

POSJETI

mladi.adventisti.hr



MRVICE SU DOVOLJNE!

Matej A. Lukšić

Proučavajmo Bibliju zajedno: Matej 15,21-28

Nakon okršaja s farizejima (Matej 15,1-20), Isus se odlučio povući s učenicima iz Kafarnauma. Prošli su brdoviti galilejski kraj i ubrzo prešli iz izraelskog u feničko područje. Pred njima su se, dolje uz more, nalazili drevni gradovi Tir i Sidon. Gledali su sjaj i raskoš tog područja: blještave poganske hramove, veličanstvene palače, užurbane tržnice, luke i brodovlje puno svakojakog skupocjenog tereta. Bila su to važna trgovačka središta tog doba. U pozadini tih gradova nalazilo se nepregledno plavetnilo Sredozemnog mora, kojim će, za nekoliko godina, krstariti Njegovi učenici i nositi u mnoge zemlje najdragocjeniji teret svih vremena — Radosnu vijest o Spasitelju koji je bio mrtav, a koji živi zauvijek. No, do tada je bilo još posla koji su trebali obaviti i Isus je znao da je potrebno pripremiti mnogo toga.

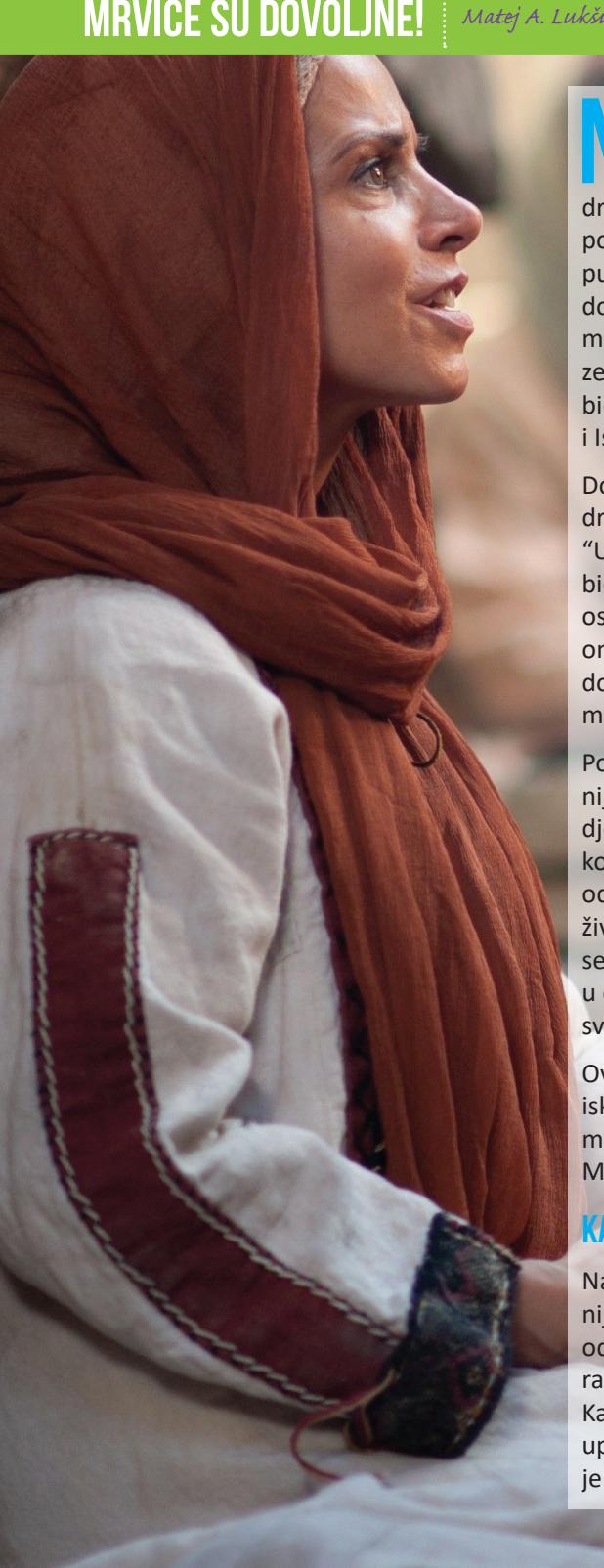
Dolaskom u ovo područje Isus je prije svega želio pružiti odmor svojem malom društvu — nešto što mu nije pošlo za rukom u Betsaidi (Marko 6,45.53-56). "Uđe u neku kuću i htio je da to nitko ne dozna." (Marko 7,14) Istina, ovo nije bio jedini razlog Njegovog dolaska u ovu stranu zemlju, a niti je Isus mogao ostati tamo skriven. Živjelo je tu dosta Židova koji su vjerno prenijeli susjedima ono što su čuli i doživjeli od Njega u Izraelu. "Najedanput, žena Kananejka, koja dođe iz toga kraja, povika: 'Smiluj mi se, Gospodine, Sine Davidov! Kćer mi vrlo muči zli duh.'"

Potreba ove žene je bila velika. U životu njezine kćeri, koja po svemu sudeći nije bila mala djevojčica, događale su se čudne i ružne pojave prouzročene djelovanjem zlih sila. Je li to bio ishod njezinih životnih odabira, društva u kojem se kretala, poganskih obreda kojima se bavila, majčinog mnogobožačkog odgoja — mi ne znamo. Ipak, te zle sile imale su nesmetan pristup njezinom životu i nadzirale su ga. Mnogi mladi danas imaju sličnih problema: svjesno se izlažu različitim sumnjivim sadržajima i utjecajima, želeći biti prihvaćeni u društvu kao *cool* osobe, nadajući se pritom da će svejedno zadržati konce svojeg života u rukama te i dalje nesmetano i u miru uživati Božje blagoslove.

Ova je žena zasigurno tražila pomoć na raznim mjestima. Moguće da je iskušala razne savjete — možemo samo zamisliti kakvi su oni bili u jednoj mnogobožačkoj kulturi — ali uzaludno. Možda je Gospodin, Sin Davidov — Mesija — o kojem je slušala u susjedstvu, rješenje za ovaj njezin problem?

KAD NEBO ŠUTI

Na ovu veliku potrebu Isus "... joj ne uzvrati ni jedne riječi". Isus joj nije uzvratio nijedne riječi?! Kako vam se sviđa ovakav Isus? Istina je da je Isus znao biti odrješit prema licemjerju vjerskih i političkih vođa. Također, prije vlastitog raspeća, šutio je pred ubojicom Herodom, bezobzirnim Pilatom i netrpeljivim Kaifom. Međutim, ne nalazimo baš da se Isus "pravio gluhim" kad bi mu netko uputio iskreni vapaj za pomoć (Luka 18,35-43). Isus je čuo viku ove žene, ali je nastavio dalje kao da ona ne postoji. Je li vam poznato ono kad netko ne



odgovara na vaš pozdrav prvi put, drugi put...? Kako ste se tada osjećali? Moja supruga mi ponekad zna reći: "Pa dobro, zar ti nikad ne čuješ što te ja pitam!?" Ponekad je s pravom naljutim kad radim za računalom potpuno usredotočen na posao. Čuo sam njezino pitanje, ali odgovaram tek nakon pet minuta — ako uopće odgovorim. Neugodna tišina.

Jesmo li mi to nekad iskusili s Božje strane? Obratimo Mu se u molitvi, a Nebo šuti! Čini se kao da se "tamo gore" ama baš ništa ne pokreće u našu korist! Imaš osjećaj da kucaš u prazno. Osobno imam neke "stvari" za koje molim već godinu dana, a za neke i sedam ili osam godina, i moram priznati da mi se ponekad činilo da uzalud molim.

Ako ste kada prije zvali službu za korisnike svojeg teleoperatera ili elektroopskrbe, uglavnom ste — nakon dužeg čekanja na javljanje — dobivali otprilike ovakav odgovor: "Poštovani, svi djelatnici su trenutno zauzeti upitima korisnika; molimo pričekajte ili nazovite kasnije." No, prije nekoliko godina uveli su nešto novo: "Poštovani, svi djelatnici su trenutno zauzeti upitima korisnika, vi ste dvadeset i peti u redu koji čekaju na razgovor; molimo za strpljenje ili pritisnite tipku *jedan* pa ćemo vas povratno nazvati."

Vidite, čak su se i oni potrudili dati nam do znanja da nije da ne vide naš poziv, ili da nas mrze pa se ne žele javiti, već da postoje postupci u pozadini s kojima mi nismo upoznati — stvarnost drukčija od one koju mi vidimo. I Biblija nas uvjerava da nikad nije uzaludno moliti. Bog uvijek čuje našu molitvu — uvijek! Ali često postoji mnogo štošta u pozadini čega nismo svjesni.

Jedan od najboljih primjera toga u Bibliji nalazimo u Knjizi proroka Daniela, kad je Daniel postio i molio se za razumijevanje određenog viđenja koje se odnosilo na njega i njegov narod. Tekst kaže da mu je napokon, nakon tri tjedna, došao nebeski vjesnik i objasnio mu zašto "malo kasni". Rekao mu je zapravo: "Gle, od prvog dana tvoja molitva je bila uslišana, od prvog dana... Ali postoji, Daniele, stvarna duhovna bitka koja trenutno bjesni, a o kojoj ti ništa ne znaš..." (Daniel 10,12-14) Danielova reakcija je bila ova: "Pošto mi to reče, ja oborih pogled na zemlju, bez riječi."

Ponekad smo poput male djece koja se valjaju po podu kad ne dobiju ono što žele, ili pak prebrzo odustanemo. Isus nas ovdje uči da ne bismo trebali olako odustati kad naiđemo na Božju šutnju — barem ne od ovakvih važnih životnih potreba. Bila je ovo dakle prva ozbiljna prepreka ove žene — Isus koji šuti. A šutio je zbog toga što je, u pozadini, želio nečemu poučiti svoje učenike koji su sve to slušali i gledali.

PRITISNIMO NEBO

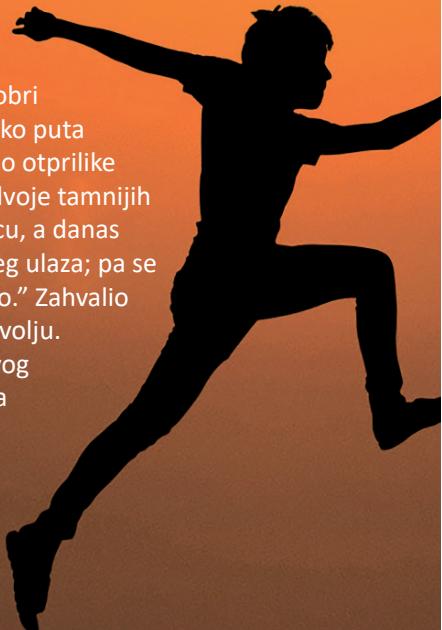
Kako se ponašamo kad nailazimo na prepreke? Tražimo li i dalje odgovor od Boga, ili odustanemo? Druga prepreka na koju je ova žena naišla bili su Isusovi najbliži učenici. Kad su vidjeli da Isus ne odgovara na molbu ove poganke, čiji su narod Židovi uglavnom prezirali, učenici su Ga jednostavno zamolili da je otjera kako ne bi više išla za njima, dosadičivala im i sramotila ih (Matej 15,23). Možete li to zamisliti? "*Isuse, otjeraj je, ona to ne zaslužuje.*" Učenici su nebrojeno puta svjedočili Isusovoj moći. Znali su da joj On može pomoći, ali su odlučili da to ipak nije za nju.

Isus im je na to odgovorio: "Ja sam poslan samo k izgubljenim ovcama doma Izraelova." (Matej 15,24) Iako je to što je Isus odgovorio zvučalo kao da je u skladu s predrasudama koje su učenici imali, ovo je u bīti bio ukor učenicima — postali su svjesni toga tek kasnije. Naravno da je i ona bila "izgubljena ovca" doma Izraelova, jer je Izrael trebao dosegnuti te ljudi, ali nije (Izaja 49,6).

Ne znamo je li ona čula ovaj razgovor ili nije, ali to su bile daleko od povoljnih okolnosti za ovu ženu. Lica Njegovih učenika nisu bila blagonaklona, a Isus se činio nezainteresiran. Ipak, moramo znati jedno: sve što je Isus izgovorio pred ovom ženom i učenicima, izgovorio je na način na koji bi Židov onog vremena, općenito govoreći, dočekao jednog stranca mnogobošča. Isus je želio započeti težak, ali nužan postupak razbijanja predrasuda prema poganima koje su bile duboko ukorijenjene u Njegovim učenicima, a s tim poslom morao se baviti i nakon svojeg uskrsnuća (Djela 10; Galaćanima 2,11-14). Uostalom, kako bi ih takve, pune predrasuda, uopće mogao ikamo poslati da govore o Njegovoj ljubavi, dok istodobno ne vole ljudi s kojima se susreću?

Na to koliko su predrasude duboko ukorijenjene i danas, podsjetio me događaj koji mi se nedavno dogodio. U našu zgradu se privremeno doselio bračni par čije je dijete trebalo imati tešku višesatnu operaciju (hvala Bogu uspješnu). Bili su tamnije boje kože i izgledom su podsjećali na osobe romskog podrijetla; bili su siromašni, došli su posuđenim automobilom iz udaljenog dijela Hrvatske, prestrašeni neizvjesnošću, ali, činilo se, dobri ljudi. Ali moj susjed u kući preko puta pozvao me jednog dana i rekao otprilike ovo: "Sused, video sam jučer dvoje tamnijih ljudi kako parkiraju u našu ulicu, a danas sam ih video kako izlaze iz vašeg ulaza; pa se brinem da vam nije što nestalo." Zahvalio sam mu za brigu i objasnio nevolju. Zapravo, za sve vrijeme njihovog boravka ne samo da nam ništa nije "nestalo", dapače bili su nam čak i od pomoći.

Hoće li vjera ove žene izdržati ove postavljene zidove i premostiti predrasude — zidove koje je trebala preskočiti vjerom? Bila je strankinja, bila je poganka, mnogoboškinja, a uz to i žena u patrijarhalnom svijetu; borila se s predrasudama učenika, a čini se da joj ni Isus nije bio sklon. Kako mi u sličnim okolnostima odgovaramo na prepreke, tišinu, prvi zid, drugi zid... Sve je lako kad Bog ispunjava naše želje, ali ponekad dopuštamo da Božja šutnja, da ta tišina promijeni naše mišljenje o osobi koja nas voli najviše na svijetu. "Bog mi nije odgovorio... to znači da me On ne voli, da se ne brine za mene..." Dopuštamo li okolnostima života da iskrive našu



sliku o Bogu? Ili možemo poput psalmista reći: "S Bogom svojim preskačem zidine!" (Psalom 18,30) Nemojte dopustiti da tišina i okolnosti života promijene vašu sliku o Bogu. Naprotiv "pritisnimo Nebo" još jače! To je učinila i ova žena. Isus je, čini se, nije slušao, učenici su je odbijali, ali ih je ona zaobišla i bacila se ravno Isusu pred noge.

I Pavao je to učinio. Pavao na jednom mjestu kaže da je imao određeni tjelesni nedostatak, problem s kojim se borio (2. Korinćanima 12,7-9). O čemu se točno radilo, ne možemo reći sa sigurnošću, ali se daje naslutiti da je imao problema s očima (Galaćanima 4,13-15). Pavao kaže da se tri puta molio Bogu da to ukloni, i naišao je na tišinu. Problem nije bio uklonjen. U konačnici mu je Bog odgovorio: "Dosta ti je moja milost, jer se moja snaga savršeno očituje u slabosti." (2. Korinćanima 12,9). Pavao je "pritisnuo Nebo" sve dok nije dobio odgovor.

Ipak, neki kažu: "Ako mi, Bože, ne napraviš banket, i ne daš najbolje od života, i uspjeh u svemu onome što radim... zaboravi priču, Bože." U nastavku Pavao iznosi i razlog zbog kojeg Bog nije želio uslišati njegovu molitvu i kaže da ga Bog nije izlijeo kako se ne bi uzoholio. (2. Korinćanima 12,7) Isus ponekad ispituje našu vjeru do krajnjih granica i za naše dobro. Jesmo li spremni za ispit? Nemojmo odustati, jer ni Isus nije odustao. I On je "pritisnuo Nebo".

Prije odlaska na križ, Isus Krist je u trenutku svoje najveće tjeskobe u Getsemanskom vrtu tri puta odlazio na molitvu i tri puta je molio Oca da, ako je moguće, otkaže križ. I sva tri puta je naišao na Očevu tišinu. Odgovor je bio baš tu, u tišini. A što Mu je to Otac rekao? Rekao Mu je: "Moraš proći kroz to. To je jedini put ako želiš spasiti ljudi!" I Isusov odgovor znamo: ponizio se i položio svoj život za nas, zbog čega smo danas ovdje. Isus nije odustao! Pružio nam je primjer. "Pritisnuo je Nebo", pritisnuo je "gore", gdje zna da je prihvaćen i voljen, i nije posumnjao.

Da vidimo kako je Isus u konačnici dočekao ovu ženu, osobu čiju je vjeru ispitao do krajnjih granica.

MRVICA JE DOVOLJNA!

Osim spomenutih zidova, Isus je za ovu ženu pripremio još jedan, zadnji i najsnažniji zid. Nakon što je pala pred Njega i zavapila: "Gospodine, pomozi mi!" odozgo je došao odgovor: "Nije pravo oduzeti kruh djeci i baciti ga psićima." (Matej 15,26) Biste li vi odustali nakon ovoga?

Ipak, prije nego osudimo Isusa, važno je reći da On nju nije želio uvrijediti rečenicom poput: "Nije ovo za pse poput tebe." Ne! Premda su Židovi toga vremena znali nazvati pogane psima, Isus to ovdje nije učinio. Prije svega,

Isus je ovdje upotrijebio umanjenicu riječi pas, čime je jednostavno želio reći: "Nije pravo oduzimati od onih kojima je namijenjeno — djeci, Izraelcima — i rasipati to okolo." Ipak, treći veliki zid je ovdje. Ona je bila ovo "okolo". Božji blagoslovi nisu bili namijenjeni njoj.

Ono što bih volio vidjeti jest Isusovo držanje tijekom svega ovoga; Njegov ton glasa i Njegovu gestikulaciju, jer je govorio protivno svojoj naravi. Kako je On postupao prema ljudima? Uglavnom je, prema većini običnih ljudi, bio pun sućuti, razumijevanja i prihvaćanja. Ne možete od djece skriti to kakvi ste. Možete glumiti strogou koliko god hoćete, ali prema nekim gestama i govoru vašeg tijela djeca će brzo shvatiti s kim imaju posla.

Ova je žena dočekala svoju priliku: 1. nije ju otjerao, 2. zaustavio se, 3. zašao je s njom u razgovor. I sada je mogla dokazivati sebi u prilog. Na to što je Isus rekao: "Nije pravo, nije u redu...", ona je rekla: "Pravo je! Ako nemam pravo na kolač kao dijete, imam pravo na mrvice kao pas koji jede pod stolom! Ako je istina to što sam čula o Tebi, onda je ovo što tražim mrvica, i ta mrvica mi je i više nego dovoljna!" (Matej 15,27)

Ne znam je li vam se kada dogodilo da kupite u pekari burek, sjednete u park, i čim ste počeli odmotavati papir, pred vama se niotkud stvori oblak ptica. Sjate se oko vas golubovi, vrapi, vrane i pretvaraju se da su, eto, tek slučajno tu, dok jednim okom budno prate vašu hranu i pokrete. Sjećam se upravo jedne takve prilike. Među svim tim pticama doskakutao je pred mene jedan mali vrabac, koji se onako slatko i odlučno zapiljio u mene i burek. Svojim postupkom kao da je govorio: "Hej, tu sam! Vidim, imaš cijelu gozbu, daj barem mrvu!"

Isus kaže: "Vi više vrijedite od mnoštva vrabaca!" (Matej 10,31) Ova žena je ponizno tražila mrvicu i dobila ju je. Božja mrvica nije ljudska mrvica. Božja mrvica nam je više nego dovoljna! Jesmo li spremni kucati i tražiti u poniznosti Božje mrvice? Isus nas uvjerava da "svaki koji moli, prima; tko traži, nalazi; i tko kuca, otvara mu se" (Matej 7,8).

Na ove njezine riječi Isus je radosno rekao: "O ženo, velika je tvoja vjera. Neka ti bude kako želiš!" (Matej 15,28) Njezina kći je bila zdrava. Mrvica je bila dovoljna. Vjera Isusovih učenika je u nekoliko navrata nazvana malom. Ali vjera ove žene je, kaže Isus, bila velika. Ova žena je shvatila: Isus može i hoće! Prepoznala je Njegov karakter. On je ispitao njezinu vjeru i bio je zadovoljan! Ona je prihvaćena kao što smo i svi mi koji to želimo: "... Isti je Gospodin sviju, bogat za sve koji ga zazivlju, jer: 'Tko god prizove ime Gospodnje, spasit će se.'" (Rimljanim 10,12.13)

"Vi više vrijedite od
mnoštva vrabaca!"
(Matej 10,31)





KONGRES MLADIH U BAŠKOJ

Leon Durin

Napokon smo dočekali i taj kongres mladih, koji se održao od 8. do 10. listopada 2021. u Baškoj, u Hotelu Corinthia. Prisustvovalo je oko stotinu i pedest mladih, koji su došli iz različitih zemalja. Bilo nas je iz pet država. Naslov kongresa je bio *The Call* (Poziv), a glavni govornik na tom susretu bio je predsjednik Albanske misije Delmar Reis, rodom iz Brazil-a. Tijekom vikenda imali smo priliku proslavljati Boga na različite načine — pjevanjem, radionicama, razgovorima, šetnjama, pri čemu smo imali priliku vidjeti i Božju kreativnost i umjetnost dok smo gledali prekrasan reljef što nas je okruživao.

Govornik Delmar Reis nam je na šaljiv, ali izrazito poučan način pokušao približiti Božji poziv koji treba svakome od nas. Tog vikenda se u našim srcima rađala želja da ostavimo sve loše za sobom i da, ako još nismo, prihvativmo Božji poziv te jednog dana budemo svi zajedno na još jednom većem kongresu, koji će trajati cijelu vječnost. Na tom kongresu odzvanjala je pjesma "Hear the call of the Kingdom", koja je bila i himna našeg susreta.

Imali smo priliku slušati i vidjeti čime se ADRA bavila tijekom izrazito teške i naporne 2021. godine. Dok smo slušali iskustva s područja na kojima djeluje ADRA, shvatili smo da je potrebna velika pomoć u novčanim sredstvima, ali i u molitvama — da bi još puno ljudi, a najprije djece, mogli čuti o našem Spasitelju.

Tijekom cijelog kongresa osjetila se opuštenost i prijateljsko ozračje, zbog čega nam se i bilo tako teško suočiti s rastankom u nedjelju poslijepodne. Nedjelja je, barem za mene, bila posebna: unatoč tome što je došao kraj, svi smo mislima bili vezani za nešto značajnije, za nešto neprolazno — za nebesko Kraljevstvo. Za kraj smo imali priliku čuti i o budućim sastancima i kongresima kojima bismo svi voljeli prisustvovati. Nadamo se da nam ništa neće pokvariti te planove, jer takva okupljanja su nešto najvrednije što ostaje u srcima i mislima. Nakon ovog kongresa na nama je ostalo da prihvativmo Božji poziv i da to podijelimo s drugima.



...da mačke žive oko 15 godina

...da su trobojne mačke uvijek ženke

...da štakor može izdržati bez vode duže nego deva

...da je sibirski tigar najveća mačka na svijetu

...da se šišmiši uvijek okreću nalijevo kad izlaze iz špilje

...da mrav može podići teret 50 puta teži od svoje težine

...da žabe žive na svim kontinentima, osim na Antarktici

...da je jezik kameleona dvaput duži od njegovog tijela

...da lavica obavlja više od 90% lova

...da ne postoje dvije zebre s istim rasporedom pruga (kao što ne postoje dva čovjeka s istim otiskom prsta). Čak se pruge na lijevoj strani zebrina tijela razlikuju od pruga na desnoj strani

...da djetlić može kucnuti o drvo 20 puta u jednoj sekundi

...da je najveći glodavac na svijetu kapibara ili vodenprase (*Hydrochaeris hydrochaeris*)

...da se najveća riba na svijetu – gorostasna psina ili kitopsina (*Rhincodon typus*), hrani planktonom

...da grivasti vuk (*Chrysocyon brachyurus*), ne spada u rod vukova, kako se to obično smatra

...da snježni leopard (*Uncia uncia*), kao i „oblačasti“ leopard (*Neophelis nebulosa*) uopće ne spadaju u leoparde, kako se najčešće misli, već u posebne vrste

...da je najbrža pasmina psa veliki engleski hrt (*Greyhound*), koji dostiže brzinu od 57 km/h

...da se meduze sastoje od 95% vode

Trudnoće kod životinja:

oposumi - 14 dana (a dva do tri mjeseca nose novorođenče u tobolcu)

konji - 11 mjeseci

dupini i zebre - 12 mjeseci

magarci i deve - 14 mjeseci

žirafe - 15 mjeseci

orke - 16 mjeseci

crni nosorog - 17 mjeseci

slon - 22,5 mjeseca

crni daždevnjak - 24 mjeseca

naborani morski pas - 42 mjeseca (3,5 godine).



JESTE LI ZNALI?

ZANIMLJIVE ČINJENICE



NASMIJEŠI SE – i svijet se smiješi s tobom

SEDAM načina kako postati pozitivnija osoba

Nitko se ne želi družiti s kritički raspoloženom, sumornom osobom. Čak i negativni ljudi ne vole biti u blizini negativnih osoba. Srećom, istraživanja pokazuju da svatko – čak i prirodno rođeni pesimisti – mogu postati pozitivni i optimistični.

Angela Madsen bila je časnica vojne policije američkih marinaca kada je ozlijedila leđa. Ozljeda je bila toliko teška da je zatražila prijevremeni otpust. Kako su dani prolazili, njezini su se bolovi pogoršavali i činilo se da nema drugog izbora nego da se podvrgne operaciji. Nakon što se probudila iz anestezije, Madsenovo su predočeni poražavajući rezultati: leđna moždina bila joj je tijekom operacije oštećena, i ona je sada bila djelomično paralizirana od struka prema dolje, tako da možda više nikada neće moći hodati.

„Dogodilo mi se točno ono što se događa većini ljudi nakon takve nesreće: prošla sam kroz razdoblje osjećaja beznađa“, prisjeća se Madsen.

Razumljivo je zašto je samohrana majka i baka iz Long Beacha u Kaliforniji izgubila svaku nadu. U brzom slijedu događaja u njezinom se svijetu sve počelo raspadati: nije mogla hodati, izgubila je posao i udebljala se, težila je čak 150 kilograma. Tada joj se dogodio poticajni životni trenutak nakon što je čula kako liječnik njezinu paralizu naziva „tračenjem ljudskog života“.

Taj grubi komentar nije je slomio. Umjesto toga, potaknuo ju je da počne pozitivno razmišljati. Madsen se zavjetovala da će učiniti sve što je moguće da se vrati natrag u život. U godinama koje su slijedile posvetila se tome da svoje tijelo učini što jačim. Počela je sudjelovati u raznim sportskim natjecanjima (uključujući Paraolimpijske igre) i stala pobjeđivati u veslanju, plivanju, surfanju (naučila je surfati na koljenima), košarci (iz invalidskih kolica), bacanju kugle i koplja, te dizanju utega. Tada je izišla na ocean postavši prva žena s invaliditetom koja je preveslala Atlantski ocean. Dvije godine poslije postala je jedna od prve dvije žene koje su preveslale Indijski ocean.

Umjesto da je njezino tjelesno stanje slomi, Madsen se usredotočila na ono što je imala, a ne na ono što nije imala. Tako je njezin nedostatak postao blagoslov koji ju je natjerao da učini više, stvori više i postigne više nego da nije bila ozlijedena. Njezin trenutak preobrazbe nastupio je kada je odlučila razmišljati pozitivno, nešto što nam se preporuča i u Bibliji: „Što je god istinito, što god časno, što god pravedno, što god čisto, što god ljubazno, što god hvale vrijedno; je li što kreplost, je li što pohvala – to neka vam je na srcu!“ (Filipljanimi 4,8)

Nevjerojatno je kako suvremena znanost dokazuje da bilo tko, u bilo kojim okolnostima, može pozitivno razmišljati. Ako u svojem životu želite dozu optimizma, evo vam nekoliko savjeta:

1. PRIMIJENITE PRAVILO 3 : 1

Izgrađujte pozitivne misli pronalazeći tri dobre stvari kad god se dogodi neko zlo. Evo kako je ovo uspjelo Mariji, vrijednoj poslovnoj ženi, kada joj je jednog jutra pukla guma na automobilu dok se vozila na posao.

„Umjesto da se uzinemirim i zabrinem novonastalim stanjem, nekoliko sam trenutaka sjedila u automobilu misleći na tri pozitivne stvari“, kaže

Maria. „Prvo, bila sam zahvalna što se to dogodilo usred bijela dana. Drugo, bila sam zahvalna što nije padala kiša. Treće, shvatila sam da sam imala sreću što mi se to dogodilo u mirnoj ulici, a ne na autocesti, gdje sam se trebala naći samo nekoliko minuta poslije.“

Slijedite njezin primjer. Kada se pojavi problem, prepoznajte tri pozitivne strane situacije u kojoj ste se našli. Winston Churchill je rekao: „Pesimist vidi teškoću u svakoj prilici; optimist vidi priliku u svakoj teškoći.“

2. POZITIVNI KOMENTARI NEKA SE LIJEPE ZA VAS KAO ČIČAK

Žalosna je istina da negativne komentare koje dobivamo pamtimimo daleko duže od pozitivnih komentara. Možete tijekom dana primiti deset komplimenata i samo jednu kritiku, ali stalno ćete iznova i iznova razmišljati o toj jednoj kritici.

Negativni komentari slični su čičku – lijepe se i ostaju u našem umu. Pozitivni komentari slični su teflonu – jednostavno skliznu iz našeg uma. Poradite na tome da se pozitivni komentari i pohvale koje primite „zalijepi“ u vašem umu. Kad čujete nešto pozitivno o sebi, potrudite se to primijetiti i registrirati kako bi se uklopilo u vaš misaoni proces.

Za pozitivne komentare kao svoj “čičak” upotrijebite ova tri „P“:

Ponovite sami sebi kompliment koji ste dobili nekoliko puta.

Proživljavajte ponovno tu iskazanu ljubaznost tijekom sljedećih sat vremena.

Prisjetite se toga kada se sljedeći put budete osjećali loše.

3. DRUŽITE SE S LJUDIMA KOJI VJERUJU U VAS

Prema istraživanju socijalnog psihologa dr. sc. Davida McClellanda s Harvarda, čak 95 posto vašeg životnog uspjeha ili neuspjeha određuju ljudi s kojima se družite. Ako ljudi s kojima provodite većinu vremena njeguju negativne misli, uvijek zapišite svoje misli i ideje ili im se odmah usprotivite objašnjavajući zašto ne možete ili ne biste trebali slijediti predloženu akciju budući da vas oni koče. Odmaknite se od takvih odnosa i otkrit ćete koliko je lakše misliti pozitivno. Osim toga, imat ćete više vremena za stjecanje novih prijatelja s kojima ćete izgraditi pozitivan odnos.

Žena po imenu Pat govori o svojoj najboljoj prijateljici punih dvadeset godina: „Uvijek je bila vrlo negativna i redovito je kritizirala i ponižavala mene i druge. Nisam shvaćala kakav je utjecaj to imalo na moje samopoštovanje i poglede, sve dok joj napokon nisam rekla kako ne cijenim takvo njezino ponašanje. Taj je razgovor okončao naše prijateljstvo, ali me je otvorio za nove, korisnije veze. Imala sam više vremena za druženje s prijateljima koji su imali pozitivnu energiju. Svi su se moji pogledi nakon toga promijenili i poboljšali. Shvatila sam da je mnogo lakše imati pozitivan stav kada ga imaju i vaši prijatelji.“

4. NEKA VAS NADAHNUJU LJUDI KOJI POZITIVNO MISLE

Simon Weston stupio je 1978. godine u britansku vojsku. Kao dio operativne skupine za Falklande, bio je na brodu Sir Galahad kad su ga bombardirali argentinski avioni. Od bombaškog napada ostao je potpuno unakaženog lica i zadobio je teške opekline na gotovo polovici tijela. Od tog je dana Weston preživio više od sedamdeset operacija; bilo je to teško i iscrpljujuće iskustvo koje bi moglo slomiti i najzdravije lude.

Ne bi bilo iznenađenje da je bio ogorčen zbog svoje sudbine, ali on je zadržao vedar duh. „Ako život provedete u optužbama i gorčini, pali ste i ostali sami. Doživjeli ste neuspjeh i vi, i vaši kirurzi, i vaše medicinske sestre kao i svi ostali budući da im ništa ne pružate“, kaže Weston. „Mržnja vas može uništiti, a to su izgubljene emocije.“

U svojim naporima da se usredotoči na pozitivno, Weston je postao pisac, nadahnuti govornik i suošnivač neprofitne organizacije koja pomaže mladima koji žive u siromaštvu.

Ima i drugih poput Westona koji su doživjeli teškoće i maksimalno ih iskoristili. Usredotočite se na njihove životne priče – čitajte knjige o nadahnutim ljudima, gledajte dokumentarne filmove o njima, razgovarajte s ljudima koji su se optimistično suočili s preprekama. Neka vas pokrenu da i vi učinite isto.

5. NOSITE SVJETLO KAMO GOD IDETE

Stih stare poznate dječje pjesme glasi: „Neka svjetli ovo moje malo svjetlo.“ Temelji se na Isusovim riječima: „Vi ste svjetlo svijetu. ... Vaše svjetlo neka zasja.“

(Matej 5,14-16)

Umjesto da o ovome razmišljate kao o lijepim riječima pjesnika, neka to postane praktični dio vašeg života. Recite sami sebi: „Nosit ću svjetlo kamo god pođem!“

Evo kako je jedan čovjek odlučio širiti svjetlo: „Uvijek se nasmiješim i uspostavim kontakt s ljudima očima, posebno s onima koji rade u uslužnim djelatnostima koje su često vrlo nezahvalne. Spomenem im koliko cijenim njihov rad. Prodavači u trgovini reći ću koliko sam





dojmljen njezinim znanjem svih tih šifri različitih namirnica koje kupujem. Konobara pohvalim za njegovu dobru uslugu i ljubaznost. Pokušavam donijeti svjetlo zahvalnosti svima na koje najđem i pazim da nitko s moje strane ne ostane nezamijećen."

6. VODITE DNEVNIK ZAHVALNOSTI

Zahvalnost proširuje radost i zadovoljstvo u našem životu. Zahvalnost je dvostruki pratitelj pozitivnog razmišljanja.

Prema psihologinji Brendi Shoshanna, autorici knjige *365 Ways to Give Thanks* (365 načina zahvalnosti), vođenje dnevnika najboljih stvari koje su vam se dogodile tijekom dana učinkovit su način njegovanja zahvalnosti.

„Toliko pobjeda i malih užitaka odlazi iz naših misli ili prolazi nezapaženo“, kaže Shoshanna. „Potrudite se i svaki dan odvojite vrijeme da ih zapišete i postavite tamo gdje ih možete vidjeti.“ Shoshanna preporučuje da kupite kalendar koji možete koristiti isključivo za bilježenje svojih zahvalnosti. „Na kraju svakog dana zapišite ono najbolje što vam se toga dana dogodilo. Zapišite to velikim slovima. Ubrzo ćete imati popriličnu zbirku lijepih spomena. Pogled na njih poslužit će vam kao nadahnuće i podsjećanje na to koliko ste sretnih trenutaka imali.“

7. DJELUJTE POZITIVNO U IME DRUGIH

U svojoj uspješnici Joseph Telushkin govori o svojem kolegi rabinu male zajednice u Brooklynu u New Yorku. Rabin je često odlazio u mjesnu bolnicu i raspitivao se o zdravlju starijeg člana svoje sinagoge. Iako nisu bili dopušteni posjeti tom pacijentu, on je svaki dan odlazio u bolnicu i raspitivao se kod njegovih liječnika i medicinskih sestara o njegovom stanju. Jednog dana medicinska sestra ga je upitala: „Zašto svaki dan dolazite ovamo iako znate da ne možete uči i vidjeti ga?“

Rabin je odgovorio: „Dolazim iz dva razloga. Vidite, ovaj čovjek nema obitelj. Želim da zna kako mi je stalo do njega i da mislim na njega. Drugo, želim da liječnici i sestre znaju da ipak postoji netko kome je stalo do njega i tko misli na njega.“

O mudrosti i suošjećanju svojeg prijatelja Telushkin kaže: „Općenito gledajući, ako liječnici i medicinske sestre vide kako je neki pacijent važan drugima (dolazi mu mnogo posjetitelja, šalju mu cvijeće), to će vjerojatno i u njihovim očima pacijenta učiniti važnijim.“

Ako pozitivno djelujete na druge u teškim okolnostima, to im pomaže na bezbroj načina i potiče vašu sposobnost pozitivnog razmišljanja.

Blagoslov optimističnog pogleda na život

Heather Quintana

Ako vam postane navika gledati stvari s dobre strane, doživjet ćete poplavu blagodati u svim životnim područjima uključujući vaše zdravlje, odnose, financije i karijeru. Istraživanje je pokazalo da optimisti:

- ✓ duže žive
- ✓ brže ozdravljaju
- ✓ nisu opterećeni uznemirujućim događajima
- ✓ produktivniji su
- ✓ imaju zdravije navike, što uključuje više tjelovježbe i manje pušenja
- ✓ imaju veću vlast nad svojim životom
- ✓ manje su skloni tjeskobi i bezvoljnosti
- ✓ imaju više profesionalnog uspjeha i brže napreduju
- ✓ više zarađuju
- ↳ izostaju manje dana s posla
- ↳ imaju zdravije odnose
- ↳ manje su skloni stresu
- ↳ pokazuju višu razinu životnog zadovoljstva.

