Telo i duša

Ljudi koji gaje čvrste međuljudske odnose, koji dele vreme, misli, brige i smeh sa srodnim dušama, žanju obilje zdravstvenih blagoslova.

Povezanost uma i tela

- Snaga uma
- Depresija
- Stres
- Endorfini
- Stvaranje navika
- Opraštanje
- Ljubav

Naše misli i osećaji su hrana našeg uma. Kao što je telu potrebna odredena ravnoteža vitamina, belančevina i drugih hranljivih materija da bi bilo zdravo i snažno, tako je i umu potrebna posebna ravnoteža mentalnih "hranljivih materija" da bi bio srećan, smiren i kreativan.

SNAGA UMA

Vi ste ono što mislite

Aristotel je davno ustanovio da su zdravo telo i zdrav um na određeni način međusobno povezani, ali ta misao otada prolazi trnovit put sve do danas.

Mislio sam da je ta misao u naše vreme svesrdno prihvaćena.

I jeste i nije. Neki naučnici još uvek sumnjaju u direktnu povezanost između emocija i bolesti jer ne mogu uverljivo i precizno da dokažu da je nečije stanje uma u stanju da izazove ili izlečiti određenu bolest.

Međutim, danas sve bolje upoznajemo način rada našeg imunološkog sistema. Iako još uvek ne možemo upreti prst na tačno određenu bolest i znati koja ju je emocija podstakla i u kolikoj je meri odgovorna za nju, postoje načini direktnog merenja promene imuniteta pod uticajem određenih stresnih stanja.

Šta je imunološki sistem?

Zdravlje ljudskog tela štite milioni borbenih jedinica koje cirkulišu krvotokom. One se sastoje od različitih vrsta "vojnika" i svaka njihova grupa ima određenu funkciju. Kada bolest napadne telo, u središnjoj kontrolnoj bazi mogu se po potrebi proizvesti nove jedinice. Tokom razdoblja mira i zdravlja, njihov se broj smanjuje i "borci" postaju stražarske patrole. Ovo je jednostavno objašnjenje rada imunološkog sistema.

Stalno smo izloženi napadima hemikalija, bakterija i virusa. Zašto nas onda te stvari ne svladavaju tako lako? Kada je naš imunološki sistem zdrav i jak, svi ti napadači bivaju odbijeni, a naše zdravlje sačuvano.

Svaki dan naš organizam dolazi u dodir sa stotinama bakterija koje mogu izazvati teške bolesti, pa čak i smrt.

Možda zvuči nestvarno, ali ukoliko sačuvate optimizam u teškim trenucima, to će vam pomoći da se bolje osećate.

I TELO tuguje. Postotak obolelih i umrlih veći je među onim osobama koje su nedavno izgubile bračnog druga.

Pacijenti u staračkim domovima koji učestvuju u svakodnevnim malim odlukama (na primer koju će hranu jesti), često žive duže od onih čija je uloga potpuno pasivna.

Agresivnost, takmičarski duh i materijalizam savremenog načina života uz nedostatak etičkih i duhovnih vrednosti jednako je štetan po naše zdravlje kao i po okolinu.

RADOST — u smislu mentalne živahnosti i poletnosti — bio je drugi po jačini faktor koji je doprineo preživljavanju grupe pacijentica sa povlačenjem raka dojke.

Šta utiče na snagu našeg imuniteta?

Zdrava ishrana, fizička kondicija i pozitivno emocionalno stanje mogu stimulisati i ojačati rad imunološkog sistema tela. Sa druge strane, bolest, droge i prekomerni stres ga slabe. Sida se javlja kad imunološki sistem oslabi.

Mogu li na njega uticati naše emocije?

Svakako. Naučnici izveštavaju da ljudi u depresivnom stanju i sa negativnim emocijama mogu biti posebno osetljivi na bolesti koje napadaju imunitet kao što su astma, reumatoidni artritis i rak.

Kako osećaji mogu uticati na zdravlje?

Neki naučnici to nazivaju placebo efektom. Sledeće iskustvo dobro će nam ilustrovati o čemu se zapravo radi.

Budući da je doktor te večeri radio do kasno u noć, gotovo ga je savladao san. Setio se tada da njegov asistent na svom stolu drži kutiju sa instant kafom. Stavio je nekoliko kašičica kafe u prahu u čašu vode, popio je (što inače ne čini) i čekao.

Nakon desetak minuta osetio se osnaženim - da, kofein mobiliše šećer u njegovoj krvi. Požurio je u toalet i zaključio da kofein deluje i diuretski. Energija koju je dobio potrajala je sledeća tri sata i to mu je bilo dovoljno da završi projekt.

Sledećeg sam jutra je svom asistentu rekao šta je učinio. On ga je saslušao, a onda počeo da se smeje.

“Drago mi je da vam je moja kafa pomogla”, rekao je. “Ali, zar niste primetili da je to kafa bez kofeina?”

Delovala je samo zato što ste verovali da će delovati.

Da. Taj placebo efekat se najčešće koristi kod ispitivanja novih lekova. Jedna grupa ispitanika, naime, mora dobiti pravi lek, dok druga dobija samo imitaciju tog novog proizvoda. Začudo, placebo ispitanici često pokazuju isto tako dobre rezultate kao i osobe koje su dobile pravi lek, a ponekad čak i bolje.

Ukratko, misli i osećaji direktno utiču na um, koji opet snažno utiče na telo. Ima čak slučajeva da su ljudi koji su verovali da će umreti određenog dana stvarno i umrli, iako nije bilo nikakvog direktnog uzroka njihove smrti.

Hoće li, onda, pozitivne emocije ojačati imunološki sistem?

Studije pokazuju da je stabilan emocionalni život isto tako važan za dobro zdravlje kao i pravilna ishrana, redovno vežbanje i izbegavanje alkohola, duvana i drugih droga.

Pozitivne emocije i zdrave životne navike mogu podsticati proizvodnju endorfina. Ove tajanstvene materije proizvodi mozak i one mogu izazvati snažan osećaj zadovoljstva. One takođe jačaju imunološki sistem. Endorfini vam, drugim rečima, pomažu da se bolje osećate, ali i da brže ozdravite.

Znači li to da me gajenje pozitivnih misli može izlečiti?

Nemojmo nikad zanemariti nijedan fizički lek koji postoji za određeni zdravstveni problem. Nepušenje, umerenost u telesnoj težini, redovno vežbanje, pravilna ishrana, uzimanje lekova - sve je to važno.

Ali uz to vodite računa i o svom raspoloženju. Kako je rekao kralj Solomon: “Veselo srce je izvrstan lek, a duh žalostan suši kosti” (Priče Solomonove 17,22).

A apostol Pavle nadodaje: “Sve što je istinito, što je pošteno, što je pravedno, što je čisto, što je ljubazno, što je slavno, i sve što je vrlina i hvale vredno, to neka bude sadržaj vaših misli!” (Filibljanima 4,8)

Jedna studija sprovedena na ženama otkrila je da što su njihovi brakovi bili srećniji, bila je jača njihova imunološka odbrana.

Najvažniji posao mozga jeste da nas održi zdravim i sačuva od oštećenja. Um to može postići ako odluči da ne puši i bira zdravu prirodnu hranu.

Sam imunološki sistem zapanjujuće je remek-delo koje se po svojoj složenosti može uporediti samo sa mozgom i vrlo ga je teško proučavati, kao i nervni sistem.

Primena

Misli i emocije direktno utiču na um, a on opet utiče na stanje tela. Istraživanja pokazuju da je stabilan emocionalni život jednako važan za dobro zdravlje kao i vežbanje i ishrana.

U pitanjima se nalaze i odgovori

Videli smo da misli i emocije snažno utiču na naš fizički život. Ali kako mi iskorištavamo tu snagu u svom životu? Jedan odgovor dobićemo kroz snagu pitanja.

Pitanja imaju snagu usmeravanja misli

Pitanje je slično dvogledu koji vašu pažnju usmerava na neki poseban problem ili situaciju. Kada postavite određeno pitanje, vaš mozak automatski počinje da traži odgovore.

Pravilno postavljena pitanja mogu delovati na sva područja vašeg života - na odnose, stajališta, kreativnost i sposobnost rešavanja problema.

Pet važnih pitanja

Evo pet važnih pitanja na koja samo vi možete odgovoriti. Ako odgovore potkrepite delom, svako od njih može i te kako delovati na vaš život. Budite određeni i upitajte se:

1. Šta bih mogao učiniti što bi imalo najpozitivniji i najdugotrajniji uticaj na moj život?
2. Šta bih mogao učiniti što bi poboljšalo moje odnose sa nekim do koga mi je jako stalo?
3. Često se pitajte: Zbog čega imam razloga da budem posebno srećan?
4. Šta mogu danas učiniti da bih živeo zdravijim načinom života?
5. Evo pitanja koje biste sebi trebali postaviti kad se nađete u nekom škripcu: Kad bi neko drugi bio u mojoj situaciji, šta bih mu savetovao?

Nemojte sebi postavljati negativna pitanja

Nemojte sebi postavljati pitanja kao: “Zašto sam toliko glup?” ili: “Zašto se ne mogu držati programa vežbanja?” Ovakva vrsta pitanja upućuje vaš um u negativnom smeru. Umesto toga postavite ista pitanja na pozitivan, produktivan način: “Šta mogu učiniti da ubuduće izbegnem takvu grešku?” ili: “Kako mogu podesiti svoj raspored da mi vežbanje bude lakše izvodljivo?”

Duh zahvalnosti snažno deluje na čovekovo zdravlje.

DEPRESIJA

Osećaj beznađa

Depresija može biti vrlo ozbiljna bolest koja nekada dovodi i do smrti. Naime, ona je uzrok najvećeg broja samoubistava. Depresivnim poremećajima izloženo je godišnje, prema proceni, oko 30 miliona Amerikanaca svih društvenih slojeva, starosnih grupa, religija i stepena obrazovanja. Svake godine gutaju se nebrojene količine sredstava za umirenje i antidepresiva u očajničkom nastojanju da se savladaju postojeće teškoće. Ali bez obzira na to, problem depresije neprekidno raste.

Nije li osećaj depresije prirodni deo života? Zar većina nas nije povremeno depresivna?

Osećaj depresije jedna je od najčešćih ljudskih emocija. To je prirodna emocija, ali može biti i simptom čitavog niza telesnih i psihičkih bolesti.

Osećaji bespomoćnosti i obeshrabrenja često su posledica preteranog reklamiranja lažnih vrednosti preko medija. Nude se, naime, proizvodi koji navodno mogu preobraziti ljude u sposobne, energične i srećne osobe. Kad se to ne dogodi, mnogi dožive razočaranje i daljnji pad samopouzdanja.

Kako neko može znati da li je njegov osećaj depresije ozbiljan ili nije?

Kao prvo, ljudi treba da razumeju razliku između obeshrabrenja i depresije. Svako se povremeno obeshrabri. Obeshrabrenje je mali pad u raspoloženju koje se često vraća u normalu putem pozitivnog razmišljanja i molitve. Ono obično ima poznat uzrok i najčešće je privremeno.

Za depresiju je karakterističan osećaj potištenosti i odbačenosti, i često je praćena smanjenom telesnom aktivnošću. Javljaju se osećaji bezrazložne zabrinutosti i beznađa. Pogledajmo neke od uobičajenijih vrsta depresija:

- *Potištenost.* Najpoznatija vrsta depresije je potištenost. Osoba u takvom stanju vrlo lako zaplače, tužna je, obeshrabrena, nesposobna da se suoči sa teškoćama i oseća se beznadežno. Ovakva raspoloženja mogu biti izazvana preteranom malaksalošću, uzbuđenjem ili stresom, a ponekad nemaju vidljivog uzroka. Te depresije su kratkotrajne i ograničene. Retko kad je potrebno lečenje. Ljudi obično nakon nekoliko dana dođu k sebi.

- *Reaktivna depresija.* Ova depresija je tipična posledica intenzivnih životnih kriza kao što su gubitak voljene osobe ili posla, razvod braka, razdoblje odvajanja dece od roditeljskog doma ili teška telesna bolest. U takvim slučajevima ljudi često nisu u stanju izaći na kraj sa životom i odgovornostima. Potrebno im je vreme povlačenja i osame kako bi mogli ozdraviti. Potpora će obično pomoći u takvim slučajevima, iako može biti potrebno i agresivnije lečenje, posebno kod teških ili dugotrajnijih depresija.

- *Biološka depresija.* Ova se depresija javlja i nestaje obično bez vidljivog razloga. Često je nasleđena; i u porodici prelazi sa roditelja na dete. Takva vrsta depresije obično dobro reaguje na lečenje, iako može, uprkos tome, potrajati i više meseci.

- *Somatska depresija.* To su mnogo ozbiljnije depresije koje ometaju mnoge telesne funkcije. Simptomi se pojavljuju u gotovo svim telesnim sistemima, ali je ipak najčešći poremećaj rada sistema za varenje i ciklusa spavanja. Ti bolesnici će ponekad tvrditi da nisu depresivni, ali se kod njih mogu dijagnostikovati poremećaji različitih telesnih funkcija koji ukazuju na pravo depresivno stanje. Psihijatri takvo stanje nazivaju somatskom depresijom jer se ona očitava u promenjenim telesnim funkcijama koje su depresivne, čak i ako um toga nije svestan.

- *Psihotična depresija.* Ovo je depresija u kojoj bolesnik gubi vezu sa stvarnošću. Njemu je potrebna stručna nega.

Kako se može pomoći depresivnim osobama?

Gotovo sve depresije reaguju na osnovne zdravorazumske mere. Na primer:

- *Svrhoviti zadaci.* Svima nama je potrebna neka vrsta produktivnog rada, bilo da upravljamo preduzećem, peremo automobil ili kuvamo. Osobi u depresiji posebno je potreban osećaj svrhovitosti postojanja i delovanja, dostignuća i zadovoljstva zbog vlastite korisnosti. Ovakva iskustva su podsticajna u lakšim oblicima depresije, posebno ako osoba dobija priznanje i ohrabrenje.

- *Smisao.* Bili depresivni ili ne, svi želimo znati smisao onoga što radimo kao i zadatak koji treba da obavimo da bismo ostali duševno zdravi. Ako nemamo ničega zbog čega bismo ujutro ustali iz kreveta,

nikakvog posla ili aktivnosti za taj dan, čak ukoliko smo i najstabilniji, a takva situacija duže potraje, možemo pasti u depresiju.

- *Jednostavna ishrana.* Redovno uzimanje jednostavnog obroka sveže, prirodne hrane povećava energiju i smanjuje telesni stres na organske funkcije. Depresivne osobe trebaju posebno izbegavati koncentrirane slatkiše i teške, bogate obroke. Konzumiranje samo svežeg voća dan-dva može učiniti čuda i za bistrenje uma i za uklanjanje umora.

- *Dovoljno odmora.* U današnjem grozničavom svetu posebno su važni trenuci tišine i mira. Hronično nespavanje može podstaknuti ili pojačati depresiju. Velikoj većini ljudi potrebno je sedam do osam sati noćnog sna. Nekolicini izuzetnih pojedinaca biće dovoljno i manje, ali i oni moraju paziti na znakove hroničnog umora.

- *Svakodnevno vežbanje.* Jedno od najuzbudljivijih otkrića u proteklih nekoliko godina odnosi se na pozitivan uticaj vežbanja na emocionalno zdravlje čoveka. Redovno aktivno vežbanje podiže raspoloženje, poboljšava san, oslobađa od stresa, unapređuje zdravlje, pomaže u prevenciji bolesti i povećava opšti osećaj zadovoljstva. Radosna je vest za depresivne osobe da se poboljšanje raspoloženja i optimizam podstiče oslobađanjem endorfina u mozgu. Ove hormone prijatnih osećaja aktivira vežbanje. Žustro jednosatno svakodnevno hodanje učiniće za mnoge depresivne osobe puno više od mnogih lekova.

Važnost malih odluka

Čak i ozbiljno depresivne osobe mogu donositi male svakodnevne odluke kao, na primer, hoće li ujutro ustati ili ostati u krevetu; hoće li čitav dan gledati televiziju ili potražiti druge, podsticajnije aktivnosti; hoće li se obući i srediti ili ostati u kućnom ogrtaču. Te su male odluke vrlo značajne jer oblikuju našu sposobnost za donošenje većih odluka. Zahvaljujući donošenju dobrih odluka ljudi rastu i jačaju. Čak i osobe sa ozbiljnim mentalnim problemima mogu na taj način poboljšati sposobnost da se lakše nose sa životnim situacijama.

Podstaknite depresivnu osobu da načini mali popis ciljeva koje treba ostvariti. Neka na papir zapiše pozitivne i zanimljive aktivnosti koje će pokušati ostvarivati jednu po jednu. Precrtavanjem obavljenih zadataka uveliko će ojačati njeno samopouzdanje.

U korenu svih delotvornih načina lečenja leži razumevanje ličnih stajališta, verovanja i vrednosti. Osoba mora razumeti da to što se oseća beskorisnom ili bezvrednom ne znači da je stvarno takva. Osećaji su privremeni i promenljivi kao vreme.

Da bi čovek osećao vrednost postojanja, njegov život mora imati određeni smisao i cilj. U protivnom se u osobu može uvući osećaj praznine koji sve više raste i izaziva pravo stanje očaja. Zbog toga se unapred moramo pobrinuti da pronađemo razloge za život i pravila po

kojima ćemo živeti. Ova potraga nas može dovesti do postupne svesti o postojanju Boga koji se brine o nama. Kada čovek počne duhovno da raste, on će pronaći odgovor na zabrinutost, strah, osećaj krivice i ogorčenost. Takvo duhovno stanje može obnoviti energiju i stvoriti novu želju za životom.

Šta kažete o lečenju lekovima?

Lekovi su često potrebni za psihotične depresije i primenjuju se pod stručnim nadzorom. Oni se mogu prepisati i za određene biološke depresije kao što su bipolarni afektivni poremećaji (manijačno-depresivne promene raspoloženja).

Idealno je kada za emocionalne i psihološke probleme ne treba uzimati lekove. U slučaju da su oni propisani od strane stručne osobe koja tačno zna razlog zašto vam ih je dala, kao i potrebno ograničenje vremena za njihovo uzimanje, važno ih je redovno uzimati. Stalna upotreba, posebno sedativa i sredstava za smirenje, može dovesti do zavisnosti i produbljenja same depresije.

Stanja koja su neobično snažna ili traju dugo vremena zahtevaju stručno lečenje. Ono može obuhvatiti savetovanje, antidepresivne lekove ili oboje. Ali čak i uz stručnu pomoć postoje granice preko kojih vam ni najbolji psihijatar ne može pomoći bez vaše potpune saradnje. Ako se pacijenti udruže sa svojim lekarima preuzimajući odgovornost za svoj život, oporavak se može jako ubrzati.

Depresija više nije slepa ulica i obeshrabrujuća bolest kakva je nekada bila. Poboljšanjem telesnog zdravlja, razvijanjem pozitivnih modela duševnog ponašanja, donošenjem dobrih odluka, obavljanjem korisnih aktivnosti i razvijanjem duhovnih ciljeva i vrednosti, većina ljudi znaće se suprostaviti osećaju depresije i živeti zadovoljnim i produktivnim životom.

Primena

Naše zdravlje, sreća, dugovečnost, naši odnosi sa porodicom, prijateljima i saradnicima, kao i naš duhovni život medusobno su jako povezani. Poboljšanje našeg zdravlja, nastojanje na ostvarenju vrednih ciljeva, razvijanje pozitivnih umnih stajališta i negovanje duhovnih vrednosti, pomoći će nam da delotvorno izađemo na kraj sa osećajima depresije i bespomoćnosti.

Moć izbora

Ono što nas čini drukčijima od ostalih stvorenja jeste sposobnost izbora. Mi možemo razmisliti o svojim postupcima i birati između različitih ponuđenih mogućnosti.

Porodični i društveni odnosi

Mi smo društvena stvorenja i većina nas je srećna u zajedništvu i osećaju pripadnosti koji potiče od naših odnosa sa drugima. Kad se osećamo izolovanim ili smo u sukobu sa drugima, mnogo je verovatnije da ćemo pasti u depresiju.

Viša Sila

Tokom niza vekova milioni ljudi pronašli su utehu kada su se u trenucima potrebe obratili Višoj Sili za snagu i mudrost. Postoji obilje izveštaja o ljudima koji su na taj način savladali naizgled nerešive probleme.

Lako se može dogoditi da u životnoj trci i buci nemamo vremena za duhovnu hranu. Ali oni koji su prošli trenutke velikih poteškoća dobro znaju kolika je tada vrednost duhovnog oslonca. Da li je i vama vaš duhovni život izvor nadahnuća, snage i obnove?

Evo nekoliko saveta koji vam mogu pomoći da povećate svoje samopoštovanje i savladate potištenost.

- Govorite lepo o sebi i drugima.
- Igrajte se sa kućnim ljubimcem i sa decom.
- Priuštite sebi dugu toplu kupku u kadi.
- Kupite nekome poklon kojim ćete ga iznenaditi.
- Raščistite nesporazume; ne dopustite da se oni ugnezde u vama svojim razornim delovanjem.
- Prisetite se lepih trenutaka koje ste proživeli i nastojte da ih zapamtite.
- Pomozite nekome.
- Negujte svoj duhovni život.

STRES

Nadvladati iscrpljenost

"Iscrpljen", "preopterećen", "malaksao", "slomljen". Ovo su samo neke od reči koje koristimo da bismo opisali delovanje stresa. U našem društvu koje je izloženo pritisku vremena, malo ljudi uspeva barem nakratko izbeći osećaj opterećenja zbog stresa.

Stres je sigurno povezan sa mnogim zdravstvenim problemima — srčanim napadom, moždanim udarom, visokim krvnim pritisakom, čirom, kolitisom, astmom, artritisom, pa i rakom. Ali i nedovoljna izloženost stresu takođe može izazvati probleme — umor, dosadu, nemir, nisku produktivnost i depresiju. Važno je pronaći zlatnu sredinu između ovih dveju krajnosti.

Šta je stres?

Stres se javlja u svakoj situaciji koja zahteva neku promenu. Većina ljudi definiše stres kao probleme sa kojima se suočavaju i brige sa kojima moraju izaći na kraj.

Određena količina stresa, koja se naziva "eustres", može poboljšati našu pribranost i koncentraciju, povećati budnost i spremnost, i doprineti boljim rezultatima. Na primer, određena doza straha i napetosti može motivisati u poslu. Nakon takvih uspeha javlja se osećaj izuzetnog zadovoljstva.

Neki stresovi mogu biti drugačije prirode, ali ipak podstiču snažne osećaje zadovoljstva: prijatno provedeno veče, priznanje kolega na poslu, dobra ocena deteta u školi. Postoje i stresne situacije koje su jako zamorne iako same po sebi nisu loše kao, na primer, venčanje ili okupljanje velike porodice. Tu su i stresovi proizašli iz negativnih stanja koja iscrpljuju i izazivaju potištenost: gubitak posla, pravni problemi, buntovna deca, razvod, smrt voljene osobe.

Kaže se da je zdravlje sposobnost prilagođenja na životne stresove. Ako je to zaista tako, zdravi ljudi moraju znati da pronađu svoj tempo kojim će stres održati u pozitivnoj ravnoteži.

STRES je ljudska reakcija na...
a) osećaj preopterećenja - buka, televizija, svetlo, filmovi;
b) preopterećenje informacijama - televizija, video, novine, časopisi, radio, kompjuter, telefon;
c) preopterećenje ponudama - napad sa velikim brojem reklamnih poruka dnevno...

Da li se problemi uzrokovani stresom pogoršavaju?

Tempo savremenog načina života nametnuo nam je neku vrstu vremenske groznice. Stalno moramo negde ići, upravo sada nešto pogledati ili kupiti, ovog trenutka uživati. Uostalom, reklame nas uče da u životu imamo samo jednu priliku koju trebamo iskoristiti dok ne prođe.

Ali nakon nekoliko godina grabljenja, sticanja, hodanja, gledanja i kupovanja, mi počinjemo da se osećamo izubijani i razočarani. Plaćamo neizbežni danak za takav način života: premorenost, dugovi, loše zdravlje, depresija i gubitak interesa. To je okrutan začarani krug u koji su uhvaćeni mnogi dobronamerni muškarci i žene.

Šta možemo učiniti u tom smislu?

Pre svega moramo razumeti da postoji značajna razlika između uzroka stresa i samog stresa. Uzroci stresa su spoljne okolnosti i situacije sa kojima moramo izaći na kraj. Stres je reakcija našeg organizma na te uzroke. Naučnici su sve uvereniji da ozbiljnost stresa u našem životu ne izazivaju toliko spoljne okolnosti sa kojima se moramo suočiti, koliko naše unutrašnje stanje i spremnost koja će odrediti kako da na njih reagujemo.

Zamislite, na primer, veoma zagriženog čoveka koji ide na posao po kiši koja lije i sve vreme psuje. Šta se u njemu događa? A sad zamislite troje oduševljene dece koja se igraju po istoj toj kiši. Šta se događa u toj deci? Ko je izložen većem stresu? Razlika nije u spoljnim okolnostima, već u stavu prema njima.

Da biste izišli na kraj sa negativnim stresom u svom životu, prvi korak je da prepoznate i odredite koji su značajni uzročnici stresa sa kojima imate posla. Pritom je od najveće važnosti svest da uzročnik

UZROČNICI STRESA

Zagađenje, porodični odnosi, vrućina, rokovi, preopterećenost, smrt, finansije, bolest.

stresa i reakcija na stres nisu jedna te ista stvar. Odvojte odmah vreme i nabrojte deset glavnih uzročnika stresa u vašem životu. Njihovo prepoznavanje je prvi korak u sagledavanju mogućnosti rešavanja njihovog uticaja na vaš život.

Kako se postaviti prema uzročnicima stresa?

Postoje mnoge delotvorne tehnike, a ovde navodimo samo važnije.

- Zdravo prilagođenje znači da ste prepoznali uzročnike stresa i da preduzimate pozitivne korake u savladavanju njihovog uticaja. Zanemarivanje ili negiranje takvog problema nezdrava je reakcija, odnosno beg od suočavanja sa njim.

- Pravilno planiranje i organizovanje. Ta su dva koraka jako važna jer vam unapred omogućavaju da budete svesni svega što ćete morati preduzeti u borbi protiv uticaja uzročnika stresa.

- Pozitivni mentalni stav. Ne budite zabrinuti zbog onoga što donosi budućnost; usredsredite se svaki dan samo na probleme koje donosi taj jedan jedini dan. Prevelika zabrinutost može vas onesposobiti, a ako problem shvatite kao izazov, može vas motivisati.

- Prihvatite se aktivnosti kojima ćete pomoći drugima, a koje i Bog odobrava. Reči iz biblijske knjige Isaija, 58. poglavlja, vrlo su dobar recept za celovito zdravlje.

- Zdrav način života. Ukoliko imate zdravo telo, stres će vam jako teško ozbiljno naškoditi. Jačajte svoje telesno zdravlje na sledeće načine:

— Redovno vežbajte najmanje 30 minuta dnevno. Vežbanje proizvodi endorfine, hormone koji izazivaju prijatne osećaje i štite telo od stresa. Sunčevo svetlo i svež vazduh takođe podstiču njihovu proizvodnju, pa je vežbanje u prirodi od dvostruke koristi.

— Hranite se jednostavnom vegetarijanskom ishranom. Telo lako izlazi na kraj sa takvom hranom. Posledica je povećana energija, delotvornost i izdržljivost.

— Živite bez cigareta, alkohola, kofeina ili drugih štetnih droga. Uživanje ovih stvari uzrokuje štetne posledice u vašem organizmu, koje će kad-tad izaći na svetlo i od kojih na kraju nećete moći pobeći. Moraćete isplatiti svoj dug!

— Dovoljno se odmarajte. U ovo ubrajamo dobar noćni san i redovno vreme za opuštanje i rekreaciju.

— Obilno koristite vodu iznutra i spolja. Pijte dovoljno vode da vam mokraća bude svetla (šest do osam čaša dnevno). Tuširanje svakog jutra korisno je za dobar početak dana.

— Imajte pouzdane životne oslonce. Duhovnost i vera, dom u kojem vlada ljubav, posao na kojem se osećate vrednim, prijatelji na koje se možete osloniti i osećaj smisla i svrhovitosti života - neopipljivi su ali važni faktori koji deluju poput vakcine protiv stresa.

- Razmišljajte o uzvišenim temama (vidi Filibljanima 4,8). Sami odlučujemo šta ćemo gledati i slušati na televiziji, radiju ili u bioskopu, i koje ćemo časopise i novine čitati. Reklamne agencije su vrlo uspešne jer koriste ove medije da bi usmerile našu pažnju na ono što nemamo, čime podstiču naš osećaj nezadovoljstva. Imajte na umu: "Čovek koji je zadovoljan onim što ima, bogatiji je od onoga koji ima mnogo i želi još više."

- Pouzdanje u Boga osiguraće nam obranu protiv stresa i postaviti ogradu protiv zabrinutosti. Pouzdanje u Boga znači imati potpuno poverenje da će naš nebeski Otac postupiti u našu korist na način i u vreme koje će za nas biti najbolje, u skladu s Njegovom voljom.

Kao što vidite, mnoge stvari u životu možemo sami izabrati. Nemojte oklevati! Odlučite da uživate u životu kakav jeste. Radujte se sunčevom sjaju i kiši. Udišite miris cveća, uzvratite osmehe, igrajte se sa decom. Takav pristup životu malo košta, a čuva nas od lošeg raspoloženja. On ne nagomilava dugove. Umesto toga nudi obilne kamate.

Primena

Mnogo toga možete učiniti da i vi ne postanete žrtva stresa. Redovno vežbanje, zdrava ishrana i pouzdani životni oslonci imaju značajnu ulogu u borbi protiv posledica fizičkog i emocionalnog pritiska.

Savladati stres

Preveliki stres vrlo je stvaran problem u našem društvu. Naučiti kako izaći na kraj sa njim postao je vrlo važan zdravstveni problem nakon što su istraživanja pokazala koliko je on presudan za razvoj mnogih telesnih bolesti. U većini slučajeva beg nije adekvatan odgovor. Mi moramo usvojiti pozitivnije metode suočavanja sa stresom.

Kako rešiti problem preopterećenosti

Ponekad se događa da smo izloženi emocionalnom stresu, a ne shvatamo zašto je to tako. Kad se to dogodi, korisno je načiniti popis onoga što vam smeta. Zapisivanje izvora stresa omogućiće vam da se usredsredite na njih i preduzmete odgovarajuće mere. Umesto prejedanja, opijanja ili bega u neku aktivnost kojom zapravo samo gubite vreme, možete ustanoviti izvor problema i poraditi na njegovom rešenju.

Kratkotrajan stres je podsticajan, ali dugotrajan može izazvati bolest. Istraživanja pokazuju kako hronični stres uništava telo i otvara put bolestima.

ENDORFINI

Hormoni sreće

Supstance koje u nama izazivaju osećaj prijatnosti i zadovoljstva gotovo su neodoljive. Od kokaina do kofeina, ljudi sve više posežu za bilo čime što im može pomoći u olakšavanju stresa i paralizovanju pritisaka koji čine značajan deo života savremenog čoveka. Ali iako smo sve svesniji koliko je upotreba takvih sredstava štetna, naučnici su otkrili kako zdravo telo može samo proizvesti vlastite supstance za dobro raspoloženje koje štite i koriste zdravlju.

Mislite li reći da naše telo proizvodi prave "droge"?

Da. Ako pod tom rečju mislite na hemijske supstance, onda telo zaista stvara na hiljade njih svakoga dana. Ako pak mislite na različite lekove koji se koriste u medicini za lečenje bolesti, odgovor je još uvek pozitivan. Ljudsko telo stalno nastoji da izleči samo sebe.

Koje vrste dobrih droga proizvodi naše telo?

Najjače droge koje izazivaju dobro raspoloženje nazivaju se narkotici. Oni blokiraju bol i proizvode osećaj izuzetnog zadovoljstva. Korisni

NADA

Izvršen je eksperiment sa dva pacova. Prvi pacov je stavljen u kantu vode. Plivao je grozničavo dvadesetak minuta, a onda se umorio i utopio.

Sa drugim se postupilo na sličan način, s tim što je bio spašen kada je nakon dvadesetak minuta posustao. Nakon nekoliko dana ponovno je bio stavljen u kantu; ali ovaj put je plivao sat i po pre nego što je stao.

Zašto? Imao je NADU. Jednom je uspeo da se spasi i nadao se da će se to ponoviti.

Nada je snažan pokretač.

Onaj ko je zadovoljan onim što ima, bogatiji je od onoga koji ima mnogo i želi da ima još više.

su i u ublažavanju jakih, neizbežnih bolova. Međutim, nakon duže upotrebe ti lekovi mogu postati štetni i izazvati zavisnost. Naučnici su ustanovili da telo samo proizvodi supstance slične narkoticima. Zajedničkim imenom zovemo ih endorfinima.

Želite li da se osvedočite u delovanje tih hormona? Sledeći put kada se udarite po prstu, primetićete kako jaki bol brzo nestaje nakon čega nastupa stanje olakšavajuće omamljenosti. Ljudi koji su ozleđeni u nesrećama ili ranjeni vojnici retko su kada odmah svesni težine svoje povrede. Sporisti mogu čak slomiti kost u žaru takmičenja i ne osetiti bol sve dok ne završi utakmica. To su sve primeri endorfina na delu. Pre mnogo godina dr. Hans Seyle ustanovio je da strah ili srdžba mogu podstaknuti ispuštanje bujice adrenalina u krvotok. Taj dodatni adrenalin daje čoveku posebnu snagu koja ga osposobljava za borbu ili beg od izvora opasnosti. Međutim, mnoga kasnija istraživanja su pokazala da takvi osećaji straha i srdžbe mogu štetiti telu ukoliko traju duže vremensko razdoblje. I druge negativne emocije, kao što su dugotrajna žalost, mržnja, ogorčenost ili ozlojeđenost, takođe mogu iscrpiti zalihe hormona koji podstiču mehanizme neposrednih reakcija na uzročnike stresa i oslabiti odbranu organizma protiv bolesti.

Ako negativne emocije mogu biti razorne, šta je sa pozitivnim?

Norman Cousins je odškrinuo vrata novog područja istraživanja kada je sam sebe izlečio od smrtonosne bolesti gajenjem pozitivnih emocija kao što su radost, smeh, ljubav, zahvalnost i vera, uz zdrave životne navike. Otada su psiho-neuro-imunolozi izolovali mnoge supstance koje proizvode emocije u mozgu. Nazivaju se endorfinima. Oni blokiraju bol, podstiču ozdravljenje, jačaju imunološki sistem i izazivaju divan osećaj zadovoljstva.

Želite li reći da način na koji razmišljamo i osećamo može štetiti ili pomoći ozdravljenju našeg tela?

Emocije su poseban, važan deo naše ličnosti i našeg bića. Uporno negovanje negativnih emocija može podstaknuti pojavu bolesti, dok

Čitavo vaše telo može imati koristi od srdačnog smeha.

SAVETI IZ BIBLIJE

"Radujte se uvek u Gospodu! Da ponovim: radujte se!"
"Ne činite ništa iz sebičnosti ili tašte slave, nego u poniznosti smatrajte jedan drugoga većim od sebe! Ne gledajte pojedini samo na svoju vlastitu korist nego i na korist drugih!"
"Usta nam behu puna smeha, a jezik klicanja."
"Plodovi Duha su: ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vernost, krotost, uzdržljivost."

pozitivne emocije koriste celom organizmu. Lekari se, na primer, uče da ne smeju zatvoriti vrata nadi kod bolesnika obolelih na smrt. Brižni lekar, koji sa pouzdanjem i optimizmom kaže pacijentu: "Imam osećaj da ćete biti jedna od deset osoba koja će pobediti ovu bolest", često će biti iznenađen ispunjenjem svog proročanstva. Takve reči utiču sasvim suprotno od te iste prognoze izražene na drugačiji način: "Imate samo deset posto izgleda da preživite."

Kako još možemo podstaknuti proizvodnju ovih posebnih hormona?

Odavno je poznato da je vežbanje korisno za zdravlje. Naučnici su počeli primećivati da se prijatni osećaji nakon vežbanja ne mogu objasniti samo kao učinak vežbanja. U ljudskom se organizmu događa nešto više, a to nešto više je, zapravo, povećanje nivoa endorfina.

Da li bi taj osećaj mogao biti samo posledica pozitivnog mišljenja?

Delovanje i narkotika i endorfina može se omesti određenim hemikalijama. Ako se one daju osobi kojoj se ublažavaju bolovi pomoću morfijuma, njegovo će se delovanje izgubiti gotovo istog trena. Čovek koji oseća posebno zadovoljstvo zahvaljujući proizvodnji endorfina u telu, takođe će izgubiti taj osećaj ukoliko primi takvo sredstvo. Te su reakcije vrlo specifične.

Međutim, činjenica je da je proizvodnja endorfina posledica pozitivnog razmišljanja. Rešavanje sukoba, odbacivanje mržnje i ogorčenosti, negovanje ljubaznosti, velikodušnosti i zadovoljstva, kao i jačanje vere podstaknuće proizvodnju endorfina u našem mozgu i povećati sposobnost tela da se odupre bolestima. A fizička korist od redovnog hodanja delovaće poput deserta na kraju dobrog obroka.

SREĆA DELUJE IZNUTRA

Kako proizvesti endorfine

- Bavite se vežbanjem svaki dan
- Svakodnevno sebi priuštite po koji trenutak samoće
- Budite ljubazni prema drugima
- Dovoljno se naspavajte
- Ne gubite vreme, dobro isplanirajte dan
- Odrecite se opojnih sredstava
- Budite radosni

Primena

Telo proizvodi vlastite endorfiine koji stvaraju osećaj zadovoljstva, štite nas i doprinose boljem zdravlju. Telesno vežbanje i pozitivni umni stav podstiče proizvodnju endorfina u mozgu i povećava sposobnost tela da se bori protiv bolesti.

TEST SREĆE

Prvi deo

Lakše je osećati se srećnim kada ste zdravi. Šta od navedenog činite da biste telesnim zdravljem poboljšali stanje svog uma?

- Svakodnevno vežbate (po mogućnosti na svežem vazduhu): Studije pokazuju da je vežbanje najdelotvorniji lek za loše raspoloženje. U svakom slučaju je najjeftiniji.

- Izbegavajte kofein: Upotreba kofeina skraćuje vaš fitilj, odnosno snižava prag podnošljivosti životnih stresova. Kofein može prouzrokovati i nesanicu oduzimajući vašem organizmu potrebni odmor.

- Izbegavajte alkohol: Alkohol je depresivno sredstvo, a mnogi ga uzimaju u trenucima negativnih emocija. To je slično dolivanju benzina na vatru. Kad se loše osećate vama je potreban podsticaj, a ne stvar koja će vas gurnuti još dublje.

- Konzumirate hranu siromašnu masnoćama i bez holesterola. Hranite se celim žitaricama, povrćem, mahunarkama i voćem. Sa takvom ishranom se bolje osećate i izgledate, i imate više energije. Takvo stanje svakako podstiče pozitivne emocije.

- Boravite na svežem vazduhu: Dobro provetrene prostorije i duboko disanje omogućavaju obilat dovod kiseonika vašem telu. To je bitno za dobro mentalno i emocionalno zdravlje. Sveži vazduh podstaknuće i bolju koncentraciju i budnost.

Drugi deo

Um i telo duboko su povezani. Kao što je teško biti srećan kada osećate posledice neke fizičke bolesti, tako je teško osećati se zdravim kad ste u sukobu sa sobom ili sa drugima.

Sledeće navike pomažu negovanju pozitivnih stavova. Koje od njih razvijate?

- Razmišljate o svojim radostima: Svako od nas može za mnogo toga biti zahvalan. Razmišljajte o onome što je dobro u vašem životu i ne dopustite da vas savladaju nevolje. Takvo usmeravanje misli je jedan od važnih ključeva srećnog života.

- Nastojte izgraditi skladne odnose: Ako prema drugima negujete negativne emocije kao što su gorčina, zavist i ljubomora, lišavate se mnogih radosti. Sa druge strane, ako razvijate nesebičan i brižan duh, to će u vaš život uneti sreću i prijateljstvo.

- Radite za dobro drugih: Ako nastojite druge obradovati, i sebi ćete pomoći kao i onima koje ste obradovali. Time se emocionalno distancirate od vlastitih problema zbog čega se i sami bolje osećate.

- Odvajate vreme za duhovnu obnovu: Veliki muškarci i žene svih vremena crpili su snagu i nadahnuće iz poverenja u nešto veće od njih samih. Takva im je vera pomogla da savladaju prepreke i postanu istinski velikim. Predah u trci svakodnevneg života i razmišljanje o dubljim stvarima i posezanje za silom koja je izvan nas, može biti najdelotvornije sredstvo kojim ćete vratiti sreću u svoj život.

STVARANJE NAVIKA

Kako izvršiti promenu

Ujutro teško ustajete? Mrzite vežbanje? Ne možete se rešiti suvišnih kilograma? Većina nas želela bi biti drukčija nego što jeste. Zdraviji, disciplinovaniji. Ali naši najodlučniji napori da se promenimo prečesto se rasplinu bez ikakvih rezultata.

Zašto je tako teško promeniti se?

Ono što nas sputava i otežava nam promene jesu naše navike. Sam način života nije ništa drugo do skup navika. Istina, one mogu podmazati mašinu našeg života i pomoći nam da klizimo kroz život bez puno napora i uz veliku uštedu vremena i energije. (Uostalom, ko bi voleo da misli kako da veže pertle na cipelama?)

Ali navike nam mogu i otežavati život — ako u to sumnjate, pokušajte noćas da promenite krevet u kom spavate.

Kako se navike stvaraju?

Kao što znate, vaš mozak šalje poruke ostalim delovima tela preko nervnih ćelija. Svaka nervna ćelija ima upravljački centar i jedno dugo vlakno (ili akson) preko koga šalje poruke. Nervne ćelije takođe imaju mnogo malih prijemnih vlakana (ili dendrita) za prihvatanje poruka.

Na krajevima često korištenih aksona stvaraju se kvržice koje naučnici nazivaju butonima (francuska reč za dugme). Što neka nervna ćelija ima više butona, to lakše i brže prenosi poruke.

Vi određujete svoju sudbinu odlukama koje donosite svaki dan.

Ono što mislite i osećate oblikuje vaš karakter.

Vaše odluke stvaraju fizikalne i hemijske promene u vašem mozgu i nervnom sistemu.

Ovo nam pomaže da razumemo kako se u nervnom sistemu oblikuju navike. Svaka misao ili postupak koji se dugo i često ponavlja, izgrađuje male butone na kraju aktivnih aksona, pa je istu misao ili postupak sve lakše ponavljati. I, slikovito rečeno, kao što stalno hodanje istim smerom preko travnjaka stvara utabani puteljak, tako i ponavljanje određenih radnji urezuje brazde u mozgu.

Kad se ove staze jednom oblikuju, mogu li se promeniti?

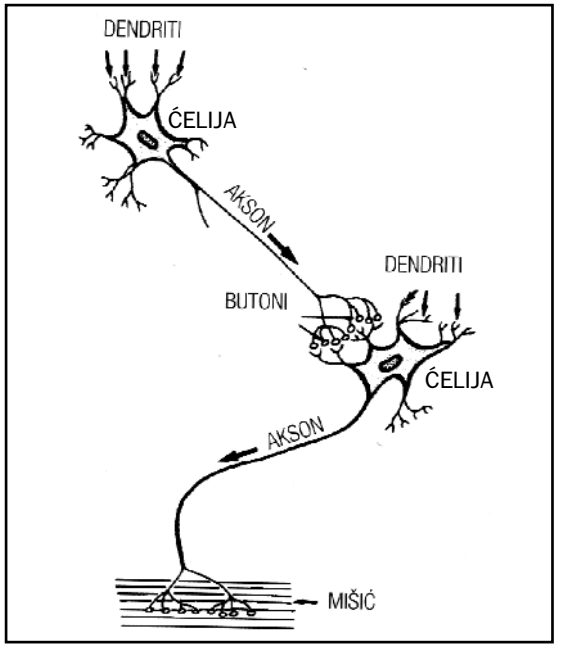
Nažalost, butoni ne nestaju ni kada se više ne koriste. Mogućnost povratka na lošu naviku uvek postoji, stare staze se ne brišu. Zato se alkoholičar lako može vratiti starom poroku.

Ali se ljudi ipak mogu promeniti, zar ne?

Da, mogu, ali samo izgradnjom novih navika koje će biti jače od starih. A to se postiže jedino neprestanim ponavljanjem novih izbora i odluka.

To ne zvuči tako lako.

Isprva može biti teško. Ali s vremenom će se pojavljivati sve više butona na novoj stazi i njihov će broj premašiti onaj sa stare staze. Nova je "staza" tako bolje utabana, pa budući da je ona sada prohodnija, uspostavljena je nova navika.



Ljudi su hodajući zavežljaj navika.

William James

Izborom navika mi određujemo šablone ponašanja u koje ćemo se vremenom ukalupiti.

Ponavljanje - bilo dobrog bilo lošeg - stvara navike koje se učvršćuju u našem životu; a učvršćene navike određuju karakter.

Koliko je za to potrebno vremena?

Većini ljudi je potrebno oko tri sedmice za oblikovanje nove navike. Na primer, pre nekoliko godina jedna žena je odlučila da počne da pere zube. Ono što je za nju na početku bila zamorna obaveza, prešlo je u večernji ritual za manje od mesec dana. Ohrabrena time, primenila je plan od tri sedmice za odvikavanje od navike jedenja prevelikih količina slatkiša. Zatim je pobedila naviku kritikovanja supruga i stvorila novu naviku da pohvaljuje svoju decu. Posledice su bile toliko zapanjujuće da su rezultati objavljeni u poznatom američkom časopisu *Reader's Digest.*

Neki ljudi postaju dobri muzičari zahvaljujući mnogim satima svakodnevneg vežbanja. Tako i mi možemo postati bolje osobe doslednim donošenjem pozitivnih moralnih odluka. Čak ako tu i tamo izgubimo koju bitku, ne moramo izgubiti rat dokle god se ponovo vraćamo na novi "put" koji nastojimo da utabamo.

Zato, ako već dugo razmišljate o tome da biste se trebali baviti vežbanjem, pokušajte to sutra i započeti. Ustanite pola sata ranije i krenite u brzu šetnju. Nema sumnje da vam to isprva neće biti baš lako — ali nakon tri sedmice rešićete se kojeg kilograma i naći se na putu zdravijeg načina života.

"Ko ljubi poučavanje i disciplinu, ljubi znanje, a ko mrzi na ukor, lud je." (Priče Solomonove 12,1)

Primena

Zašto se dobri, jaki, razumni ljudi drže nekih loših navika iako znaju za bolje? Oni su jednostavno izgradili svoje navike dok su još bili mladi i sada smatraju da ih se ne mogu osloboditi. Slični su krastavcu koji počne da raste u flaši dok toliko ne naraste da ga se više ne može izvaditi.

Sedam faktora načina života

U vrlo poznatom istraživanju načina života stanovnika Alamede u SAD-u, naučnici su tokom devet godina pratili život i zdravstveno sta-

SVE SE MENJA!

Bilo živo ili ne, sve se na ovome svetu menja. I vi se neprekidno menjate. U šta ćete se promeniti, uveliko zavisi od vas samih.

nje 7000 osoba. Ustanovili su sedam faktora načina života koji uveliko određuju nečiju dugovečnost. Utvrdili su da postoji tesna veza između smrtnih slučajeva i sledećih zdravstvenih preporuka:

1. Ne pušite.
2. Redovno vežbajte.
3. Ne pijte alkohol ili to činite u minimalnim količinama.
4. Nastojte spavati sedam do osam sati dnevno.
5. Održavajte pravilnu telesnu težinu.
6. Svakodnevno doručkujte.
7. Ne jedite između obroka.

Zaključci

- Što su se ljudi pridržavali manje navedenih faktora načina života, veća im je bila smrtnost.
- Samo je 5% onih koji su se držali svih sedam pravila umrlo tokom devetogodišnjeg razdoblja.
- U istom vremenu umrlo je 12 do 20% onih koji su se pridržavali tri ili manje pravila.
- Oni koji su se pridržavali najvećeg broja navedenih zdravstvenih navika, samo su upola bili izloženi riziku od invalidnosti u odnosu na one koji ih se uopšte nisu pridržavali.
- Muškarci između 60 i 94 godina starosti, koji su redovno doručkovali i nisu jeli između obroka, bili su upola manje izloženi riziku od onih koji su preskakali doručak i grickali između obroka.

Očekivana dužina života i zdravstvene navike
(Istraživanje u Alamedi, SAD)

Broj zdravstvenih navika	Procenat umrlih u 9 godina
0-3	20
4	14
5	13
6	11
7	5

OPRAŠTANJE

Ključ za mir

U dirljivoj pripovetki Ernest Hemingway priča o žučnoj svađi između oca i njegovog maloletnog sina. Nakon raskida odnosa sin napušta dom. Otac se ubrzo pokaje i odlazi u potragu za sinom. Ali Madrid je veliki grad i otac nema pojma odakle da počne da traži. Odlučuje da objavi oglas u novinama: "Dragi Pako, dođi sutra u 11 sati pred novinsku kuću. Sve ti je oprošteno. Voli te tata."

Sledećeg jutra ispred novinske kuće otac nailazi na stotine Pakoa, u čijim se pogledima očitava zbunjenost, čežnja i nada...

Zar toliko mladih čezne za roditeljskim oproštenjem?

Naš je svet prepun jadnih i ranjenih ljudi — zlostavljanih, odbačenih, otuđenih, osakaćenih; ljudi koji se ljute, koji su uvređeni, ogorčeni, usamljeni, potišteni, uplašeni i opterećeni krivicom; ljudi koje izjeda mržnja i samosažaljenje.

Ali svet je isto tako pun ljudi koji čeznu za ljubavlju, prihvatanjem, razumevanjem i oproštenjem, za duhovnom utehom i unutrašnjim mirom.

Duhovna glad savremenog čoveka može se prepoznati u sve većem interesovanju za knjige koje govore o veri, duhovnosti i nadahnuću.

Pa ipak, zašto je tako teško pronaći prave odgovore i mir u srcu? Zašto toliko ljudi i dalje živi u tihom očaju?

Jedan od razloga jeste taj što mi često ne shvatamo da je uzrok i koren većine naših problema u nama samima. Na primer, jedna imućna, obrazovana žena potražila je u dubokoj depresiji stručni savet. Patila je od glavobolje, čira na želucu i gojaznosti. "Puknuću od debljine i jada", jadala se.

"On mi je to učinio", jecala je. Naime, njen je suprug, inače ugledni političar, imao je vanbračnu aferu. "Mrzim ga zbog toga, a još više mrzim tu ženu. Vidite što mi je učinila? Upropastila mi je život."

Istraživanja pokazuju da ljudi koji su voljeni ređe odlaze ka lekaru i ređe oboljevaju. Oni osećaju veću životnu poletnost, ljubav prema radu i smisao života.

Preljuba se dogodio pre trinaest godina, ali ova je žena ostala opsednuta gorčinom i srdžbom.

Kako možemo pomoći onima koji ne mogu oprostiti; onima koji nose nezaceljive rane iz prošlosti?

Mogli bismo se pitati i ovako: šta je njima učinila njihova mržnja? Dokle ih je dovela? Šta su njome postigli? Zašto ljudi dopuštaju da staro zlo upropasti njihov život?

Treba da znamo da postoji mogućnost ozdravljenja. Bolne uspomene su zapravo mentalne rane i mi im moramo dopustiti da zacele. Moramo prestati da stalno diramo po krastama. Vođenje emocionalnog dnevnika bolnih uspomena zarobljava nas u staroj gorčini i bolima.

Kada je ta prevarena i bolesna žena sagledala ova načela, shvatila je koliku je grešku činila dok je dopuštala da joj sadašnjost bude stalno opterećena prošlošću. Jednostavno je morala pustiti da prohujala prošlost pokopa svoje mrtvace. Našla je utehu u jednom iskustvu iz Biblije: "Ali kažem samo jedno: zaboravljajući što je nazad, težim prema onome što je napred." Taj čovek je znao da je sadašnjost od najvećeg značenja i nastojao je da je aktivno proživi.

Naš odnos prema prošlosti mnogo je važniji od same prošlosti. A svaki odnos uključuje i izbor. Šta dopuštamo u životu da nam učine zli ljudi svojim nepoštenim postupcima i povredama? Ogorčuju li nas? Ili nas teškoće čine boljim zahvaljujući našoj svesnoj odluci?

Ogorčeni ili bolji? Jesu li to jedine dve mogućnosti?

Uglavnom. Jednom prilikom je mladi naučnik posmatrao noćnog leptira kako pokušava da izađe iz svoje čaure. Činilo mu se da se to slabašno biće jednostavno ne može probiti kroz mali otvor. Nakon nekog vremena mladić se sažalio na leptira i odlučio je da mu "pomogne", pa je proširio otvor. Leptir je izišao natečenog tela i smežuranih krila. Nikad nije poleteo. Borba proguravanja kroz uski otvor bila mu je potrebna kako bi naterala tečnost u njegova još nerazvijena krila.

Želite li time reći da su nam teškoće zapravo potrebne?

Ovaj svet je škola sa teškim ispitima. Mi smo dužni da se borimo protiv ogorčenosti, jer ona smežurava duh i dovodi do duhovne atero-

Mi ne možemo promeniti svoju prošlost... ne možemo promeniti činjenicu da ljudi postupaju na određeni način. Jedino što možemo učiniti jeste nastaviti svirku na jedinoj žici koja nam je preostala, a to je naše stajalište... Uveren sam da život čini deset posto onoga što nam se događa i devedeset posto onoga kako mi na to reagujemo.

Charles Swindoll

skleroze. Kao što dugotrajna nepravilna ishrana uzrokuje otvrdnjivanje krvnih žila, tako negovanje pogrešnih emocija može otvrdnuti naša stajališta. Nevolje, teškoće i razočarenja mogu nas podstaknuti na rast u shvatanju, razumevanju i nalaženju novih smerova u našem životu.

Potištena gospođa iz našeg primera shvatila je koliko se daleko mora odmaknuti od svog samosažaljivog stajališta kako bi se mogla početi baviti pravim problemima i rešavati ih.

"U trenutku kada sam zamrzela onu ženu," rekla je zamišljeno, "postala sam njen rob. Trinaest godina je ta mržnja grčevito, poput tiranina, držala moj um i moje telo. Ali s time je gotovo! Od danas znam da i iz najgore životne situacije mogu naučiti nešto pozitivno. Ta mi žena više neće ukrasti radost čak ni jedan dan mog života."

Do promene je, u suštini, došlo izmenom njenog stajališta.

I to do kakve promene! Evo još jedne priče koja ukazuje na značenje stajališta:

Jedna gospođa iz visokog društva povremeno bi dolazila u luksuzni apartman njujorškog hotela. Trebalo bi joj vreme samoće, odmora, razmišljanja i slaganja kockica inače užurbanog života. Jednom prilikom je čula kako neko u obližnjoj sobi svira klavir. Razbesnjela se i obasipala upravu hotela negodovanjem ne birajući reči.

Direktor se ozbiljno izvinuo što je dopustio Antonu Rubensteinu da odsedne u susjednom apartmanu.

Rubenstein? Velikan? Ženino stajalište se iste sekunde promenilo. Od tada je slušala njegove majstorije, volela je tu muziku, uživala u njoj i cenila svaki dan boravka poznatog pijaniste u hotelu. Ono što je pre za nju bila samo buka, sada je postalo nebeska muzika.

Vaša verovanja mogu delovati na vaše zdravlje

Istraživanja su pokazala da ljudi koji svakog dana upražnjavaju molitvu i čitanje par poglavlja iz Biblije imaju niži krvni pritisak, manje srčanih bolesti, niži postotak depresije i da su generalno boljeg zdravlja od koji nisu religiozni.

Isto tako...

- Ljudi koji su religiozni imaju čvrstu mrežu prijatelja.
- Religiozni ljudi su manje skloni pušenju, pijenju alkohola i drugim nezdravim navikama.
- Upražnjavanje molitve može sniziti nivo stresnih hormona u telu.

Bogati smo po onome što cenio, a ne po onome što posedujemo.

Malo razumevanja ima veliku vrednost!

Najčešće. Ali mnogi se ljudi još uvek spotiču o nacionalne ili rasne probleme. Nedavno je jedan novinar ovom pitanju posvetio urednički članak. Evo izvoda iz njega:

"Osećao sam kako me preplavljuje mržnja brišući pred sobom svaku prepreku razuma i saosećanja. Ona se probijala kroz pukotine mog zdravog razuma, izjedala moju svakodnevnicu i ledila moje saosećanje. Kad vas obuzme takvo stanje, teško je njime vladati. Kad sam u vlasti mržnje, ona može izgledati razumna i potrebna. U takvim trenucima vičem što jače mogu, divljački psujem i udaram svog zamišljenog neprijatelja do iscrpljenosti; pokušavam pronaći put natrag ka ljubavi.

Usredsređivanje na mržnju zatvara moje oči pred mnogo trajnijom i većom snagom — snagom koju ne bih smeo zaboravljati."

Predivno! Ali u svetu ima onih koji čine tako strašne stvari da im se ne bi smelo oprostiti, a da ne govorimo o ljubavi prema njima!

Biblija nas podseća da je lako voleli drage osobe — ali je teško voleti one druge. Ćerku jedinicu gospođe Hannah silovao je i ubio čovek koji je zbog toga dobio doživotnu zatvorsku kaznu.

Žena je tog čoveka mrzela iz dna duše i svakog se dana molila da mu život bude jadniji od njenog.

Jednom ju je prilikom posetio čovek sa čudnom molbom. Upitao ju je bi li želela da napiše posvetu za tog ubicu u Bibliju koju će mu on pokloniti. Ljutito ga je odbila.

Međutim, ona je posle sedmicama i mesecima o tome intenzivno razmišljala. Konačno je shvatila da je zatvorena u vlastitom zatvoru bede. Život joj nije imao smisla, radosti ni zadovoljstva.

Na kraju je kleknula i molila Boga da joj oprosti osećaj gorčine i mržnje. Osetila je kako nestaje njen teret; obuzeo ju je mir.

Nazvala je onog čoveka i zamolila ga da joj donese Bibliju — bila je spremna.

Otvorila je Knjigu i u nju napisala: "Voli vas gđa Hannah." Kad je osuđenik pročitao te reči, briznuo je u plač. Odrastao je kao siroče. Nikad mu niko nije rekao da ga voli. Ova jedna rečenica promenila je njegov život. Odlučio je da se školuje u zatvoru za dušebrižnika. Ostatak života proveo je služeći drugim zatvorenicima.

Tog dana je umrla stara, ogorčena i mržnjom ispunjena gospođa Hannah, a rodila se nova osoba koju je oproštenje oslobodilo dugogodišnjeg robovanja.

Broj dana našeg života je ograničen. Nije li svaki trenutak previše dragocen da bismo ga pokvarili nepraštanjem i mržnjom?

U pravu ste! Osim toga, zašto bismo se izlagali jadu i muci koju proživljavamo dok nismo spremni da oprostimo?

Moramo se upitati:

- Postoje li osobe kojima treba da oprostim?
- Treba li sebi da oprostim?

Ljudi koji nauče opraštati manje su izloženi zabrinutosti i potištenosti, a imaju više samopoštovanja. Ujedno su i zdraviji. Jedan mudri čovek je rekao: "Ako ne možete oprostiti, živećete usamljenički, a piće vašeg života biće zauvek kiselo."

Ljubav je mnogo važnija od pravde. Oproštenje otvara srce.

Iako su Ga njegovi mučitelji razapinjali, On je molio: "Oče, oprosti im, jer ne znaju šta čine!"

Pogrešiti je ljudski, a oprostiti božanski.

Ako nismo spremni oprostiti, ne možemo napredovati ni mentalno, ni duhovno ni društveno.

LJUBAV

Najveći dar

Ogledalce, ogledalce, jesam li mršava? Jesam li visoka? Kakva sam, zapravo, i vide li me moji prijatelji u pravom svetlu? Možda dobro poznajete sebe — znate ko ste i gde idete. Možda da. Možda i ne. Verovatno ne.

Zašto to kažete?

Zato što, duboko u sebi, većina nas gaji osećaj manje vrednosti. Iako čovek dvadeset prvog veka, gledajući spolja, živi duže i lepše, istraživanja pokazuju da se iznutra oseća sve nezadovoljnijim. Polako postajemo hipohondri i depresivni. "Kad bih mogao prepisati jedan recept za sve žene širom sveta," kaže dr. James Dobson, "bila bi to doza zdravog samopoštovanja i lične vrednosti. Ne sumnjam da je to njihova najveća potreba."

Samo za žene? Nemaju li i muškarci taj problem?

Osećaj bezvrednosti i niskog praga samopoštovanja ne bira vlasnike. On nadilazi granice pola, rase, starosti, boje i etničkog porekla. Ljudi su danas pod velikim pritiskom preteranih očekivanja, velikih nada i nestvarne slike života. Kad se njihovi snovi rasplinu, nade propadnu, a razočaranja nagomilaju, mnogi se u potpunosti obeshrabre. Izgleda im kao da drugima uvek ide bolje. Osećaju kao da im je u životu, koji prolazi pokraj njih, promaklo nešto važno.

A deca?

Većina problema sa samopoštovanjem rađa se u detinjstvu. Ono što se događa tokom prvih pet godina detetovog života prilično je jak temelj za njegovo ponašanje kao odrasle osobe.

Mnoga deca osećaju se tokom odrastanja nevoljenom, zanemarenom i neželjenom. Na njih se viče ili ih na neki drugi način zlostavljaju. Okružena su sa previše negativnih poruka i pravila tako da postaju natmurena, buntovna, neprijateljski raspoložena i tvrdoglava.

Uživajte u onome što pružaju neporočna zadovoljstva u zdravoj hrani, dobrim prijateljima, muzici i boravcima u prirodi.

Nečije mišljenje o vama ne mora postati vaša stvarnost.

U mladalaštvu njihov osećaj bezvrednosti postaje još izraženiji. Čeznu za tim da budu privlačna, popularna ili bar zapažena. Niski prag samopoštovanja potiskuje njihove talente i osobenosti. Kao posledica u njima se rađa osećaj usamljenosti i izolacije.

To je prilično tmurno. Postoji li ikakav pozitivan izlaz?

"Kad sve drugo propadne, okreni se Bogu."

Ova fraza možda zvuči otrcano, ali u njoj leži pravi odgovor. Bog svakako ne želi da iko od nas pati zbog niskog samopoštovanja. "Ljubavlju večnom ljubim te," kaže On, "zato ti sačuvah milost". A sam Veliki Učitelj, kad ističe najveće zapovesti, kaže:

"Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe!"

Najveće samopoštovanje dolazi od spoznaje ko smo, zašto smo ovde i kuda idemo. Biblija na ova pitanja daje predivne odgovore.

DODIR UMETNIKOVE RUKE

Violina je bila stara i oguljena, a voditelj aukcije nije je smatrao dovoljno vrednom da bi na njoj gubio svoje dragoceno vreme. Ipak, podigao ju je uz osmeh. "Koliko dajete za nju, gospodo?" povikao je. "Ko će započeti sa ponudom? Dinar, dinar — dva, samo dva — Ko je kupuje za tri? Tri dinara jednom, tri dinara drugi put, prodaje se za tri." ALI NE!

Na dnu sobe ustaje sedokosi čovek, polako dolazi napred i uzima gudalo u ruke. Briše prašinu sa stare violine, zateže strune... I prostorijom se zaori čista i slatka melodija, predivna poput anđeoske pesme.

Muzika je utihnula, a voditelj, glasom dubokim i tihim, rekao je: "Koliko dajete za staru violinu?" Podigao ju je zajedno sa gudalom. "Sto hiljada dinara — ko daje dvesta hiljada? Dvesta hiljada — ko daje trista? Trista hiljada jednom — trista hiljada drugi put — prodaje se za trista hiljada dinara!"

Veliki broj ljudi iskreno priznaje da traži novo razumevanje svrhe života i da želi preko te promene da nešto doprinese svetu.

Ljudi su zapljeskali, neki se i rasplakali: "Ne razumemo šta je toliko promenilo njenu vrednost?" Čuo se odgovor: "Dodir umetnikove ruke."

Svaki se čovek, neprijatnog života, izbijen i grehom razdiran, na aukciji jeftino nudi ravnodušnom mnoštvu, skoro poput stare violine. Za "tanjir čorbe", čašu vina, trenutnu igru — i život se nastavlja. Prva ponuda, druga ponuda... i umalo je prodan.

Ali tada dolazi Učitelj, a bezumno mnoštvo nikada neće moći da shvati vrednost duše i promenu koju je učinio Dodir Učiteljeve Ruke.

Da li je ovakvim mislima mesto u zdravstvenoj knjizi?

Očigledno da je čoveku potrebno mnogo više od zdrave hrane i redovnog vežbanja da bi mu život bio vredan. Ljudima je potrebno dostojanstvo i poštovanje. Potreba da volimo i budemo voljeni bitna je za zdravlje i zadovoljstvo jednako toliko koliko i svež vazduh ili čista voda.

Mnogo je onih koji svoje samopoštovanje temelje na onome što drugi misle o njima. Ali ljudska mišljenja i shvatanja tako su prevrtljiva i nestabilna. Na njih se čovek ni u kom slučaju ne može osloniti.

Postoje i ljudi koji se nalaze na ivici velikog životnog ponora. Oni su toliko puta doživeli izdaju, toliko su puta bili odbačeni ili izloženi teškim udarcima da ne pronalaze više nikakvog smisla u daljnjoj borbi za goli život.

Međutim, Veliki Lekar nikad nije prošao ni pokraj kojeg ljudskog bića smatrajući ga bezvrednim. To ne smemo ni mi danas da činimo. Sa obnovljenim osećajem vlastite vrednosti postajemo spremni za ulazak u rizik. A preuzimanje rizika iz ljubavi prema drugim ljudima sama je srž celog života!

Primena

Ovo nije neka radikalna ili nova misao. Naše zdravlje, sreća, dugovečnost i samopoštovanje, kao i naši odnosi sa porodicom, prijateljima i saradnicima, kao i naš duhovni život, medusobno su povezani i zavise jedni o drugima.

Koliko vi vredite?

Priča se kako je poznati govornik svoje seminare započinjao držeći u ruci novčanicu od sto dolara. U prostoriji u kojoj se okupilo dvestotinjak ljudi upitao bi: "Ko želi ovu novčanicu?" Ljudi bi počeli dizati ruke.

“Nameravam ovu novčanicu da dam jednome od vas, ali prvo mi dopustite da nešto učinim.” Zgužvao bi novčanicu u lopticu.

“Ko je sada želi?” Ljudi bi i dalje dizali ruke.

“Dobro,” rekao bi, “a ako učinim ovo?” Izravnao bi zgužvanu novčanicu, a onda bi je bacio na pod i počeo nemilosrdno gaziti cipelom. Zatim bi je podigao, zgužvanu i prljavu.

“Još uvek je neko želi?” Svi bi ponovno digli ruke.

“Prijatelji moji,” rekao bi govornik, “naučili ste važnu lekciju. Šta god ja učinio sa ovom novčanicom, vi je još uvek želite jer se njena vrednost time ne smanjuje. Ona i dalje iznosi sto dolara.”

Mnogo puta svoj život bacamo, gužvamo i povlačimo po prljavštini sopstvenim pogrešnim odlukama i osećamo se bezvrednim. Ali šta god nam se dogodilo ili će se dogoditi, u Božjim očima nikad ne gubimo svoju vrednost. Prljavi ili čisti, zgužvani ili presavijeni, još uvek smo Njemu neizmerno dragoceni.

Vrednost našeg života ne leži u onome što činimo ili što jesmo, već u onome čiji smo.

Završetak

- Jedite tako da budete zdravi
- Živite tako da budete zdravi
- Sažetak

Upotreba prirodnih lekova zahteva mnogo strpljenja i napora, na šta mnogi nisu spremni. Ali oni koji istraju u poslušnosti prirodnim zakonima, žeće nagradu u zdravlju tela i zdravlju uma.

JEDITE TAKO DA BUDETE ZDRAVI

Osnovne smernice za dobru ishranu

JEDITE MANJE:

Vidljivih masti i ulja

Izbegavajte masne obroke, zauljene salate, sosove, prelive i masnoće. Štedljivo koristite masne namaze i orašaste plodove. Izbegavajte prženje; umesto toga dinstajte na malo vode u teflonskoj posudi.

Šećera

Ograničite unos šećera, meda, melase, sirupa, pita, kolača, bombona, keksa, gaziranih pića i deserta bogatih šećerom kao što su pudinzi i sladoledi. Ovu hranu ostavite samo za posebne prilike.

Namirnica koje sadrže holesterol

Izbegavajte meso, kobasice, žumance i iznutrice. Ograničite unos mlečnih proizvoda, a ako ih koristite, uzimajte nemasne sireve i proizvode od obranog mleka. Ako jedete ribu i meso peradi, trošite ih štedljivo.

Soli

Tokom kuvanja koristite što manje soli. Maknite slanik sa stola. Strogo ograničite upotrebu jako slanih proizvoda kao što su ukiseljeno povrće, slane kokice, čips, sojin sos, perece i beli luk u prahu sa solju.

Alkohola i kofeina

Izbegavajte alkohol u svim oblicima, kao i napitke sa kofeinom kao što su kafa, kola-pića i crni čaj.

JEDITE VIŠE:

Integralnih žitarica

Jedite obilne količine smeđeg pirinča, prosa, ječma, kukuruza, pšenice i raži. Takođe koristite proizvode od integralnog zrna kao što su hleb, testenina i pahuljice za doručak.

UPOREĐENJE

	Uobičajena ishrana dnevno	*Optimalna ishrana dnevno*
Masnoće i ulja	35-40% ukupnih kalorija	manje od 15% ukupnih kalorija
Šećer	35 kašičica	minimalno
Holesterol	400 mg	manje od 50 mg
So	10-20 g	manje od 5 g
Vlakna	10 g	40 g
Voda (tečnost)	minimalno	8 čaša

Krompira i mahunarki

Slobodno jedite sve vrste krompira (bez bogatih dodataka). Uživajte u grašku, sočivu, lebleblijama i pasulju.

Voća i povrća

Svakog dana pojedite nekoliko svežih plodova voća. Ograničite upotrebu koncentrisanih voćnih sirupa i voćnih sokova siromašnih biljnim vlaknima. Jedite svakodnevno različito povrće. Uživajte u salatama sa niskokaloričnim, lagano zasoljenim prelivima.

Vode

Popijte najmanje osam čaša vode dnevno. Povremeno joj možete dodati limunov sok ili zameniti biljnim čajem.

Obilni doručak

Uživajte u obilatom doručku bogatom integralnim žitaricama i voćem. Započnite dan sa dovoljno energije.

ŽIVITE TAKO DA BUDETE ZDRAVI

Osnovne smernice za zdrav život

Šta treba da učinite za novi početak:

Ishrana

- Hranite svoje telo zdravom hranom bogatom biljnim vlaknima i hranljivim materijama.
- Polako pređite na potpuno vegetarijanski način života.
- Poboljšajte varenje odvikavanjem od stalnog jedenja između obroka.
- Nastojte jesti uvek u isto vreme, a razmaci između obroka neka traju najmanje četiri do pet sati.
- Jedite obilno za doručak, a malo za večeru.

Vežbanje

- Jačajte svoje telo redovnim vežbanjem, po mogućnosti na svežem vazduhu.
- Vežbajte najmanje trideset minuta dnevno. Žustro hodanje je najsigurnija i najbolja vežba.
- Telesno vežbanje smanjuje stres i depresiju, obnavlja energiju, poboljšava san i jača kosti.

Voda

- Isperite i osvežite svoje unutrašnje organe tako što ćete nakon ustajanja popiti čašu ili dve vode.
- Istuširajte se ujutru.
- Olakšajte metaboličko breme tela i poboljšajte svoju cirkulaciju tako što ćete piti mnogo vode — najmanje osam čaša dnevno.

Sunčevo svetlo

- Razmaknite zavese u stranu. Ispunite svoj dom sunčevim svetlom. Osećaćete se bolje, ulepšaćete sebi dan i poboljšati zdravlje.
- Provedite najmanje nekoliko minuta dnevno izvan kuće, na suncu.

Umerenost

- Živite uravnoteženo. Odvojte vreme za rad, igru, odmor, vežbanje i hobije.
- Negujte društvene odnose i veze, rastite duhovno.
- Zaštitite svoje telo od štetnih materija kao što su duvan, alkohol i kofein.

Vazduh

- Svakodnevno prozračite svoj dom. Spavajte u dobro provetrenoj prostoriji.
- Održavajte zdravlje svojih pluća češćim dubokim udisajima. Ako je moguće, pešačite u prirodi.
- Ispunite kuću zelenim biljem koje upija ugljen-dioksid i povećava količinu kiseonika u vazduhu.

Odmor

- Odvojite svake noći sedam do osam sati za odmor i spavanje. Telu je potrebno vreme obnove onoga što je oštećeno i potrošeno dnevnom upotrebom.
- Idite na spavanje dovoljno rano da biste se ujutru mogli probuditi osveženi.
- Odvojte vreme za promenu životnog tempa. Idite u crkvu, na izlet, radite u vrtu, bavite se nekim hobijem, idite na godišnji odmor, opustite se i uživajte.

Poverenje

- Kvalitetan i potpun život uključuje i duhovni rast i razvoj.
- Ljubav, vera, poverenje i nada doprinose dobrom zdravlju i donose trajnu nagradu.
- Poverenje u Boga deluje isceljujuće u svim pogledima: fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom.