»Preporod«, Beograd

Štampa:
»Euro Dream«, Nova Pazova

Tiraž: 2000

ISBN: 978-86-423-0516-5

Sadržaj

Uvod	Zašto je potrebna ova knjiga?	5
Poglavlje 1	Stvoreni za nešto bolje	15
Poglavlje 2	Ishrana za zdrav život	25
Poglavlje 3	Da li ste u opasnosti?	34
Poglavlje 4	U dobroj kondiciji za zdrav život	45
Poglavlje 5	Zdravi međuljudski odnosi	55
Poglavlje 6	Ono ste o čemu razmišljate	65
Poglavlje 7	Nada kojom prevazilazimo depresiju	76
Poglavlje 8	Oslobađanje	87
Poglavlje 9	Oporavak	101
Poglavlje 10	Odmor	106
Poglavlje 11	Sila vere	116
Zaključak	Punina zdravlja	128

Zašto je potrebna ova knjiga?

Dobre odluke vode zdravijem životu: izaberite život

Sto najstarijih ljudi na svetu u savremenom dobu imali su od 113 do 122 godine.¹ Samo šest između ovih stogodišnjaka bili su još živi početkom 2014. godine, ali može ih biti više u budućnosti. Medicina obećava da će u narednim decenijama znatno produžiti čovekov životni vek. Do tada, možete da učinite ono što do vas stoji da biste živeli duže i bolje. Dok istraživanja izvršena među blizancima ukazuju da 20 do 30 odsto čovekovog životnog veka zavisi od genetike, mnoga druga istraživanja pokazuju da dužina života u velikoj meri zavisi od načina života.²

Savremena medicina izgradila je izuzetne tehnike za poboljšanje ljudskog zdravlja. Ipak, niko ko je upoznat sa statističkim podacima ne može da kaže da je rat dobijen. Borba za zdravlje je svakodnevni izazov za svaku vladu i svakog pojedinca. Ako volite brojke, evo nekoliko činjenica:

- Procenjeni sveukupan promet u službi zdravstvene zaštite za 2015. godinu iznosi 3 milijarde dolara, što zdravstvenu industriju čini jednom od najvećih sektora svetske ekonomije. U najrazvijenijim zemljama na zdravstvenu zaštitu troši se više od 10 posto bruto domaćeg proizvoda.
- Vrednost svetskog farmaceutskog tržišta na godišnjem nivou iznosi više od 300 milijardi dolara. Deset najvećih

kompanija za proizvodnju lekova (šest se nalazi u SAD i četiri u Evropi) ostvaruju prodaju u vrednosti koja iznosi više od 10 milijardi dolara godišnje i zaradom od oko 30 posto. Sa druge strane, cena za proizvodnju samo jednog leka može da premaši 1,3 milijarde dolara.³

- Prema izveštaju Svetske zdravstvene organizacije, 2006. godine u svetu je bilo više od 59 miliona zdravstvenih radnika, među kojima 9,2 miliona lekara, 19,4 miliona medicinskih i akušerskih sestara, 1,9 miliona stomatologa i drugog stomatološkog osoblja, 2,6 miliona farmaceuta i drugog farmaceutskog osoblja, i više od 1,3 miliona zdravstvenih radnika zaposlenih u Službi kućne nege. Taj broj bi danas bio još veći. Međutim, čak i tada je nedostajalo više od 4 miliona lekara, medicinskih sestara, akušerskih sestara i drugog osoblja.⁴
- Nepotrebna patnja je i dalje ozbiljan problem u svetu, jer samo jedna od deset osoba trenutno prima potrebnu palijativnu negu, što obuhvata i smirenje bolova.⁵
- Prema istraživanju Univerzitetskog centra u Džordžtaunu procenjeno je da do 2020. godine samo u SAD zdravstvena industrija mora da otvori 5,6 miliona novih radnih mesta da bi odgovorila sve većim potrebama.⁶
- Danas veliki izazov predstavlja starenje društva. Svetska populacija postaje sve starija. Predviđa se da će se do 2050. godine procenat ljudi starijih od 60 godina starosti povećati sa 21 na 32 posto u razvijenim zemljama i sa 8 na 20 posto u manje razvijenim zemljama.⁷

Zdravlje je san i siromašnih i bogatih. „Kada sam kao stažista bio na Univerzitetu Džon Hopkins“, kaže dr Ben Karson, čuveni neurohirurg, „bio sam iznenađen kojoj su grupi ljudi pripadali

pacijenti, koje sam viđao u čekaonici. Bilo je mnogo državnih zvaničnika i čelnika mnogih velikih organizacija. Mnogi od njih su umirali od teških bolesti i sigurno bi se rado odrekli svih titula i dali i poslednji novac za čist zdravstveni račun. Takve okolnosti stvarno skreću pažnju na ono što je najvažnije u životu.“

U stvari, bez zdravlja mnogo toga gubi svoju vrednost. Iz tog razloga treba da posvetimo veliku pažnju održavanju dobrog zdravlja, a ne samo da se zabrinemo za njega, kada ga nešto ugrozi. Kada razgovaramo o zdravlju, ne smemo da razmišljamo samo o njegovoj fizičkoj dimenziji, već i o mentalnoj i duhovnoj strani. Naša dužnost je da u svom životu i životu ostalih ljudi u svetu poboljšamo ova tri vida zdravlja. „Često sam kao lekar bio u prilici da budem svedok radosti proistekle iz obnovljenog fizičkog i emocionalnog zdravlja“, otkriva dr Karson, „ali to je manje važno u odnosu na moguću večnu sreću povezanu sa duhovnim zdravljem.“

Svet je postao tako složeno i opasno mesto preopterećeno bolešću da je određivanje dobrih izbora važnije nego ikada. Smanjiti probleme na najmanju moguću meru ili ih sprečiti najbolji je način da imamo sigurniji i ispunjeniji život. Ovde nastupa poruka ove knjige, čiji je cilj da pomogne ljudima da poboljšaju kvalitet svog života.

Ovu knjigu ste najverovatnije počeli da čitate zato što želite duži, zdraviji i srećniji život. To je uzvišeni cilj, zato što ste dizajnirani da večno živite. Ako budete sledili sva načela i savete date u ovoj knjizi, taj san možete ostvariti. Zaslužujete da živite dobro i budete srećni.

Čovekova vrednost je mnogo veća nego što na prvi pogled izgleda. Uzmite, na primer, ljudsko telo. Kada stručnjaci izračunaju hemijsku vrednost sastavnih delova našeg tela, mogu da zaključe da nismo mnogo vredni. Na osnovu procene časopisa

Wired, ako uzmemo u obzir novčanu vrednost našeg srca, pluća, bubrega, DNK i koštane srži, svako od nas vredi oko neverovatnih 45 miliona dolara.

Kao praktična, razumna bića sa ogromnom sposobnošću da volimo i doživimo najveće životne radosti, vredniji smo od 45 miliona dolara, i upravo o tome govori ova knjiga. Otpočinjete putovanje na kome ćete otkriti šta može da promeni vaš život. Bolja životna načela i praktični saveti o načinu života, koje ćete otkriti u svakom poglavlju, u velikoj meri mogu uticati na kvalitet vašeg života. Možete doživeti njegovu puninu i otkriti najveću radost.

Dok budete čitali ove stranice i razmišljali o svom ličnom zdravlju, uvidećete da je potrebno da preduzmete određene korake da biste postigli najveću životnu radost. Da se ne biste opteretili mnoštvom promena, za početak preduzmite nekoliko manjih koraka. Na primer, kada uspete da pojačate fizičku aktivnost, ili smanjite prisustvo šećera i rafinirane hrane u svojoj ishrani, ili da se više odmarate, postaćete odlučniji, i vaša sposobnost da napravite dobar izbor postaće veća.

Dobro zdravlje je stanje koje svi priželjkujemo, ali žalosno je to što mnogi ljudi uvide njegovu vrednost i značaj tek kada ga izgube! Sada vam se pruža prilika da pažljivo procenite svoje zdravlje i način života, a ne samo da brzo donesete nekoliko odluka koje će isto tako brzo izbledeti. Da li smatrate da u svakom pogledu imate najbolje od života? Da li ste u skorije vreme procenili svoje sveukupno zdravlje, uključujući fizički, mentalni, društveni i duhovni vid života?

Možda mislite da dobro upravljate svakodnevnim navikama kada su u pitanju ishrana, rad i spavanje? Međutim, da li stvarno uživate u kvalitetnom životu? Da li ste ikada pomislili da život mnogo više može da vam pruži nego što ste to dosada iskusili?

Medicinski napredak

Medicinska nauka je tokom dvadesetog veka, kako je napredovalo njeno shvatanje fiziologije i procesa bolesti, napravila krupne korake u naporima za postizanje dobrog zdravlja. Javno zdravlje procenjuje da su poboljšane opšte zdravstvene prilike, jer su postavljanje kanalizacionih sistema i dopremanje čiste vode do naseljenih mesta pozitivno uticali na kvalitet i na dužinu života miliona ljudi. Razvoj vakcinacije i imunizacije – jedan od najuspešnijih načina u sprečavanju zaraznih bolesti – iskorenio je pred kraj dvadesetog veka male boginje i u velikoj meri smanjio haranje dečije paralize i difterije. Prijavljeni slučajevi boginja, zauški, rubeola, tetanusa i difterije smanjeni su imunizacijom za oko 90 procenata.

Zarazne i prenosive bolesti – one koje se šire delovanjem bakterija, virusa, gljivica i parazita (na primer, tuberkuloza, malarija i hepatitis) – i dalje stvaraju velike probleme širom sveta. HIV i sida odneli su samo u 2011. godini oko 1,7 miliona života. Ipak, i pored toga ne možemo da potcenjujemo ogroman napredak postignut u oblasti zdravstvene zaštite.

Nažalost, takav napredak u medicini ima i svoju drugu stranu. Dok su se vlade u svetu i stručnjaci u službi javnog zdravlja usredsredili na tretiranje, kontrolisanje i eliminaciju zaraznih (ili prenosivih) bolesti, neprenosive bolesti ili one koje uzrokuje način života vrtoglavo su porasle. Danas su neprenosive bolesti prisutne u svim društvima u svetu – razvijenim i nerazvijenim, bogatim i siromašnim. One su uglavnom povezane sa načinom života i predstavljaju veliku pretnju čovekovom zdravlju, sreći i dugovečnosti. Velika je verovatnoća da je neko blizak vama umro od raka, koronarnih srčanih oboljenja, moždanog udara, dijabetesa ili hroničnih bolesti respiratornih organa.

Kakav zdravstveni problem imate?

Ako želimo da definišemo svoje zdravstveno stanje, prvo treba da razumemo šta se podrazumeva pod zdravom osobom. Definicija zdravlja po SZO glasi: „Zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već stanje potpunog fizičkog, mentalnog, duhovnog i socijalnog blagostanja.”⁸ Zdrava osoba je osoba koja je u svom životu skladno razvila ove četiri komponente. Da li se uklapate u ovu definiciju? Ako ne, da li želite da doživite potpuno zdravlje? Vrednost ove knjige je upravo u tome da se bavi sa sve četiri komponente.

Fizičko zdravlje

Možda se za sada osećate dobro zato što ne pušite i ne pijete alkohol, ali šta je sa načinom ishrane i unosom soli? Hrana koju unosimo u velikoj meri izaziva različite nezarazne bolesti. Bar 40 posto svih smrtnih slučajeva od ovih vrsta bolesti posledica su upotrebe hrane bogate zasićenim mastima, solju i šećerom (i rafiniranim ugljenim hidratima). Da li pažljivo i mudro birate hranu, vodeći računa o raznovrsnosti i hranjivim vrednostima u okviru budžeta kojim raspoložete? Jednostavni postupci kao što su smanjenje unosa soli, smanjenje porcija i unošenje više voća i povrća može da pokrene velike promene u korist vašeg zdravlja. Ako jedete brzu hranu, imate neredovne obroke, unosite prekomerne količine soli i masti, ishrana vam se sastoji u velikoj meri od rafinirane hrane, imate obilne obroke, znajte da život može da bude mnogo bolji, i zato je ova knjiga namenjena upravo vama.

Naravno, da biste uživali u najboljem mogućem zdravlju svakodnevno treba da vežbate. Možda ćete reći: „Ustanem svaki put sa kreveta da bih u vreme reklama otišao po grickalice, i hodam oko 30 metara od najbližeg mesta na parkingu do prodavnice.“

Međutim, da li imate redovno isplaniran, sistematski program vežbanja?

Zdravstveni stručnjaci ohrabruju nas da svakoga dana napravimo oko 10 000 koraka! Treba svakoga dana da budemo fizički aktivni najmanje trideset minuta da bi naše telo funkcionisalo najbolje što može. Zato, ako se žalite da ste prezauzeti da biste mogli i da vežbate, a zaista želite da započnete neki koristan program za vežbanje, nastavite sa čitanjem ove knjige.

Socijalno zdravlje

Kakvi su vaši međuljudski odnosi? Da li imate prijatelje do kojih vam je stalo, mlade koje usmeravate, pojedince kojima pomažete? Društvena podrška i drugima takođe doprinose zdravlju! Možda u vašem životu postoji potreba da neke odnose popravite. Nastavite da čitate.

Mentalno zdravlje

Da li ste srećni? Da li vaš život ima smisao, da li kroz život idete poletno, sa osmehom na licu? Ili je život za vas postao pretežak? Da li ste zabrinuti i utučeni? Da li vam budućnost izgleda mračno? Da li se borite sa crnim mislima o besmislu, neuspehu i porazu? Dok budemo istraživali naučne činjenice i otkrivali drevna načela, koja menjaju život i koja možemo da primenimo, uvidećete da je sreća zaista moguća.

Duhovno zdravlje

Sigurno možemo da kažemo da će nas razočaranja, bol i iskušenja zadesiti u životu, jer živimo u svetu ispunjenom grehom. Međutim, Bog je veći od naših iskušenja, poteškoća i izazova.

Mi smo možda slabi, ali On je jak. Bog je naša sigurnost, kada se suočavamo sa nesigurnošću. Kada osećanje krivice preti da nas savlada, On nas može ispuniti mirom. On je naša mudrost kada smo zbunjeni. Kada smo u okovima naizgled nepromenljivih navika, On je spreman da nam ponudi natprirodnu silu da nam pomogne. Kada smo usamljeni, On je uvek u našoj blizini.

Zato, kad god se suočavamo sa uznemirenošću koja nas onesposobljava, Božje reči i dalje govore našem srcu: „Hodite k Meni svi koji ste umorni i natovareni, i Ja ću vas odmoriti.“⁹ Ako nam se životni tereti učine nepremostivim, On nas poziva da bacimo „sve svoje brige na Nj, jer se On brine“ za nas.¹⁰ Kada nam budućnost izgleda neizvesna, On nas podseća: „Ne boj se, jer sam Ja s tobom; ne plaši se, jer sam Ja Bog tvoj; ukrijepiću te i pomoći ću ti, i poduprijeću te desnicom pravde svoje.“¹¹

U Bogu ćemo naći mir i nadu za budućnost. Naš dragi nebeski Otac dao nam je smernice i uputstva kako da imamo zdravlje i blagostanje – sada i kasnije, čak i u večnosti! Mi smo rođeni za nešto više od puke borbe u razdoblju od nekoliko decenija i smrti na kraju. Bog je imao nameru da živimo izobilnim životom danas, sutra i zauvek.

Moć izbora

Tvorac pun ljubavi prilikom stvaranja dao nam je slobodu izbora. Naša volja, upravljačka sila duboko u našoj prirodi, koja nas osposobljava da donosimo odluke, fizičke navike koje razvijamo i duhovne odluke koje donosimo moćna su sila u menjanju načina života. Trenutna medicinska istraživanja sve više naginju tome da je izbor mnogo uticajni i važniji činilac, iako naša genetika učestvuje u određivanju našeg blagostanja i sveukupnog zdravlja. Naše zdravlje nije samo posledica slučaja. Ono u velikoj meri zavisi od naših svakodnevnih odluka.

Vaša volja može biti oslabljena rđavim odlukama, ali nikada nije prekasno za donošenje dobrih. Uspešno možete da preuzmete kontrolu nad svojim životom i zdravljem. Promene uvek započinju odlukama i izborom, i događaju se kada shvatimo da nismo samo žrtve slučaja, već imamo slobodu da preuzmemo odgovornosti za svoje zdravlje i sreću. Oni koji odluče da usvoje predloge date u ovoj knjizi, nesumnjivo će doživeti potpuniji kvalitet i radost života.

Naravno, lični napredak ima svoje granice. Naša biološka stvarnost podseća nas na neke nepremostive prepreke i određuje raspon ljudskih postignuća. Međutim, lepota i vrednost ove knjige je što nudi više nego što je ljudski gledano moguće postići. Dok je budete čitali, neizbežno ćete uvideti da možete da se oslonite na blagonaklonu Višu Silu. Iskustvo duhovnosti utemeljeno na odnosu sa Bogom punim ljubavi, može da učini velike promene u vašem životu.

U svom zemaljskom životu, uprkos svojim najvećim naporima i usklađivanju sa zdravim načelima, ne možemo da izbegnemo senku smrti koja se nadvija nad nama. Međutim, kada čovek pređe ponor koji ga deli od Boga, rađa se nada! Ljubav udara o rešetke tamnice smrti. Grobnice će popustiti pred izlivenom milošću. Ako želite da poboljšate svoje zdravlje, nauka može da vam pomogne. Ali ako želite da večno živite, potražite izvor besmrtnog života.

Svako poglavlje u ovoj knjizi predstavlja poduhvat koji vodi izvoru životu. Kada primenite njena načela, zapazićete pozitivne promene u svom životu. Neke od prednosti vaših dobrih odluka biće odmah primetne, ali većina od njih postepeno će doći. Nemojte se obeshrabriti i prebrzo odustati. Nastavite da donosite dobre odluke o načinu života, i vremenom ćete biti zadivljeni onim što vam se događa.

- ¹ Vidi: http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians; i www.grg.org/Adams/B3.HTM
- ² O zanimljivom proučavanju dugovečne grupe ljudi vidi: Den Bjutner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D.C.: National Geographic Society, 2008).
- ³ Podatak iz Svetske zdravstvene organizacije, dostupan na www.who.int/trade/glossary/story073/en/. Za druge podatke vidi: Međunarodna federacija udruženja farmaceutskih proizvođača, „The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012“, dostupno na www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf.
- ⁴ Svetska zdravstvena organizacija, „Working Together for Health“, dostupno na www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf?ua=1.
- ⁵ Vidi: Svetska zdravstvena organizacija, www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/en/. Mapa dostupna na: www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/.
- ⁶ A. P. Karneval i drugi, „Healthcare“, str. 8, dostupno na www9.georgetown.edu/grad/gpp:/hpi:/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf.
- ⁷ Vidi: Svetski ekonomski forum, „The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030“, dostupno na www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf.
- ⁸ Deklaracija SZO iz Alma Ate, 1974
- ⁹ Matej 11,28
- ¹⁰ 1. Petrova 5,7
- ¹¹ Isaija 41,10

Stvoreni za nešto bolje

Celovitost je Stvoriteljev dar: posegnite za njim!

Američka spisateljica Eni Dilard zapisala je iskustvo starice koja je izjavila: „Izgleda kao da smo samo postavljeni ovde i da niko ne zna zašto.“¹ Niko ne zna zašto? Iz njenih reči snažno izbija večito pitanje – Ko smo mi? Kako smo dospeli ovde? Kako treba da živimo? Koji je smisao našeg postojanja? To su važna pitanja zato što ne možemo da živimo punim i zdravim životom bez poznavanja njegovog porekla i svrhe, kao što ni osoba koja misli da je iPad² samo daska na kojoj u kuhinji mogu da se seku rotkvice i luk, odnosno ne može u potpunosti da ga iskoristi.

Ljudski rod je stvorio različite teorije i priče u težnji da objasni svoje poreklo. Jedna od najstarijih priča uči da je jedan bog savladao drugog boga (od čijeg tela je nastala Zemlja), i da se svaki put, kada je bog pobednik pljunuo na zgnječeno telo svog pobeđenog protivnika, pojavio čovek. Sa druge strane, prema jednom od najnovijih učenja mi uopšte ne postojimo, već smo od izuzetno inteligentne rase vanzemaljaca stvoreni kao simulacija na kompjuteru.

Pored ova dva gledišta postoje i druga, uključujući i tvrdnju ateiste Aleksa Rozenberga da postojimo kao besmislena materijalna tela u besmislenom materijalnom univerzumu. „Šta je svrha univerzuma? Nema je. Koji je smisao života? Takođe ga nema.“³ Ako vas besmisao čisto materijalnog univerzuma obeshrabruje,

ne brinite se, zato što prema Rozenbergu, vaša utučenost nije ništa drugo do poseban raspored neurona i hemijskih elemenata koji možete da promenite farmaceutskim proizvodima.

Za razliku od mnogobrojnih teorija i priča o tome kako smo se našli ovde na Zemlji, biblijsko gledište ostaje, čak i danas (i uprkos nebrojenim napadima), najrazumnije, najpraktičnije objašnjenje o poreklu i svrsi ljudskog postojanja, koje pruža nadu. Iako sigurno obuhvata materijalističko gledište – čak ga i uzdiže – biblijski pogled na svet nije ograničen i usredsređen samo na materijalno, jer bi u tom slučaju opet ponovio da iPad koristimo samo kao dasku za sečenje.

Biblijsko gledište o poreklu i svrsi ljudskog roda

U suprotnosti sa raširenom pretpostavkom savremene nauke, koja posmatra bića na Zemlji kao puku slučajnost (pretpostavka koja se zapravo temelji na filozofiji, a ne nauci), Sveto pismo opisuje stvaranje života kao neposredan Stvoriteljev čin. U 1. Mojsijevoj sve ima svoju svrhu – ništa se slučajno ne događa. Mi nismo samo slučajni skup nasumice raspoređenih hemijskih elemenata. Pravilo: „I reče Bog: Neka...i bi tako“, stalno se javlja u 1. Mojsijevoj, u izveštaju o stvaranju, i otkriva neposrednu i svrsishodnu nameru. Svakim stihom odbacuje se ideja da je bilo šta nastalo nasumično.

Ta namera posebno je značajna kada su ljudska bića u pitanju. Umesto da nas rečju samo dovede u postojanje i život, kao što je učinio u slučaju svih ostalih bića na Zemlji, Bog je stvorio Adama od praha zemaljskoga, i udahnuo u njega život. „I stvorio Gospod Bog čovjeka od praha zemaljskoga, i dunu mu u nos duh životni; i posta čovjek duša živa.“⁴ Takav vid stvaranja predstavlja čin bliskosti koji je, između ostalog, učinio ljude jedinim bićima stvorenim po „Božjem obličju“⁵.





STVORENI ZA NEŠTO BOLJE

Stvaranje dostiže vrhunac postankom ljudi, kao da je sve što je u prethodnih pet dana stvoreno, bilo stvoreno samo radi nas. Pošto je šestog dana stvorio ljudski rod, Bog se odmorio sedmog, jer je Njegov posao bio završen: „Tako se dovrši nebo i zemlja i sva vojska njihova.“⁶

Hrišćanska spisateljica Elen Vajt zapisala je da „pošto je Zemlja sa svojim bujnim životinjskim i biljnim svetom bila pozvana u postojanje, čovek, završno Stvoriteljevo delo, onaj za kojeg je prekrasna Zemlja i bila pripremljena, pojavio se na poprištu događaja. Njemu je bila poverena uprava nad svim što je mogao sagledati“.⁷ Za razliku od sadašnjih vladajućih filozofskih škola i misli, onih koje kažu da smo se ovde našli pukim slučajem, mi smo, prema Svetom pismu, namerno stvoreni.

Podešavanje brojeva

Iako 1. Mojsijeva uči da je Bog stvorio Zemlju posebno za nas, nedavna naučna otkrića pokazala su da se to odnosi i na oblast koja je izvan naše planete. Ona otkrivaju brojne dobro usklađene fizičke konstante koje ne dozvoljavaju ni najmanje odstupanje, jer bi u protivnom naše postojanje bilo ugroženo.

Na primer, ako bi se odnos između elektromagnetne sile i sile gravitacije promenio za $1:10^{40}$, ljudski rod više ne bi bio ovde. Šta znači $1:10^{40}$? Matematičar Džon Lenoks objašnjava: „Prekrijte Ameriku novčićima poređanim u visinu sve do meseca (380 000 kilometara udaljen), zatim učinite isto i na milijardu drugih kontinenata iste veličine. Jedan novčić obojite u crveno i stavite ga negde u jedan od milijardi nizova novčića. Povežite prijatelju oči i zatražite da ga pronađe. Mogućnost je 1 u 10^{40} da će uspeti.“⁸

Drugi brojni činoci u kosmosu, kao što su udaljenost Zemlje od Sunca, brzina rotacije Zemlje, energetski nivo atoma uglje-

nika, morali su da budu tačno usklađeni ili u protivnom čovečanstvo ne bi moglo biti stvoreno. Naučnici su ove zadivljujuće odnose nazvali „antropske slučajnosti“ – „antropske“ od grčke reči *anthropos* („čovek“), i „slučajnosti“ zato što, uprkos takvim veličanstvenim odnosima, ako izuzmete Stvoritelja, šta onda drugo mogu da budu?

Ipak, te „slučajnosti“, kojima je tako očigledno dat pogrešan naziv, potvrđuju ono što 1. Mojsijeva uči: Sve je stvoreno u skladu sa namerom. Ta činjenica je značajna zato što je za naše zdravlje i opštu sreću osnovno da imamo osećanje svrhe i smisla. Psihijatar Viktor Frankl, koji je preživio holokaust, tvrdio je da je u srži čovekovog bića da pronade smisao svog postojanja ili će u suprotnom živeti bez nade, a nada je ključna za čovekovu dobrobit.

Ukratko, 1. Mojsijeva kaže da nismo puki „hemijski talog“⁹ na Zemljinoj površini (Stiven Hoking), već bića stvorena po Božjem obličju, koja treba, da rastu i sazrevaju. Stvoreni sa razlogom, pronalazimo smisao i svrhu, uključujući zdravlje i blagostanje, tražeći i sledeći Božje namere i želje koje ima za nas.

Nedeljiva celovitost

Pored učenja da smo planski stvoreni, 1. Mojsijeva otkriva, takođe, ko smo. Suprotno drevnoj paganskoj ideji po kojoj su telo i duh razdvojeni (telo je rđavo, a duh dobar), Sveto pismo uči ono što neki nazivaju „nedeljivom celovitošću“. Ono iznosi ideju po kojoj svi vidovi ljudskog bića – fizički, mentalni i duhovni – čine jedinstvenu celinu, i ne postoje jedan bez drugoga. Kada je Bog Adamu udahnuo dah života, u Bibliji nije zabeleženo da je Adam primio dušu, entitet nezavisan od njega, već da je postao „duša živa“ (*nephesh hayah*). Živa duša je bila ono što je on bio, ne šta je posedovao. Zanimljivo je da se u Bibliji koristi isti izraz za živo-

tinje: „I stvori Bog kitove velike i sve žive duše (*nephesh hayah*) što se miču, što provrvješe po vodi po vrstama njihovijem.“¹⁰ Iako na mnogo načina drugačiji od kitova i kornjača, Adam je bio, kao i oni, živo biće, *nephesh hayah*.

Ovakvo shvatanje može da nas sačuva od dve krajnosti.

Prva, oštar dualizam, naglašava duhovno u odnosu na fizičko, čak do te mere da se ono što je fizičko smatra zlom. Međutim, od 1. Mojsijeve pa nadalje, u kojoj je Bog smatrao završenu Zemlju „veoma dobrom“¹¹, Sveto pismo slavi fizički svet kao delo Njegove stvaralačke sile. Čak i naše telo, iako palo, i dalje je Božje delo stvaranja i treba da ga poštujemo kao takvo: „Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i nijeste svoji?“¹² Ideja da je naše telo rđavo, suprotno čistoj i večnoj duši zarobljenoj u telu, koja željno čeka oslobođenje, paganska je ideja, koja ne samo da pravi neopravdanu podelu ljudske prirode, već poriče važnost ključnog i osnovnog vida čovečanstva.

Druga krajnost, suprotna ovoj, potpuno poriče duhovnu stranu (kao što smo videli u slučaju Aleksa Rozenberga), ograničavajući svu stvarnost, uključujući svaki vid ljudske prirode, na ništa drugo do kretanja molekula. Ovo je, takođe, filozofska pretpostavka, na kojoj savremena nauka u velikoj meri počiva.

Biblijsko gledište, koje naglašava postojanje i važnost fizičkih, duhovnih i mentalnih činilaca naše prirode, postaje posebno važno u potrazi za zdravljem, izlečenjem i srećom. Naš um i telo nerazdvojivi su vidovi našeg postojanja, i svaki program koji teži da nam donese bolji život treba da obuhvati sve vidove naše neverovatno složene prirode. Zdravlje obuhvata sve aspekte našeg bića. Biti dobrog zdravlja znači biti mentalno budan, emocionalno dobro prilagođen, fizički u dobrom stanju i duhovno u skladu sa svojim Tvorcem. Zdravlje obuhvata mnogo više od samog od-

sustva bolesti. Ono obuhvata naš um, osećanja, telo i našu duhovnu prirodu.

Čudo života

Složenost našeg celokupnog bića nagnala je psalmistu da za-piše: „Hvalim Te, što sam divno sazdan.“¹³ Kako je car David (car, ali ne i fiziolog) znao da je „divno“ sazdan? On je zapisao ove reči pre skoro 3000 godina, mnogo pre izuma mikroskopa, rendgen aparata, uređaja za skeniranje i magnetne rezonance. David nije znao šta je ćelija, a još manje o njenim bezbrojnim i neverovatno složenim delovima. Šta je znao o deobi ćelija ili sintezi belančevina? On nije čak ni znao šta je belančevina.

David nikada nije čuo za DNK, i njegov um sigurno ne bi mogao da shvati (zapravo ne može ni naš) kako se u jednom ljudskom telu nalazi 20 milijardi metara DNK, i da se genom sastoji više od 3,5 milijarde znakova. Šta je znao o funkciji belih krvnih zrnaca i zgrušavanju krvi?

Ipak, znao je dovoljno da shvati kakvo je čudo to što postoji-mo, i dovoljno da hvali Boga koji nas je doveo u postojanje.

Celovitost u narušenom svetu

Bez obzira na to što smo divno stvoreni, mi smo pala bića u palom svetu¹⁴, i kao takvi podložni smo bolestima, bolu i smrti. Na kraju, samo otkupljenje u Isusu, koje svoj vrhunac dostiže pri-likom Drugog Hristovog dolaska, doneće nam potpunu obnovu i izlečenje. Do tada: „Naša prva dužnost prema Bogu i bližnjima jeste lični razvoj. Svaka osobina kojom nas je Stvoritelj obdario treba da bude negovana do najvišeg stepena savršenstva, da bi-smo mogli da učinimo onoliko dobra za koliko smo osposobljeni.

Dakle, to vreme treba da bude utrošeno za izgradnju i očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja.“¹⁵

Bez sumnje, starica koja je razgovarala sa Eni Dilard imala je pravo: mi smo „postavljeni ovde“. Međutim, njene reči „i niko ne zna zašto“ potpuno su netačne. Znamo zašto. „Postavljeni smo ovde“ zato što, kako Biblija kaže: „On nas je stvorio“¹⁶. Da, Bog nas je stvorio, oblikujući Adama od „praha zemaljskoga“, a zatim udahnujući život i svest u tu oblikovanu prašinu. On je postao „duša živa“.

Bog nas je stvorio sa ciljem: da uživamo u životu u svoj nje-govoj punini i bogatstvu, da upoznamo Božju ljubav u svoj nje-noj lepoti. U svakom srcu postoji bolna praznina koju samo Bog može da ispuni. Kada ispuni tu prazninu, On daje smisao našem životu i naša radost biva upotpunjena.

Naše postojanje je čudo, i naš život je dragoceni dar (samo pitajte one koji ga gube). I, kao sve dragocene darove, i njega moramo negovati i brinuti o njemu, što podrazumeva da činimo sve što možemo da razvijemo i očuvamo fizičke, mentalne i du-hovne komponente ljudskog bića stvorenog po Božjem obličju. Mi smo čuvari dara života. Nema dragocenijeg dara i važnijeg zadatka nego da živimo životom u izobilnom zdravlju da bismo mogli da slavimo svog Tvorca, služimo drugima i doživimo puni-nu života.

- ¹ Eni Dillard, *The Annie Dillard Reader* (New York: HarperCollins, 1994), str. 281.
- ² iPad je vrsta tablet-računara, koji je manji od laptopa, koji nema tastaturu, već se koristi pritiskanjem ikonica na ekranu. Proizvela ga je kompanija Epl.
- ³ Aleks Rozenberg, *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* (New York: W.W. Norton, 2011), str. 2.
- ⁴ 1. Mojsijeva 2,7
- ⁵ 1. Mojsijeva 1,27
- ⁶ 1. Mojsijeva 2,2
- ⁷ Elen Vajt, *Stvaranje, patrijarski i proroci*, str. 44. original.
- ⁸ Džon Lenoks, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), str. 71.
- ⁹ Stiven Hoking, *The Fabric of Reality: The Science of Paralel Universes – and Its Implications* (New York: Penguin, 1997), str. 177. 178.
- ¹⁰ 1. Mojsijeva 1,21; vidi: 24. stih
- ¹¹ 1. Mojsijeva 1,31
- ¹² 1. Korinćanima 6,19
- ¹³ Psalam 139,14
- ¹⁴ 1. Mojsijeva 3
- ¹⁵ Elen Vajt, *Counsels on Health*, str. 107.
- ¹⁶ Psalam 100,3

Ishrana za zdrav život

Zdrava hrana snaži telo – uživajte u njoj

Pretpostavimo da ste upravo kupili automobil svojih snova. Da li biste i pomislili da koristite najgore moguće gorivo, da zanemarite činjenicu da je potrebno da menjete ulje, ili da potpuno odbacite sve predložene načine održavanja od strane proizvođača? Sigurno da ne biste! Ako ste upravo platili više od 90 000 dolara za luksuzan automobil, bićete izuzetno savesni u vezi sa održavanjem vozila u dobrom stanju.

Ljudsko telo je još lepše, složenije i finije usklađeno od bilo kog automobila na svetu. Naše telo je čudo beskrajne stvaralačke inteligencije. Pomislite na čudesnost jedne ćelije, složenost mozga i srca, božansko čudo rođenja. Zadivljeni stojimo pred pažljivo osmišljenim i umetničkim nacrtom ljudskog tela. Brižni Stvoritelj nas je stvorio tako da je našem telu, poput luksuznog automobila, potrebno najbolje moguće gorivo da bi pokrenulo život, a to gorivo primamo iz hrane koju unosimo. Bez prvorazrednog goriva u luksuznom automobilu ne možemo preći mnogo kilometara, motor gubi snagu i ne radi glatko. Bez odgovarajućeg načina ishrane, ni naše telo ne može pravilno da funkcioniše.

Uravnotežena ishrana sastavljena od najboljih namirnica obezbediće osnovne hranljive sastojke neophodne za rast, održavanje zdravlja i stvaranje energije. Kada unosimo nekvalitetnu hranu niske hranljive vrednosti, organizam trpi. Ako prekomerno

unosimo visoko rafiniranu hranu, lako se može dogoditi da postanemo gojazni i da ne unosimo dovoljno životno važnih hranjivih sastojaka. Onaj koji nas je dizajnirao brine o našem zdravlju, a to treba da činimo i mi. Staranje o svom telu je naša obaveza i dužnost. Međutim, događa se da zbog nemarnosti naše zdravlje bude prepušteno slučaju. Rđave navike u ishrani postaju uzrok mnogih prevremenih bolesti i smrti. Ne treba da budemo u zabludi: Važno je šta jedemo.

Shvatanje dobrog načina ishrane

Mi svoje telo snabdevamo gorivom iz hrane koju jedemo. Ona nam obezbeđuje neophodne hranjive sastojke za zdrav i stvaralački život. Varenje je složeni proces rastavljanja hrane na pojedinačne elemente od kojih se sastoji, da bi telo moglo da je primi i upotrebi za održavanje života. Taj proces započinje u ustima, nastavlja se u stomaku, zatim u tankom i na kraju u debelom crevu.

Hranjive sastojke neophodne našem telu možemo prikazati u sledećim važnim kategorijama:

- **Ugljeni hidrati:** U ishrani koja se sastoji od „prvorazrednog goriva“, najveći deo ugljenih hidrata treba da potiče iz bogatih nerafinisanih izvora, kao što su celo zrno žitarica, mahunarke, voće i povrće.
- **Belančevine:** Svaka ćelija u telu sadrži belančevine. One su potrebne za obnavljanje tkiva i rast. Skoro svaka vrsta hrane sadrži određenu količinu belančevina. Životinjski proizvodi kao što su mleko i jaja su, takođe, dobri izvori, ali ne i jedini. Mahunarke (pasulj) sadrže odlične belančevine.





- **Masti:** One predstavljaju koncentrisane izvore energije. Često u svojoj ishrani koristimo previše masti zato što volimo ukus koji daje hrani. Mnogi ljudi bi radije jeli prženi pomfrit nego obareni ili pečeni krompir. Orašasti plodovi u umerenim količinama obezbeđuju masti odličnog kvaliteta. Telu su potrebne takve masti da bi vitamini topljivi u mastima mogli biti apsorbovani.
- **Vitamini:** Oni su osnovni organski sastavni deo ishrane, i za normalan rast i aktivnost potrebni su u malim količinama. Većina se nalazi u različitim namirnicama. Neki su topljivi u masti, neki u vodi. Kada ih nemamo u dovoljnoj količini, nastupaju negativne pojave.
- **Minerali:** Ovi neorganski elementi važni su za ljudsko zdravlje i lako se dobijaju iz hrane i životinjskog i biljnog porekla. Nedovoljan unos minerala može prouzrokovati negativne pojave.
- **Antioksidanti i fitohemikalije:** Naučnici sada prepoznaju na stotine ovih supstanci, koje štite telo od bolesti i posledica starosti. Prvenstveno se nalaze u celom zrnu žitarica, voću, povrću i orašastim plodovima.

Sve ove grupe hrane su vam potrebne da biste uživali u dobrom zdravlju. Tajna leži u njihovom kombinovanju.

Jednostavan plan ishrane

Koji je najbolji način ishrane za dobro zdravlje? Setite se koju je hranu Bog dao našim praroditeljima u Edemu. U prvoj biblijskoj knjizi, Bog je lično dao čoveku jelovnik za dobro zdravlje. „I još reče Bog: Evo, dao sam vam sve bilje što nosi sjeme po svojoj zemlji, i sva drveta rodna koja nose sjeme; to će vam biti za hranu.“¹ Prvobitan način ishrane koji je Bog dao temeljio se na hrani

biljnog porekla. Kada su Adam i Eva otišli iz vrta, Gospod je do-
dao „zelje poljsko“⁴², ili korenasto povrće, njihovoj svakodnevnoj
ishrani. Temeljeći svoju ishranu na hrani mudro biranoj sa Gos-
podnjeg jelovnika, u odgovarajućim količinama, lako možemo da
zadovoljimo potrebu za hranljivim sastojcima:

- **Žitarice:** One treba da čine osnovu naše ishrane; obu-
hvataju hleb od celog zrna žitarice, testenine, pirinač i
kukuruz. Kada ih biramo u nerafiniranom obliku, bogate
su dijetetskim vlaknima, složenim ugljenim hidratima i
mnoštvom vitamina i minerala.
- **Voće i povrće:** Ova vrsta hrane javlja se u širokoj raznoli-
kosti boja, ukusa i sastava, i najbogatiji je izvor zaštitnih fi-
tohemikalija, antioksidanata, vitamina i minerala. Mnogi
ljudi više vole voće nego povrće, ali potrebna je uravno-
težena upotreba obe vrste. Namirnice iz ove grupe koje
imaju izrazitu boju često imaju najveću količinu fitohemi-
kalija i antioksidanata.
- **Mahunarke, orašasti plodovi i semenke:** Mahunarke,
kao što su pasulj, grašak i sočivo, odličan su izvor dobrih
belančevina, kao i minerala, vitamina i drugih zaštitnih sa-
stojaka. Orašasti plodovi i semenke obezbeđuju osnovne
masti, ali budući da su koncentrisani izvor kalorija, treba-
lo bi da ih ograničimo na ne više od jednog do dva poslu-
ženja dnevno. Oni koji nisu vegetarijanci uključuju u ovu
grupu ribu, živinu i meso, ali ove namirnice, ako ih uopšte
upotrebljavaju, treba uzimati samo u umerenim količina-
ma. Neki se odlučuju za mleko i jaja u svojoj ishrani. Važno
je da zapazimo da svi proizvodi životinjskog porekla sadr-
že visok nivo holesterola, što može dovesti do koronarne
arterijske bolesti. Iako hrana životinjskog porekla obezbe-
đuje mnoge važne hranjive sastojke, uključujući kalcijum

i vitamin B₁₂, ipak donosi i određene zdravstvene rizike.
Vitamin B₁₂ nalazi se samo u hrani životinjskog porekla
i sprečava anemiju i neurološke poremećaje, a, takođe,
pospešuje normalnu deobu ćelija. Veoma je važno da oni
koji odluče da ne konzumiraju namirnice životinjskog po-
rekla uključe dovoljno hrane obogaćene vitaminom B₁₂ ili
da ga redovno unose u obliku dodataka.

- **Masti, ulja, šećer i so:** Telu su ovakve namirnice potrebne
samo u malim količinama.

Iako su esecijalne masti i natrijum važni za dobro zdravlje,
prekomerna količina može da prouzrokuje ozbiljne zdravstvene
probleme. Jod je mineral koji se u tragovima javlja u organizmu i
lako se unosi u dovoljnoj količini upotrebom jodirane soli, ali se,
takođe, može uneti upotrebom morske soli i drugih dodataka.
Rafiniran šećer nam nije potreban za dobro zdravlje, ali male ko-
ličine daju ukus hrani. Savremeni nutricionisti smatraju da biljna
hrana treba da predstavlja temelj zdrave ishrane da bi se održalo
dobro zdravlje i smanjio rizik od bolesti. Ono što je najvažnije
kada je u pitanju uravnotežena ishrana namirnicama biljnog po-
rekla jeste dobar izbor raznovrsne hrane čija boja, sastav i ukus
čine ishranu privlačnom i korisnom. Takva hrana je najbolja kada
se koristi u svežem stanju: neobrađena i nerafinirana. Celovita
hrana treba da bude cilj.

Danas medicinska nauka uviđa prednosti vegetarijanskog na-
čina ishrane. Vegetarijanski način ishrane zasnovan na namirni-
cama biljnog porekla sadrži:

- nizak procenat masti, naročito zasićenih masti,
- nizak procenat rafiniranog šećera,
- nizak procenat holesterola,

- visok procenat korisnih vlakana,
- visok procenat zaštitnih fitohemikalija, antioksidanata itd.
- bogate izvore vitamina i minerala...

Pošto smo naglasili prednosti usvajanja određenih kategorija hrane, naročito vegetarijanske ishrane, okrećemo se saznavanju šta da uzmemo u obzir kada biramo hranu.

Načela za biranje zdrave hrane

Zdrav način ishrane zahteva dobar izbor hrane. Imajte na umu sledeća jednostavna načela:

- **Raznovrsnost:** Najvažnije načelo u dobroj ishrani jeste izbor raznovrsne hrane. To osigurava široku lepezu hranljivih sastojaka koji pružaju zdravlje telu, a različiti sastavi, ukusi i boje poboljšavaju zadovoljstvo prilikom jela.
- **Kvalitet:** Trudite se da većina hrane koju unosite bude celovita i nerafinirana. Takva hrana je bogatija hranljivim sastojcima nego kalorijama.
- **Umerenost:** Neke važne namirnice u zdravom načinu ishrane treba da uzimamo samo u malim količinama. Našem telu je potrebna određena količina esencijalnih masti kao i malih količina soli za održavanje elektrolita. Međutim, gojaznost je sve veći problem koji se pojavljuje širom sveta. Moguće je neumereno jesti čak i dobru hranu! Moramo uskladiti količinu energije koju unosimo sa energijom koju trošimo prilikom fizičke aktivnosti, ako želimo da zadržimo zdravu telesnu težinu.

- **Izbegavanje:** Treba izbegavati visoko rafiniranu hranu iz koje su uklonjene velike količine hranljivih sastojaka, kao i hranu i pića koja nemaju nikakvu nutritivnu vrednost (na primer, alkohol, kafa, gazirana pića).

Neki ljudi smatraju da je potpuno svejedno kako se hrane. Međutim, nije. Dr Geri Frejzer, istaknuti kardiolog i naučnik koji se bavi istraživačkim radom, objašnjava kako način ishrane i način života utiču na kvalitet i dužinu života. „Na samom početku svoje karijere kao naučnika i lekara jasno sam uvideo velike prednosti prevencije u odnosu na lečenje ustanovljenih bolesti. Uprkos velikom napretku moderne medicine, troškovi, ponekad nelagodnost i nesigurnost u izlečenje čine medicinsko lečenje slabijim pristupom kontroli bolesti.... Moje kolege i ja imali smo priliku da prikupljamo podatke koji su nam u temeljnom naučnom radu omogućili da istražimo vrednost vegetarijanskog načina ishrane. Posle mnogo godina istraživanja koja smo sprovedi, činjenice su sada jasne. Ishrana zasnovana na namirnicama biljnog porekla ima mnoštvo prednosti u odnosu na ishranu koja sadrži velike količine mesa, koja je raširena među stanovnicima u SAD kao i u mnogim drugim delovima sveta.“

„Sada znamo određene činjenice“, nastavlja on, „koje objavljujemo u medicinskim časopisima, da adventisti vegetarijanci koji žive u SAD, u poređenju sa adventističkim hrišćanima koji nisu vegetarijanci, imaju manje problema sa povišenim krvnim pritiskom, imaju manji LDL (loš) holesterol, niži nivo šećera i insulina, niži nivo C reaktivnog proteina (hemijski element koji je povezan sa zapaljenjima), manje obolevaju od dijabetesa i imaju mnogo manje problema sa prekomernom težinom i gojaznošću. Takođe, činjenice jasno ukazuju na umerenu nižu smrtnost među adventistima vegetarijancima u poređenju sa nevegetarijancima. Tu se prvenstveno misli na kardiovaskularne bolesti,

dijabetes i bolesti bubrega. Broj obolelih od malignih oboljenja, takođe, manji je među vegetarijancima.

Prema rečima dr Frejzera, istraživanja sprovedena 1980-ih i 1990-ih godina u kojima je učestvovalo 34 000 adventista iz Kalifornije pokazala su da kao grupa muškarci adventisti žive više od sedam godina, a žene više od četiri godine duže od njihovih neadventističkih sugrađana, zbog čega su jedna od najdugovečnijih ikad zabeleženih populacija. *National Geographic* nazvao je Loma Lindu u Kaliforniji (koja zapravo predstavlja adventističke hrišćane u Kaliforniji) američkom „plavom zonom“, izraz upotrebljen da označi oblast koja se odlikuje neuobičajenom dugovečnošću. „Isto je tako važno“, kaže dr Frejzer, „što smo, takođe, pokazali širom zemlje da adventistički hrišćani u svakom životnom razdoblju više uživaju u fizičkom i mentalnom kvalitetu života od svojih neadventističkih sunarodnika istih godina starosti. Tako su te dodatne godine života obično kvalitetne godine.“

Zapažanja dr Frejzera tiču se naših želja. Svi mi u svom životu želimo „kvalitetne godine“. Ne samo da želimo da dodamo godine svom životu, već i život svojim godinama. Kakvo bi bilo razdoblje od još nekoliko godina ako bismo bili nesrećni?

Duhovna hrana

Isus Hristos je poučavao da „ne živi čovjek o samom hljebu, no o svakoj riječi koja izlazi iz usta Božijih“.³ Božja reč daje nam nadu i hrabrost da se suočimo sa najtežim izazovima u životu. Ona nam nudi novi mir i smisao života.

Starozavetni prorok Jeremija uzvikuje: „Kad se nađoše riječi Tvoje, pojedoh ih, i riječ Tvoja bi mi radost i veselje srcu mojemu, jer je ime Tvoje prizvano na me, Gospode Bože nad vojskama.“⁴

Kao što dobra hrana bogata hranljivim sastojcima hrani naše telo, tako Božja reč hrani našu dušu.

Duboko u svakome od nas skrivena je naša lična priroda željna da zna istinu o svrsi i smislu života. Kao što smo već videli, Biblija otkriva odakle potičemo, zašto smo ovde i kuda idemo. Ona kaže da nas je stvorio Bog pun ljubavi, koji brine o nama više nego što možemo i da zamislimo. On je Bog koji nas nikada neće napustiti ili zaboraviti, već želi da budemo na Nebu čak i više od nas samih. Biblija prikazuje Boga neverovatne nade koji za nas priprema gozbu koja će se održati uskoro u večnosti. Do tada, On nas poziva da se već ovde staramo o svom telu u očekivanju života sa Njim na novoj Zemlji. Zato, posvetite svoje telo Bogu i odlučite da Ga proslavite onim što jedete i pijete. Možete se radovati onom danu kada ćete sedeti oko prestola i jesti sa Bogom na carskoj gozbi u Njegovom carstvu.

¹ 1. Mojsijeva 1,29

² 1. Mojsijeva 3,18

³ Matej 4,4

⁴ Jeremija 15,16

Poglavlje 3

Da li ste u opasnosti?

Gojaznost, uzročnik nekoliko bolesti, ne mora da bude tako pogubna: važno je da to shvatimo.

Džoi je bio umoran i bez daha. Čak je i zbog najjednostavnije fizičke aktivnosti, kao što je šetanje oko kuće ili do automobila, otežano je disao. Sedeo je u lekarskoj ordinaciji, obeshrabren i potresen. Nije nimalo izgubio od telesne težine posle svoje posete lekaru koju je učinio pre dva meseca. Da bi okolnosti postale još složenije, i dalje je pušio, a njegov nivo šećera u krvi bio je mnogo viši od dozvoljenog. Međutim, on i dalje nije mogao da odoli zašećerenim krofnama koje je svakoga jutra jeo uz zaslađenu kafu ili koka kolu. Kao posledicu dijabetesa tipa 2, pušenja, gojaznosti i veoma neaktivnog načina života, Džoi je pre dve godine, u svojoj tridesetpetoj godini života, doživeo srčani udar. Udar je bio veoma snažan i ostavio je veliki ožiljak na njegovom srčanom mišiću i prouzrokujući tako nepravilan rad srca.

Pomalo postićen, Džoi je nervozno otkrio svoje brige lekaru: „Pa, doktore, znam da niste zadovoljni što nisam napredovao u skidanju telesne težine, i što i dalje pomalo pušim, ali ne udišem. Izvinite, doktore, ne želim da vas razočaram.“

Lekar ga je ljubazno ohrabrio da ne odustaje, ističući da će uz oštećenje srca nastalog posle srčanog udara, nekontrolisani dijabetes, i dalju upotrebu cigareta i njegovu prekomernu težinu, umreti mlad, ako ne učini korenite promene.

Džoijev odgovor bio je zaista izvanredan: „Doktore, a šta kažete za transplantaciju srca? Čuo sam za to. Mogu li da dobijem novo srce?“

„Voleo bih da je to tako lako i jednostavno“, odgovorio je lekar. „Srca za transplantaciju ima veoma malo, a zatim tu su lekovi koje treba uzimati godinama kasnije. To je poslednje rešenje koje može da pomogne. Moraš da uneseš promene u način života – i to odmah.“ Džoi je konačno shvatio ozbiljnost svog stanja i počeo da menja svoj način života.

Milioni ljudi i žena širom sveta bore se poput Džoija sa nezaraznim bolestima: bolestima srca, malignim oboljenjima, bolestima respiratornih organa i dijabetesom. Zajednička su im četiri glavna faktora rizika: upotreba duvana, fizička neaktivnost, alkohol i nezdrav način ishrane. I vi možete biti u takvoj opasnosti, a da toga u potpunosti niste svesni.

Pandemija gojaznosti

Problem prekomerne težine i gojaznosti postao je tako raširen da su zdravstveni stručnjaci proglasili pandemiju. Kada neka bolest dostigne visok stepen u određenoj zajednici ili geografskom području, to se u medicinskoj nauci naziva epidemijom, ali kada se javi u mnogim delovima sveta istovremeno, onda to nazivamo pandemijom.

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji najmanje 2,8 miliona ljudi svake godine umre širom sveta zbog neposrednih posledica prekomerne težine ili gojaznosti. To podjednako pogađa i bogate i siromašne zemlje. Gojaznost nije više karakteristična za društva sa visokim prihodima.

Stepen prekomerne težine ili gojaznosti, koji se obično određuje kao „abnormalna ili prekomerna naslaga masti koja može da ugrozi zdravlje“, možete izračunati utvrđivanjem svog indek-

sa telesne mase. Koristeći matematičku operaciju podelite svoju telesnu masu izraženu u kilogramima sa kvadratom svoje visine izražene u metrima. Ako je vaš indeks telesne mase jednak ili veći od 25, imate prekomernu težinu, ako je jednak ili veći od 30, onda ste gojazni. U oba slučaja bilo bi dobro da započnete promene u svom načinu života.

Formula u metričkim jedinicama je sledeća: Indeks telesne mase = (težina u kilogramima) / (visina u metrima x visina u metrima). Na primer, ako imate 60 kilograma i visoki ste 1,70 metara, vaš indeks telesne mase biće sledeći:

Indeks telesne mase = $60 / (1,8 \times 1,8) = 20,8$ (idealna masa)

Ako ne želite da gubite vreme u računanju, idite na Internet i potražite kalkulator indeksa telesne mase.

Šta kaže vaš indeks telesne mase? Da li ste u opasnosti? Da li imate prekomernu težinu? Da li je vaš krvni pritisak normalan? Da li jedete obilne obroke masne, visoko kalorične, rafinirane i obrađene hrane? Da li se vaša ishrana uglavnom sastoji od brze hrane? Ako je tako, srljate u nevolje ili možda već imate problema sa zdravljem, a toga niste ni svesni.

Mediji reklamiraju mnoštvo „čudesnih“ načina za smanjenje telesne težine, ali najbolji i najsigurniji je korenita promena u načinu života kao što je predloženo u ovoj knjizi.

Klasifikacija indeksa telesne mase

Neuhranjenost	< 18,5
Idealna masa	18,5 – 24,9
Prekomerna masa	25 – 29,9
Blaga gojaznost	30 – 34,9
Teška gojaznost	35 – 39,9
Ekstremna gojaznost	> 40

Dijabetes + gojaznost

Nekoliko zdravstvenih problema posledica su gojaznosti, među kojima su povećan rizik od srčanog udara, visokog krvog pritiska i pojedinih malignih oboljenja. Ipak, jedan od najčešćih je dijabetes, na koji ćemo se sada usredsrediti. Više od jedne trećine milijarde ljudi u svetu ima dijabetes – otprilike jedna osoba na svakih dvadeset ljudi na Zemlji! Zemlje u kojima je najveća verovatnoća da će do 2030. godine doći do povećanja broja obolelih od dijabetesa su Kina, Indija i SAD. One se nalaze na čelu mnogih drugih, i bogatih i siromašnih.¹ Gojaznost, koja predstavlja težinu koja je 20 procenata i više iznad normalne težine u odnosu na visinu, prednjači među faktorima rizika za razvoj dijabetesa tipa 2. Osamdeset posto ljudi obolelih od dijabetesa tipa 2 su gojazni. Dijabetes i gojaznost su tako tesno povezani da ih mnogi zdravstveni stručnjaci smatraju jednom bolešću, koju su spajanjem njihovih naziva nazvali *diabesity* (*dijabetes+obesity*, *dijabetes+gojaznost*).

Stopa obolelih od dijabetesa poslednjih godina znatno se povećala među opštom populacijom, kao posledica gojaznosti, koja predstavlja najveći faktor rizika za dijabetes. Procenjuje se da svake godine 3,4 miliona ljudi širom sveta umre od komplikacija koje je prouzrokovao dijabetes. Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji dijabetes će do 2030. godine postati sedmi po redu uzročnik smrti.² Ako je dijabetes tako smrtonosan neprijatelj, onda je važno da znamo kako da ga pobedimo.

Šta je dijabetes?

Kroz naše telo pruža se složeni sistem krvnih sudova nalik cevima različitih veličina, od 2,5 cm do 0,0005 cm, u kojima ima tek toliko prostora da prođe jedno crveno krvno zrnce. Krv svakoj

ćeliji u našem telu donosi sve neophodne hranljive sastojke da pravilno obavljaju svoju funkciju. Izvor energije za ćelije je jednostavan oblik šećera koji se naziva glukoza. Previše glukoze (šećera) može da ošteti ćeliju. Telo, zato, ima neverovatan način da reguliše količinu šećera u krvi. To čini pomoću insulina, hormona koji stvaraju ćelije u pankreasu.

Dijabetes je hronična bolest u kojoj se količina šećera u krvi ne reguliše kako bi trebalo. Telo ili ne proizvodi dobro insulin (dijabetes tip 1), ili razvija otpornost prema insulinu, što znači da se šećer ne kontroliše uspešno (dijabetes tip 2).

Treći tip dijabetesa može da se javi kod trudnica koje ranije nisu bolovale od te bolesti. Najčešće se javlja posle trećeg meseca trudnoće. Gojaznost u trudnoći je vodeći faktor rizika koji dovodi do gojaznosti u detinjstvu. Takođe, povećava mogućnost pojave visokog krvnog pritiska tokom trudnoće, kao i drugih ozbiljnih komplikacija u trudnoći. Veća je verovatnoća da novorođenčad rođena od strane gojaznih majki imaju određene poremećaje pri rođenju i srčane probleme.³

Dijabetes i gojaznost u vreme trudnoće mogu prouzrokovati ozbiljne komplikacije i kod majke i kod deteta. Visoki nivo glukoze u krvi majke oštećuje osetljivo funkcionisanje bebinih ćelija, što dovodi do izumiranja ćelija i pojavi anomalija kod deteta.

Osobe obolele od dijabetesa često se žale da izbacuju velike količine urina. Visoki nivo šećera u krvi prelazi u urin. Gubitak većih količina tečnosti (i šećera) kroz urin stimuliše mehanizam za žeđ, zbog čega oboleli piju dosta vode da bi nadoknadili izgubljenju tečnost. Takođe, može nastupiti gubitak telesne mase i dugoročna oštećenja nerava i krvnih sudova (ovo drugo oštećenje može dovesti do srčanog i moždanog udara, i poremećaja rada bubrega). Oštećenje krvnih sudova može prouzrokovati gangrenu udova.

Prevenција, oporavak, kontrola dijabetesa

Pažljiva kontrola nivoa šećara u krvi sprečava negativne posledice dijabetesa i poboljšava ishod trudnoće, ali se teško postiže. Ishrana u kojoj su zastupljene male količine rafiniranih ugljenih hidrata i zasićenih masti, zajedno sa umerenom fizičkom aktivnošću, može da poboljša zdravlje majke i deteta, zato što se takvim načinom života može kontrolisati telesna masa u vreme trudnoće. Ženama koje su izuzetno gojazne i koje razmišljaju o trudnoći, hirurške intervencije mogu biti korisna alternativa u odnosu na ishranu i fizičku aktivnost radi regulisanja telesne težine i sprečavanja pojave dijabetesa. Pomnim praćenjem i strogim pridržavanjem zdravstvenih principa moguće je sprečiti pojavu dijabetesa i daljih komplikacija.

Dijabetičari moraju pažljivo da kontrolišu nivo šećera u krvi i ponekad im je za to potreban insulin (injekcije) – obično u slučaju dijabetesa tipa 1. Nekim pacijentima obolelim od dijabetesa tipa 2 potrebne su tablete za snižavanje šećera, ali se u osnovi lečenja nalazi prelazak na biljnu ishranu bogatu svežim voćem, povrćem, orašastim plodovima, u kojoj su malo zastupljeni rafinirani ugljeni hidrati i zasićene masti. Promene u načinu života, kao što su fizička aktivnost i gubitak telesne mase, mogu da spreče ili odlože pojavu dijabetesa tipa 2.

Američko udruženje za lečenje dijabetesa razmatralo je značaj ishrane zasnovane na namirnicama biljnog porekla i došla do sledećih zaključaka: „Vegetarijanska ishrana je zdrava opcija, čak i ako bolujete od dijabetesa. Istraživanja pokazuju da opredeljenje za ovu vrstu ishrane pomaže u sprečavanju i kontrolisanju dijabetesa...Veganska ishrana (zasniva se na namirnicama isključivo biljnog porekla) je bogata vlaknima, sadrži mnogo niži procenat zasićenih masti i ne sadrži holesterol u poređenju sa tradicionalnim američkim načinom ishrane...Visok procenat vlakana u ovoj ishrani čini da se posle obroka duže vreme osećate sitijim

i vremenom vam može pomoći da smanjite svoje obroke... Ovaj način ishrane je, takođe i jeftiniji. Različite vrste mesa obično su najskuplje namirnice koje upotrebljavamo.

Ovakve preduzete mere u načinu života donose velike prednosti i nisu preskupe. One zahtevaju posvećenost i vreme, ali pomažu u održavanju nivoa glukoze u krvi i sprečavaju oštećenja očiju, bubrega i krvnih sudova – naročito u donjim udovima. Britanski lekar i istraživač Denis Brkit bio je u pravu kada je rekao: „Ako ljudi neprestano padaju sa litice, možete da postavite ambulante ispod litice ili da izgradite ogradu na njenom vrhu. Mi smeštamo previše ambulanata ispod litice.“

Mnogi ljudi zapravo govore: „Doktore, pusti me da živim kako želim, da jedem šta želim, pušim i pijem šta želim, a onda mi daj magični lek da se osećam dobro.“ Međutim, postoji mnogo bolji način od zanemarivanja zakona zdravlja i nadanja, iako nemamo čemu da se nadamo, da ćemo se osećati dobro. Možemo da izgradimo „ograde“ da zaštitimo sebe i svoju decu od preranih bolesti i smrti unošenjem zdrave prirodne hrane, redovnim vežbanjem, odgovarajućim odmaranjem, pijenjem dovoljnih količina vode, razvijanjem pozitivnih odnosa, negovanjem vere u Boga koji zaista brine o nama. Pred nama je ogroman izazov i velika prilika. Prevencija je bolja od lečenja. Ona ne samo da je bolja od lečenja, već predstavlja lečenje. Kao odrasli imamo prednost da oblikujemo zdrave navike kod svoje dece koje će ih zaštititi od sve surovije pandemije.

Naše zdravlje će u isto vreme imati koristi od toga. Treba da budemo fizički aktivni i ohrabrujemo svoju decu da vežbaju. Moramo biti odgovorni graditelji njihovih navika, omogućavajući im kao prioritet najzdraviji izbor hrane. To se posebno odnosi na trudnice koje oblikuju i dečije navike i svoje buduće lično zdravlje.

Biblijski savet

Biblija daje značajan savet i ohrabrenje u vezi sa usmeravanjem dece i donošenjem ličnih odluka o zdravlju i opšteg ponašanja: „Uči djece prema putu kojim će ići, pa neće otstupiti od njega ni kad ostari.“⁴ Važnost ponavljanja u poučavanju i davanja primera vidimo u sledećem savetu koji govori o Božjem zakonu i uputstvima: „I neka ove riječi koje ti ja zapovijedam danas budu u srcu tvom. I često ih napominji sinovima svojim, i govori o njima kad sjediš u kući svojoj i kad ideš putem, kad ližeš i kad ustaješ.“⁵ Mi kao roditelji treba da ulažemo svoje vreme i ljubav, i pružamo primer od trenutka začeca deteta, sve dok dete postane nezavisno od roditeljskog staranja.

Sveto pismo nam otkiva da smo „divno sazdana“⁶. Naš odgovor hvale i zahvalnosti, zato, treba da bude poštovanje Stvoritelja u svim životnim pojedinostima: „Ako, dakle, jedete, ako li pijete, ako li što drugo činite, sve na slavu Božiju činite.“⁷ On nam verno pomaže u donošenju odluka i pravljenju izbora od veličine porcije i izbora hrane koja najviše odgovara našim potrebama, do vežbi i odgovarajućeg odmora. Jedna od najvećih pobuda da svoje telo čuvamo u dobrom zdravlju jeste da proslavimo Boga koji nas je stvorio.

Postoji nešto više od puke činjenice da budemo zdravi samo radi zdravlja, što je isto toliko važno, ili lične želje da živimo duže. Čak i ako brižno sledimo zakone zdravlja, svi ćemo jednoga dana umreti. Naše telo nije mesto za zabavu. Ono je, kako kaže Biblija, „hram Svetog Duha,“ i to je ono što čini razliku.

Da li biste želeli da svoje telo predate Isusu kao Njegov hram u kome može da prebiva? Zašto Ga sada ne pozovete u molitvi da osnaži vašu odluku i posvećenost zdravom načinu života? On će vam odmah priteći u pomoć. Ako je potrebno da vam Veliki Lekar promeni srce, Bog može to da učini, kako Biblija kaže u Knjizi proroka Jezekilja 36,26.27: „I daću vam novo srce, i nov ću duh metnuti u vas... I učiniću da hodite po Mojim uredbama i zakone Moje da držite.“

TAJNE KVALITETNOG ŽIVOTA

Svima nam je potrebna pomoć za ostvarivanje promena u ponašanju. Potražite pomoć izvan sebe – potražite Božju pomoć. Promene ne možete ostvariti bez Njega, a On to neće učiniti bez vaše odluke i saradnje. Zamolite bliskog prijatelja ili člana porodice da vas podrži i pridruži vam se u molitvi. Biće vam drago što ste to učinili, kada doživite pozitivne rezultate i počnete da živite potpunim životom!

- ¹ S. Wajld, G. Roglik, A. Grin, R. Sikri, H. King, „Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030”, *Diabetes care* 27 (2004): 1047-1053.
- ² Svetska zdravstvena organizacija, „Fact Sheet No. 312”, dostupno na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.
- ³ K. J. Stothard i drugi, “Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic review and Meta-analysis”, *JAMA* 301 (2009): 636-650.
- ⁴ Priče 22,6
- ⁵ 5. Mojsijeva 6,6.7
- ⁶ Psalam 139,14
- ⁷ 1. Korinćanima 10,31





Poglavlje 4

U dobroj kondiciji za zdrav život

Fizička aktivnost je izbor: bavite se njome

Uzbuđenje se osećalo u vazduhu. Oduševljena masa ljudi ushićeno je klicala Rodžeru Banisteru, dok je trčao trkačkom stazom na stadionu Oksfordskog univerziteta u Engleskoj. Potpuno usredsređen na cilj da jednu milju (1600m) pretrči za manje od četiri minuta, krajnje disciplinovano posvetio se programu treniranja. Pripreme su bile intezivne, čak su obuhvatale i naporno planinarenje. Dok je Banister očigledno težio da obori ovaj nedostižan rekord, ljudi širom sveta su, takođe, usmerili svoj pogled istom cilju.

Osvanuo je šesti maj 1954. godine i Rodžer Banister je znao da je to dan za koji je uložio sve svoje snage emocionalno, duhovno, intelektualno i fizički. Dan ranije okliznuo se na uglračanom podu u bolnici, i zato je hramao čitav dan. Sumnje, pitanja, odlučnost i nestrpljivo iščekivanje ispunili su njegov um prilikom zagrevanja pred trku. Trku, u kojoj su dvojica kolega, Kris Brešer i Kris Četavej imali ulogu „pejsmejкера“, Banister je istrčao za 3 minuta i 59,4 sekunde! Stremio je svom cilju i osvojio nagradu – oborio je priželjkivani rekord i postao prvi čovek koji je milju

istrčao za manje od četiri minuta! Da bi Rodžer Banister postigao ovaj cilj bila je potrebna disciplina.

Većina onoga što je vredno zahteva trud, to se naročito odnosi na zdravlje. Dobro zdravlje nije nešto što dolazi pukom srećom. Ono nije pitanje slučajnosti. Iako svi imamo drugačiju genetsku građu i predispozicije prema bolestima, pridržavanjem zdravstvenih načela, koja je naš Stvoritelj zapisao na svakom nervu i tkivu našeg tela, doprinosimo svom opštem dobru. Kada se osećate iscrpljeno posle napornog radnog dana, potrebna je disciplina da se posvetite fizičkim aktivnostima. Ili, kada ste umorni i radije biste prionuli na kikiriki, dok gledate svoju omiljenu komediju na televiziji, potrebna je odlučnost da ustanete iz udobne fotelje i vežbate. Nemojte pogrešno da shvatite. Ne ohrabrujemo vas da postanete „drugi Rodžer Benister“. Vaš cilj nije da sutra pokušate da istrčite milju za manje od četiri minuta, već da procenite svoje stanje, posavetujete se sa stručnom osobom i započnete redovno, sistematsko vežbanje, prilagođeno vašim godinama i mogućnostima. Neke mlađe osobe vežbaće energičnije nego starije.

Šta je potrebno da vas motiviše da počnete i istrajete u redovnim fizičkim aktivnostima? Ako trenutno ne vežbate redovno, šta vas može podstaći da to činite?

Sušтина fizičke aktivnosti

Vežbanje je način da usmerite svoje telo u pravcu dobrog zdravlja. Hipokrat, otac medicine, jednom prilikom je rekao: „Kada bismo svakom pojedincu mogli dati pravu količinu hrane i vežbanja, ni premalo ni previše, pronašli bismo najsigurniji put do zdravlja.“ To je i naš izazov u dvadeset i prvom veku. Većina od nas zuri u ekran za ekranom – pametni telefoni, tablet računari, elektronske knjige, kompjuteri – do osam časova dnevno. Ako tome dodate i gledanje televizije, mi provedemo više vremena

ispred ekrana nego u spavanju! Usavršavanjem mehanizacije, čak i fizički poslovi zahtevaju manje fizičke aktivnosti. Za dobro zdravlje potrebna je aktivnost, kretanje i vežbanje. Pod dobrim zdravljem ne podrazumeva se samo da ne budemo bolesni – već da budemo srećni i da se osećamo ispunjeno sa fizičke, mentalne, društvene i duhovne tačke gledišta. Vežbanje i aktivnost pomažu da ostvarimo takve rezultate.

Fizička aktivnost je iznad svega deo potpunog zdravstvenog paketa. Elen Vajt, nadahnuti zdravstveni savetnik, još pre stope-dest godina, promovisala je uravnotežen, višestruk pristup zdravom načinu života koji je odoleo ispitu vremena i nauke: „Čist vazduh, Sunčeva svetlost, umerenost, odmor, fizička aktivnost, odgovarajuća ishrana, upotreba vode, poverenje u božansku silu – to su pravi lekovi. Svaki čovek treba da poznaje prirodne lekovi- vite činioce i kako da ih primeni.“¹

Cilj vežbanja je da održimo ili poboljšamo sveukupnu fizičku kondiciju i opšte zdravlje. Ljudi vežbaju da bi ojačali mišiće, ojačali kardiovaskularni sistem, održali telesnu težinu, razvili sportske veštine, poboljšali fizički izgled, omogućili opšte blagostanje i mentalnu budnost, kao i da bi se družili i zabavili. To je najvažnije što možemo da učinimo za svoju dugovečnost.

Elen Vajt ukazuje na još jedno korisno gledište: „Telo je jedini posrednik preko koga se um i duša razvijaju u delu izgradnje karaktera.“² Kao što je dobar temelj osnova za izgradnju zgrade, tako i telo koje dobro funkcioniše omogućava razvoj mentalnih sposobnosti i karaktera.

Prednosti vežbanja

Fizička aktivnost je uvek korisna, osim ako preterano vežbate ili vežbate na pogrešan način. Nikada nije prekasno da počnete da vežbate, jer je malo fizičke aktivnosti bolje nego da nimalo vežbate.

Vežbanje omogućava gubitak telesne mase i poboljšava držanje i izgled. Takođe, smanjuje rizik i napredovanje srčanih oboljenja, dijabetesa, raka, Alchajmerove bolesti, kao i prerane smrti. Da li ste se ikada osetili ukočenima i poželeti da ste pokretljiviji? Vežbanje pospešuje telesnu pokretljivost, jača kosti i zglobove, štiti od preloma i gradi zdrave mišiće. Blagodati vežbanja su, takođe, niži krvni pritisak i puls srca, smanjeni rizik od gojaznosti i dijabetesa. Ako se osećate previše umornim da biste vežbali, ne zaboravite da vežbanje povećava energiju, vitalnost, brzinu i spretnost. Kondicija omogućava brži oporavak od povreda i bolesti.

Sada kada smo razmotrili prednosti vežbanja za fizičko zdravlje, postavlja se pitanje šta je sa njegovim uticajem na mentalno zdravlje? Ako je ikada postojala magična formula za zdravlje, onda je to vežbanje. Dobra šetnja ili trčanje parkom pospešuje učenje, pamćenje i opšte mentalne funkcije. U velikoj meri olakšava stres i poboljšava sveukupno psihičko zdravlje. Nivo depresije se smanjuje, a samopoštovanje povećava kod onih koji vežbaju. Da li ste zapazili da toga dana kada ste se bavili fizičkom aktivnošću bolje spavate?

Fizička aktivnost, takođe, pruža neke iznenađujuće socijalne prednosti. Ona pospešuje emocionalnu inteligenciju i rešavanje sukoba, osnažuje intimni i seksualni život, budi osećanje sreće. Budući da vežbanje pojačava protok kiseonika koji krvne ćelije nose do mozga, ono, takođe, povećava našu sposobnost za dubokim duhovnim razmišljanjem. Uz obnovljenu energiju koja je rezultat vežbanja, imaćemo i veću želju da služimo drugima.

Plan i smernice

Jedna od vodećih svetskih stručnih organizacija kada je reč o psihologiji vežbanja, Američki koledž sportske medicine, odredila je vreme potrebno za zdravo vežbanje. Potrebno nam je najma-

nje 150 minuta umerenog vežbanja svake sedmice. Za većinu to je dostižan cilj. Sve što nam je potrebno jeste pešačka staza, staza u šumi, mašina za trčanje – i posvećenost da oko tri sata sedmično, oko trideset minuta dnevno, posvetimo vežbanju. Nije potrebno da postanete prvoklasni sprinter ili dizač tegova da biste se dovoljno bavili fizičkom aktivnošću. Brzo hodanje barem trideset minuta pet dana u sedmici biće dovoljno. Nedavna istraživanja pokazuju da nije potrebno da sve vežbe uradimo odjednom. Tri desetominutne serije daće iste rezultate kao i polučasovno vežbanje.

Naravno, nije dovoljno samo da čitamo i razgovaramo o fizičkoj aktivnosti – moramo to i da učinimo! Neko je rekao: „Svi razgovori o šetanju ne mogu zameniti dobru šetnju.“ Razmislite o svojim prošlim navikama, procenite kakve su sada, i odlučite kakve želite da budu. Ne brinite o tome da li ćete biti uspešni ili ne. Jednostavno odlučite da od ovog trenutka date sve od sebe. Zatim, počnite.

1. Plan: Pored mnogih dostupnih programa za vežbanje, četiri načela treba da imamo na umu: učestalost, vreme, intezitet i vrstu programa za vežbanje. Međutim, pre početka uvek se posavetujte sa svojim lekarom. Pogledajmo ukratko sva četiri činio-ca dobrog programa za vežbanje.

- **Učestalost** se odnosi na to koliko često vežbate. Kada su u pitanju kardiološke vežbe, većina stručnjaka preporučuje umereno vežbanje pet puta sedmično ili intezivno vežbanje tri puta sedmično radi poboljšanja zdravlja. Da biste izgubili telesnu masu, možda će biti potrebno da vežbate šest ili više puta sedmično. Kada su u pitanju vežbe za podizanje snage, preporučuju se dva ili tri puta sedmično sa jednim ili dva dana pauze između treninga.
- **Vreme** se odnosi na to koliko dugo treba vežbati. Preporuka je da dužina vašeg treninga bude od 30 do 60 minu-

ta. To ne znači da ćete u početku toliko vežbati. Možda će vam biti potrebno određeno vreme da dostignete taj nivo vežbi. Počnite polako. Ako niste vežbali neko vreme, ne možete za jedan dan nadoknaditi 10 godina nevežbanja. Intezitet treninga i vaš nivo kondicije određiće trajanje vašeg vežbanja.

- Pod **intezitetom** se podrazumeva koliko naporno vežbate. Opšte pravilo za kardiološke vežbe je da vežbate u ciljanoj zoni otkucaja srca i usredsredite se na različite intezitete da biste stimulisali različite energetske sisteme. Na treninzima za podizanje snage, vežbe koje radite, težina koju podižete i serije i ponavljanja određuju intezitet vaših vežbi.
- Kad su u pitanju kardiološke vežbe možete raditi bilo koju **vrstu** aktivnosti koja povećava rad srca, kao što su trčanje, šetanje, vožnja, plivanje, i drugi sportovi. Treninzi za podizanje snage uključuju u osnovi bilo koju vežbu u kojoj koristite neki oblik opterećenja (tegovi, itd.) da biste vežbali mišiće.

Zapamtite ova četiri načela:

a. Učestalost: Vežbajte redovno.

b. Vreme: Vežbajte najmanje 30 minuta dnevno.

c. Jačina: Vežbajte naporno.

d. Vrsta: Uvrstite i aerobne, kardiološke vežbe i vežbe snage u svoj program vežbanja.

Ako budete sledili ove glavne crte prilikom vežbanja, to će vam pomoći da prilagodite svoje vežbanje, izbegnete dosadu, povrede usled prekomerne fizičke aktivnosti i zastoj u gubitku kilograma.

Najjednostavniji način da odredite meru odgovarajućih aerobnih vežbi jeste da nabavite pedometar (brojač koraka) i da hodate preporučenih 10 000 koraka dnevno svakoga dana! To će vam osigurati osnovnu kondiciju.

2. Smernice: Da bi vaš program vežbanja bio uspešan bez obzira da li ste početnici ili profesionalci, evo nekih korisnih smernica.

- Krećite se. Ništa se neće dogoditi ukoliko ne pređete u akciju. Učinite to!
- Upotrebite model promene koji se sastoji iz tri koraka. Prvi korak je da utvrdite gde se sada nalazite; drugi, odlučite gde biste želeli da budete; treći, napravite plan da tamo stignete.
- Saznajte više o vežbama. Istražite teme vezane za svoja posebna interesovanja. Naglasite pozitivne vidove usvajanja zdravog načina života – razmišljajte o njima, verujte u njih, razgovarajte o njima. Gajite uverenje da ćete uspeti.
- Procenjajte svoj napredak. Neki ljudi smatraju korisnim da vode dnevnik o tome kada su počeli da vežbaju i kako napreduju.
- Počnite da vežbate. Počnite danas i ne prestajte. Kontinuitet je veoma važan. Zapamtite da su tri glavne prepreke za vežbanje: a) odlaganje, b) nedostatak upornosti i c) samoporažavajući stavovi. Možda nećete postići sve svoje ciljeve, ali nemojte se obeshrabriti. Nikada ne odustajte od vežbanja.

Zapamtite da će sve dobro što učinite za svoje telo samo upotpuniti i podržati vaše socijalne i duhovne napore. Zato vežbajte i uživajte u pozitivnim osećanjima koja donosi fizička aktivnost. Pratite svoj napredak i ne gubite motivaciju.

Izuzetna snaga

Mnogi ljudi danas žive po svojim željama ne mareći za svoje zdravlje. Oni se prejedaju, stvaraju rđave navike i ne vežbaju. A onda kada im se telo razboli, mole Boga da im pomogne u izlječenju tela. Zar to nije prilično drsko. Mi mislimo da možemo svesno da kršimo zakone zdravlja i očekujemo da će nam Bog dati dobro zdravlje?

Ali, ako ste odlučili da živite u skladu sa načelima zdravog života, za to će vam biti potrebna izuzetna snaga. Vaš najgori neprijatelj na tom putu ćete biti vi. Treba da znate da u borbi sa samim sobom, imate pomoćnika. Vaš Stvoritelj će osnažiti vašu volju da činite ono što je ispravno. Kao što je apostol Pavle zapisao u pismu Filibljanima „Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje.”³ Naša je prednost da u problemima, preprekama ili izazovima možemo tražiti pomoć od Njega. On će nam pomoći u našoj dobroj borbi.

Naše telo je Božji hram. Fizička aktivnost pomaže da hram održavate u dobrom stanju da biste mogli da shvatite volju Božju, a zatim da budete u stanju da je prihvatite i tvorite.

Iako bavljenje fizičkom aktivnošću ne garantuje dobro zdravlje, nebavljenje fizičkom aktivnošću svakako garantuje da ga nećemo imati.

Zato planirajte da svakoga dana provedete neko vreme vežbajući. To će okrepiti vaš um, telo i duh. Uz vežbanje i dobro zdravlje nema mesta izgovorima i odlaganju. Moramo da učinimo sve da održimo svoje zdravlje i blagostanje. Niko to ne može da učini umesto vas. Sada sve zavisi od vas!

¹ Elen Vajt, *Counsels on Health*, str. 90.

² Elen Vajt, *Moj život danas*, str. 80.

³ Filibljanima 4,13

Zdravi međuljudski odnosi

Ljubav je važna: ulažite u nju.

Ester je sedela u savetovalištu, utonula u svoju stolicu. Iako je imala samo dvadeset i četiri godine, tuga joj se očitavala u očima. Neko ili nešto joj je oduzeo radost. Nerado je priznavala da ima mnogo zdravstvenih problema, i nikada nije tražila lekarsku pomoć. Opisala je kako su je roditelji tukli od njene treće godine zato što je mokrila u krevet. Kako je rasla, ti događaji koje nije mogla da kontroliše su se nastavili, a ujedno i batine. Sve više je rastao strah da će biti povređena zbog nečega što je izvan njene kontrole. Kada je ušla u doba adolescencije, Ester je i dalje imala problema da kontroliše rad bešike. Sanjala je ružne snove i izgubila samopoštovanje. „Bilo me je sramota i mislila sam da niko neće želeti da se oženi mnome“, rekla je. Međutim, sada sam „Zahvalna Bogu što sam se udala.“

Kada je Ester napustila roditeljski dom i započela život sa svojim voljenim suprugom u kome je pronašla podršku, trenuci kada nije mogla da kontroliše rad bešike postali su ređi, iako je i dalje imala noćne more i glavobolje. Često se budila posle noćnih mora u mokrom krevetu. Imala je, takođe, iznenadne napade panike, što je dovodilo do ubrzanog rada srca i disanja. Ester nikada nije ispričala svom suprugu da je bila zlostavljana u detinjstvu iz straha da on to neće razumeti. Posramljena, potražila je pomoć.

Njeni simptomi su uobičajeni za posttraumatski stresni poremećaj, koji se javlja kod ljudi koji su doživeli određene traume. Mnogi ljudi se, poput nje, bore sa slabim zdravljem koje je posledica neke vrste zlostavljanja, koje je možda započelo u veoma ranim godinama. Naši najintimniji odnosi, oni iza zatvorenih vrata našeg doma, mogu da imaju vrlo snažan uticaj na naše zdravlje i blagostanje.

Uticaj odnosa na fizičko zdravlje

Istraživanja pokazuju da međuljudski odnosi u kojima nalazimo podršku jačaju imuni sistem i povećavaju sposobnost da se izborimo sa bolešću. Prema jednoj takvoj studiji samo tri posete u toku sedmice od strane rođaka i bliskih prijatelja su dovoljne da poboljšavaju funkciju imunog sistema kod starijih osoba.¹ Sa druge strane, istraživanja su takođe potvrdila da odnosi u kojima je prisutno zlostavljanje vrlo štetno utiču na zdravlje.

Negativna iskustva iz detinjstva u odraslom dobu uzrok su nekoliko fizičkih zdravstvenih problema. U traumatične događaje iz detinjstva spadaju „verbalno, fizičko ili seksualno zlostavljanje, kao i disfunkcija porodice“, kao što je posmatranje nasilja u domu među odraslima.² Tragično je to što često oni koji su povezani najsnažnijim porodičnim vezama, mogu da izvrše takav čin nasilja. Dom, koji treba da bude mali raj na Zemlji, utočište i sigurna luka ispunjena toplinom i ljubavlju, iza zatvorenih vrata postaje mesto opasnosti i straha.

Takvo nezdravo okruženje postaje izvor hroničnog stresa, koji može biti uzročnik mnogi bolesti pa čak i same smrti. Odrasli koji su doživeli zlostavljanje u detinjstvu izloženi su do 60 posto većem riziku da obole od dijabetesa.³ Proučavanja koja se bave zanemarivanjem dece takođe ukazuju na povećan rizik od dijabetesa.⁴ Trenutna pandemija dijabetesa čini takve činjenice

zbunjujućim i zabrinjavajućim. Ko bi pomislio da dijabetes ima veze sa vrstom odnosa koji vladaju u domu? Međutim, negativni uticaji na fizičko zdravlje ne završavaju se samo dijabetesom i promenama u imunom sistemu. Traumatična iskustva iz detinjstva imaju određenu ulogu i u pojavi raka, kardiovaskularnih oboljenja, gojaznosti, prekomerne težine i rane smrti.⁵ Činjenice jasno ukazuju da ako snažan stres oslabi imuni sistem u detinjstvu i zlostavljanje oštete nežne mehanizme uma, mnoštvo fizičkih, mentalnih i emocionalnih problema kasnije u životu mogu da izbiju na površinu.

Uticaj odnosa na mentalno zdravlje

Problematici odnosi u domu zapravo izazivaju i promene u našem mozgu. Posebno pogođeni delovi mozga su oni koji igraju važnu ulogu u dugotrajnom i kratkotrajnom sećanju.⁶ Pored toga, žrtve porodičnog nasilja, bilo da su u pitanju deca ili odrasli, često doživljavaju strah, stid i krivicu. Takve negativne emocije i kod muškaraca i kod žena doprinose mentalnim i emocionalnim problemima, uključujući depresiju, bipolarni poremećaj i posttraumatski stresni poremećaj.⁷

Izloženost zlostavljanju i siromaštvu u ranom dobu oštećuje imuni sistem. Kada osobe koje su pretrpele takvu prošlost uđu u odraslo doba, njihovo telo ne kontroliše zapaljenske procese zbog nepravilnog rada imunog sistema. Kod njih se, takođe, javlja povećan rizik od dijabetesa! Takva disfunkcija imunog sistema javlja se ne samo u slučaju zlostavljanja dece, već i zbog sukoba među odraslima, bračnim drugovima i prijateljima, naročito ako to traje duže vreme.

Uticaj odnosa na javno zdravlje

Istraživanja povezuju zlostavljanje i nasilje u svim njihovim oblicima ne samo sa povećanom smrtnošću, već i sa negativnim uticajem na čitavu zajednicu. Nasilje i zlostavljanje su na globalnom nivou postali veliki problem.

Sledeći statistički podaci iznose snažne činjenice o uticaju nasilja i zlostavljanja na javno zdravlje: jedno od tri ubistva osobe ženskog pola širom sveta učini intimni partner – često bračni drug ili bliski poznanik.⁸ Takvo nasilje obično predstavlja krajnji rezultat dugotrajnog nasilnog ponašanja. Zvaničnici za javno zdravlje u SAD svrstavaju nasilje među osam glavnih činilaca koji utiču na zdravlje američkih građana.

Zaštitni činioci

Na sreću, uprkos mnogim negativnim zdravstvenim posledicama među onima koji pretrpe nasilje u porodici, ipak postoji nada! Neće svi koji dožive nasilje imati takve zdravstvene probleme. Mnogi uspevaju da se oporave pomoću uspešnih odbrambenih mehanizama.

Dobra vest za one koji su pogođeni nasiljem u porodici je što takvi pozitivni odbrambeni činioci mogu pomoći ljudima da se oporave. Oni obuhvataju negovanje zdravih osećanja; učenje prilagodljivosti; razvijanje nesebične brige prema dobrobiti drugih; društvenu podršku; oslanjanje na veru, religiju ili duhovnost.⁹ U stvari, studije pokazuju da zahvalnost, a posebno opraštanje, mogu u velikoj meri da doprinesu psihičkom oporavku posle trauma i zlostavljanja.

Opraštanje ili zahvalnost mogu biti isceljujući melem i zaštitni činilac koji će nas osposobiti da se izborimo sa bolešću, koja može biti posledica nasilnih odnosa. Ako vas neko duboko povre-

di i vi mu ne oprostite, dozvoljavate mu da vas ponovo povredi. Stav nepraštanja uništava naše zdravlje i u nama stvara gorčinu. Oduzima nam radost života.

Oproštenje i Biblija

Najbolji primer praštanja možemo vidati u Isusu Hristu. On je oprostio onima koji su Ga razapeli, iako to nisu zaslužili. Tako i mi možemo da oprostimo onima koji su nas povredili, a to ne traže. Oprostiti nekome ne znači da podržavamo njegove postupke ili opravdavamo ono što je nama učinio. Opraštanje je više oslobađanje drugih od naše osude, kada to ne zaslužuju. Kao što apostol Pavle jasno kaže. „A budite jedan drugome blagi, milostivi, praštajući jedan drugome, kao što je Bog u Hristu oprostio vama.“¹⁰

Jedno od pitanja koje ljudi postavljaju kada dožive bolno iskustvo poteklo od nasilnog ponašanja drugih jeste: „Gde je Bog u svemu ovome?“ Očigledno je da je život ponekad nepravedan. Živimo u svetu u kome se smenjuju dobro i zlo, radosti i tuge, ljubavi i mržnje, zdravlje i bolesti. Ponekad svojim pogrešnim odlukama izazivamo duševni bol, ali često, iako ne činimo ništa pogrešno, tuga se obruši na nas. Doživimo neku traumu. Suze poteku. Nesreća nas nadvlada. Međutim, uprkos svim nepravdama u životu, Bog nas nije ostavio. On nas nikada neće zaboraviti “Jer On reče: neću te ostaviti, niti ću od tebe otstupiti.”¹¹ On nas jača i hrabri. On isceljuje skrušene u srcu, oslobađa zarobljene, otpušta sužnje.¹²

Večna biblijska istina koja menja ljudske živote glasi: “Bog je ljubav”.¹³ Njegovi postupci prema nama uvek su prožeti ljubavlju i samo ljubavlju. On nas nikada ne bi povredio. Kakva god bolna, traumatična iskustva koja ste doživeli u detinjstvu, treba da znate

da ih Bog nije izazvao, i vi sigurno niste odgovorni za njih. Ona su posledica štetnih, destruktivnih odluka koje je doneo neko drugi.

Da li osećate krivicu za nešto nad čim nemate nikakvu kontrolu, ili Boga krivite za to? Ako u vašem srcu postoji bolna praznina zbog boli nanesenih u detinjstvu, emocionalnih izdaja, psihičkih ili mentalnih zlostavljanja, Isus to razume. On lično bio je izdan i pretučen, ismevan i odbačen. Ljudi su iznosili laži o Njemu i podsmevali Mu se. Njegovi neprijatelji su Ga psovali i razapeli. Međutim, uprkos tim užasnim nepravdama, nikada nije izgubio veru u Očevu ljubav i brigu. Pošto može da razume kroz šta prolazite, blizu je da isceli vaše srce i pruži vam novu nadu u život.

Da li ste se ikada pitali šta je svrha svih međuljudskih odnosa? Zašto nam Bog daje očeve, majke, braću, sestre, supružnike, sinove, kćeri i prijatelje? Svi međuljudski odnosi su deo Božjeg plana da otkrije drugačiji vid svoje ljubavi. U Svetom pismu je prikazan kao Onaj koji ima osobine snažnog, brižljivog Oca, nežne saosećajne majke, brižnog supruga, odane supruge, starijeg brata, koji je zaštitnik, poslušne sestre i vernog prijatelja. Bog otkriva svoju ljubav kroz prizmu međuljudskih odnosa.

Međutim, šta ako se jedan od tih odnosa raskine bez naše krivice? Šta ako određeni odnos umesto da otkrije osobine Božjeg karaktera, prikazuje razornu ljudsku prirodu sebičnosti? Kada naučimo da Mu verujemo, Bog će upotpuniti taj odnos i ispuniti naše srce ljubavlju koju bi trebalo da primimo od oca, majke, sestre, brata, supruga, supruge ili prijatelja. Pročitajte sledeće biblijske tekstove i dozvolite svom srcu da se raduje što On može da ispuni najdublje potrebe našeg srca:

„Kako otac žali sinove, tako Gospod žali one koji Ga se boje.“ (Psalam 103,13)

„Otac je sirotama i Sudija udovicama Bog u svetome stanu svom.“ (Psalam 68,5)

„Može li žena zaboraviti porod svoj da se ne smiluje na čedo utrobe svoje? A da bi ga i zaboravila, Ja neću zaboraviti tebe.“ (Isaija 49,15)

„Jer ti je muž Tvorac tvoj, ime Mu je Gospod nad vojskama, i Izbavitelj ti je Svetac Izrailjev, Bog svoj Zemlji zvaće se.“ (Isaija 54,5)

„Jer ima prijatelja (Isus) vjernijih od brata.“ (Priče 18,24)

Ovo su samo neki primeri biblijskih tekstova koji opisuju blisku i tesnu zajednicu koju Bog želi da ostvari sa nama. Kada se iza zatvorenih vrata naš život poljulja, možemo otkriti novu nadu u Bogu koji će ponovo izgraditi naš život i pružiti sve što nedostaje našem srcu. Ljubav koja teče iz srca beskonačnog Boga je ljubav koja isceljuje. U Njemu dobijamo nov život. Uz Njega možemo ponovo da gajimo nadu i da se sa novom radošću suočimo sa budućnošću.

¹ J. K. Kikolt-Glejzer i dr., „Psychosocial Enhancement of Immunocompetence in a Geriatric Population“, Health Psychology 4 (1985): 25-41.

² Centar za kontrolu bolesti i prevenciju: „Adverse Childhood Experiences Reported by Adults“, dostupno na www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm.

³ V. J. Feliti i dr., „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults“, American Journal of Preventive Medicine 14 (1998): 245-258.

⁴ R. D. Gudvin i M. B. Stajin, „Association Between Childhood Trauma and Physical Disorders Among Adults in the United States“, Psychological Medicine 34 (2004): 509-520.

⁵ Centar za kontrolu bolesti i prevenciju, „Adverse Childhood Experiences Reported by Adults“.

TAJNE KVALITETNOG ŽIVOTA

- ⁶ A. Daneze i B.S. Mekivn, „Adverse Childhood Experiences, Allostasis, Allostatic Load, and Age-related Disease“, *Physiology and Behaviour* 106 (2012): 29-39.
- ⁷ J. Mekoli i dr, „Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wounds“, *JAMA* 277 (1997): 1362-1368.
- ⁸ H. Štokl i dr, „The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review“, *The Lancet* 382 (2013): 859-865.
- ⁹ K. Tusej i J. Dajer „Resilience: A Historical Review of the Construct“, *Holistic Nursing Practice* 18 (2004): 3-8.
- ¹⁰ Efescima 4,32
- ¹¹ Jevrejima 13,5
- ¹² Luka 4,18
- ¹³ 1. Jovanova 4,8
- ¹⁴ A. J. Miler i dr. „Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda“, *Journal of Social and Clinical Psychology* 27 (2008): 843-876.





Ono ste o čemu razmišljate

Pozitivan stav je životodavan: negujte ga.

Da li ste se ikada zapitali zašto negativne misli ponekad ispune vaš um? Da li ste ikada razmišljali kako da te negativne misli pretvorite u pozitivne? Da li ste ikada zapazili kako ono o čemu razmišljate utiče na ono što činite, kada se suočite sa važnim moralnim odlukama ili dilemama?

Kada je grupa volontera provela dve besane noći, vojni medicinski stručnjaci otkrili su da je nedostatak sna ometao sposobnost učesnika suočenih sa moralnim dilemama nabijenim emocijama da donesu ispravnu odluku.¹ Međutim, možda je još značajnije to što, iako su neki volonteri menjali svoje mišljenje u vezi sa tim šta je moralno prihvatljivo, što je bila posledica nedovoljnog sna, to nije bio opšti slučaj. Oni koji su na početku istraživanja pokazali visok nivo „emocionalne inteligencije“ nisu se kolebali oko toga šta je moralno ispravno.

Ovo istraživanje i mnoga druga pomažu da se potvrdi izjava iz Svetog pisma zapisana u Pričama 23,7. da je osoba ono što misli u svom srcu. Način na koji rasuđujemo oblikuje naše postupke u životu. Naše misli upravljaju onim što činimo. Naše ponašanje često je posledica onoga što je u našem umu. Mi se ponašamo u skladu sa slikama koje projektujemo na ekranu svoje savesti. Jasno je da svi moramo bar ponekad u životu da se suočimo sa moralnim dilemama nabijenim emocijama. A kada se to desi, kako

ćemo reagovati? U takvim prilikama emocionalna inteligencija može nam biti od pomoći.

Šta je emocionalna inteligencija?

Inteligenciju tradicionalno shvatamo kao saznavnu ili misaonu sposobnost čoveka, a način da se ona izmeri jeste primena IQ testa. Još je 1983. godine razvojni psiholog Hauard Gardner izneo teoriju višestruke inteligencije u delu *Frames of Mind*. Umesto definisanja inteligencije kao pojedinačne logičke sposobnosti, treba da je posmatramo kao skup osam (kasnije je dodao još jednu) veština: naturalistička inteligencija („prirodnačka pamet“), muzička inteligencija („muzička pamet“), logičko-matematička inteligencija („logička pamet“), interpersonalna inteligencija („društvena pamet“), telesno-kinetička inteligencija („telesna pamet“), lingvistička inteligencija („jezička pamet“), intrapersonalna inteligencija („lična pamet“), prostorna inteligencija („slikovna pamet“) i egzistencijalna inteligencija.²

Zatim je 1995. godine psiholog i naučnik, Danijel Goleman objavio veoma prođavanu knjigu u svetu pod naslovom *Emocionalna inteligencija (Emotional Intelligence)*, u kojoj je predstavljena ova vrsta inteligencije, koja je obično bila definisana kao sentimentalna sposobnost uma ili sposobnost da odredimo, procenimo i kontrolišemo osećanja. Prema Golemanu emocionalna inteligencija ima pet različitih vidova³:

- 1) Biti svestan svojih osećanja,
- 2) Upravljanje ličnim osećanjima,
- 3) Prepoznavanje osećanja drugih,
- 4) Upravljanje odnosima sa drugima,
- 5) Samomotivacija za postizanje ciljeva.

Svi ovi vidovi su važni, zato što uvek treba da prepoznamo emocije i upravljamo njima.

Uloga emocionalne inteligencije

Emocionalna inteligencija nije povezana samo sa donošenjem odluka. Istraživanja pokazuju da iako posao koji osobe dobiju posle završetka fakulteta može da odražava koeficijent njihove inteligencije, koliko će napredovati u tom poslu ima malo veze sa tim,⁴ kao i sa ocenama koje su imali u školi, već sa njihovom emocionalnom inteligencijom. Naš uspeh i sreća u životu mnogo više zavise od emocionalne nego od neke druge vrste inteligencije.

Različita naučna istraživanja pokazuju da visoki stepen emocionalne inteligencije sprečava depresiju, fobije, opsesivno-kompulsivne poremećaje, posttraumatske stresne poremećaje, anoreksiju, bulimiju i zavisnosti, kao što je alkoholizam.⁵ Program udruženja Anonimni alkoholičari, koji se sastoji od 12 koraka postiže izuzetne rezultate, ali je četiri puta uspešniji ako se kombinuje sa programom za povećanje emocionalne inteligencije.

Šta je sa osobama koje ne pate od zavisnosti ili neke određene bolesti?

Povećanje emocionalne inteligencije pomoći će tim osobama da jasnije razmišljaju i uspešnije uspostave komunikaciju. Podstiče jedinstvo u grupnom okruženju, smanjuje polarizovano mišljenje i podržava srećniji život.

Uticiji na emocionalnu inteligenciju

Stručnjaci su u toku prošle decenije izvršili opsežna istraživanja u vezi sa tim šta može da utiče na emocionalnu inteligenciju.

Naša genetska građa, iskustva iz detinjstva, trenutni nivo emocionalne podrške imaju svoju ulogu, kao i ono čime se hranimo.

Boni Bizhold je pokazao da je ishrana koja se zasniva na namirnicama biljnog porekla i kod muškaraca i kod žena povezana sa stanjem boljeg raspoloženja.⁶ Opređenije za biljni način ishrane smanjuje nivo stresa, uznemirenost i depresiju, očigledno zato što biljna hrana ne sadrži arahidonsku kiselinu, masnu kiselinu koja se u velikoj meri nalazi u mesu i ribi.

Naše aktivnosti, takođe, imaju uticaj i na količnik inteligencije i na emocionalnu inteligenciju. Što više gledamo zabavni televizijski program, naša kreativnost slabi.⁷ Zatim, dolazi do nedostatka emocionalne kontrole – uključujući porast nasilnih i seksualnih zločina.⁸ Zabavni program na Internetu, video igrice, takođe, imaju štetan uticaj.

Međutim, najvažniji uticaj na emocionalnu inteligenciju imaju naša uverenja – odnosno naša procena događaja, način na koji razmišljamo o problemima, razgovor koji vodimo u sebi – koja u velikoj meri oblikuju naša osećanja. Ona mnogo više utiču na to kako se osećamo od onoga što nam se zapravo događa u životu.

Emocionalna inteligencija i Biblija

Mesne vlasti uhapsile su i okrutno izbičevale apostole Silu i Pavla, bez prethodnog poštenog suđenja. Zatim su ih bacili na grubi prljavi pod i stavili noge u klade. Međutim, i pored svega toga oni su i dalje pevali pesme hvale Bogu.⁹ Zašto? Zato što su njihove misli bile mnogo snažnije od onoga što im se događalo. Mi možemo da usvojimo i razvijemo emocionalnu inteligenciju ako se pridržavamo nekoliko načela. Prikažimo tri načela primecima iz Biblije.

Saulov primer

Car Saul bio je visok, lepog izgleda i bogat.¹⁰ Takve osobine, međutim, malo su povezane sa emocionalnom inteligencijom.

Nerazumne i pogrešne misli počele su da se rađaju u njegovom umu. Poznata su nam najmanje tri uzroka njegovog mentalnog nemira. Prvi je bio *kognitivna distorzija preuveličavanja i umanjivanja* – drugim rečima, preuveličavanje onoga što je nevažno i umanjivanje važnosti onoga što je zaista značajno.

Kako je Saul umanjivao vrednost određenih pojedinosti? Kada je bio suočen sa svojom krivicom, krivio je druge, a sebe opravdavao „Zašto ne govoriš samo o onome što sam dobro učinio“, žalio se proroku Samuilu, koji mu se suprotstavio. „Usredsređuješ se na moje greške koje, uzgred, nisu tako velike.“ On nije učio iz svojih grešaka.¹¹

Saul se, takođe, *zadržavao na nepravdama u svom životu*. Posle svega što je skrivio, primio je kaznu, koju je smatrao prestrogom za nedela koja je učinio. Da li je bila prestroga? Bog je lično presudio. Moramo priznati da se ne postupa pošteno prema svima, ali čak i u takvim prilikama, bavljenje nepravdom neizbežno će prouzrokovati značajne emocionalne probleme.

Treći vid Saulovog pogrešnog načina razmišljanja, povezan sa preuveličavanjem, bio je *preterano samopoštovanje*.¹² Možemo to nazvati i preteranim ponosom koji je lako bio ugrožen – u njegovom slučaju, željom naroda, naročito žena, da dobiju novog vođu.¹³

Ako svoje ushićenje stalno ne hranimo pohvalama drugih, ako smo ponizni i nemamo iskrivljenu, preuveličanu sliku o sebi, manja je verovatnoća da ćemo ozbiljno pasti u depresiju zbog prigovora ili razočarenja. To ne znači da treba da imamo

nizak stepen samopoštovanja. Hrišćani znaju da bi Hristos umro za samo jednu dušu, dajući tako svakome od nas neprocenjivu vrednost. Međutim, kada mislimo da smo važniji od osobe koja sedi do nas, za koju je Hristos, takođe, umro, tada prelazimo granicu oholosti i ponosa.

Iako je Saul bio čovek nesvakidašnjih mogućnosti, živeo je sebičnim životom, nikada sa potpunim poverenjem u Boga i poslušnošću Njemu, i nikada ne odustajući od svog ponosa duže od nekoliko dana. Konačno, pod ogromnim stresom i okružen neprijateljima, završio je svoj život samoubistvom.

Solomunov primer

Druga kognitivna distorzija je *emocionalno rasuđivanje*, koja se ispoljava na sledeći način: Osećam se kao gubitnik, zato i jesam gubitnik. Osećam se bespomoćno, tako da ne mogu da rešim svoje probleme. Osećam se da sam na vrhu sveta, zato sam nepobediv. Ljut sam na tebe, a to pokazuje da si bio okrutan i bezosećajan prema meni. Takvo emocionalno rasuđivanje često se završava ciklusom zavisnosti.

Jevrejski car Solomun u biblijskoj knjizi Knjiga propovednikova je zapisao: „Ja rekoh u srcu svom: Daj da te okušam veseljem; uživaj dobra. Ali gle, i to bješe taština... I što god željahu oči moje, ne branjah im niti uskraćivah srcu svojemu kakvog veselja.“¹⁴

Ako se neko bavljao, Solomun je želeo da čini što i oni. Zanimljivo je to što iako danas postoji mnogo više različitih vrsta zabave nego ikada ranije, depresija kao epidemija vlada u ljudskom društvu. Zato, ako aktivnosti koje pružaju zadovoljstvo, mogu da spreče ili leče depresiju, trebalo bi da budemo svedoci najnižeg nivoa depresije. Međutim, to nije slučaj.

Učestvovanje u mnogim zabavnim aktivnostima u savremenom društvu utiče na povećanje nivoa dopamina u mozgu, stva-

rajući osećanje zadovoljstva, ali kasnije dovodi do izrazitog pada, na mnogo niži nivo od uobičajenog. Što se duže bavimo nekom zabavnom aktivnošću, nivo dopamina se sve manje povećava. Posle izvesnog vremena, kada se bavimo nečim što nam pruža zadovoljstvo, jedva da se održava normalan nivo dopamina. Međutim, u međuvremenu, ispunjava nas duboko i snažno osećanje tuge.

Car Solomun je imao mnogo novca, najlepše kuće i vrtove, i najlepše žene. Njegovi savremenici smatrali su da je on naj-srećniji čovek. Međutim, za njega je sve to bilo „taština i muka duhu... Zato dođoh na to da mi srce izgubi nadanje.“¹⁵ Njegovo sebično zadovoljavanje želja nije mu donelo sreću. „Na temelju svog gorkog iskustva, Solomun je shvatio svu prazninu života jer je u zemaljskim dobrima video svoj najviši cilj.“¹⁶ Na kraju je promenio svoj život.

Ako je raskalašan život cara Solomuna mogao biti usmeren u novom pravcu, onda postoji nada za svakoga od nas.

Džonatan Martenson ukazuje na rešenje za emocionalno rasuđivanje. „Osećanja su kao talasi“, primećuje on. „Ne možemo ih zaustaviti, ali možemo izabrati na kome ćemo surfovati.“ Možemo ih birati na osnovu onoga što je istinito i u skladu sa Božjim planom za naš život.

Ilijin primer

Prorok Ilija „sam otide u pustinju dan hoda; i došav sjede pod smreku, i zaželje da umre, i reče: Dosta je već, Gospode, primi život moj, jer nijesam bolji od otaca svojih.“¹⁷ Starozavetni prorok nije gajio osećanja velikog ponosa, niti je bio sklon uživanjima. Vodio je jednostavan život. Ipak, patio je od depresije.

Kao čovek koji je uvek sledio Božju volju, prorok Ilija je upravo doživeo Božje čudesno delovanje na gori Karmil. Ipak, samo

dan kasnije neko ga je obavestio da mu je život u opasnosti i on se uplašio. Da li je Ilija imao razloga da se plaši Jezavelje? Da, zato što je ona poubijala sve Gospodnje proroke. Međutim, umesto da se osloni na Božju zaštitu, odlučio je da pobjegne. Četrdeset dana kasnije postao je toliko depresivan da je poželeo da umre.

Bog je morao da uvede Iliju u program za oporavljanje od depresije. Poput mnogih depresivnih ljudi, prorok je želeo da bude u tami – u pećini. Bog je morao da pokrene zemljotres i vetar da bi ga iz pećine izveo na svetlost dana. Posle toga je Gospod prešao na ono što je bilo najvažnije za Ilijin oporavak. Omogućio mu je kognitivnu bihevioralnu terapiju (KBT) da bi ispravio prorokove pogrešne misli.

Ilijina greška bila je *preterano uopštavanje*. „Ja sam jedini koji se nije poklonio pred Valom“, rekao je. Gospod mu je dozvolio da ostane pri tom mišljenju, kada je prvi put izgovorio te reči. Međutim, kada ih je prorok ponovio, Bog više nije mogao da dopusti da Ilija nastavi sa svojim samodestruktivnim preteranim uopštavanjem. „Ilija“, Gospod mu se obratio, „ima još sedam hiljada ljudi koji nisu savili kolena pred Valom.“

Da bi pomogao Iliji da prevaziđe svoju depresiju, Bog mu je dao nekoliko posebnih zadataka (stihovi: 15.16). Prorok je ispunio ono što je Gospod tražio od njega da učini, i ne samo da se oporavio iz stanja u kome se nalazio, već ga je Bog živog uzeo na Nebo.¹⁸

Izbavljeni

Ako su misli pogrešne i osećanja će biti pogrešna – a misli i osećanja zajedno čine ljudski karakter. Međutim, radosna vest je da će nas preusmeravanje naših misli promeniti. Biblija kaže: „Promijenite se obnovljenjem uma svojega.“¹⁹ Mi ne samo

da moramo da prepoznamo pogrešne misli, već moramo da ih ispravimo i zamenimo istinitim i tačnim mislima.

Kako onda možemo da sačuvamo i poboljšamo svoju emocionalnu inteligenciju? Unošenjem zdrave hrane; odgovarajućim snom; izbegavanjem rđavih zabavnih programa na Internetu i televiziji; odbacivanjem kognitivnih grešaka: samouzdizanja, rasuđivanja utemeljenog na osećanjima, preteranog uopštavanja, itd.²⁰ Moramo ispuniti svoj um ispravnim i istinitim mislima, koje potiču od razumevanja Božanskog plana za naš život. Tada ćete „poznati istinu, i istina će vas izbaviti“.²¹

Način na koji možemo da se oslobodimo negativnih misli jeste da ih zamenimo pozitivnim. Samoporažavajuće, depresivne misli pohrliče u naš um. Ali u tim trenucima, savet apostola Pavla je od velike koristi: „Mislite o onome što je gore, a ne što je na zemlji. Jer umrijetete, i vaš je život sakriven s Hristom u Bogu. A kad se javi Hristos, Život vaš, onda ćete se i vi s Njime javiti u slavi.“²² Obratite pažnju na božanska uputstva. Prvo nas savetuje da mislimo „o onome što je gore“. Možemo to parafrazirati na sledeći način: „Ispunite svoj um stvarnošću božanskih istina. Ne dozvolite iskrivljenim istinama koje sotona stavlja pred vas da oblikuju vaše misli.“

„Misliti o onome što je gore“ utiče na naše misli iz dva značajna razloga. Kao prvo, iznova osećamo da je „naš život sakriven s Hristom u Bogu“. U Njemu smo utvrđeni i prihvaćeni. U Njemu smo sigurni i bezbedni. On je naše Utočište i Snaga. Isus je na krstu pobedio sve sile zla. Njegova pobjeda je i naša. Ništa nas ne može istrgnuti iz Njegovog naručja. Ništa nas ne može razdvojiti od Njegove ljubavi.²³ Ništa nam ne može oduzeti duboki unutrašnji mir i radost ako verom svakoga dana prihvatamo stvarnost da je naš život u Isusovoj i Božjoj zaštiti.

Kao drugo, „misliti o onome što je gore“ ima veliku moć da menja život zato što ćemo Mu se pridružiti u slavi „kada Hristos koji je naš život dođe“ prilikom Drugog dolaska. To nam pruža nadu i ohrabrenje koje prevazilazi sve što može da izazove patnju i uznemirenost. Isus će ponovo doći da nas povede kući. Jednoga dana tuzi, patnji, bolesti i depresiji doći će kraj. Ugnjetavanje i nepravda izbledeće u prošlosti. U Hristu, kroz Hrista i radi Hrista, možemo danas i kroz svu večnost da imamo pozitivne misli, ispunjene nadom i radošću.

- ¹ V. D. S. Kilgore i dr, „The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment“, *Sleep* 30 (2007): 345-352.
- ² Vidi: Hauard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (New York: Basic Books, 2003)
- ³ Vidi: Danijel Golman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995)
- ⁴ M. D. Ajdin i dr, „The Impact of IQ and EQ on Pre-eminent Achievement in Organizations: Implications for the Hiring Decisions of HRM Specialists“, *International Journal of Human Resource Management* 16 (2005): 701-719.
- ⁵ L. M. Ito i dr, „Cognitive-behavioral Therapy in Social Phobia“, *Revista Brasileira de Psiquiatria* 30 (2008): 96-101; T. D. Borkovec i E. Kostelo, „Efficacy of Applied Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61 (1993): 611-619; G. A. Fava i dr. „Six-year Outcome of Cognitive Behaviour Therapy for Prevention of Recurrent Depression“, *American Journal of Psychiatry* 161 (2004): 1872-1876.
- ⁶ B. L. Bizhold, C. S. Džonston i D. R. Dejgl, „Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh

Day Adventist Adults“, *Nutrition Journal* 9 (2010), dostupno na www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf.

- ⁷ I. Šarif i J. D. Sardžent, „Association Between Television, Movie, and Video game Exposure and School Performance“, *Pediatrics* 118 (2006): e1061-70.
- ⁸ L. R. Hojzman i dr, „Longitudinal Relations Between Children’s Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977-1992“, *Developmental Psychology* 39 (2003): 201-221; B. J. Bušman i C. A. Anderson, „Media Violence and the American Public: Scientific Facts Versus Media Misinformation“, *American Psychologist* 56 (2001): 477-489.
- ⁹ Dela 16,22-24
- ¹⁰ 1. Samuilova 9,1.2
- ¹¹ 1. Samuilova 15,20.21
- ¹² 1. Samuilova 15,16-19
- ¹³ 1. Samuilova 18,6-9
- ¹⁴ Knjiga propovednikova 2,1.10
- ¹⁵ Knjiga propovednikova 2,17.20
- ¹⁶ Elen Vajt, *Istorija proroka i careva*, str. 76. original.
- ¹⁷ 1. O carevima 19,4
- ¹⁸ 2. O carevima 2,11
- ¹⁹ Rimljanima 12,2
- ²⁰ Nil Nidli, *Izgnubljena umetnost razmišljanja: Kako poboljšati emocionalnu inteligenciju i postići maksimum mentalnih sposobnosti*
- ²¹ Jevanđelje po Jovanu 8,32
- ²² Kološanima 3,2-4
- ²³ Rimljanima 8,35-39

Poglavlje 7

Nada kojom prevazilazimo depresiju

Dolaze bolji dani: očekujte ih.

Depresija je globalni problem koji može svakoga da pogodi. Statistički podaci otkrivaju da više od 350 miliona ljudi svih uzrasta pate od depresije. Kao vodeći uzrok onesposobljenosti koja se pojavljuje širom sveta, depresija predstavlja globalni problem. Oni koji se bave proučavanjem obrazaca bolesti predviđaju da će se brojke vremenom samo povećavati.

Svetska zdravstvena organizacija opisuje depresiju kao „opšti mentalni poremećaj“, koji karakterišu tuga, gubitak interesovanja ili zadovoljstva, osećanje krivice, nedostatak samopoštovanja, poremećen san ili apetit, osećanje umora i slaba koncentracija.¹ U najgorem slučaju depresija može dovesti do samoubistva. Procenjuje se da svake godine milion ljudi umre smrću povezanom sa depresijom. To je još potresnija činjenica kada znamo da brojna pozitivna načela i uspešni načini lečenja mogu da pomognu ljudima koji se bore sa depresijom.

Čak i bolji životni standard ne osigurava sreću. „Na temelju detaljnih razgovora sa preko 89 hiljada ljudi, rezultati su pokazali da 15 posto stanovništva iz zemalja s visokim prihodima, u poređenju sa 11 posto stanovnika iz zemalja sa niskim ili srednjim pri-

hodima, oboli od depresije u toku života.“² Kao što vidimo, novac nije rešenje za razočarenje, obeshrabrenje i očajanje.

Isto istraživanje pokazuje da je „dvostruko veća verovatnoća da žene obole od depresije, a gubitak partnera, bilo zbog smrti, razvoda ili razdvajanja, glavni je činilac koji tome doprinosi“.³ Uzrok depresije nije isti kod svih ljudi. U nekim slučajevima, uzrok je genetski problem koji utiče na ravnotežu hemijskih supstanci (neurotransmitera) u mozgu. U drugim, stresni životni događaji, kao što su smrt voljene osobe, gubitak posla, razvod, ili neki drugi podjednako uznemirujući događaji, pokreću depresiju. Depresija se često javlja kao posledica spajanja hemijske neravnoteže i nekog događaja koji služi kao okidač. Bez obzira koji je uzrok u pitanju, da li je to hemijski disbalans u mozgu ili bol prouzrokovana nekim važnim događajem u životu, depresija može da ugrozi čovekov život i zahteva uspešno rešavanje.

Ozbiljno stanje

Depresija može umnogome da onesposobi čoveka. Milioni ljudi žive u tamnoj senci tuge, potištenosti i beznađa, i često se bore sa osećanjem bezvrednosti. Iako postoje različiti stepeni depresije – a svi doživimo neki blaži oblik – skoro 22 žene od 100 doživeće jedan ili više težih oblika depresije u toku svog života. Postoji skoro dvostruko manja mogućnost da se to dogodi muškarcima. Skoro 13 od 100 muškaraca u toku života suoči se sa nekim oblikom depresije. Deca uzrasta do deset godina, takođe, mogu da dožive depresiju, iako razlike u polu nisu očigledne sve do reproduktivnih godina tokom i posle adolescencije. Kada prođu kroz menopauzu, žene postaju manje sklone depresiji.

Mnoštvo činilaca utiče da žene budu podložnije depresiji prouzrokovanoj stresom nego muškarci. One su, takođe, oko četiri puta sklonije sezonskoj depresiji nego muškarci. To je oblik

depresije koji se javlja u oblastima u kojima dnevna svetlost zimi traje veoma kratko. Ljudi se bude i odlaze na posao po mraku i vraćaju se po mraku, i samim tim malo se izlažu Sunčevoj svetlosti. Još jedan činilac koji može da utiče na pojavu depresije jeste variranje hormona u reproduktivnim godinama. Ono može da utiče na neurotransmitere u mozgu, povećavajući osetljivost prema depresiji.

Žene u mnogim kulturama ne uživaju isti položaj kao muškarci, što, takođe, može da doprinese pojavi depresije. Zahtevi nametnuti ženama da rađaju decu i vode računa o veličini porodice ukazuju da one često nose nesrazmerne dužnosti i odgovornosti za ispunjavanje reproduktivne funkcije. Neplodnost ili pobačaj može se smatrati neuspehom u ispunjavanju njihove uloge. Oralna kontraceptivna sredstva mogu biti mogući uzročnici depresije kod žena koje su joj podložne. Hormonski činioci mogu da odigraju cikličnu (jednom mesečno) ulogu ili u periodu posle porođaja. Šta god da je uzročnik depresije, ženama koje pate od depresije potrebna je ozbiljna i saosećajna nega.

Simptomi depresije razlikuju se od osobe do osobe. Oni koji pate od depresije obično se žale na stalni umor i gubitak energije. Depresivne osobe mogu da pate od gubitka koncentracije i da postanu neodlučne. Osećanje krivice i nedostatak samopoštovanja često traju sedmicama, čak i mesecima. Neki mogu da imaju poteškoće sa spavanjem ili, sa druge strane, da spavaju više nego obično. Mnogi se bude rano ujutru. Osobe koje pate od depresije gube interesovanje za svakodnevne aktivnosti. Mogu da se bore sa stalnim mislima o smrti i samoubistvu. Promene u ishrani mogu dovesti do gubitka ili dobijanja telesne mase. U ozbiljnim slučajevima osobe sa depresijom gube interesovanje za hranu i više ne nalaze zadovoljstvo u bilo kakvim životnim aktivnostima, uključujući i društvene odnose.

Društvo treba da uvidi da su veći poremećaji izazvani depresijom bolest, kao što su dijabetes ili hepatitis. Nesmotreni komentari kao što su „saber se“ ili „dođi k sebi“ odražavaju ili nedovoljno poznavanje činjenica ili, što je još žalosnije, neukost onih koji to izgovaraju. Takve izjave mogu da pruzrokuju dalju bol, povređenost i pogoršanje stanja.

Lečenje depresije

Osobi sa ozbiljnim oblikom depresije potrebna je stručna pomoć. Opasno je i nesmotreno, čak i kada se čini u najboljoj nameri, da se neobučeni zdravstveni zanesenjaci mešaju u život osobe koja se bori sa takvim stanjem.

Postoje brojni pristupi lečenju depresije. Svako ko ima simptome depresije mora da zatraži pomoć obučanih i stručnih zdravstvenih radnika. Pažljivom procenom utvrdiće se pravi oblik lečenja. Ozbiljni slučajevi možda će zahtevati bolničko lečenje. Pored lekova, takvi programi omogućavaju savetovanje i korisni pristup kao što je kognitivna bihevioralna terapija. Pacijenti često mesecima moraju da uzimaju lekove, a ponekad je potrebno da se tretman ponovi.

Slabiji oblici depresije kod muškaraca i žena često dobro reaguju na primenu fizičke aktivnosti. Medicinski fakultet na Harvardu iznosi ohrabrujuće vesti u vezi sa izlaženjem na kraj u borbi sa depresijom: Istraživanja koja potiču još iz 1981. godine pokazuju da „redovna fizička aktivnost može da poboljša raspoloženje kod ljudi sa blagim ili umerenim oblikom depresije, a može i da odigra važnu ulogu u lečenju težih oblika depresije“.

U izveštaju dalje stoji da je u „istraživanju objavljenom u *Arhivu interne medicine*, u kome je učestvovalo 156 pacijenata koji pate od depresije, pacijentima prepisan program aerobnih vežbi

ili neka vrsta antidepresiva, ili oba. Posle 16 sedmica 60 do 70 odsto ljudi u sve tri grupe više nisu patili od depresije“. „Prilikom istraživanja objavljenog 2005. godine utvrđeno je da šetnja brzim hodom oko 35 minuta dnevno pet puta u sedmici ili 60 minuta dnevno tri puta sedmično značajno poboljšava stanje ljudi sa blagim ili umerenim oblikom depresije.“⁴

Ako se osećate potišteno, izađite iz kuće, prošetajte i dišite duboko. Razmišljajte o Božjoj dobroti i zamolite Ga da ispuni vaš um pozitivnim mislima.

Drugi činilac u borbi sa depresijom obuhvata hranu koju unosimo. Promene u ishrani mogu, takođe, olakšati stanje u kome se ljudi nalaze. Klinika Mejo izveštava da način ishrane može da utiče na depresiju: „Neka preliminarna istraživanja ukazuju da slaba ishrana može ljude učiniti podložnijima depresiji. Medicinski stručnjaci iz Britanije ispitivali su povezanost depresije i ishrane kod više od 3000 sredovečnih kancelarijskih radnika u rasponu od pet godina. Otkrili su da su kod ljudi koji jedu brzu hranu – koja je bogata mesnim prerađevinama, čokoladom, slatkim dezertima, prženom hranom, rafiniranim žitaricama i mlečnim proizvodima sa visokim procentom masti – simptomi depresije više izraženi.“⁵

Drugim rečima, kada se hranite biljnom hranom, činite dobro svom mozgu i telu. Ne želim da kažem da će vas upotreba jedne šargarepe na dan podstaknuti da sve vreme pevate. Depresija je složena tema, ali zdrava ishrana je deo sveukupnog programa blagostanja koji će pomoći u suzbijanju problema.

Neke opšte zdravstvene navike mogu, takođe, da budu uspešne:

- Jestu dobro uravnotežene namirnice biljnog porekla,
- Redovno spavati i odmarati se,
- Redovno vežbati na otvorenom,





NADA KOJOM PREVAZILAZIMO DEPRESIJU

- Negovati važne odnose sa porodicom i prijateljima,
- Imati poverenja u silu i milost našeg brižnog nebeskog Oca,
- Promeniti obrazac razmišljanja, pokušati usmeriti um na mogućnosti i ono što je pozitivno,
- Potražiti stručnu pomoć ako osećate simptome depresije u dužem vremenskom razdoblju, a zatim se pridržavajte propisanog načina lečenja preporučenog od stručnog zdravstvenog osoblja.

Jedan od najsnažnijih lekova za depresiju je društvena podrška. Topli odnosi, ispunjeni ljubavlju, bliska prijateljstva i snažne porodične veze mogu biti od velike pomoći. Ako ste neraspoloženi, poverite se prijatelju, podelite svoj teret sa nekim u koga imate poverenja. Ne morate da ga nosite sami.

Depresija i Biblija

Kada se borite sa depresijom, odgovarajuće upravljanje stresom može biti od pomoći, kao i uravnotežen duhovni odnos sa Bogom. To je bilo iskustvo starog proroka iz biblijskih vremena. Već smo razgovarali o njemu u prethodnom poglavlju, ali podsetimo se njegove priče i vidimo čemu nas ona još uči.

Ilija je svakodnevno bio izložen stresu, na primer kada se na gori Karmil suprotstavio idolopokloničkim prorocima paganskog boga Vala. Kiša nije padala tri i po godine. Usevi su se osušili i glad je pogodila zemlju. Ilija je postavio izazov: Ako je nebeski Bog najviši i svemoćni, On će poslati kišu. Ali, ako je Val moćniji, neka on odgovori na molitve proroka i dopusti obilnu kišu. To je ono što su njegovi sledbenici tvrdili da može da učini. Napetost je rasla, pritisak postajao sve veći. Valovi proroci naricali su svoje

besmislene molitve, ali ništa se nije dogodilo. Onda je Ilija uputio molitvu Nebu i kiša je počela da pada. Božji prorok bio je svedok čuda i zbog toga je bio ispunjen oduševljenjem. Međutim, njegovo iskustvo na gori uskoro se pretvorilo u očajanje.

Jezavelja, žena cara Ahava, zapretila je Iliji da će mu oduzeti život. Iscrpljen i uplašen, Božji prorok je pobegao. Što je dalje odmicao na svom putu, depresija ga je sve više obuzimala. Potištenost se nadvila nad njim poput tamnog oblaka. Zbunjen i obeshrabren izgubio je želju za životom. Sveto pismo beleži taj izveštaj ovako: „A sam otide u pustinju dan hoda; i došav sjede pod smreku, i zaželje da umre, i reče: Dosta je već, Gospode, primi život moj, jer nijesam bolji od otaca svojih.“⁶ Ilija je postao toliko depresivan da mu se činilo da ne vredi više živeti.

Komentarišući ovaj događaj, jedan hrišćanski pisac dodaje: „U svačijem iskustvu javljaju se trenuci stvarnog razočaranja i krajnjeg obeshrabrenja – dani kada nas obuzima tuga, kada nam postaje teško da verujemo da je Bog i dalje Onaj isti ljubazni Dobročinitelj svojoj zemaljskoj deci; dani kada nevolje muče dušu, sve dok nam smrt ne postane milija od života. Upravo tada mnogi gube oslonac u Bogu i pretvaraju se u robove sumnje, okovane neverovanjem. Kada bismo u takvim vremenima duhovnim očima mogli da shvatimo veličinu Božjeg providenja, videli bismo anđele koji se trude da nas spasu od nas samih, koji pokušavaju da naše stope postave na temelje postojanije od večnih bregova, i nova vera, novi život, prostrujali bi našim bićem.“⁷

U tom presudnom trenutku u Ilijinom životu, Bog mu je obezbedio hranu i vodu, pozvao ga da se odmori i ohrabrio sigurnom potvrdom da je i dalje sa njim. Ilija je na kraju napustio svoju tamnicu očajanja i još jednom osetio radost u svetlosti Gospodnjeg prisustva.

Ilijino iskustvo je na mnogo načina i naše lično iskustvo. Svi mi u nekom trenutku patimo od depresije kao posledice životnih nedaća. U tim trenucima možemo da se oslonimo na Božju pomoć. Isus vas lično poziva da svoje najteže terete donesete Njemu. On kaže: „Hodite k Meni svi koji ste umorni i natovareni, i Ja ću vas odmoriti.“⁸

Zaključak

Završimo ovo poglavlje na pozitivan način. Sintija (pseudonim), stručni saradnik jednog od autora ove knjige, doživela je dugu i duboku depresiju. Ali vremenom, pridržavajući se nekih saveta datih u ovoj knjizi, oslobodila se očajanja koje ju je obuzelo. Sledi njen savet dat svima koji se nađu u sličnoj situaciji: „Ako ste duži vremenski period depresivni, potražite pomoć. Nemojte odbaciti lekove. Lekovi mogu da razbiju zid tame koji vas okružuje, i to će vam dati snagu da usvojite nov način života koji vam može pomoći da se oporavite. Pronađite dobrog lakara, sa dobrim preporukama. Podelite borbu sa još nekim i zamolite tu osobu da se moli za vas.

Ako je vaša depresija životna borba, a verujući ste, onda je podelite i sa Bogom. Ja posebno volim stih Cara Davida iz Psalama 63,7 gde piše „Jer si ti Pomoć moja, i u sjenu krila Tvojih veselim se.“⁹ Dobra terapija je i čitanje i učenje napamet određenih odlomaka 'radosti' iz Biblije. Predlažem da za početak pročitate iz knjige proroka Nemija 8,10; Psalam 34,4.6.7; i Filibljanima poslanicu celu. Zatim napravite svoj 'dnevnik radosti' u koji ćete svake večeri pre spavanja zapisivati iskustva radosti i zahvaljivati se Bogu u molitvi za te trenutke radosti. Hranite svoj um onim što je dobro. Podvucite tekstove u svojoj Bibliji koji govore o sreći, radosti, zadovoljstvu, kako biste ih svakodnevno primenjivali u svom životu.“

Zapamtite ovu važnu istinu: um postepeno usvaja ono s čim ga hranite i o čemu razmišljate. Ispunite svoj um pozitivnim mislima. Ako ste vernik, razmišljajte o Božjoj reči. Pozivajte se na Njegova obećanja. Verujte da će Isus, Svetlost sveta, obasjati vašu tamu. Ne prihvatajte laži o sebi. Vi ste dragocena Božja deca, značite Mu više nego što možete i da zamislite. Shvatanje lične vrednosti u Njegovim očima i Njegovom staranju pomoći će vam da pobedite!

¹ Svetska zdravstvena organizacija, „Depression“, dokument br. 369, dostupno na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/index.html.

² BioMed Central, „Global Depression Statistics“, dostupno na www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm.

³ Ibid.

⁴ Harvardska zdravstvena izdanja, *Understanding Depression* (Boston: Harvard Medical School, 2008), dostupno na www.hrccatalog.hrrh.on.ca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf.

⁵ Klinika Mejo, „Diseases and Conditions: Can a Junk Food Diet Increase Your Risk of Depression?“, dostupno na www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241.

⁶ 1. O carevima 19,4

⁷ Elen Vajt, *Istorija proroka i careva*, str. 162. original.

⁸ Matej 11,28

⁹ Psalam 63,7

Oslobađanje

Ravnoteža je put ka uspehu: težite joj.

Bila je to bolna scena: dete koje plače i uznemirena majka, očigledno potresena i ljuta. „Ovo je poslednja kap“, rekla je u sebi. „Ne možemo više ovo da trpimo!“ Sem, otac i suprug, inače alkoholičar, izgubio je još jedan posao.

Bio je prijatan i ljubazan čovek, dobar otac i pažljiv suprug – osim kada je bio pod dejstvom alkohola. Dobro prihvaćen i dobrodošao u sportskim krugovima u gradu, uvek je dobijao pozive da prisustvuje zabavama posle takmičenja u golfu ili drugim sportskim događajima. Budući da ga je njegova zavisnost od alkohola koštala nekoliko poslova, ne samo da je izgubio finansijsku sigurnost, već i mnogo prijatelja sa kojima je odlazio na sportske aktivnosti, pio i bratimio se, kada su bila „bolja“ vremena.

Nije imao problema samo sa alkoholom, već i pušenjem. Čak ni otkrivanje raka grla nije ga pokrenulo da prestane da puši duže od nekoliko meseci. Dijagnoza bolesti opasnih po život, kao što su srčani udar ili rak, često dovode samo do kratkotrajne promene načina života. Otrežnjujuća stvarnost nalaže da je potrebno učiniti mnogo više da bi nastupile značajne i dugoročne promene u našem već utvrđenom ponašanju.

Semova žalosna životna priča odgovara ovakvom obrascu, opisanom na najbolji način njegovim ličnim rečima tokom mno-

gobrojnih, ali kratkotrajnih razdoblja oporavka: „Mogu da kontrolišem upotrebu duvana i alkohola, oni ne gospodare mnome!“ Tužna stvarnost je da oni gospodare njime, da je on njihov rob.

Njegova ljubav prema alkoholu uticala je na mnoge, naročito na članove njegove porodice. Dvoje od njegovo četvoro dece takođe su postali alkoholičari. Mudri čovek je zaista bio u pravu kada je u Pričama 23,29-32. izjavio: „Kome: Jaoh, kome: Kuku, kome svađa, kome vika, kome rane ni za što, kome crven u očima? Koji sjede kod vina, koji idu te traže rastvorena vina. Ne gledaj na vino kad se rumeni, kad u čaši pokazuje lice svoje i upravo iskače. Na posljedak će kao zmija ujesti i kao aspida upeći.“ Drugim rečima, bilo da to ljudi shvataju ili ne, alkohol je smrtonosna supstanca. Sem je prekasno otkrio njegovo pravo lice.

Možda verujete da je umerena upotreba alkohola dobra za vaše zdravlje. Međutim, da li znate da ne postoji siguran nivo korišćenja alkohola, koji neće dovesti do povećanja broja obolelih od raka dojke kod žena i raka debelog creva kod muškaraca? Takođe, prisutni su i problemi zavisnosti, nesreće, nasilja u porodici i drugih zdravstvenih i društvenih pitanja povezanih sa upotrebom alkohola. Ako je alkohol deo vašeg načina života, znajte da život može biti mnogo bolji bez njega.

Koliko je veliki problem alkoholizma?

Prema „Globalnom izveštaju o alkoholu i zdravlju“ objavljenom od strane Svetske zdravstvene organizacije u Ženevi u februaru 2011. godine:¹

- oko 2,5 miliona ljudi svake godine umre od uzročnika povezanih sa alkoholom,
- 55 posto odraslih upotrebljava alkohol,

- Skoro 4 odsto od svih smrtnih slučajeva širom sveta povezani su sa alkoholom u vidu, povreda, raka, kardiovaskularnih bolesti i ciroze jetre,
- 6,2 posto smrtnih slučajeva među muškarcima uključuje alkohol.

Prema izveštaju Svetske zdravstvene organizacije 2005. godine širom sveta upotrebljeno je 6,13 litara alkohola po osobi uzrasta preko 15 godina. Količina upotrebljena u Americi, Evropi, oblasti istočnog Mediterana i zapadnog Pacifika bila je nepromenljiva. Međutim, zabeležen je primetan rast u Africi i jugoistočnoj Aziji. Zdravstveni rizici još se više povećavaju kada ljudi piju samo sa ciljem da se opiju ili u slučaju besomučnog opijanja tzv. *binge drinking*. Definicija *binge drinking-a* varira, ali zdravstveni zvaničnici u SAD pod tim podrazumevaju upotrebu više od pet uzastopnih pića za muškarce i više od četiri za žene. Ovakav način pijenja postaje sve zastupljeniji u mnogim delovima sveta.

Desetine hiljada smrtnih slučajeva godišnje posledica su upotrebe alkohola. „U Evropskoj Uniji alkohol je uzročnik oko 120 000 preranih smrti godišnje: 1 od 7 među muškarcima i 1 od 13 među ženama“, rečeno je u još jednom izveštaju Svetske zdravstvene organizacije.² Takve zabrinjavajuće činjenice svrstavaju alkohol, zajedno sa duvanom, među vodeće svetske uzročnike smrti i onesposobljenosti.³ Alkohol nije obično piće, veoma je opasan.

Zavisnost od alkohola

Od 100 osoba koje piju alkohol, 13 će u toku života postati zavisnici od alkohola. Ako je neko od bližih članova porodice ili rođaka (otac, majka, stric, tetka, baba i deda) bio zavisnik od alkohola, verovatnoća se udvostručava. Međutim, ako korišće-

nje alkohola počne pre četrnaeste godine života, verovatnoća da osoba postane zavisnik raste za još 40 posto!⁴

Decu još od ranog uzrasta treba poučavati o opasnostima koje donosi alkohol. Roditelji i druge odrasle osobe moraju negovati zdrave odnose i povezanost od najranijeg doba. Takva društvena podrška razvija stabilnost i podstiče dobre odluke. Dodatni nivo zaštite i za mlade i odrasle je praktikovanje žive duhovnosti.

Vera i zavisnost

Zašto je vera tako važna kada je reč o različitim oblicima zavisnosti? Zbog dva veoma važna razloga.

Prvo, shvatanje da naše telo nije kuća za zabavu, dizajnirano je sa svrhom da Bog u njemu prebiva. Reči apostola Pavla odjekuju kroz sva vremena: „Ili ne znate da su tjelesa vaša crkva Svetoga Duha koji živi u vama, kojega imate od Boga, i nijeste svoji? Jer ste kupljeni skupo. Proslavite, dakle, Boga u tjelesima svojijem (i u dušama svojijem), što je Božije.“⁵

Drugi razlog zašto vera ima tako snažan uticaj na našu sposobnost da prevaziđemo destruktivne navike je taj što kada odlučimo da predamo svoje slabosti i kolebljivu volju Bogu, On nas snaži da prevaziđemo pogubne životne navike. Apostol Jovan to sažeto ističe: „Jer svaki koji je rođen od Boga pobjeđuje svijet; i vjera je naša ova pobjeda koja pobijedi svijet.“⁶ Naš nebeski Otac pun ljubavi želi da živimo slobodni od zavisnosti, koje nas čine podložnim bolestima opasnim po život, kao što su srčani udar i rak.

Alkohol i rak

Rak je jedan od vodećih uzročnika smrti širom sveta. Medicinski stručnjaci u Evropskoj Uniji, u kojoj je rak postao drugi po

redu uzročnik smrti (sa oko 2,5 miliona smrtnih slučajeva godišnje), procenjuju da uzimanje alkohola, neposredno izaziva 10 posto oboljenja od raka kod muškaraca i 3 posto kod žena. Izbegavanje alkohola moglo bi da spreči oko 30 posto ukupnih oboljenja od raka u Evropskoj Uniji.⁷ Postoje čvrsti dokazi širom sveta da je alkohol okidač za rak dojke kod žena i rak debelog creva kod muškaraca i žena. Čini se da ne postoji sigurna granica/doza alkohola koja neće uticati na stvaranje malignih oboljenja. Zato je veoma opasno preporučivati upotrebu alkohola za poboljšanje zdravlja, kao što neki čine, na primer za bolji rad srca.

Alkohol i društvo

Poznato je da se upotreba alkohola krije iza različitih nesreća, kao što su saobraćajne nesreće, nasilje u porodici, ubistva, silovanja i druge kriminalne radnje. Alkohol je, takođe, vodeći uzročnik mentalne retardacije u svetu. On lako prolazi kroz placentu i oštećuje mozak nerođenog deteta. Zato ne postoji siguran nivo upotrebe alkohola u trudnoći.

Alkohol i zdravlje srca

U poslednjih trideset godina u određenim krugovima vlada mišljenje da je alkohol „zdrav za srce“ i da štiti od koronarnih arterijskih bolesti. Mnogo je na tu temu pisano u opštim i naučnim publikacijama. Međutim, protivrečni rezultati različitih istraživanja posledica su mnoštva razloga. Istaknuti stručnjaci ukazali su da neki, možda čak i svi, očigledni zaštitni uticaji umerenog pijenja alkohola mogu biti rezultat drugih činilaca.⁶ Razlike u zdravstvenom stanju, obrazovanju, društveno-ekonomskom položaju pojedinaca koji su učestvovali u istraživanju, još više su unele zabunu prilikom tumačenja podataka. Na primer, određeni broj učesnika,

koji su pripadali grupi koja ne pije, pili su alkohol pre nego što je istraživanje izvršeno, a prestali su da koriste alkohol iz zdravstvenih razloga.⁷ Sve veći broj stručnjaka pripisuje bolje zdravlje srca, među onima koji umereno piju alkohol, ne alkoholu, već njihovom prosečnom zdravstvenom stanju i zdravim navikama u ostalim oblastima života, kao što su fizička aktivnost i ishrana, koji su bili zastupljeni među onima koji u ovom istraživanju nisu pili.⁸

Uzimajući u obzir sve sigurne zdravstvene rizike povezane sa alkoholom, nema smisla da se njegova upotreba preporučuje za zdravlje srca, naročito što postoje drugi potvrđeni i sigurni načini za sprečavanje bolesti srca, kao što je svakodnevno vežbanje i zdrav način ishrane.

Smrtonosni duvan

Duvan je, takođe, poguban za naše zdravlje. Više od milijardu ljudi svakoga dana puši ili žvaće duvan, dok 15 000 svakodnevno umire od bolesti povezanih sa duvanom.⁹ Većina tih smrtnih slučajeva mogla je biti izbegnuta da ljudi nisu pušili, ili da su se mogle izbeći posledice pasivnog pušenja. Poruka je jasna: Ako pušite, izlažete sebe opasnosti.

Duvan je smrtonosan i dostupan otrov prisutan na tržištu u različitim oblicima. On se puši, žvaće, udiše, koristi u elektronskom obliku, čak se rastvara i u vodi (*shisha*). Svi oblici su štetni i znatno povećavaju rizik od bolesti, čak i smrti. Duvan ubija skoro polovinu svojih potrošača!

- Duvan je uzročnik smrti skoro 6 miliona ljudi svake godine. Od toga su 600 000 nepušači izloženi pasivnom pušenju.
- Skoro 80 posto pušača, kojih ima oko 1 milijardu u svetu, žive u zemljama niskih i srednjih primanja.

- Upotreba duvanskih proizvoda nastavlja da raste na globalnom nivou.
- U proseku svakih šest sekundi umre jedna osoba od posledica upotrebe duvana.
- Skoro polovina trenutnih korisnika duvana umreće od bolesti povezanih sa duvanom.

Duvan je postepeni ubica koji deluje u razdoblju od nekoliko godina, od trenutka kada duvan počne da se koristi do vremena kada zdravlje pušača počne da se narušava. On je jedan od najvećih pretnji po javno zdravlje sa kojim se svet ikada suočio. Duvan ne ubija samo korisnika, već negativno utiče na zdravlje i uzročnik je smrtnog ishoda onih koji su izloženi pasivnom pušenju. Duvanski dim sadrži više od 2000 hemijskih supstanci. Zna se da je najmanje 250 njih štetno, više od 50 izaziva rak.

Pasivno pušenje predstavlja izloženost ljudi duvanskom dimu u restoranima, kancelarijama, domovima ili bilo kome drugom zatvorenom prostoru u kome duvanski proizvodi sagorevaju, među kojima su cigarete, cigare, lule i vodene lule (*shisha*). Zbog nepostojanja sigurnog nivoa izloženosti, dokazano je da je duvan uzrok kardiovaskularnih i respiratornih bolesti kod odraslih, uključujući rak pluća i koronarne srčane bolesti. Kod novorođenčadi može da izazove sindrom iznenadne smrti. Deca u dodiru sa „dimom iz druge ruke“ podložnija su infekcijama gornjih i donjih respiratornih organa.

Dalje, duvan je „kapija za drogu“.¹⁰ Oni koji ga koriste izlažu se opasnosti da počnu da koriste i postanu zavisni od neke druge droge, kao što je marihuana, kokain i heroin.

I alkohol i duvan izuzetno su opasni po zdravlje. Naučne činjenice i statistički podaci o javnom zdravlju pokazuju da su vodeće ubice u današnjem svetu. Lični je izbor da li ćemo koristiti duvan,

alkohol ili druge supstance štetne po zdravlje, ali naš izbor nosi određene posledice.

Činjenice sigurno govore same za sebe. Stvoreni smo za nešto bolje, a ne da obolimo od nezaraznih bolesti kao posledica pogrešnih odluka. Ne zaboravite da nikada nije prekasno da donesemo dobre odluke u vezi sa načinom života, a kada to učinimo, Bog će nam priskočiti u pomoć da osnaži našu odluku. Ono što ne možemo sami da postignemo, možemo postići Njegovom snagom.

Neprijatelj broj jedan

Još 1971. godine, tadašnji predsednik SAD, Ričard Nikson, izjavio je: „Najveći američki javni neprijatelj je zloupotreba droge. Da bismo se borili protiv tog neprijatelja i porazili ga, neophodno je da preduzmemo novi, potpuni napad.“¹¹ Ako je to bila istina u ono vreme, u današnje je još više. Iste prilike vladaju i u drugim zemljama.

Budući da je nezakonita, ne postoje precizni statistički podaci o veličini zabranjene industrije droge. Stručnjaci procenjuju njenu vrednost na 300 milijardi, 400 milijardi, čak i hiljadu milijardi dolara godišnje.¹² Godine 2010. Kancelarija Ujedinjenih nacija za drogu i kriminal izračunala je da je između 153 i 300 miliona ljudi uzrasta od 15. do 64. godine uzimalo drogu u toku prethodne godine, pretežno kanabis (marihuana) i amfetamin stimulanse. Obično je upotreba nezakonitih droga od strane muškaraca veća od upotrebe od strane žena, koje, mnogo češće, pribegavaju trankilizatorima i sedativima.¹³

Procenjuje se da se samo 20 odsto zavisnika od droge podvrgne lečenju. Žalosne posledice tako opasne zavisnosti su zaplanjujuće. Broj smrtnih slučajeva kao posledica upotrebe droge kreće se između 99 000 i 253 000. U nekim zemljama veliki broj

ubistava povezan je sa drogom. Na primer, meksička vlada procenjuje da 90 odsto ubistava u zemlji ima veze sa drogom. Iako je to možda ekstreman slučaj, ipak mnogo govori o zlokobnom uticaju narkomanije.¹⁴

Uticaj droge na čovekovo zdravlje ne može se do kraja opisati. Mnogi razmišljaju o tome samo kada umre neka poznata ličnost. Međutim, veliki broj običnih ljudi svakoga dana razboli se i umre zbog upotrebe droge.

Droga utiče skoro na svaki organ u telu. Ona slabi imuni sistem, povećava podložnost infekcijama; izaziva kardiovaskularne probleme, uključujući nepravilan rad srca, srčani udar i infekcije krvnih sudova i srčanog zaliska; izaziva mučninu, povraćanje i velike bolove; oštećuje jetru; uzrok je moždanog udara; menja hemijski sastav mozga, stvara zavisnost na određene supstance; trajno oštećuje mozak; utiče na pamćenje, pažnju i donošenje odluka; stvara paranoju, agresivnost, halucinacije, depresiju i zavisnost; a „trudnice i njihovu novorođenčad dovodi u opasnost.“¹⁵

Na sreću korisnici droge i njihove porodice ne moraju sami da se suočavaju sa tim izazovom. Mnogi centri za lečenje i službe podrške mogu da pomognu. Udruženje Anonimnih narkotičara je jedno od njih. Vizija tog udruženja je da „svaki zavisnik u svetu ima priliku da doživi našu poruku na svom jeziku i kulturi i pronađe priliku da započne nov način života“.¹⁶ Uz ljudsku i božansku pomoć, pobeda je moguća.

Prava ravnoteža u životu

Možda se borite sa okovima zavisnosti od alkohola, duvana, droge, prekomernog rada, pornografije, medijske zavisnosti ili jednostavno živite neuravnoteženim načinom života. Retko koje osećanje može da se uporedi sa očajanjem koje čovek oseća

kada pokušava da napusti nešto i neuspeva, zatim ponovo pokušava i opet doživljava neuspeh. Navike se lako oblikuju, ali teško prekidaju. U stvari, samo upornost i snaga volje nisu dovoljni da se ostvari pobjeda nad navikama i zavisnostima koje porobljavaju. Potrebna nam je pomoć Više sile.

Viša sila i zavisnost

Veliki misionar i pisac apostol Pavle opisao je izvor naše snage u borbi sa zavisnošću kao silu koja dolazi spolja. Na sreću on je, takođe, otkrio tajnu takve sile i uspeha: „Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje.“¹⁹ Takođe dodaje: „Drugo iskušenje ne dođe na vas osim čovječijega; ali je vjeran Bog koji vas neće pustiti da se iskušate većma nego što možete, nego će učiniti s iskušenjem i kraj, da možete podnijeti.“²⁰ S kakvim god izazovima da se suočavate, znajte da i drugi proživljavaju isto. Niste sami u svojoj borbi. S čim god da se suočite, Bog je već pripremio izlaz. U Njemu pronalazite ispunjen život koji je uravnotežen u fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom smislu.

Čak i oni sa veoma jakom voljom ne mogu da postignu ovu pravu ravnotežu bez čvrstog oslanjanja na silu milostivog i sve-moćnog Boga, koji ne samo da nas je stvorio, već nas krepí i snaži našu volju i sposobnost da bismo mogli da donosimo mudre odluke. On nas, zatim, ohrabruje u našoj potrazi za celovitošću: „Ako, dakle, jedete, ako li pijete, ako li što drugo činite, sve na slavu Božiju činite.“²¹ Tada izbegavanje štetnih, zavisničkih i razornih navika postaje duhovno motivisana odluka donesena iz zahvalnosti za uzvišene, neverovatne blagoslove i dar života.

Ohrabrujuće je znati da pomoć nikada nije daleko. Naš milostivi nebeski Otac je spreman da usmerava naše odluke, obezbeđujući održivu i uspešnu istinsku ravnotežu u životu. To se odnosi na prevenciju kao i na pobjedu nad razarajućim navikama.

- ¹ Dostupno na www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en.
- ² Izveštaj o alkoholu i zdravlju iz 35 evropskih država iz 2013. godine, dostupno na www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013.
- ³ Tomas Babor i dr, *Alcohol: No Ordinary Commodity*, drugo izdanje (New York: Oxford University Press, 2010), str. 70.
- ⁴ Ričard K. Rajas i dr, *Principles of Addiction Medicine*, četvrto izdanje (Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).
- ⁵ 1. Korinćanima 6,19.20
- ⁶ 1. Jovanova 5,4
- ⁷ EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, „Alcohol and Cancer-the Forgotten Link“, dostupno na www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link.
- ⁸ Timoti S. Naimi i dr, „Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Nondrinking and Moderate-Drinking U.S. Adults“, *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2005): 369-373.
- ⁹ Kej Midlton Filmor i dr, „Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies“, *Addiction Research and Theory* 14 (2006): 101-132.
- ¹⁰ B. Hensel i dr, „Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort“, *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (2010): 561-568.
- ¹¹ Robert Biglhol i dr, „Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis“, *Lancet* 377 (2011): 1438-1447.
- ¹² Svetska zdravstvena organizacija, „Tobacco“, dokument 339; dostupno na www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html. Vidi: Omar Šari i dr., *The Tobacco Atlas*, treće izdanje (Atlanta: American cancer Society, 2009).

TAJNE KVALITETNOG ŽIVOTA

- ¹³ Ričard Nikson, „Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control“, 17. jun 1971. Dostupno na www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. Za hronologiju američkog rata protiv droge vidi: www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/.
- ¹⁴ Vidi: www.undoc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf.
- ¹⁵ Dostupno na www.undoc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf.
- ¹⁶ Ibid.
- ¹⁷ Gejtvej fondacija, „Effects of drug Abuse and Addiction“, dostupno na <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.
- ¹⁸ Posetite vebajst www.na.org/.
- ¹⁹ Filibljanima 4,13
- ²⁰ 1. Korinćanima 10,13
- ²¹ 1. Korinćanima 10,31





Oporavak

Izazov stvara šampione: iskoristite to.

U poslednjih nekoliko decenija, stručnjaci su se usredsredili na sledeće pitanje: Zašto se neki mladi koji žive u visoko rizičnom okruženju ne uključe u opasne oblike ponašanja? Došli su do zaključka da je sve povezano sa izrazom – *rezilijentnost*.

Rezilijentnost je sposobnost čoveka da nastavi da živi zdravo uprkos ličnim nedaćama, različitim životnim stresnim situacijama ili destruktivnim okruženjem. Takva rezilijentnost razvija se kao rezultat različitih oblika društvene podrške. Uprkos teškim nevoljama i prisustvu rizičnih činilaca, pojedinci koji imaju ovu sposobnost razvijaju veštine koje im omogućavaju da postignu uspeh u životu. Oni bi trebalo da razviju snažnu veru u Boga i pozitivan stav prema svetu koji ih okružuje. Vođeni određenim osećanjem da njihov život ima smisla, oni životne prepreke vide kao izazove koje mogu da prevaziđu. Iznad svega, rezilijentnost je povezana sa nadom i pozitivnim uverenjem da se i posle sadašnjih prepreka život nastavlja.

Život u visoko rizičnom svetu

Iako porodice, Crkve i zajednica teže da ih zaštite, mladi u današnje vreme i dalje žive u svetu velikih rizika. Samo jedan pritisak na dugme deli ih od jasnog seksualnog sadržaja na Interne-

tu, i po njihovom mišljenju pristup alkoholu, marihuani, kokainu i amfitaminima prilično je lak – čak i u, kako ih neki smatraju, sigurnim okruženjima. Zato je važno da prepoznamo te činioce koji osposobljavaju mlade ljude da budu uspešni uprkos opasnom svetu u kome žive. Tada ćemo moći da pomognemo i drugima da primene te iste odbrambene tehnike.

Ideja rezilijentnosti je danas od ključne važnosti. Ako dom i društveno okruženje ne možemo učiniti idealnim; ako ne možemo skloniti drogu sa ulica, ukloniti nasilje sa televizije, iz filmova i video igrice, i eliminisati štetni sadržaj na Internetu, kako onda možemo pomoći deci koja odrastaju izložena svim ovim uticajima, da ostanu zdrava i uspešna u životu? Šta mi kao pojedinci ili zajednica možemo učiniti da pomognemo mladima da postanu rezilijentni?

Prva važna pojedinost koju treba da zapamtimo jeste da se rezilijentnost javlja kao rezultat odnosa u kojima vlada podrška. Zatim, rezilijentni mladi zahvaljujući veri održavaju pozitivan stav prema svrsishodnom životu.¹

Uloga međuljudskih odnosa

Dragoceni, iskreni, trajni pozitivni odnosi predstavlja ključ za razvijanje rezilijentnih mladih ljudi. Odrasle osobe koje ih podržavaju, kao što su roditelji, profesori, sveštenici ili neke druge odgovorne odrasle osobe, imaju važnu ulogu u razvijanju njihove rezilijentnosti. Odnosi sa osobama koje pružaju toplinu, staranje i безусловnu ljubav stvaraju u mladima osećanje da mogu da prevaziđu sve nedaće koje život stavlja pred njih. Takvi odnosi mogu da ispune mlade osećanjem samopoštovanja koje ih osposobljava da se uspešnije bore. U jednoj posebnoj studiji otkriveno je da „rezilijentni mladi imaju najmanje jednu osobu u svom životu koja ih безусловno prihvata“.²

Rezilijentnost i porodični ručkovi

Jedan uspešan i ujedno veoma jednostavan način kojim se izgrađuje rezilijentnost jesu zajednički porodični obroci. Brojna nedavna istraživanja pokazuju da porodični ručkovi doprinose snižavanju rizičnih ponašanja u razdoblju adolescencije i kasnije. Stručnjaci su porodične ručkove prepoznali kao zaštitni činilac od rizičnih ponašanja, kao što su upotreba alkohola, droge, pušenje, rano stupanje u seksualne odnose, poremećaji u ishrani i delikvencija.

Porodični ručkovi mogu da smanje verovatnoću da mladi postanu žrtve nasilja.³

Takođe, izgrađuju bolju društvenu i mentalnu stabilnost. Deca i tinejdžeri koji redovno obeduju u porodičnom krugu i provode vreme sa svojim roditeljima razvijaju veće samopoštovanje, manje su podložni depresiji i imaju nižu stopu samoubistava ili razmišljanja o samoubistvu.

Pored toga, porodični obedi, takođe, doprinose zdravijim navikama u načinu ishrane. Što je najvažnije, oni omogućavaju idealno vreme i za negovanje duhovnih vrednosti i vere u Boga. Istraživanja na temu rezilijentnosti pokazala su da vera u Boga ima važnu ulogu u budućem uspehu i sposobnosti za prevazilaženje teških životnih prilika.

Zajednički obroci vrše pozitivan uticaj jer podstiču povezanost između članova porodice. Tesne porodične veze najsnažniji su činilac za razvijanje rezilijentnosti. Porodični obroci stvaraju okruženje u kojoj članovi porodice mogu da razgovaraju, roditelji i deca grade trajne veze između sebe, rešavaju probleme i neguju osećanje stabilnosti. Roditelji mogu da iskoriste porodične obroke da saznaju nešto o prijateljima svoje dece i drugima sa kojima deca dolaze u dodir kada su izvan doma. Takođe, obedi

nude priliku za planiranje budućih događaja i aktivnosti koje još više povezuju porodicu.

Poslovne obaveze, televizor, kompjuter i telefon mogu da ometaju stvaranje povezanosti za vreme obroka. Veoma je važno da roditelji tada ugase televizor i ne dozvole upotrebu drugih aparata. Ništa ne treba da ometa povezivanje koje se ostvaruje za vreme porodičnog ručka. Ohrabrujuće je to što mladi zapravo uživaju u druženju dok ručaju u krugu porodice.

Rezilijentnost i služba

Služba u zajednici još je jedna aktivnost koja podstiče rezilijentnost među mladim ljudima. To je ideja jasno predstavljena u Svetom pismu. Isus je mnogo poučavao o služenju drugima. On poziva da Njegov narod služi drugima zadovoljenjem njihovih potreba – kao što je hranjenje gladnih i odevanje neodevenih.⁴ Treba da pokažemo brižno saosećanje i pružimo pomoć svima. Takva praktična aktivnost predstavlja još jedan metod da zaštitimo svoju decu od visoko rizičnih oblika ponašanja dok, u isto vreme, podstičemo njihovu veru i uverenja. Drugima služimo ne samo dajući novac, već lično pružajući praktičnu pomoć zajedno sa mladima.

Službu možemo definisati kao svaki oblik pomoći koji koristi onima koji žive u našoj lokalnoj sredini. Na prvom mestu jeste nahraniti, odenuti i zaštititi ljude. Pored toga, možemo podržati, posetiti, pomoći i utešiti druge koji imaju bilo kakvu drugu potrebu. Neko može da pita: „Kakve veze ima služba sa decom i visoko rizičnim oblicima ponašanja?“

Kao prvo, služba menja život mladih ljudi. Veća je verovatnoća da će se kroz takav vid rada uključiti u zdrave oblike ponašanja. Pre nekoliko godina senator Džon Glen ukazao je da je u

više od 80 odsto škola, u kojima je služba uvrštena u raspored rada, većina učenika koja je bila uključena u taj rad poboljšala svoje ocene.⁵ Uključenost u službu takođe je snažno povezano sa nižom stopom visoko rizičnog ponašanja i značajno manjom upotrebom alkohola.⁶

Da bi zajednice i mladi ljudi živeli punim životom, moramo učiniti što do nas stoji da bi mladi razvili rezilijentnost i bili slobodni od rizičnih oblika ponašanja. Negovanje saosećajnih odnosa, uživanje u vrednostima porodičnih obeda i primenjivanje programa službe u zajednici pomaže u ostvarivanju ovog cilja, podstičući mlade da se i sami uključe. To će uneti velike promene u njihov život.

¹ T. P. Hebert, „Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Latino Young Men“, *Roeper Review* 19 (1996): 82-90.

² R. Bruks; „Children at Risk: Fostering Resilience and Hope“, *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1994): 545-553.

³ D. C. Mekbraid i dr, „Family Dinners and Victimization“, predstavljen u Američkom društvu za kriminologiju, Čikago, Illinois, novembar 2012.

⁴ Jevanđelje po Mateju 25,31-46

⁵ Džon Glen, „The Benefits of Service-Learning“, *Harvard Education Letter*, januar/februar 2001, dostupno na <http://hepg.org/hel/article/150>.

⁶ G. L. Hopkins i dr, „Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education“, *Journal of Adventist Education*, maj/jun 2009, str. 20-25.

Poglavlje 10

Odmor

Odmor je lek za nespokojstvo: cenite ga.

Sledeća priča potiče iz Engleske, iz osamnaestog i devetnaestog veka, i govori o tome kako su upravnici fabrika krali vreme svojim radnicima. Činili su to na jednostavan način, pomerajući kazaljke na satu unazad, prisiljavajući nesrećne radnike da rade duže bez novčane nadoknade. U drugom slučaju se kazaljka koja pokazuje minute za vreme pauze za ručak pomerala za tri minuta umesto jedan, skraćujući radnicima tako vreme za odmor. Takvi postupci uskraćivali su radnicima ono što nikad ne možemo da nadoknadimo, a to je vreme.

Novac možemo izgubiti na berzi ili prilikom neopreznog ulaganja, ali ga ponekad možemo vratiti. Ako izgubimo zdravlje, možemo ga ponekad povratiti odgovarajućom medicinskom negom, ishranom i vežbama. Međutim izgubljeno ili ukradeno vreme – bilo da je u pitanju jedan minut, jedan dan, jedna sedmica, ili neko drugo vremensko razdoblje – nestaje zauvek. U filmu *In Time* (2011) prikazano je kako društvo nadgleda proces starenja da bi se izbegla prenaseljenost. Bogati ljudi, budući da su imali mnogo novca, mogli su da kupe duži životni vek za razliku od siromašnih. Međutim, ono što je moguće na filmu nije uvek moguće u stvarnom životu. Niko ne može da kupi vreme.

Sat otkucava vreme bez obzira šta činimo. Sile iz svih pravaca trude se da nam oduzmu vreme kao što džeparoš uzima novča-

nike. Brži telefoni, brži tableti, brži rad Interneta i brži kompjuteri nisu nam, kako se čini, obezbedili više vremena. Naprotiv, jedna od žalosnih činjenica savremenog sveta je da što brže obavljamo određene poslove, manje vremena imamo za sebe. Iako je nedostatak vremena veliki problem savremenog načina života, pravo rešenje za naš savremeni problem zapravo dolazi iz prošlosti. Zove se *Shabbat*.¹ Reč *Shabbat* je iz jevrejskog jezika i potiče od glagola koji ima značenje „*stati, odmoriti se*“.

Znati stati, prekinuti posao i odmoriti se, zajedno sa odgovarajućim snom, jedan je od najboljih načina da ljudi pronađu odmor u svom nespokojstvu. Odmor i san je lek za nespokojstvo.

San i sedmični odmor

Godine 2011. jedan stanovnik Kine umro je posle tri dana provedena pred kompjuterom bez hrane i pića. Dve godine kasnije, u decembru 2013. Mira Diran, mlada žena zaposlena u jednom reklamnoj agenciji u Indoneziji, radila je tri dana bez prestanka. Koristila je energetska pića da bi ostala budna. Međutim, cena koju je platila za ovu krajnju posvećenost bila je smrt.

Neverovatno je kako tmurno i sumorno može da izgleda ovaj svet posmatran očima koje se sklapaju od iscrpljenosti zbog uskraćenog sna. Sa druge strane, osećanje ponovnog rođenja i obnavljanja posle duge noći čvrstog sna potpuno je osveženje. Uostalom, ako smo stvoreni za rad¹, takođe smo stvoreni i za odmor. Pored sedmičnog odmora, odmora za vreme spavanja i blagoslova uravnoteženog, produktivnog rada, možemo da uživamo u optimalnom fizičkom, duhovnom i mentalnom blagostanju. Kako to postići?

San

Naučna istraživanja su jasna: nama je kao ljudskim bićima potreban san. Ako nemamo dovoljno sna, ne možemo da funkcionišemo kako treba. Svi, priznali to ili ne, znaju koliko je san važan. Ipak, uprkos dugogodišnjim proučavanjima, san još uvek predstavlja tajnu. Šta je, kako deluje, zašto utiče na naše telo i um na način na koji utiče, pitanja su koja još uvek zahtevaju mnoge odgovore. Ono što znamo jeste da je san neophodan za zdravlje i blagostanje. Iako ne može da nam omogući da se nikad ne razbolimo, uz nedovoljno sna pre ili kasnije sigurno hoćemo.

Koliko sati sna je dovoljno? Odgovori su različiti, zato što se ljudi, njihovo zdravlje, radne navike, godine i metabolizam razlikuju. Većini ljudi potrebno je oko osam časova spavanja noću (neka istraživanja stavljaju raspon od sedam do devet časova). To je optimalno vreme neophodno da bi smo doživeli pune prednosti spavanja. Pored toga što nam pomaže da se osećamo odmornim i bolje u emocionalnom i fizičkom smislu, san pomaže u borbi protiv infekcija, sprečava dijabetes i smanjuje rizik od srčanih oboljenja, gojaznosti i visokog krvnog pritiska.

„Zdrav san posebno je važan za osobe sa hroničnim poremećajima, kao što su artritis, bolesti bubrega, bolovi, sindrom stečene imunodeficijencije (sida), epilepsija, Parkinsonova bolest i depresija. Među starijim osobama, kognitivne i medicinske posledice nelečenih poremećaja sna smanjuju kvalitet života u pogledu zdravlja, doprinose funkcionalnim ograničenjima i gubitku samostalnosti, i povezani su sa povećanim rizikom od smrti iz bilo kog razloga.“²

Nesanica širom sveta

Uprkos uređajima koji ubrzavaju naš rad, putovanjima avionom, veoma brzom Internetu, nemamo dovoljno sna. Ako sve





ODMOR

brže obavljamo, trebalo bi da imamo više vremena za odmor i opuštanje. Međutim, mnogi ljudi širom sveta spavaju manje od preporučenih sedam do devet časova. Zatim, sve veći broj ljudi ima probleme sa nesanicom, dok nekoliko miliona pati od neke vrste hroničnog poremećaja sna.

Nedostatak sna uzrok je slabijeg izvršavanja obaveza u toku dana. Smanjeno vreme spavanja samo za jedan i po čas, samo jednu noć, dovodi do pada živosti u toku dana za 32 posto. Zatim, nedostatak sna slabi pamćenje i kognitivne veštine. Ko od nas nije doživeo dodatni stres zbog nečijeg neraspoloženja ili razdražljivosti zato što nije dovoljno spavao? Nesreće na radnom mestu dešavaju se dvostruko više kada jedan od radnika nije imao dovoljno sati sna. Nacionalna uprava za bezbednost saobraćaja u SAD procenjuje da svake godine vožnja u pospanom stanju dovede do najmanje 100 000 automobilskih nesreća, 71 000 povreda i 1550 smtnih slučajeva samo u SAD. Budući da problemi izazvani nedostatkom sna utiču i na ljude u našem okruženju, naša je odgovornost, stoga, da imamo odgovarajući odmor i san.

Saveti za bolji san

Iako neki ljudi imaju ozbiljne probleme sa spavanjem koji zahtevaju medicinsku pomoć, evo nekoliko jednostavnih saveta koji nam mogu pomoći da imamo zdrav san koji nam je potreban:

- Shvatite spavanje ozbiljno. Budite odlučni da svake noći imate odgovarajući san i odmor.
- Sledite redovan plan spavanja. Budući da naše telo ima svoj ritam, pokušajte svake noći da odlazite na spavanje u isto vreme i da ustajete u isto vreme, čak i vikendom.
- Redovna fizička aktivnost (onoliko koliko vam lekar preporuči) može biti veoma korisna da biste preko noći ima-

li dobar san. Kada vežbate, telo troši energiju, a san je najbolji način (zajedno sa odgovarajućom hranom) da je povрати. „Sladak je san onome koji radi.“ (Knjiga propovednikova 5,12)

- Ne idite na spavanje punog stomaka. Imajte naviku da vam večernji obroci budu lagani i izbegavajte unošenje hrane najmanje dva sata pre odlaska na spavanje.
- Izbegavajte napitke sa kofeinom, zato što je kofein stimulans i može da vas drži u budnom stanju.
- Izbegavajte stresne situacije pre odlaska na spavanje. Televizor trajno uklonite iz spavaće sobe. Rešavajte porodične nesuglasice u toku dana, ne kada dođe vreme za spavanje.
- Mnogi ljudi smatraju da je veoma korisno da svake večeri pre odlaska na spavanje čitaju Psalme. Psalmi unose smirenost u naš život i daju mir našoj duši. Oni opuštaju naš um i pripremaju ga za spavanje.

Sedmični odmor i Biblija

U delovima sveta u kojima se javljaju uragani, tornada i cunamiji ljudi grade zaklone. Takvi zakloni postoje iz jednog razloga: da pruže ljudima utočište u vreme oluja, naročito tornada. Međutim, postoji problem: treba stići do zaklona. Ako se ne nalazimo u njegovoj blizini, a oluja počne, možemo ostati bez sigurnog utočišta. Nikada zaklon ne traži nas – mi moramo stići do njega.

Bog je, međutim, stvorio jedno utočište koje, umesto da mi žurimo prema njemu, ono dolazi k nama! Brzinom od 1600 km na čas (brzina zemljine rotacije), *Shabbat* - Subota, sedmi dan, kruži planetom. Stiže jednim zalaskom Sunca, a odlazi sledećim. Ulazi u naš dom i život kao utočište od neprestanih ovozemaljskih

skih zahteva koji se tiču nas i našeg vremena. To utočište i odmor toliko su važni da ih Bog, bez izuzetka, nudi jednom sedmično. Abraham Hešel, istaknuti jevrejski pisac, opisao je Subotu kao „palatu u vremenu“³. Božja nebeska palata spušta se jednom sedmično na 24 časa sa Neba na Zemlju, kada nam naš Stvoritelj otkriva slavu svoga prisustva. Slobodni od ovozemaljskih teškoća i briga svakodnevnog života, mi se sklanjamo zajedno sa Njim u utočište subotnog svetilišta.

Bog ne samo da nas poziva da doživimo subotni odmor, već nam nalaže da prestanemo da radimo i prisustvujemo bogoslužnjima. On zna da će život proveden u neprestanoj žurbi i stalnom radu istrošiti naše životne snage, oslabiti naš imuni sistem, i tako zaokupiti našu pažnju da ćemo zaboraviti na Njega. Pored zapovesti koje govore da ne ubijamo, ne krademo i ne činimo preljube, stoji i zapovest da se odmorimo⁴. To ukazuje koliko je odmor važan za naše opšte blagostanje. Međutim, odmor o kome Gospod govori mnogo je više od fizičkog odmora, mada obuhvata i spavanje. To je potpuni odmor uma, tela i duha u okviru Njegove ljubavi i brige za nas.

Bog je dao subotni odmor za naše dobro. On je to i naglasio u zapovesti: „Drži zapovijesti Gospodnje i uredbe Njegove, koje ti ja danas zapovijedam, da bi ti bilo dobro.“⁵ A jedna od tih zapovesti „da bi ti bilo dobro“ bila je i odmor Subotom.

Bog je ustanovio Subotu kao deo prve sedmice prilikom stvaranja. To znači da je, čak i pre izgovaranja ostalih Deset zapovesti, svetost subotnog odmora već bila poznata: „Tako se dovrši nebo i zemlja i sva vojska njihova. I svrši Bog do sedmoga dana djela svoja, koja učini; i počinu u sedmi dan od svih djela svojih, koja učini; i blagoslovi Bog sedmi dan, i posveti ga, jer u taj dan počinu od svih djela svojih, koja učini.“⁶

Gospodnja prvobitna namera nije bila da nameni Subotni blagoslov samo jednom narodu. On je stvorio dan od odmora za celo čovečanstvo, zato što svi ljudi imaju svoje poreklo u Gospodu. „Bog je video da je Subota bitna za čoveka, čak i u Raju. Bilo mu je neophodno da jednoga dana u sedmici stavi na stranu svoje interese i poslove i potpunije razmatra Božja dela, da razmišlja o Njegovoj moći i dobroti. Subota mu je bila potrebna da se življe podseti na Boga, da se probudi njegova zahvalnost, jer sve što ima i u čemu uživa dolazi iz velikodušne Stvoriteljeve ruke.“⁶

Postizanje pravog odmora zahteva mnogo više od samog fizičkog čina spavanja. Pronalaženje mira za naš nespokojni um i telo zahteva nešto više od spuštanja glave na jastuk u toku sna kada smo svega nesvesni. Potrebno nam je da doživimo nebeski subotni odmor – odnosno, da izdvojimo sedmi dan, Subotu, kao dan koji je Bog blagoslovio, da ostavimo sve svoje poslove i provedemo vreme sa Njim, razmišljajući o svemu što je učinio za nas. Oni koji su iskusili mir, spokojstvo i radost očekujući subotni odmor i imajući udela u njemu iz sedmice u sedmicu, znaju koliko to blagotvorno deluje u fizičkom, duhovnom i mentalnom smislu za dušu umornu od rada.

Zaključak - odlučite se za odmor

Ako nismo obazrivi, obaveze koje zahtevaju naše vreme mogu tako da zavladaju nama i nanesu štetu našem fizičkom, mentalnom i duhovnom zdravlju. Bog nam je dao dva načina da doživimo odmor u svom nespokojstvu: san i Subotu. Mi lično donosimo odluku da li ćemo ostvariti odmor u vidu sna i Subote.

¹ 1. Mojsijeva 2,15

² HealthPeople.gov, „Sleep Health“, dostupno na <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.

³ Abraham Džoša Hešel, *The Sabbath* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1979).

⁴ 2. Mojsijeva 20,8-11

⁵ 5. Mojsijeva 10,13

⁶ 1. Mojsijeva 2,1-3

⁷ Elen Vajt, *Stvaranje, patrijarsi i proroci*, str. 48. original.

Poglavlje 11

Sila vere

Vera obnavlja zdravlje: prihvatite je.

Već decenijama ljudi istražuju vezu između vere i zdravlja. Danas postoje brojne činjenice da vera utiče na naše opšte blagostanje. Vera u Boga kao Ličnost, koji nas voli i ima samo dobre namere za nas, ima pozitivan uticaj i na fizičko i emocionalno zdravlje. Ono što verujemo utiče na svaku oblast našeg života. Naša duhovna uverenja i navike utiču na naše sveukupno blagostanje. Tako naš duhovni život ima mnogo veću ulogu u određivanju našeg sveukupnog zdravlja, nego što smo ranije mislili.

Iako se istraživanja i dalje vrše, jasno je da je vera veoma važna. Evo šta je istraživanjima otkriveno o tome kako duhovnost utiče na naš život:

1. Stres: Sveobuhvatna studija sprovedena u Kaliforniji pratile je životne navike skoro 7000 stanovnika. Utvrđeno je da su vernici koji su učestvovali u crkvenim aktivnostima znatno manje pod stresom kada su u pitanju finansije, zdravlje i druge svakodnevnne brige od onih koji nisu negovali duhovni život.¹

2. Krvni pritisak: Istraživanje koje je sproveo Univerzitet Djuk pokazuje da stariji građani koji posećuju bogoslužjenja, mole se i redovno čitaju Bibliju imaju manji krvni pritisak od onih koji to ne primenjuju.²

3. Oporavak: Istraživanje Univerziteta Djuk otkrilo je da oporavak pobožnih pacijenata posle operacije u proseku traje 11 dana u poređenju sa nereligioznim pacijentima, koji provode 25 dana u bolnici.³

4. Imunitet: Istraživanjem u kome je učestvovalo 1700 odraslih osoba utvrđeno je da je kod onih koji učestvuju u verskim službama manja verovatnoća da se podigne nivo interleukina 6, supstance imunog sistema, koji je povećan kod ljudi sa hroničnim bolestima.⁴

5. Način života: Pregled nekoliko istraživanja ukazuje da je duhovnost povezana sa manjom stopom samoubistava, manjom upotrebom droge i alkohola, manjim stepenom kriminalnog ponašanja, manjim brojem razvoda i većim brojem uspešnih brakova.⁵

6. Depresija: Prema istraživanju Kolumbijskog univerziteta kod žena čije su majke pobožne 60 posto je manja verovatnoća da će patiti od depresije od onih čije majke to nisu. Još je manja verovatnoća (71 posto) da će ćerke koje pripadaju istoj verskoj zajednici kao i njihove majke patiti od depresije dok je u slučaju sinova taj procenat 84 odsto.⁶

Celovitost u slabosti

Vera i duhovnost, međutim, nije sve što je čoveku potrebno da ima savršeno zdravlje. Od pojave greha, svi mi do izvesne mere patimo u fizičkom, mentalnom i duhovnom smislu, bez obzira na veru u Boga.

U Bibliji je opisan događaj o Jovu, čoveku velike vere, koji je doživeo tešku fizičku bolest. Pavle je tri puta molio Boga da ukloni određen žalac u mesu, ali umesto fizičkog izlečenja njegove „slabosti“, primio je posebnu vrstu celovitosti: „Dosta ti je Moja

blagodat“, rekao mu je Gospod, „jer se Moja sila u slabosti pokazuje.“⁷ Nije ni čudo što je Pavle mogao da kaže: „Jer kad sam slab onda sam silan.“

Takvo ohrabrenje je posebno značajno za one koji, uprkos veri, molitvi i medicinskom lečenju, i dalje pate od hroničnih bolesti.

Vera unosi promene, ali pitanja ostaju

Istraživanja iznose veoma ubedljive činjenice: vera utiče na naše fizičko zdravlje kao i na duhovan život. Međutim, neka važna pitanja i dalje ostaju. Ako imamo dovoljno vere, možemo li živeti kako želimo i dalje biti zdravi? Da li nam vera dopušta da kršimo zakone zdravlja i dalje očekujemo da imamo dug život?

Pretpostavka da će životne navike imati malo uticaja, ako imamo dovoljno vere je pogrešna. Ideja da je vera neka vrsta magičnog leka koja medicinsku pomoć čini nepotrebnom je velika zablude. Neki ljudi smatraju da nemate dovoljno vere ako zbog zdravstvenih problema posetite lekara. Oni ne shvataju da isti Bog koji može neposredno da leči češće koristi obučene zdravstvene radnike da to čine. Svako izlečenje je od Boga. On je najveći Lekar. Ali na Njemu je kako će nekoga lečiti i koga će upotrebiti da završi proces lečenja.

Određena i primenjena vera

Razmišljajmo sada o pravoj biblijskoj veri, i razmotrimo odakle potiče i čemu služi. Da bismo razumeli značenje vere počecemo tekstem iz Jevrejima poslanice 11,1: „Vjera je pak tvrdo čekaње onoga čemu se nadamo, i dokazivanje onoga što ne vidimo.“

Šta je, onda, vera? Ona je supstanca. Latinska reč „supstanca“ potiče od dve reči: „sub“ i „stance“. „Sub“ na engleskom





SILA VERE

jeziku znači „ispod, pod“. U engleskom postoje reči kao što su „submarine“ (podmornica), brod koji plovi ispod površine mora, i „subterranean“ (podzemni), nešto što se nalazi pod zemljom. Reč „stance“ odnosi se na suštinu stvari. Supstanca je ono što se u životu nalazi u osnovi svega, što život podržava, održava i čuva. Vera je temelj našeg postojanja.

Nalazeći se u osnovi svega, vera održava sve naše nade i podržava nas u borbi sa složenim životnim pitanjima. Ona suštinu živog duhovnog života čuva od raspada.

Vera predstavlja zajednicu sa Bogom kao dobrim Prijateljem, koja nas podstiče da prihvatamo Božju volju i da živimo po njoj.

Vera nam pomaže da imamo poverenja u Boga kao Onoga koji nas voli, koji zna šta je dobro za nas i zanima se za našu sreću.

Verom prihvatamo da će nas Bog osnažiti da ostvarimo pobjedu nad svim poteškoćama i prevaziđemo sve prepreke do dana kada ćemo primiti konačnu nagradu. Dajući snagu celom biću, vera popravlja naše raspoloženje, daje nam srčanost, obnavlja nadu i skreće naš pogled sa trenutnih okolnosti na ono što može da se ostvari. Verom u Božja obećanja primamo Negove darove i pre nego se ostvare.

Heroji vere - primeri iz Biblije

U Jevrejima poslanici 11. poglavlju nabrojani su heroji vere kroz vekove. Njihova imena nalaze se u nebeskoj „Dvorani slave“. Neobično je to što prvi heroj vere u Jevrejima 11. poglavlju je neko ko umire bez ikakvog čudesnog izbjavljenja. „Vjerom prinese Avelj Bogu veću žrtvu nego Kain, kroz koju dobi svjedočanstvo da je pravednik, kad Bog posvjedoči za darove njegove; i kroz nju on mrtav još govori.“⁸

Prema Bibliji Avelj je bio pravednik. Međutim, šta je bio rezultat njegove vere? Bio je ubijen. Da nije imao veru, živeo bi. Kain nije imao veru i ostao je u životu, dok je Avelj, koji je imao veru, umro. To može neobično izgledati ljudima koji na pogrešan način shvataju pravu veru, kao oni koji smatraju da će uvek biti izlečeni ako imaju dovoljno vere.

Sada, razmotrimo Enohovo iskustvo, sledeće spomenuto u nizu junaka vere. „Vjerom bi Enoh prenesen da ne vidi smrti; i ne nađe se, jer ga Bog premjesti, jer prije nego ga premjesti, dobi svjedočanstvo da ugodi Bogu.“⁹

Da Enoh nije imao veru, umro bi. Međutim, pošto je verovao, ostao je u životu. Avelj je imao istu veru, pa je ipak izgubio život. Jedno je, međutim, jasno. Svi junaci vere u Jevrejima poslanici 11. poglavlju uče nas kako da imamo poverenja u Boga. Enoh pokazuje svoju veru životom, a Avelj smrću.

Pogledajmo sada Nojev primer: „Vjerom Noje primivši zapovijest i pobjavši se onoga što još ne vidje, načini kovčeg za spasenije doma svojega.“¹⁰ Njegova vera ga je pvela da učini upravo ono što je Bog rekao, iako je većini njegovih savremenika to izgledalo smešno. Noje je poslušno sledio Božja uputstva. Imajući poverenja u Njega, on je 120 godina bio na istom mestu i gradio barku uprkos činjenici da do tada kiša nikada nije padala. To je vera.

Avramovo iskustvo je potpuno suprotno: „Vjerom posluša Avraam kad bi pozvan da iziđe u zemlju koju šćaše da primi u nasljedstvo, i iziđe ne znajući kuda ide.“¹¹ Zbog svoje vere napustio je sigurnost svoga doma i pošao u nepoznato.

Kakve suprotnosti! Avelj je umro zbog vere, Enoh je preživio zahvaljujući veri. Noje je ostao na istom mestu zbog svoje vere, a Avram pošao na put i izložio se opasnosti.

Sara je zatrudnela zahvaljujući veri kada je imala 90 godina, a nekoliko godina kasnije Avram je poveo njihovog sina Isaka na goru Moriju da ga po Božjoj zapovesti prinese na žrtvu. Tada je Gospod nagradio Avramovu veru i oslobodio mladića. Isti Bog koji je tražio od roditelja da veruju da će im podariti dete, sada je tražio od njih da pokažu veru, kada im je zapovedio da ga prinesu na žrtvu. Naravno, Bog je na čudesan način izbavio Isaka ukazujući tako na Isusovu žrtvu i čudesno izbavljenje svih nas iz čeljusti greha i smrti.

Evo još jednog primera suprotnosti u Jevrejima 11. poglavlju. Josif je bio veran Bogu uprkos teškim životnim okolnostima. Kao rezultat njegove vernosti, primio je nagradu od Boga. Živeo je kao predstavnik pravoga Boga među egipatskim bogatstvom i obiljem. Međutim, Mojsije je imao drugačije iskustvo. Gospod ga je izveo iz Egipta i uputio da luta pustinjom potpuno se oslanjajući na Njega. Mojsije „volje stradati s narodom Božijim, negoli imati zemaljsku sladost grijeha: Državši sramotu Hristovu za veće bogatstvo od svega blaga misirskoga; jer gledaše na platu.“¹² Josif je imao veru i ostao u Egiptu, dok je Mojsiju, koji je, takođe, imao veru, Bog rekao da napusti Egipat. Verom je Josif postao bogat, a Mojsije siromašan.

Vera je traženje Božje volje za moj život, bilo da je u pitanju smrt kao u Aveljevom iskustvu, ili život kao u Enohovom; ostajanje kao u Nojevom ili odlazak kao u Avramovom; život u izobilju kao u Josifovom ili lutanje pustinjom bez doma kao u Mojsijevom, vera je uvek čvrsto poverenje u Boga.

U kavim okolnostima se vi danas nalazite? Da li se suočavate sa neizlečivom bolešću ili uživete u dobrom zdravlju? Da li ste savršeno zadovoljni u svom domu ili morate da se selite i strahujete zbog toga? Da li napredujete u finansijskom pogledu ili sa mukom otplaćujete kredit? Da li uživete u divnom braku ili živite

u stresnim i napetim odnosima? Da li osećate da ste blizu Boga ili daleko od Njega? Vera, međutim, ne zavisi od naših osećanja ili prilika u kojima se nalazimo.

Svi junaci vere iz Jevrejima poslanice 11. poglavlja doživeli su različita iskustva u svom životu. Vera ne zavisi od onoga što se događa oko nas, već u nama. Svi junaci vere imali su jednu zajedničku nit koja se protezala njihovim životima: imali su poverenje u Boga.

Vera je poverenje u Boga da će On biti:

- Snaga u našoj slabosti,
- Nada u našoj depresiji,
- Vođstvo u našim sumnjama,
- Radost u našoj žalosti,
- Mir u našoj uznemirenosti,
- Mudrost u našem neznanju,
- Hrabrost u našem strahu...

Ne znajući za poraz ili reč „nemoguće“ vera je potkrepljena hrabrošću. Ako u svim životnim okolnostima imamo poverenje u Boga, vera će opstati šta god da se događa, jer verujemo u Onoga koji ne zna za poraz. Taj stav poverenja utiče na mozak da oslobađa pozitivne supstance, koji jačaju imuni sistem i daju zdravlje našem telu.

Izvor vere

Vera nije neka vrsta uzbudljivog, pozitivnog mišljenja ili samopokrenutog toplog osećanja. Ona nije naša sposobnost da nateramo sebe da verujemo u nešto. Tekst u Jevrejima 11,6. opisuje izvor svake vere: „A bez vjere nije moguće ugoditi Bogu; jer

onaj koji hoće da dođe k Bogu, valja da vjeruje da ima Bog i da plaća onima koji Ga traže.“

Izvor svake vere je svemoćni, sveznajući Bog pun ljubavi. Odnos poverenja sa Bogom počinje kada shvatimo da nas voli i želi nam samo dobro.

Naš stav, takođe, ima značajnu ulogu u našem blagostanju. Naš način života ne određuje samo naše zdravlje. Ljudska osećanja takođe imaju značajan uticaj. Istraživanje koje je sprovedeno na Univerzitetu Kanzas pokazuje da su pozitivna osećanja bitna u održavanju dobrog fizičkog zdravlja, naročito za one koji su siromašni. Drugim rečima, ako želite da budete zdravi, potrebno je da imate pozitivan stav, naročito ako se nalazite u teškim okolnostima. Istraživanja pokazuju da su pozitivna osećanja, kao što su sreća i zadovoljstvo, neosporno povezana sa boljim zdravljem, čak i kada uzmemo u obzir nedostatak osnovnih životnih potreba.

Kerol Rif, profesor psihologije na Univerzitetu Viskonsin-Medison zapazila je sledeće: „Prema novim naučnim istraživanjima pozitivan stav nije samo stanje uma. On je povezan sa onim što se dešava u mozgu i u celom telu.“ Ona je ukazala na činjenicu da osobe čije je opšte stanje dobro imaju manji rizik od kardiovaskularnih bolesti, imaju niži nivo hormona stresa i niži nivo zapaljenskih procesa.¹³

Bog je izvor svih pozitivnih osećanja, a vera prožima ta osećanja i oslobađa isceljujuću silu koja ulazi u telo. Vera je poverenje u Boga u svim životnim okolnostima i nijedan drugi stav nije tako životodavan i ne utiče na obnavljanje zdravlja.

Rast vere

Šta činite kada je vaša vera slaba? Možda se slažete da je vera životodavna, a ipak osećate da je nemate dovoljno. Imamo radosnu vest za vas. Imate više vere nego što to uviđate. Problem nije u tome da nemate vere – već ne primenjujete ono što imate.

U Rimljanima poslanici 12,3. apostol Pavle kaže: „Kao što je kome Bog udijelio mjeru vjere.“ Kada donesemo svesnu odluku da pridemo svemoćnom Bogu punom ljubavi i imamo poverenja u Njega, On stavlja u naše srce meru vere.

Vera je Božji dar. Što je više primenjujemo, ona sve više raste. Dok učimo da verujemo Bogu usred iskušenja i izazova sa kojima se suočavamo u životu, naša vera raste. Ponekad su trenuci najvećeg očajanja zapravo trenuci najvećeg rasta naše vere.

Veru, takođe, možemo pojačati razmišljanjem o Božjoj reči. Dok biblijske istine ispunjavaju naš um, naša vera naglo raste. Sveto pismo potvrđuje ovu božansku stvarnost u Pavlovoj poslanici upućenoj Rimljanima: „Tako, dakle, vjera biva od propovijedanja, a propovijedanje riječju Božijom.“¹⁴

Što više svoj um ispunjavamo rečima Svetog pisma, naša vera će sve više rasti. Njegova reč raspršuje naše sumnje. Da li biste želeli da danas otvorite svoje srce Bogu i verom prihvatite Njegovu silu? Ako želite da stupite u novu zajednicu sa Bogom, imajući poverenja u njega, zamolite Ga da vaše srce ispuni poverenjem da biste mogli da doživite prednosti žive vere.

¹ Dejvid N. Elkins, „Spirituality“, dostupno na <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>.

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ 2. Korinćanima 12,9-10

⁸ Jevrejima 11,4

⁹ Jevrejima 11,5

¹⁰ Jevrejima 11,7

¹¹ Jevrejima 11,8

¹² Jevrejima 11,25-26

¹³ Šeron Džejson, „Power of a Super Attitude“, *USA Today*, 12. oktobar 2004, dostupno na http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm.

¹⁴ Rimljanima 10,17

Zaključak

Punina zdravlja

Nada je nadohvat ruke: radujte se u njoj.

U aprilu 2013. godine u gradu Sveti Avgustin na Floridi održavala se proslava povodom petstogodišnjice od otkrića Izvora mladosti. Izvor mladosti je čuveni izvor koji navodno obnavlja zdravlje i snagu svakome ko pije ili se kupa u njegovoj penušavoj vodi. Priča o isceljujućim vodama vezuje se za španskog istraživača Ponce de Leona koji je živio u šesnaestom veku, dok je grad Sveti Avgustin mesto na kome se nalazi arheološki park „Izvor mladosti“. Park je podignut u znak sećanja na mesto na kome se po tradiciji Ponce de Leone prvi put iskrao na tlo Amerike, iako u njegovim spisima ne postoje jasni podaci da je otkrio takav izvor.

Nataniel Hotorn i drugi pisci koristili su Izvor mladosti kao metaforu u svojim delima. Čak je i kompanija Vol Dizni iz SAD učestvovala u tome stvarajući crtane filmove na osnovu ove legende.

Priča o takvom izvoru pojavila se u razdoblju od nekoliko hiljada godina širom sveta u Herodotovim spisima, izveštajima Aleksandra Velikog, pričama sveštenika Džona, čuvene ličnosti iz Evrope u razdoblju od dvanaestog do sedamnaestog veka. Slične legende širile su se i među starosedeoćima Kariba, koji su pričali priče o isceljujućim moćima vode u mitskoj zemlji Bimini.

Problem takvih izvora mladosti je, međutim, u tome što ljudi koji piju tu „magičnu“ vodu i kupaju se u njenim izvorima i dalje stare, razboleavaju se i umiru. Iako je stotine hiljada turista proteklih godina posetilo Izvor mladosti u Svetom Avgustinu, njihovo zdravlje se nije mnogo poboljšalo.

Milioni ljudi širom sveta tragaju za svojim „izvorom“ večne mladosti. Bilo da je u pitanju vegetarijanski način ishrane, strog režim fizičkih aktivnosti, pozitivno razmišljanje ili neka čudesna krema koja uklanja bore, svi težimo da otkrijemo nešto što će produžiti naš život i ovekovečiti mladalačku bujnost. Stvoreni samo sa željom da živimo dugim, zdravim i srećnim životom. Očigledno je da želimo da živimo najizobilnijim mogućim životom, a načela o kojima smo govorili u ovoj knjizi pomoći će nam u tome, ali neće nam omogućiti da večno živimo.

Nedavna istraživanja o različitom načinu života jasno su potvrdila da pridržavanjem nekih osnovnih načela zdravlja možemo produžiti život za sedam i više godina – ali koliko je to značajno gledano u svetlosti ljudske istorije?

To nas dovodi do jednog od najvažnijih životnih pitanja: Da li postoji izvor večne mladosti čije vode zaista mogu da zadovolje našu unutrašnju težnju za večnošću? Duboko u svom srcu čeznemo za lekom koji leči bolest, patnju i tugu koje su zadesile našu planetu. Želimo da pronađemo rešenje za bolest, nesreće i smrt. Zato završimo ovu knjigu neverovatnim putovanjem na kome ćemo otkriti pravi izvor večne mladosti.

Biblijski izvor mladosti

Jednog sparnog letnjeg popodneva pre dve hiljade godina u Palestini, Isus je sreo jednu žalosnu ženu koja je čeznula za nečim višim u svom životu, ali se veoma plašila da to prizna. Neuspele

veze sa mnogim muškarcima samo su pojačale njenu ionako rđavu sliku o sebi. Tražeći nekoga ko će se iskreno brinuti o njoj, nadala se da će ispuniti prazninu u svojoj duši. Onda je srela Isusa. Drugačiji od svih ljudi koje je ikada srela, ukazao joj je poštovanje, pažljivo je saslušao i ljubazno razgovarao sa njom. Izgledalo je da sve zna o njoj i pre nego što mu je išta otkrila, ali ju je, ipak, prihvatio bez osuđivanja.

Kako je razgovor tekao, žena Samarjanka shvatila je da je Isus Mesija. Dok su sedeli pored Jakovljevog izvora, On je rekao: „Svaki koji pije od ove vode opet će ožednjeti. A koji pije od vode koju ću mu Ja dati neće ožednjeti do vijeka: nego voda što ću mu Ja dati biće u njemu izvor vode koja teče u život vječni.“¹ Božanski Hristos ponudio je ženi da pije sa pravog izvora mladosti.

Isus ispunjava čovekovo srce zadovoljstvom. On ga čisti. On pruža večni život. Zamene i falsifikati postoje, ali samo je jedan pravi Mesija. Samo jedna Osoba zaista može da zadovolji najdublje potrebe ljudskog srca i omogućiti večni život.

Obraćajući se jevrejskim vođama i mnoštvu koje je sledilo verske obrede, Isus je uputio poziv: „Ko je žedan neka dođe k Meni i pije. Koji Me vjeruje, kao što Pismo reče, iz njegova tijela poteći će rijeke žive vode.“² Kada dođemo Isusu, primamo dar večnog života. Nebo se tada useljava u naše srce. U njemu tada izvire novi mir, nova sila za svakodnevni život, i nova nada za budućnost.

Za hrišćane koji svoja verovanja temelje na Bibliji, smrt nije noć posle koje ne sviće jutro. Niti je mračna rupa u zemlji ili tunel na čijem kraju nema svetlosti. Isus je to jasno rekao: „Da se ne plaši srce vaše, vjerujte Boga, i Mene vjerujte. Mnogi su stanovi u kući Oca Mojega. A da nije tako, kazao bih vam: Idem da vam pripremam mjesto. A kad otidem i pripremam vam mjesto, opet ću doći, i uzeću vas k Sebi da i vi budete gdje sam Ja.“³ Naš Gos-

pod ima večni odgovor za problem bolesti i patnje, kao i naših strepnji zbog starenja. Jednoga dana Isus će ponovo doći. Tada će ponovo stvoriti našu planetu, koja je bila zaprljana grehom i patnjom, i koja će ponovo postati kao vrt u Edemu. Stvorice novo nebo i novu Zemlju.⁴ Više neće biti malignih i srčanih oboljenja. Vrata svake hitne pomoći biće zauvek zatvorena, a bolnice će prestati da rade. Više neće biti bolesti koje treba lečiti.

Apostol Jovan, pisac Otkrivenja, opisuje isceljujuću reku, pravi izvor mladosti: „I pokaza mi čistu rijeku vode života, bistru kao kristal, koja izlazaše od prijestola Božijega i Jagnjetova. Nasred ulica njegovijeh i s obje strane rijeke Drvo života, koje rađa dvanaest rodova dajući svakoga mjeseca svoj rod; i lišće od Drveta bijaše za iscjeljivanje narodima.“⁵ To je izvor mladosti! U Knjizi Otkrivenja opisan je obnovljeni vrt u Edemu. Opisan je novi svet u kome žive srećna, zdrava i sveta bića. Taj novi svet ispuniće želje našega srca, zadovoljiti naše najdublje potrebe, utoliti glad duše i ugasiti unutrašnju žeđ.

Nebo je stvarno mesto

Nebo je stvarno mesto za stvarne ljude. Ono nije neki eteričan, izmišljeni svet u kome žive bestelesni duhovi. Isus Hristos je rekao: „Blago krotkima, jer će naslijediti zemlju.“⁶ Apostol Petar je dodao: „Ali čekamo po obećanju Njegovu novo nebo i novu Zemlju, gdje pravda živi.“⁷ Posmatrajući vekove proročkim očima apostol Jovan je posvedočio: „I vidjeh nebo novo i zemlju novu; jer prvo nebo i prva zemlja prodoše.“⁸

Zamislite sledeću sliku: zelenilo poput tepiha prekriva površinu Zemlje. Cveće u beskrajnom mnoštvu boja krasi prirodu. Kristalno čisti potoci vijugaju preko zelenih polja. Ptice veselo pevaju svoje pesme. Životinje svih vrsta i veličina igraju se na suncu. Radost i mir ispunjavaju Zemlju. Život i ljubav teku iz Božjeg srca

i svi stanovnici novog edemskog vrta raduju se u Božjem prisustvu.

U svetlosti Božje sveobuhvatne ljubavi i praštanja, narušeni odnosi sada se zaceljuju. Sva napetost nestaje. Granice među ljudima više ne postoje, jer su sklad i jedinstvo zamenili otuđenost i razdvojenost. Poverenje, pripadanje i prihvatanje izagnali su sumnju, sukobe i odbacivanje.

Prorok Isaija je to prikazao na divan način: „Neće uditi ni potirati na svoj svetoj gori Mojoj, jer će zemlja biti puna poznanja Gospodnjega kao more vode što je puno.“⁹ Sve naše patnje i boli biće potpuno isceljeni. Bićemo fizički, mentalno, emocionalno i duhovno zdravi.

Greh nas razdvaja od Boga. Otuđeni od Njega, razdvojeni smo od izvora zdravlja. Zbog toga podnosimo uznemirenost i strah, različite bolesti, krivicu i osuđivanje, gorčinu i gnev. Međutim, prihvatanjem Isusove ljubavi, primanjem Njegove milosti i dobijanjem Njegove sile, ne samo da ćemo živeti životom u izobilju ovde i sada, već ćemo biti sa Njim u večnosti.

Sledeći načela koja je Gospod zapisao na svakom nervu i tkivu našeg tela, možemo iskusiti život u najboljem mogućem smislu u ovom grešnom svetu, ali će se uticaj greha i dalje osetiti. Postoje nasledni faktori i faktori sredine kojima ne možemo upravljati. Bolest je i dalje prisutna. Iako verno sledimo Stvoriteljeve zakone zdravlja, i dalje starimo. Smrt i dalje vreba iza ugla. Međutim, živa nada koja hrabri sve vernike je da dolaze bolji dani. U svojoj poslanici Titu, apostol Pavle je naziva „blaženom nadom“¹⁰. Nada u Isusov povratak i slavu večnosti podiže naše raspoloženje, ohrabruje naše srce i nadahnjuje naš život.

Veoma poštovan čovek iz Mičigena u SAD, poznat kao čika Džonson, umro je u sto dvadesetoj godini života. Možda bismo njegove pozne godine mogli pripisati, makar delimično, vese-

lom duhu koji je krasio njegov život. Jednoga dana dok je radio u vrtu u svojim poslednjim godinama života pevao je pesme hvale Bogu. Njegov pastor, koji je prolazio pored njegove kuće, pogledao je preko ograde i rekao: „Čika Džonsone, izgleda da ste danas veoma srećni.“

„Jesam“, odgovorio je starac. „Upravo sam razmišljao.“

„O čemu?“

„Ako su mrvice radosti koje padnu sa Gospodarevog stola na ovaj svet tako dobre, kakva li će tek biti velika vekna u večnosti! Kažem vam, tamo će je biti dovoljno za sve.“

Starac je bio u pravu. Radost koju ovde osećamo samo je bleđa slika koju ćemo doživeti u svetlosti Božje zadivljujuće slave. Obećanje o „novom nebu i novoj zemlji“ ohrabruje nas da se suočimo sa svim što život stavlja pred nas.

Apostol Pavle je nadahnuo crkvu u Korintu sledećim rečima: „Evo vam kazujem tajnu: Jer svi nećemo pomrijeti, a svi ćemo se pretvoriti, ujedanput, u trenuću oka u poslednjoj trubi; jer će zatrubiti i mrtvi će ustati neraspadljivi, i mi ćemo se petvoriti. Jer ovo raspadljivo treba da se obuče u neraspadljivost, i ovo smrtno da se obuče u besmrtnost.“¹¹

Reč „smrtan“ znači podložan propadanju, raspadanju, bolesti i smrti. Reč „besmrtan“ znači ne biti podložan tome. Gospod je lično dao obećanje da će se Isus vratiti i preobraziti naša slaba, bolestima podložna tela u slavna i besmrtna, i da nikada više nećemo biti bolesni.

Uzvišenije od naših najsmelijih snova

Mi imamo “slobodnu volju” da biramo, ukoliko nas prethodni izbori nisu doveli u potčinjenost ili čak u zatvorenost. Izbore, međutim, nije uvek lako napraviti, a izbegavanje pravljenja izbora je,

takođe, izbor koji nosi svoje posledice. Izbori pokrivaju svaki vid života, od zdravlja i načina života do prilika u kojima se izražavaju celovitost, duhovnost i veze.

Izbori često određuju našu sudbinu. Izbori koje činimo u vezi sa načinom na koji živimo, rizika koje preuzimamo i ravnoteže koju tražimo u životu, u dobroj meri mogu uticati čak i na naše zdravlje. Svako od nas dolazi na ovaj svet sa zdravljem kao darom i ono može da se razvije od čoveka do čoveka, ali način na koji se postavimo prema darovanom zdravlju utiče na ispoljavanje naših genetskih mogućnosti.

Postojanje namere u donošenju odluka određuje smer i red naših života. Uspešni ljudi obično postavljaju ciljeve; pojedinci koji su vrlo uspešni donose odluke na osnovu raspoloživih dokaza što ih onda promišljeno vodi prema ostvarenju tih ciljeva.

Biranje zdravlja i radovanje životu treba da bude unutrašnja odluka koja je doneta dobrovoljno, na osnovu dobre informisanosti. Viljem Dženings Brajan, političar s početka dvadesetog veka, je rekao: "Sudbina nije stvar slučajnosti. Ona je stvar izbora. To nije nešto na šta se čeka; to je nešto što treba postići."

¹ Jovan 4,13.14

² Jovan 7,37.38

³ Jovan 14,1-3

⁴ 2. Petrova 3,13

⁵ Otkrivenje 22,1.2

⁶ Matej 5,5

⁷ 2. Petrova 3,13

⁸ Otkrivenje 21,1

⁹ Isaija 11,9

¹⁰ Titu 2,13

¹¹ 1. Korinćanima 15,51-53

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

