



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 25

POVERENJE – NALAŽENJE SILE ZA PROMENU



Ovde ćemo pa prodiskutujemo o tome kako da nađemo silu za promenu.

Da li i ti ne voliš aktivnost?
Da li ti je teško da ustaneš ujutru iz kreveta?
Da li i ti želiš da prestaneš sa pušenjem, da jedeš zdraviju hranu, i da smanjiš svoju prekomernu težinu?

Većina od nas želi da se promeni – da živi zdravijim i urednijim načinom života. Pa ipak, naši najodlučniji naponi za promenu su često bezuspešni. Mnoge osobe se šale na račun svojih novogodišnjih rezolucija, i tvrde da one ne traju više od nekoliko dana ili nedelja. Neki se zavetuju da neće više nikada da piju alkohol, ili da puše. Drugi se zavetuju da više neće da jedu čokoladu. Treći obećavaju da će da provedu više vremena sa svojom porodicom, radije nego u kancelariji.

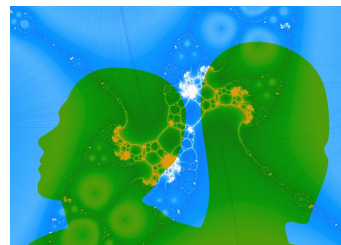
Da li su te umorile tvoje loše navike, prekršena obećanja, i neraspoloženost kao posledica svega toga?

Zašto je promena tako teška?

Navike nas sputavaju. Sa druge strane, naš lični način života je zapravo suma svih naših navika.

Kako se te navike formiraju?

Naš mozak je komandni centar za slanje poruka po celome telu, uz pomoć nervnih ćelija. Navike se formiraju kada se iste poruke često šalju. Naučnici koji proučavaju mozak su otkrili da **bilo koja** misao ili akcija, koja se stalno ponavlja, na nervnim putanjama proizvodi fizičke promene, slične urezivanju. To pomaže da se ista misao ili akcija sledeći put brže ponovi. Dobro ustanovljene navike su skoro sasvim automatske,



kao na primer zavezivanje pertle na cipeli, i one ne zahtevaju nikakav proces mišljenja. Izgleda kao da se ta ponavljanja duboko urezuju u mozak, baš kao što i stalno hodanje po istim mestima na travi posle izvesnog vremena proizvede putanju.



Naše misli i osećanja utiču na lične izbore, a ovi na akcije. I kako vreme prolazi, te često ponavljane akcije prelaze u navike, a koje zatim formiraju naš karakter. Na kraju, taj naš karakter određuje našu sudbinu.

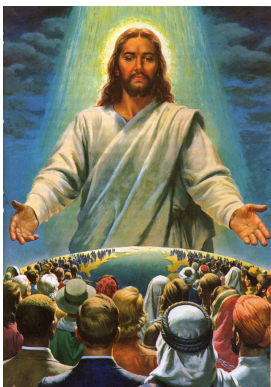
MISLI → IZBORI → AKCIJE → NAVIKE → KARAKTER → SUDBINA

Kakva je to otreznjujuća pomisao da razumemo da svaka ponovljena misao, osećanje, ili akcija proizvodi fizičke i hemijske promene u našim nervnim putanjama – promene koje će za nas biti blagoslov ili prokletstvo kada se čvrsto ustanove kao navike! Ima dosta istine u sledećoj tvrdnji: „Svako će od nas biti, kako sada, tako i kroz večnost onakav kakvog ga njegove navike formiraju.”ⁱ

Bilo koja navika u tvom životu, koja nije potpuno pod kontrolom tvoje volje, sadrži u sebi zavisni elemenat. Stoga, naše loše navike i adikcije, odnosno zavisnosti, nas često kontrolišu u znatnoj meri. Poznati američki pisac, Mark Twain, je pogodno opisao svoju borbu sa jednom lošom navikom, rekavši: „*Prestanak pušenja je bio najlakši poduhvat koji sam ikad preduzeo. Treba da znam jer sam to već hiljadu puta pokušao.*”

Nama je potrebno nešto više od intelektualne svesnosti problema. **Potreban nam je izvor sile.**

U ophođenju sa lošim navikama i adikcijama, trajne rezultate postignu obično oni koji rešenju priđu sa snažne duhovne perspektive. Ako smo u vezi sa Bogom, ne postoji navika, praksa, ili adikcija koja se ne može pobediti. Bilo da je u pitanju duvan, alkohol, loše navike u ishrani, nedovoljna aktivnost, ili bilo šta drugo, ti si ipak u stanju da pobediš tu naviku! Bog još uvek ima silu da transformiše živote. On objavljuje: „**Gle, ja sam Gospod Bog svakoga tijela, eda li je meni što teško?**” Jeremija 32:27.



Da li je Bog svemira zaista zainteresovan za naše lične navike života?

Jeste! Biblija kaže da je naše telo Božiji hram, i da je naše zdravlje važno Bogu. Naš Stvoritelj je veoma zainteresovan za kvalitet života svakoga čoveka, žene, i malog deteta. Isus je rekao: „**Ja dođoh da imaju život i izobilje.**” Jovan 10:10.

Da li i ti čezneš za tim da iskusiš izobilniji život? Da li i ti hoćeš da se oslobodiš od navika koje te sputavaju? Može biti da ti nedostaje želja da se promeniš. Bez obzira u kakvoj se situaciji nalaziš, Bog je voljan i spreman da ti da i želju i neophodnu snagu da poboljšaš svoj život.

Kako da očekujemo da Bog deluje u našu korist?

Mnoge osobe koje žele da savladaju svoje loše navike se pogrešno nadaju da će samo molitva Bogu da učini da njihova iskušenja prestanu. U većini slučajeva, Bog ne uklanja izazove i iskušenja sa kojima se mi suočavamo, već nam daje silu i sposobnost da ih savladamo i pobedimo. Biblija nas teši sa sledećim rečima: „*Ali je vjeran Bog koji vas neće pustiti da se iskušate većma nego što možete, nego će učiniti s iskušavanjem kraj, da možete podnijeti.*” 1. Korinćanima 10:13. Sa obećanjem snage odozgo, naš deo posla je da sarađujemo sa Bogom da bi postigli željene ciljeve.

Evo šta mi možemo da uradimo:

Donesi odluku da se promeniš. Nema uspeha bez pravilne upotrebe sile izbora. Jednostavno napusti lošu naviku. To će dramatično da poveća verovatnoću tvog uspeha. U najvećem broju slučajeva je postepena promena mnogo teža. Ako bi ti hteo da tvoj pas ima kraći rep, da li bi ga ti seckao malo po malo, dok on ne postane željene dužine? Na sličan način, razlog što mnoge osobe ne mogu da se oslobode od svoje duboko ukorenjene navike je pogrešno verovanje u takozvanu „umerenost”. Bilo da je u pitanju pušenje, upotreba alkohola, ili jedenje nezdrave hrane, metod je isti - jednostavno prestani da praktikuješ lošu naviku.



Oni koji su zavisni od alkohola, lekova prepisanih od strane doktora, ili ilegalnih droga, treba da budu na velikom oprezu. Iznenadni prekid upotrebe nabrojanih stvari može da dovede do ozbiljnih simptoma povlačenja, pa stoga oni treba u tom procesu da potraže medicinsku pomoć.

Povremeno udovoljavanje bilo kojoj navici će da vodi ka porazu. Želja se time održava, pa može čak i da se poveća. Povremeno udovoljavanje često vodi ka osećanjima lišavanja, ili oskudice, dok se konačno osoba ne povrat na prethodni način života.

Umerenost, u pravom smislu reči, se može definisati kao „**potpuno uzdržavanje od onoga što je štetno, a mudro korišćenje onoga što je dobro**”. Mnoge osobe se ophode sa problemom samokontrole slično kao sa rezolucijama donešenim u Novoj Godini. Rezultat je sličan – privremeni uspeh koji konačno vodi ka porazu i obeshrabrenju. Postoji bolji način. **Umerenost, ili samokontrola, se temelji na sili i volji Božijoj. Da li bi i ti hteo da se „uključiš” u takav izvor sile?**

Sveto Pismo nam izlaže jednostavni plan za pobjedničko življenje.

1. korak je - Traži

Biblija kaže: „*Kad, dakle, vi, zli budućí, umijete dare dobre davati djeci svojoj, koliko će više Otac vaš nebeski dati dobra onima koji ga **mole!***” Matej 7:11.

2. korak je - Veruj

Mi moramo da verujemo da je to već učinjeno za nas. Isus nas ubeđuje sa rečima: „*Zato vam kažem: sve što ištete u svojoj molitvi **vjerujte** da ćete primiti; i biće vam.*” Marko 11:24. Bog od nas traži da se ne oslanjamo na naša osećanja, već na Njegova obećanja, verujući da smo već od Njega primili traženu pomoć.

3. korak je – Ne ugađaj sebi da ne padneš

Sveto Pismo nas savetuje sledeće: „*Nego se obucite u Gospoda našega Isusa Hrista, i tijelu ne ugađajte po željama.*” Rimljanima 13:14. Za većinu osoba koje se bore da pobjede lošu naviku od koje zavise, kao na primer pušenje cigareta, saznanje da je predmet njihove žudnje iza ugla će dramatično da oslabi sposobnost njihovog odupiranja iskušenju.

Dakle, za trajnu pobjedu nad našim lošim navikama, mi treba od Boga da zatražimo pomoć, da verujemo da smo je primili, da odlučimo da uspemo, i da sebe ne dovodimo u situaciju da se ponovo vratimo na naše prethodno negativno ponašanje. Radost i korist od našeg novog poboljšanog načina života daleko prevazilaze privremena zadovoljstva od uživanja u štetnim navikama.

Svesnim izborima, i postojanim, odlučnim naporima za poboljšanje našega života, mi možemo sebe da dovedemo do mesta sa kojeg će nam biti lakše da krenemo novim putem, radije nego starim.

Zapamti da naše stare navike nisu bile formirane za jedan dan, i stoga one ne mogu lako ni da odumru. Mi moramo da istrajemo, sve dok naš novi način života ne postane automatski, kao naša druga priroda, to jest, nova priroda!

Osnaženi Bogom, mi onda možemo pouzdano da kažemo: „**Sve mogu u Isusu Hristu, koji mi moć daje.**” Filibljanima 4:13.

i Vajt, Jelena G., *Svedočanstva za Crkvu*, knjiga 4, s. 452.