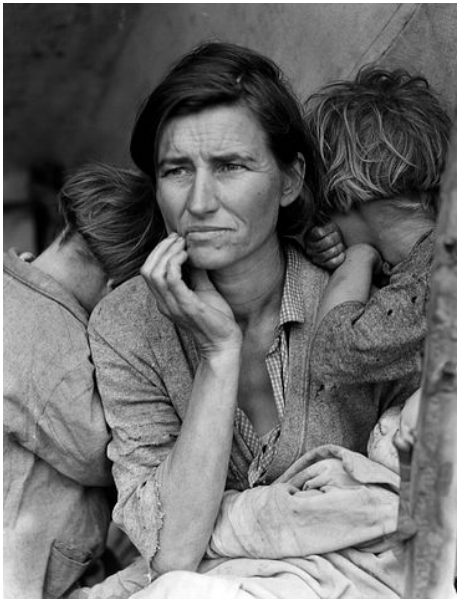




## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 24

### STRES I NASILJE U ŽIVOTU



Danas ćemo da govorimo o tome kako da se odnosimo prema stresu i nasilju u životu.

Svako od nas prolazi kroz životne poteškoće. Za neke je život lakši, a za neke teži. Pa ipak, svi mi **treba da pronademo način da se efikasno suočavamo sa stresom i nasilničkim ponašanjem** onih koji nas vređaju, a koji mogu da budu čak i osobe koje volimo.

Oni koji imaju malo hrane za opstanak, siromašan krov nad glavom, koji su preopterećeni radom od koga imaju vrlo malo prihoda, i koji imaju ozbiljne porodične probleme – takvi osećaju najveći stres i napetost u životu.

Pored toga, mnogi se suočavaju sa nasiljem u obliku svađa i rasprava, fizičkih obračuna, krađa, silovanja, pa čak i ratovanja. Taj stres može da dolazi od članova porodice koji se ne ustručavaju da vređaju druge, od suseda, ili od konflikta između etničkih grupa.

Čak i bogati ljudi žive pod stresom. I njih opterećuju mnogi problemi. U ovom grešnom svetu su problemi uvek postojali. Međutim, danas, kada Sotona već 6.000 godina okrutno utiče na ovaj svet, nevolje i poteškoće se mogu videti u svim aspektima života.

Da li će tome ikad doći kraj? Ima li ikakve nade da se stvari poprave?  
Dobra vest je da **postoji nada!**

Postoji mogućnost da pronademo načine za promenu samih sebe, da ne bi postali lake žrtve tih strašnih problema na svetu.

Bez obzira da li to volimo ili ne, svaki dan nam donosi nove izazove fizičke, mentalne i duhovne prirode. Njih mi obično nazivamo stres. **Stres je zapravo pritisak ili sila koja nam se suprotstavlja.** To može da bude bilo kakva sila.

Ona može da dolazi **spolja**, i da nad njom nemamo nikakvu kontrolu. Ili može da dolazi **iznutra**, u obliku negativnih osećanja kao što su to strah, pometenost, osećaj krivice, ili osveta koju želimo da ostvarimo.

Možda nas je neko uvredio, čak i nenamerno, zbog čega smo mi u mislima uznemireni i dozvoljavamo našim negativnim osećanjima da nad nama vladaju. Sve to proizvodi stres za nas.

### **Sav stres nije negativan.**

Dobar stres može da nam pomogne da postignemo dobre rezultate i značajne uspehe.<sup>1</sup> Na primer, saditi baštu na vreme je proizvod dobrog stresa. Ako se zemlja ne pripremi i poseje pre kišne sezone, neće biti ni žetve. Takav stres nam zapravo pomaže u životu.

**Kako stres na nas utiče zavisi od toga koliko imamo snage da ga podnosimo.** Isti stres može na različite osobe da utiče na različite načine. Veći i jači čovek bi mogao bez teškoća na svojim leđima da ponese veći teret, dok bi taj isti teret srušio malog dečaka. Ako je naša snaga mala, preterani stres može da nas savlada i uništi.

Sa druge strane, umereni stress može da nas osnaži i pripremi za veće poslove.

**Ponekad mi našim izborima u životu sami na sebe nanosimo stres.** Našu snagu može da iscrpljuje i **nezdravi način života**. Ako izaberemo **loše društvo**, ono može da nas dovede u mnoge poteškoće i nevolje. Ludi biraju i da služe **lažnim bogovima** koji nisu sposobni da im pomognu u nevoljama.

**Ponekad stres dođe na nas sam od sebe**, nepozvan i neočekivan, baš kao i neki nekontrolisani požar. I mi ne možemo da razumemo zašto je on došao. Osećamo se kao nevina žrtva uhvaćena i zarobljena u neprijateljskim okolnostima.

Bez obzira kakav stres i nasilje dođu na tebe u životu, **ti si taj koji odlučuješ kako ćeš prema tome se ophodiš**. Ti možeš da dozvoliš stresu da te savlada i uništi, ili možeš da ga prihvatiš i suprotstaviš mu se, da bi se kroz to ojačao.

Možda se pitaš:

**„Kako da se uspešno ophodim sa problemima i stresom u mom životu?“**

**Za to je potrebno poznavati Boga.** On je sposoban da te ojača da se uspešno suočiš sa stresom i nevoljama u tvom životu. Da bi naučio kako je to moguće, treba svakodnevno da proučavaš **Božiju Reč**, to jest, Bibliju. U njoj bi trebao da pronađeš **obećanja**, da ih naučiš napamet, i da ih često ponavljaš u trenucima svoje potrebe. Obrati se Bogu u molitvi. Otvori mu svoje srce i predaj Mu svoje brige i nevolje. On će te uputiti u to šta da preduzmeš, i kako da rešavaš svoje probleme.

Pored toga, da bi ojačao svoje snage za suprotstavljanje poteskoćama, **treba da promeniš navike koje štete tvome zdravlju**. Tvoja fizička, mentalna i duhovna snaga je proporcionalna tvome zdravstvenom stanju.

Evo osnovnih zakona života za popravljavanje tvoje snage:

1. **Jedi dobru i zdravu hranu** koja se sastoji od raznovrsnih neprerađenih biljnih proizvoda. Izbegavaj rafinirane proizvode, osvežavajuće napitke, slatkiše, i bogatu mesnu hranu sa suviše masnoća i proteina.
2. **Izbegavaj štetne supstance kao što su to duvan, kafein, alkohol, droge, i druge hemikalije.**
3. **Svakodnevno budi aktivan napolju na svežem vazduhu i suncu.** To je dobar način za rasterećenje od stresa.
4. Potrudi se da svakoga dana sebi obezbediš **dovoljan odmor**. Ako si odmoran, bićeš u boljem stanju da se ophodiš sa stresom.
5. **Koristi vodu za unutrašnje i spoljne svrhe.** Pij 8-10 čaša vode dnevno. Primeni vodene terapije u slučaju glavobolje i drugih simptoma stresa. Ako si u mogućnosti, kupaj se ili tuširaj svakoga dana.

Popravljanje našeg fizičkog zdravlja će da nam pomogne da se bolje suprotstavljamo stresu. Pored toga, **tražimo od Boga da Svojom ljubavlju transformiše naše živote** i karaktere. Ako i mi imamo istinsku ljubav prema drugima, biće nam lakše da se ophodimo sa njima kad nas uvrede. Ta promena u našem životu će jedino da se dogodi ako ga predamo Bogu. Jedino je On u stanju da nam usadi u srce nesebičnu ljubav prema drugima.

Bog želi da nas osposobi da praštamo drugima, da budemo strpljiviji, hrabriji, i da imamo nadu. To su osobine koje mnogim osobama danas nedostaju, a koje bi ih ojačale u sukobu sa stresom. Ti kvaliteti nisu za nas prirodni. Istinska ljubav dolazi samo od Boga. On je voljan i spreman da nam u tome pomogne ako mi to od Njega zatražimo, i ako Mu dozvolimo da u nama proizvede neophodne promene.

Ljubav nije samo meka i nežna. Ona ne prelazi olako preko zla i greha, već zahteva pravdu i promenu. Koraci za rešavanje problema se trebaju preduzeti u duhu ljubavi i saosećanja, a ne osvete i osude.

Kada se ljudi prema tebi ružno ponašaju, priseti se da je Bog i za njih umro. I oni su Božija deca.

Ne boj se da zahtevaš istinitu i poštenu presudu. Uvek od Boga zatraži mudrost da ti pokaže kako sa ljubavlju da postupiš u izvesnim teškim okolnostima.

Ako si i ti možda žrtva **nasilja i maltretiranja**, verovatno imaš više mogućih rešenja. Potraži od Boga da te uputi na pravilno rešenje bazirano na principima ljubavi.

U izvesnim slučajevima je najbolje da sebe ukloniš od nasilja i neprijateljskih okolnosti. Ne dozvoli da te zastrašuju ničije pretnje, ili osećaj krivice. Učini što je pravo za tvoju bezbednost i bezbednost tvoje porodice.

Ponekad moraš da insistiraš da se osobi koja drugima nanosi probleme pronađe potrebna pomoć. Učini to sa rečima ohrabrenja, pa čak i upotrebom sile ako je to neophodno. Pokušaj da ubediš dotičnu osobu da joj je potrebna pomoć.

Ponekad ljubav od nas zahteva da ostanemo u odnosu sa osobom koja nas vređa. U tom slučaju treba da se poverimo Bogu za zaštitu i opstanak. Ponekad može zla osoba da se promeni i preda Hristu. Ali ako se to ne dogodi, nije pogrešno napusti takvu osobu.

U nekim slučajevima nemamo drugog izbora već da nastavimo da živimo sa osobom koje nas zlostavlja. I u takom slučaju Bog može da nas ojača da izdržimo do kraja. Njemu treba da se poveravamo, i u Njega da polažemo naše nadanje.

U Bibliji je Isus rekao: „**Ovo vam kazah, da u meni mir imate. U svijetu ćete imati nevolju; ali ne bojte se, jer Ja nadvladah svijet.**” Jovan 16:33.

U ovom svetu nailazimo na mnoge poteškoće i nevolje. Ali hvala Bogu da On priprema večnost mira i sreće za sve one koji su voljni da Mu se danas povere.

---

Pregledano Marta, 2015.

---

<sup>1</sup> Mirna Klinika, Stres i Uznemirenost (2015), <http://www.calmclinic.com/stress-anxiety/>;  
Američki Institut za Stres, Šta je to Stres? (Pregledano Marta, 2015), <http://www.stress.org/what-is-stress/>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.