

PROMIJENI SVOJ ŽIVOT — PROMIJENI SVIJET!

KONTAKT

SEMAFORI

Dešifriranje koda

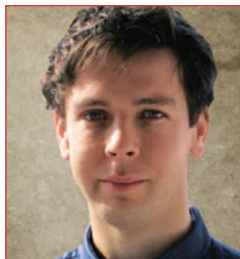
Odvedi me do svoga gospodara

Zaobiđi čuvara

Potpuna mirnoća

Mirnoća uma, zadovoljstvo
srca i smirenost duše





RIJEČ UREDNIKA STJECANJE KONTROLE

Samokontrola je deveti plod Duha koji je naveden u Poslanici Galaćanima 5:22,23. To što je zadnji na listi definitivno ne umanjuje njegovu važnost. Naime, da bismo manifestirali prethodne plodove Duha moramo se doista znati kontrolirati.

Nedavno sam čitao o Stanford "marshmallow" eksperimentu kojeg su izveli psiholozi na Sveučilištu Stanford 1972. godine. Svakom djetetu je na početku eksperimenta dat marshmallow, slatkiš načinjen od šećera ili škrobnog sirupa u koji su umučeni bjelanjak jajeta, kojem je dodan ekstrakt bijelog sljeza, s obećanjem da će dobiti još jedan ako ga ne pojede za 15 minuta. Znanstvenici su analizirali koliko se svako dijete moglo suzdržati. Isti eksperiment ponovljen je 1988. i 1990. godine. Nakon toga znanstvenici su zaključili da duže čekanje – odgođeno zadovoljstvo tj. suzdržavanje – ima veze s uspjehom u životu. Nalazi se ne smatraju konačnim no očigledno je da tu ima nečega te da je samokontrola pozitivan čimbenik u našim životima.

Moja kćerka Audrey još nije napunila dvije godine no već mogu vidjeti da joj se nije lako suzdržati od ljutnje. Ozbiljno shvaćam odgovornost roditelja te se trudim da joj pomognem razviti vrline kao što su strpljivost, ljubaznost, obzirnost, poštovanje, dobrotu i poštenje. Sve te vrline zahtijevaju samokontrolu no oblikovat će njen karakter te će joj valjati kasnije u životu.

Neki od nas žive u lakšim životnim okolnostima od drugih. Na primjer, Audrey trenutno mrzi čokoladu i kolače i ako zadrži taj stav do zrelih godina neki će joj se diviti na samokontroli (barem zbog zdravog načina života). Nažalost sposobnost odbijanja nečega što ionako ne volimo nije isto kao i samokontrola.

Svi smo mi posebni i svatko ima vlastiti put, put napretka i sazrijevanja i ne postoji nikakva tajna za stjecanje samokontrole. Međutim, ako predamo svoj život u Božje ruke, On će nas poučiti što možemo činiti, a što ne možemo i naša će nas savjest čuvati od naših slabosti.

S poštovanjem, Samuel Keating

www.activated.org

Širok izbor knjiga, audio i video izdanja poučnoga sadržaja možete naručiti na jednoj od sljedećih adresa:

Poštanska adresa:

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384
Email: activated@activated.org

Activated Ministries
P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805, USA
Toll-free: 1-877-862-3228
Email: info@actmin.org

Urednik	Samuel Keating
Dizajn	Gentian Suçi
Ilustracije	Doug Calder

© 2013 Aurora Production AG. Sva prava pridržana.

U izvorniku biblijski stihovi uzeti su iz New King James Bible © 1982 Thomas Nelson, Inc., a u priređivanju hrvatskog prijevoda koristili su se prijevodi izdanja Kršćanske sadašnjosti, Zagreb, 1997. i Hrvatskog biblijskog društva, Zagreb, 2007.

A-CR-MG-AM-153-X

KOŠARA ZA RUBLJE

NAPISAO: CURTIS PETER VAN GORDER

JEDNOM SAM PROČITAO NEKOLIKO SAVJETA O TOME KAKO SE BOLJE SLAGATI S OKOLINOM:

1. Budite srdačni
2. Smiješite se
3. obraćajte se ljudima po imenu
4. Budite prijatelj i uvijek nastojite pomoći drugima
5. Komunicirajte otvoreno
6. Pokažite da vam je stalo do drugih
7. Velikodušno hvalite, ohrabrujte i pokazujte zahvalnost
8. Budite obazrivi prema osjećajima drugih
9. Klonite se prepirki
10. Budite korisni

Dobri savjeti, pomislio sam odlučivši ih isprobati u svakodnevnom životu. Tada nisam ni sanjao da ću već sljedećeg dana biti stavljen na kušnju i to na jedan doista neočekivani način.

Moja se žena naljutila na mene što joj nisam pomogao odnijeti košaru s rubljem na tavan. U našoj kući treba

preći mnogo stepenica da se dođe do vrha i nositi košaru punu mokrog rublja nije nimalo lako.

Pokušao sam joj objasniti da nisam znao da joj treba pomoć, no ona je to protumačila da se ja samo pokušavam izvući te da joj zapravo nisam ni želio pomoći. *Potpuno nepošteno s njene strane!* Bio sam ljut i iako sam nastojao da se prisjetim savjeta kako se slagati s drugima sjetio sam je jedino savjeta pod brojem 9 “Klonite se prepirki” no za to je već bilo prekasno.

Prisjetio sam se da kad god bi se Julije Cezar naljutio ponovio bi u sebi cijelu abecedu prije nego bi progovorio, no meni je trebalo malo više vremena kako ne bih rekao nešto pre naglo. Tada sam se sjetio poeme: “Pusti, neka prođe.”

Nakon nekog vremena oboje smo se smirili i zakopali ratne sjekire. Ispričao sam se jednim malim poklonom i poljupcem i uskoro je incident s košarom za rublje pao u zaborav. Sad kad je ovaj događaj izašao na vidjelo možete biti

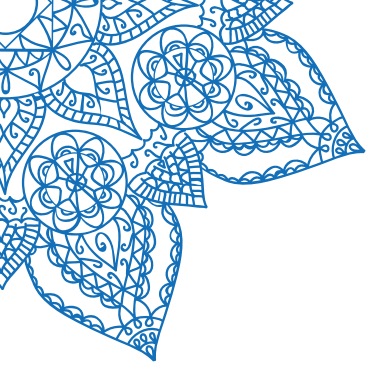
sigurni da ću sljedeći put kad se bude pralo rublje sigurno prakticirati savjet broj 10 – Budite korisni.

CURTIS VAN GORDER JE
TEKSTOPISAC I ANIMATOR U
MUMBAIJU, U INDIJI. ČLAN JE
FAMILY INTERNATIONAL. ■

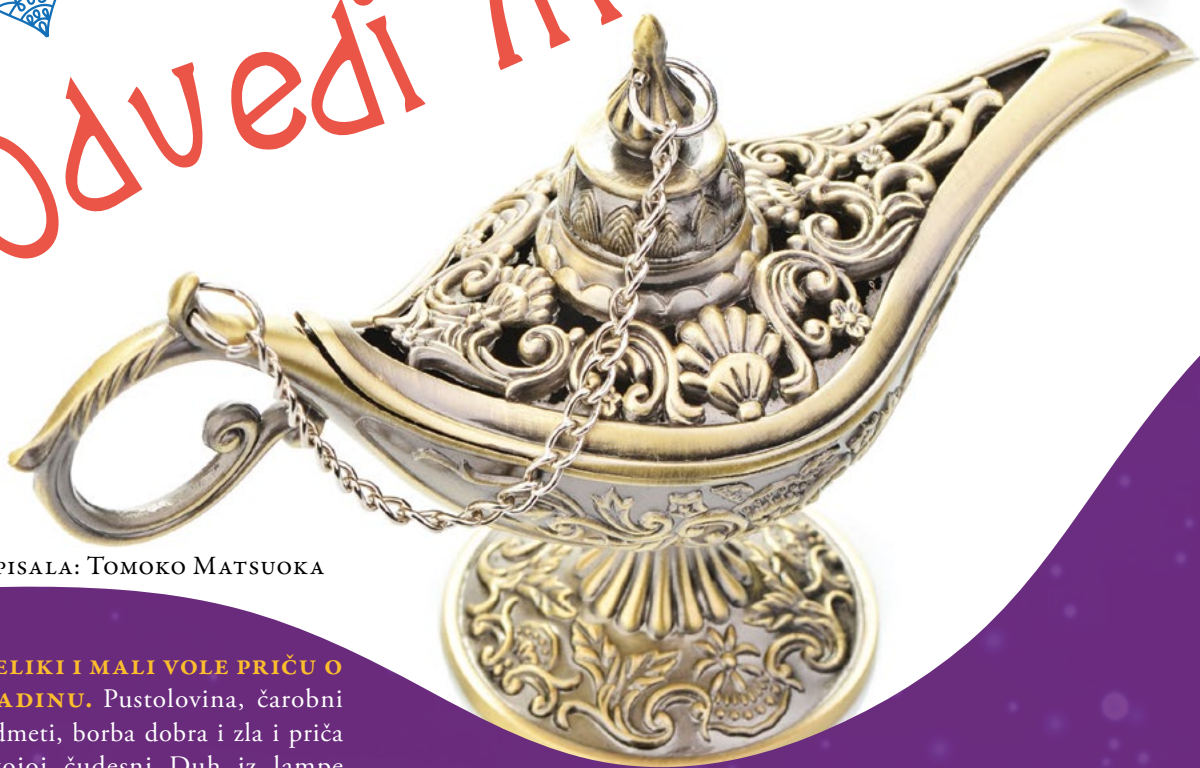
PUSTI, NEKA PROĐE

Istinski veliki ljudi,
ne odgovaraju na svaku riječ;
na neljubaznu opasku, zajedljivu primjedbu
na riječi koje peku i bole.
Preveliki su da ih čuju
i jednostavno ih zanemaruju,
i s osmjehom na licu,
samo odmahnu rukom i nastave dalje.
Naučili su da je bolje nasmiješiti se,
i pustiti, neka prođe
prijatelju moj.

—Virginia Brandt Berg (1886.–1968.)



odvedi me do svojih



NAPISALA: TOMOKO MATSUOKA

I VELIKI I MALI VOLE PRIČU O ALADINU. Pustolovina, čarobni predmeti, borba dobra i zla i priča u kojoj čudesni Duh iz lampe pretvara malog prosjaka u princa. Postoji nešto privlačno u tom relativno lakom uspjehu. Umjesto da se disciplinira i naporno radi Aladin upotrebljava čaroliju.

U stvarnom životu međutim želje se ne ispunjavaju na taj način. Nismo blagoslovljeni dobrim duhom iz čarobne lampe niti se možemo pohvaliti da imamo dobru vilu za kumu kao Pepeljuga, no svaki od nas ima sve kako bi ostvario ono što želi. U životu se stvari kao polaganje ispita, učenje vještine ili

dostignuće nekog vrijednog cilja događaju kao posljedica svladavanja jedne prepreke – samoga sebe. U tome nema ničega glamurnog, uspjeh se ne događa preko noći i daleko je to od duha iz lampe, nekoliko čarobnih riječi i vilinskog praha.

Stephen Covey, autor knjige *The Seven Habits of Highly Effective People* (Sedam navika uspješnih ljudi) kaže: “Nedisciplinirani ljudi su robovi svojih raspoloženja, apetita i strasti.” Slažem se s ovim mišljenjem, a i događaji koji su se dogodili posljednjih nekoliko dana po-

tvrdili su moje osjećaje glede toga. Volim misliti o sebi kao o nezavisnom biću koje potpuno kontrolira svoje emocije i želje, no moram priznati da nije uvijek sve pod mojom kontrolom. Na primjer, propustila sam dvije posljednje tjelovježbe jer vrijeme nije bilo savršeno ili sam “slučajno” počela gledati najnoviju epizodu televizijske serije *So You Think You Can Dance* (Misliš da znaš plesati) kada sam zapravo trebala pisati kolumnu. Dakle, ne kontroliram uvijek samu sebe, barem ne onoliko koliko bih to željela.

1. Mudre izreke 25:28

ga gospodara

Ako bih današnji dan živjela po mom “raspoloženju, apetitu i strasti,” ne bih se digla rano ujutro jer bih prethodne večeri gledala film do kasno u noć. Vjerojatno bih se probudila u tri poslijepodne i ne bih odmah bila raspoložena za posao. Ako bih bila gladna otišla bih u trgovinu i počastila bih se omiljenom grickalicom - čipsom. Kada bih se vratila doma vjerojatno bih zaključila da je već kasno te da se ne isplati počinjati raditi pa prema tome trebala bih se još malo opustiti kako bih...

Iako ponekad unedogled volim gledati filmove pa izgleda kao da sam u nekoj “filmskoj komi” i ponekad propustim tjelovježbu duboko u sebi ne želim biti “kauč krumpir.” Ne želim biti ovisnik o gledanju televizije niti rob svojih raspoloženja, pobuda i poriva, već želim više od života. Želim putovati, započeti vlastiti biznis, pisati knjige, biti zdrava i fit čak i u svojoj 90-toj te uživati u svakom danu svog života. Problem je u odgađanju ispunjavanja trenutačnih želja kako bih eventualno mogla ostvari-

ti dugoročni cilj. Drugim riječima, moram naučiti kako se kontrolirati u sadašnjosti kako bih imala željenu budućnost.

Kada naučimo kontrolirati naše porive postati ćemo osoba koju će drugi željeti upoznati. Ljudi koji se mogu kontrolirati uobičajeno:

- imaju bolje odnose s drugima jer znaju kontrolirati svoju narav te stoga lakše prelaze preko sitnica.
- zdraviji su kao posljedica zdravog načina života i redovite tjelovježbe.
- disciplinirali su svoj um te znaju upotrijebiti svoje znanje kako bi ostvarili svoj cilj.
- ispunjeni su razboritošću i samopoštovanjem. Drže do sebe do te mjere da se neće predati štetnim navikama.
- sretniji su i zadovoljniji jer dobivaju od života ono što žele

U drugu ruku, *Biblija* nam kaže da je “čovjek koji nema vlasti nad svojim duhom kao grad razvaljen bez zidova.”¹

Kontroliranje poriva i želja je vještina koja će vam pomoći da uspijete u životu. Možda postoji nešto što stvarno želite, no ne činite ništa kako biste to i ostvarili. Svoje ćete snove ostvariti teškim radom i odricanjem. Kako biste uspjeli morate uložiti sate i sate mukotrpnog rada. Ponekad će vam biti dosadno no morat ćete stisnuti zube i odreći se stvari koje bi vas mogle omesti, jednom riječju morat ćete se kontrolirati. I na kraju, kada je sve rečeno i učinjeno, tajna vašeg uspjeha leži upravo u vašoj najvećoj prepriči - vama samima.

TOMOKO MATSUOKA JE PROGRAMERKA ZA MY WONDER STUDIO [[HTTP://WWW.MYWONDERSTUDIO.COM/](http://www.mywonderstudio.com/)], KRŠĆANSKE WEB STRANICE ZA DJECU I ŽIVI U JAPANU. ■

Najbolji dan u tvom životu je onaj dan kada odlučiš da je tvoj život samo tvoj. Bez izvinjenja ili opravdanja. Bez ikoga na koga ćeš se osloniti, od koga ćeš zavisiti ili koga ćeš kriviti za svoje promašaje. Dan je tvoj. Čudesno je putovanje pred tobom i samo si ti odgovoran za njegovu kvalitetu. To je dan kada tvoj život zaista počinje.
—Bob Moawad (1941.–2007.)





NAPISAO: RAFAEL HOLDING

SAMO-KONTROLA PLOD KOJI ĆE VAS OSLOBODITI

TAJNA IZGRADNJE SAMOKONTROLE JE U PREDAVANJU ŽIVOTA BOGU I DOPUŠTANJU DA NJEGOV DUH SVETI VODI NAŠE MISLI, DJELA I ŽIVOT. Pavao nam je rekao: “Ne prilagođujte se ovom svijetu, nego se preobražavajte obnavljanjem svojega uma, da kušate što je Božja volja, što je dobro, ugodno i savršeno.”¹

To ne znači da se nikada više nećemo suočiti s iskušenjima ili da nećemo i dalje nastojati prevazići loše navike i slabosti u našem životu. Moramo činiti što god možemo. Moramo se oduprijeti kušnjama kada pokucaju na naša vrata i moramo jačati vrline i oslobađati se mana i slabosti. Unatoč svemu tome, činjenica je da svi mi ponekad podlegnemo kušnjama, pogriješimo ili pak pretjeramo kad bismo zapravo trebali biti umjereni. Apostol Pavao kao da se nama obraćao kada je rekao:

1. Poslanica Rimljanima 12:2
2. Poslanica Rimljanima 7:18, 19 i 20-24
3. Poslanica Rimljanima 7:25

Tko od sebe stvori vlastitog gospodara podvrgava se vlašću budale.

—Bernard iz Clairvauxa
(1090.–1153.)

Jedino možemo spoznati sebe i učiniti što možemo – predati našu volju i ispuniti Božju volju.

—Terezija Avilska
(1515.–1582.)

Bogu sam predala cijelo svoje biće, svo tijelo i dušu! I tada sam po prvi puta shvatila što znači imati pravu moć.

—Kathryn Kuhlman
(1907.–1976.)

“Znam naime da dobro ne prebiva u meni, to jest u momu tijelu. Jer dobro htjeti jest u mojoj moći, ali nije i činiti ga. Jer dobro koje hoću ne činim nego zlo koje ne ću, to činim.

A kad činim ono što ne ću, zapravo to ne činim ja, nego grijeh koji prebiva u meni. Nalazim dakle ovaj zakon: kad hoću dobro činiti, u meni je zlo. Jer imam radost u Božjemu Zakonu po unutrašnjem čovjeku, ali vidim drugi zakon u svojim udovima koji se protivi zakonu mojega uma i zarobljava me zakonom grijeha koji je u mojim udovima.

Ja, nesretni čovjek! Tko će me izbaviti od ovog smrtnog tijela?²

A onda Pavao dolazi do odgovora:

Hvala Bogu po Isusu Kristu, Gospodinu našem!³

PISAC RAFAEL HOLDING ŽIVI U AUSTRALIJI. OVAJ JE ČLANAK UZET I PRILAGOĐEN IZ KNJIGE *BOŽJI DAROVI* IZ SERIJE *KONTAKT*. KNJIGU MOŽETE NARUČITI PREKO ONLINE TRGOVINE ([HTTP://SHOP.AURORAPRODUCTION.COM/](http://shop.auroraproduction.com/)). ■



POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

NAPISALA: IRIS RICHARD

NEDAVNO SAM POHAĐALA TEČAJ O SAVJETOVANJU i na jednom predavanju govorili smo o negativnom unutarnjem govoru. Ubrzo nam je svima postalo jasno da ta negativna navika uništava mnoge dobre ideje i to već na samom početku te utječe na naše reakcije i stavove o određenim situacijama.

Negativnost, od kajanja zbog propuštenih prilika do ogorčenosti, uspoređivanja s drugima, ljubomore pa sve do kratkih primjedbi tipa: “E, baš sam smotan/na,” “Kako mogu biti tako glup/a” ili “Tko mene može voljeti?” Čak su i moje kolege, inače pozitivne osobe, priznali da redovito imaju takve misli.

Odlučila sam promijeniti način razmišljanja i pripaziti na misli koje prolaze mojom glavom. Ovdje ću navesti neke strategije koje pokušavam primijeniti:

Kada mi dođe negativna misao, nastojim je zamijeniti pozitivnom. “Radujete se svagda u Gospodinu; opet velim: radujete se!”¹

Kada se suočim s preprekom ili čujem lošu vijest molim se za rješenje i pokušavam zamisliti koje će dobro Bog izvući iz te dotične situacije. “Znamo doista da se

onima koji ljube Boga sve okreće na dobro, onima koji su pozvani po njegovu naumu.”²

Kada izgleda da sve ide nizbrdo podsjetim se da uvijek postoji tračak nade u svakoj situaciji i svjetlo na kraju tunela. “Ako li sam pao, dići ću se opet. Sjedim li u mraku, Gospodin mi je svjetlost.”³

Kada idem na spavanje ili kada vježbam, umjesto da zalutam u negativan unutarnji govor, brojim svoje blagoslove i podsjetim se na sve stvari koje su se uspješno završile. “Uostalom, braćo, neka vam je na umu što je god istinito, što je časno, što je pravedno, što je sveto, što je ljubavno, što je pohvalno, što je god kreposno i što je god hvale vrijedno!”⁴

Kada sam preopterećena borim se da ispunim svoj um mislima o Božjoj dobroti i ljubavi prema meni. “Jer ja znam koje misli nosim za vas, govori Gospodin. Odluke su na spasenje, a ne na nesreću, da vam dam budućnost punu nade.”⁵

Iako ponekad izgleda da sporo napredujem svjesna sam da me svaki korak približava zadanom cilju i već nazirem obrise “novog ja.”

1. Poslanica Filipljanima 4:4

4. Poslanica Filipljanima 4:8

2. Poslanica Rimljanima 8:28

5. Jeremija 29:11

3. Mihej 7:8b

IRIS RICHARD JE SAVJETNICA I VOLONTERKA. OD 1994. ŽIVI I RADI U KENIJI. ČLANICA JE *FAMILY INTERNATIONAL*. ■



Savjeti za upravljanje vremenom

NAPISALA: DINA ELLENS

KADA SE MOJ ŠEF SLOŽIO DA MOGU RADITI OD KUĆE BILA SAM UZBUĐENA i uvjeren da mogu biti produktivnija nego kada sam radila u uredu. “Nazvati ću te ponekad samo da vidim jesi li za stolom, na radnom mjestu. Nemoj da te nađem u kuhinji!” Šef je znao za moju ljubav prema dobroj hrani i kuhanju. “Sjedi za svoj radni stol svakog jutra u 9 i neće biti nikakvih problema.”

Šefov je savjet bio temelj jednog od najboljih savjeta za upravljanje vremenom: Postavi si granice i disciplinirano ih se pridržavaj.

Sjesti svakog jutra za svoj radni stol bio je samo početak. Ponekad bih znala primiti zaista veliki broj poruka punih novih zadataka. Nisam znala kako prioritizirati sve te zahtjeve. Svaki je zadatak izgledao važniji od

drugoga i sve je naizgled bilo hitno.

Šef mi je još jednom priskočio u pomoć. Predložio je da napišem sve što sam trebala učiniti te da mu pošaljem listu koju će on potom pregledati i prioritizirati. Zahvalna, odmah sam prionula na posao. Nakon nekog vremena naučila sam odrediti svoje prioritete, no nikad nisam prestala koristiti listu na kojoj su bile navedene stvari koje sam trebala učiniti.

Jednom sam zgodom provela cijelo jutro radeći na manje važnom projektu te zbog toga nisam na vrijeme završila nešto mnogo važnije. Iz toga sam naučila da moram bolje organizirati svoje vrijeme i prvenstveno obaviti važnije i teže stvari. Bila sam nerealno optimistična što se tiče procjenjivanja potrebnog vremena te zato nisam ispunila zadane rokove.

Šef mi je dao još jedan dobar savjet: “Na kraju svakog radnog dana, odvoji minutu i pregledaj svoju radnu listu. Izaberi dvije do tri najvažnije stvari i s tim stvarima započni sutrašnji dan.”

Bio je u pravu. Ubrzo sam se i sama uvjerala da na kraju radnog dana najbolje mogu razlučiti što još trebam učiniti tako da pregledavanje liste dan ranije doista djeluje.

Sada već nekoliko godina radim od kuće kao osobni asistent i vjerujem da su mi savjeti koje sam primila upravo na početku svoje radne karijere pomogli izgraditi reputaciju povjerljive i odgovorne osobe.

DINA ELLENS ŽIVI U INDONEZIJU, NA OTOKU JAVI, GDJE AKTIVNO SUDJELUJE U VOLONTERSKOM RADU. ■

UPORNOST U OBAVLJANJU ZADATAKA

NAPISAO: UDAY PAUL

DA BISMO ISPUNILI SVOJE ŽIVOTNE CILJEVE MORAMO IMATI STRPLJENJE. Važno je ustrajati čak i onda kada situacija nije idealna te izvući najbolje iz onoga što imamo.

Svi smo ponekad iznervirani poslom ili mislimo da bi nas drugi trebali više cijeniti te želimo dignuti ruke od svega. Međutim, prije nego donesemo neku brzu i nepromišljenu odluku trebali bismo zamoliti Boga za vodstvo. Nije mudro temeljiti odluke isključivo na osjećajima ili okolnostima jer su te "stvari" nestabilne i promjenjive. Ako ne možemo ustrajati u našim zadacima u dobru i u zlu onda smo kao "čovjek razdijeljene duše koji je nestalan na svim svojim putovima."¹ *Biblija* nam kaže da je Bog taj

koji je započeo dobro djelo u nama te da će ga On i dovršiti.² Bog voli završiti ono što započne,³ no kako bi ispunio svoju volju u nama potrebna mu je naša suradnja.⁴

Oni koju su promijenili svijet pokazali su veliku upornost te su ustrajali u svom radu iako im je trebalo puno vremena kako bi vidjeli svoje rezultate. William Carey, začetnik misionarskog rada u Indiji, godina ma je vjerno i uporno radio, naučio lokalne jezike, prevodio *Bibliju*, no bez nekih vidljivih rezultata. U međuvremenu je pretrpio i osobnu tragediju kada mu je sin umro od dizenterije, a žena pretrpjela slom živaca. No, Carey je unatoč svemu ustrajao i ostavio iza sebe neprocjenjivu kršćansku baštinu.

Iako odmah ne vidimo plodove svoga rada, možemo biti sigurni da će s vremenom naš rad otvoriti vrata drugima koji dolaze iza nas. Jezuitski misionar Franjo Ksaverski (Francis

Xavier) jednom je prigodom radio s domorocima Maluku otočja u današnjoj Indoneziji. Ti su divljaci s razlogom bili na glasu kao ljudožderi i lovci na ljudske glave, no Ksaverski im je hrabro propovijedao i to godina ma. Unatoč velikom trudu zadobio je tek nekolicinu i na kraju je morao otići bez nekih vidljivih rezultata. Kasnije su pak drugi Jezuiti ušli kroz vrata koja je on otvorio i posljedica toga bile su tisuće i tisuće obraćeni ka na kršćanstvo među stanovnicima tog područja.

Neka nam Bog pomogne da ustrajemo u ispunjavanju zadataka koje nam je On dodijelio. Neka nam da snagu da ih završimo do kraja, sve dok nam On ne pokaže da je vrijeme da se prihvatimo novih izazova.⁵

UDAY PAUL ŽIVI U BANGALORU U INDIJI. PREDAJE ENGLJSKI JEZIK I VODI TEČAJEVE O RAZVIJANJU KARAKTERA. ■

1. Jakovljeva poslanica 1:8
2. Poslanica Filipljanima 1:6
3. Knjiga Postanka 2:1,2
4. Prva poslanica Korinćanima 3:9
5. Poslanica Hebrejima 13:21



MISLI ZA RAZMIŠLJANJE

UPRAVLJANJE SOBOM



**GRAD RAZVALJEN I BEZ ZIDOVA –
TAKAV JE ČOVJEK KOJI NEMA VLASTI
NAD SOBOM.**
– *MUDRE IZREKE 25:28*

Doista, Bog nam nije dao duha bo-
jažljivosti, nego jakosti, ljubavi i raz-
boritosti.
– *Druga poslanica Timoteju 1:7*

Samokontrola - ostati mrtav-hladan
dok netko dodaje ulje na vatru ispod
tebe. – *Autor nepoznat*

Želite li se naučiti samokontroli? Prvo se
pokorite Jedinom Velikom Gospodaru.
—*Johann Friedrich Lobstein (1736.–
1784.)*

Pobijedi sebe. Dok to ne uradiš nisi
ništa drugo doli rob; biti naime pod-
vrgnut vlastitim ili tuđim željama, isto
je. —*Richard Burton (1861.–1940.)*

Vladati nad sobom najveća je vlast.
—*Seneka (4 pr.Kr.–65.)*

Da bismo uživali u slobodi prvo se
moramo naučiti kontrolirati.
—*Virginia Woolf (1882.–1941.)*

Želiš li upoznati osobu od koje mo-
raš najviše strepiti? Ogdalno pred
tobom dat će ti prilično realnu sliku
njelog izgleda.
—*Richard Whately (1787.–1863.)*

Zbog nedostatka samoograničenja
mnogi se tijekom života suočavaju
s poteškoćama koje su sami stvorili.
Uspjeh im je nedostižan zbog vlasti-
tih proturječnosti i nelogičnosti dok
drugi, manje talentirani pronalaze
put ka uspjehu jednostavnom str-
pljivošću, staloženošću i samokon-
trolom.
—*Samuel Smiles (1812.–1904.)*

Budući da ne mogu upravljati do-
gađajima, ja upravljam sobom.
Prilagođavam se situacijama ako se
situacije ne žele prilagoditi meni.
—*Michel de Montaigne (1533.–1592.)*

Vladati sobom i potisnuti svoje stra-
sti vrijedno je hvale i samo nekolicina
znaju kako to učiniti.
—*Francesco Guicciardini (1483.–1540.)*

Svako iskušanje kojem se ne podlegne,
svaki plemeniti čin koji je podržan,
svaka grješna misao koja je potisnuta,
svaka ružna riječ od koje se čovjek suz-
drži potiče čovječanstvo prema pleme-
nitijem i bogatijem životu.
—*John Fiske (1842.–1901.)*

Naučite djecu samokontroli dok ne
steknu naviku da kontroliraju svoje
strasti, predrasude i zle sklonosti sna-
gom svog karaktera i ukinut ćete bije-
du i zločin iz društva.
—*Benjamin Franklin (1706.–1790.)*

Samokontrola počinje savladivanjem
svojih misli. Ako ne kontrolirate ono što
mislite ne možete kontrolirati ono što
činite. Jednostavno, samokontrola vam
omogućava da prvo mislite, a potom dje-
lujete. —*Napoleon Hill (1883.–1970.)*





Glupo je misliti da dobri ljudi ne znaju što znači iskušenje. To je očigledna laž. Jedino oni koji pokušavaju odoliti kušnji znaju njenu snagu. Čovjek koji joj se nakon pet minuta preda nikad neće saznati što bi se moglo dogodilo nakon sat vremena. Upravo zato loši ljudi znaju malo o zlu. Živjeli su, naime, zaštićenim životom jer su se uvijek predavali.

—C.S. Lewis (1898.–1963.)

Postavite si visoke standarde, očekujete od sebe više nego što to itko očekuju i preuzmite na sebe odgovornost za njihovo ispunjenje. Nikad se ne ispričavajte. Nikad se ne sažalijevajte. Budite strogi prema sebi i popustljivi prema drugima.

—Henry Ward Beecher (1813.–1887.)

Za heroja radije smatram onoga koji porazi svoje strasti, a ne onoga koji porazi svoje neprijatelje. Najteža pobjeda je nad samim sobom.

—Aristotel (384–322 pr.Kr.)

Nemaš moć nad vremenom. Spasiti svijet koji tone u nepoštenju nije u tvojoj moći. Imaš moć samo nad jednim čovjekom, apsolutnu i nekontroliranu, neograničenu moć. Spasi ga i stvori od njega poštenog čovjeka.

—Thomas Carlyle (1795.–1881.)

Samokontrola je ključan čimbenik u postizanju uspjeha. Ne možemo kontrolirati sve u životu, no sigurno možemo kontrolirati samog sebe.

—Jan Mckingley Hilado (rođen 1991.)

Da bi čovjek razumio intimnu i nerazdvojnu povezanost samokontrole i sreće mora pogledati u svoje srce i na svijet oko sebe. Tada će spoznati kako nepromišljena riječ, ljutit odgovor, obmana, slijepi predrasudi, glupa ogorčenost utječu na živote muškaraca i žena donoseći im tugu, a ponekad čak i propast.

—James Allen (1855.–1942.)

Nećemo moći uživati u stabilnosti i duhovnoj zrelosti sve dok ne naučimo učiniti pravu stvar usprkos našim osjećajima. Što je teže donijeti ispravnu odluku snagom svoje volje, disciplinom i samokontrolom prevazilazeći svoje osjećaje to je duhovni rast sve veći.

—Joyce Meyer (rođena 1943.)

O, blagoslovljeni Isuse podari mi mirnoću duše u Tebi.

I neka Tvoj mir vlada u meni;
Vladaj mnome, Kralju poniznosti,
Kralju mira,
Daj mi kontrolu, veliku moć
samokontrole

Kontrolu nad mojim riječima,
mislima i djelima.

I izbavi me od sve razdražljivosti,
nedostatka poniznosti i blagosti.
Svojom neizmjernom strpljivošću
podari mi strpljivost i
učini me u ovom i u svim stvarima
više nalik Tebi.

—Sveti Ivan od Križa (1542. – 1591.) ■



ISTINSKA TIŠINA

NAPISAO: STEVE HEARTS

PRIJE NEKOLIKO GODINA NAŠAO sam se u situaciji koju nisam mogao sam riješiti. Sam, u mukloj tišini noći, razmišljao sam o rješenju dok se naposljetku, umoran i očajan nisam obratio Bogu.

Nakon molitve ostao sam ležati u krevetu. Čekao sam odgovor. Ništa, samo gluha tišina. Polako sam počeo gubiti strpljenje i baš kada sam odlučio otići po čašu vode začuo sam tihi glas: “Jesi li stvarno potpuno tih i miran?”

Naravno da jesam! odgovorio sam kao iz topa. *Ležao sam ovdje sve to vrijeme, potpuno tih i miran i nisam ništa čuo. Tišina me izluđuje!*

Možda je tvoje tijelo bilo savršeno mirno, odgovori Bog, no što je s tvojim umom?

U trenu sam shvatio zašto sam bio tako iscrpljen iako sam naizgled bio staložen i miran. Um mi je cijelo vrijeme bio rastrzan nastojanjima da nađem odgovore.

Naposljetku sam pritisnuo na “kočnicu” svojih moždanih vijuga, postepeno usporavajući dok se nisam potpuno zaustavio. Nisam imao pojma kojom je brzinom moj mozak radio, no dobro je bilo biti mentalno miran. Uživao sam u miru koji me obuzeo i u tišini koja me je okruživala, dok su mi se duša i um odmarali.

S vremenom sam primio odgovore koje sam tražio, no ne dok nisam prvo otkrio da je prava “tišina i pozudanje” mir uma i srca, a ne samo tijela.

Vodim mentalno aktivan život. Uvijek planiram, analiziram, razmišljam, a pored toga ponekad se i brinem i strahujem kao i svaki čovjek. Ovu sam lekciju morao učiti nekoliko puta u životu i Bog me neprestano podsjeća da je istinska mirnoća mirnoća srca i duše. To je vrsta mirnoće koja dopušta Bogu da djeluje u našu korist.¹ Kroz sve to izvojevao sam pobjede, dobio sve što mi treba i našao odgovore koje sam tražio. Najvažnije od svega, moj odnos s Isusom je ojačao, a moja veza s njim postala je jasnija.

STEVE HEARTS, SLIJEP OD ROĐENJA. ČLAN JE *FAMILY INTERNATIONAL*. ■

1. Prva poslanica Solunjanima 4:11

Transformacija

NAPISALA: VIRGINIA BRANDT BERG



JEDNOM SAM PRISUSTVOVALA SKUPU NA KOJEM JE JEDAN ŠESNAESTOGODIŠNJAK PJEVAO NEKOLIKO EVANĐEOSKIH PJE-SAMA. Dok je pjevao lice mu je bilo ozareno radošću. Kasnije sam saznala da je odrastao u jako teškim uvjetima. Od svoje dvanaeste godine bio je primoran da krade kako bi prehranio svoju obitelj, no uskoro je počeo i krasti kako bi priskrbio novac za drogu na koju se u međuvremenu navukao. Više puta je bio uhićen te je proveo godine u odgojnim domovima. Jednoga je pak dana sreo neke mlade ljude na ulici te je s njima primio Isusa u svoje srce i čitav se njegov život potpuno promijenio.

Kako se ta transformacija točno dogodila? *Biblija* kaže: “Svi mi koji otkrivenim licem odražavamo Gospodnju slavu, preobražavamo se u istu sliku, iz slave u slavu, kao od Gospodnjega Duha.”¹ Preobrazba se događa kada ugledamo Isusa. Mnogi pokušavaju promijeniti svoje živote trudeći se iz petnih žila, no vlastitim naporima nikad ne mogu iskusiti promjenu koju je taj mladić doživio – nikad! Takva se promjena može dogoditi jedino upoznavanjem Isusa.

Isus je rekao: “Ostanite u meni, i ja u vama!”² To je tajna transformiranog života: Isus u nama i Isus koji živi svoj život kroz nas. On će vas preobraziti i promijeniti vaš život na bolje ako mu samo pružite priliku!

VIRGINIA BRANDT BERG
(1886.–1968.) AMERIČKA
EVANGELISTKINJA I PASTORICA. ■

Ako još niste zamolili Isusa da vam pomogne i ljepša život možete te učiniti upravo sada. Jednostavno molite sljedeću molitvu:

*Isuse, želim podijeliti svoj život s Tobom. Molim te, uđi u moj život i preobrazi me u novu osobu.*³

Samo znam da djeluje. Vidjela sam to ne samo u svom životu već u životima tisuće i tisuće ljudi. Uočila sam promjenu na licima ljudi u trenutku kada su primili Krista. Lica su im bila ozarena svjetlošću. Vidjela sam svjetlost i slavu Božju.
- Joyce Meyer (rođena 1943.)

Isus, koji je pretvorio vodu u vino može promijeniti i vaš dom, vaš život, vašu obitelj i vašu budućnost. On još uvijek čini čuda i On se bavi transformacijom života. – Adrian Rogers (1931. – 2005.)

1. Druga poslanica Korinćanima 3:18
2. Evanđelje po Ivanu 15:4
3. Poslanica Rimljanima 12:2



Semafori

TIHI TRENUCI

NAPISALA: ABI MAY

NITI JEDAN GRAD U RAZVIJENIM ZEMLJAMA NE BI MOGAO OPSTATI BEZ SEMAFORA.

Semafori nisu fizička zapreka/barijera već ih vozači samovoljno poštuju i slijede njihove upute (barem u većini slučajeva): stati na crveno, biti na oprezu kada se upali žuto i krenuti naprijed kada je zeleno svjetlo. Učesnik u prometu koji ignorira crveno svjetlo dovodi u opasnost živote drugih ljudi dok poštivanje svjetlosnog koda uvelike pomaže svima da sigurno stignu do svog odredišta.

● CRVENO SVIJETLO

Idite kući i operite se. Počistite za sobom. Uklonite iz života sve što je zlo tako da ne moram to više gledati. Prestanite činiti zlo!

– Izaija 1:16

Zakej je bio poreznik te zbog toga i nije baš bio omiljen u narodu. Pored toga ni poštenje mu nije bila jača strana. Unatoč tome potrudio se upoznati Isusa. Iz Isusovih riječi Zakej je izvukao pouku - da se prestane igrati s brojevima i varati ljude od kojih je skupljao porez. Vidio je crveno svjetlo, stao, obećao da će se promijeniti i vratio ljudima sve što je ukradio od njih.¹

Što Bog želi da prestanem činiti? Kojeg grijeha se trebam riješiti ili koju lošu naviku trebam prekinuti? Možda se radi o pušenju ili prevelikom uživanju u hrani. Možda ne bih trebao biti budan duboko u noć igrajući kompjuterske igrice ili sam vrlo nervozan prema članovima obitelji ili kolegama na poslu. Ili pak ne gasim svjetla za sobom te uzaludno trošim električnu energiju.

Približite se Bogu i on će se približiti vama. Operite ruke, grješnici i očistite srca, vi ljudi razdijeljene duše!
—*Jakovljeva poslanica 4:8*

Dragi Bože, pomози mi da obratim pozornost na crvena svjetla u svom životu te da prestanem činiti ono što nije dobro za mene ili druge, ili pak ono što ne ugađa Tebi.

● ŽUTO SVIJETLO

Mudar ima strahopoštovanje i kloni se zla, a lud ide preko toga i osjeća se sigurnim.

– *Mudre izreke 14:16*

Žuto svjetlo može značiti različite stvari. Sve ovisi od konteksta, no obično je treperavo žuto svjetlo znak upozorenja. “Oprez! Želiš li stvarno naprijed?”

Jadna, siromašna žena odlučila je pripremiti večeru od ono malo hrane što joj je preostalo. To je trebao biti posljednji obrok za nju i njenog sina. A onda se odjednom

1. Evanđelje po Luki 19:2-10

5. Evanđelje po Luki 17:12-14

2. Prva knjiga Kraljevima 17:8-16


6. Evanđelje po Mateju 10:7

3. Psalm 143:8

7. Evanđelje po Mateju 9:35

4. Evanđelje po Mateju 20:6,7

8. Jakovljeva poslanica 2:15,16



pojavi prorok Ilija i zatražio da ga nahrani. Dati mu i ono malo što su imali? Nesumnjivo, žena se zamislila nad tim zahtjevom. Na kraju je odlučila vjerovati Bogu te prvo nahraniti Njegovog proroka. Rečeno nam je da su se nakon toga njene zalihe povećale te da je tijekom cijele suše uvijek imala hranu na stolu.²

Ne možemo uvijek znati što će se dogoditi kao rezultat naših odluka. To je dio tajne života. Možemo samo biti oprezni, misliti o mogućnostima i posljedicama te se moliti za Božje vodstvo. Dobivanje Božjeg savjeta ponekad zahtjeva vrijeme jer rijetko primamo odgovore u trenu.

Mnogi se cvjetovi otvaraju toplim zrakama sunca no samo ga jedan uvijek slijedi. Srce, budi kao suncokret, ne samo otvoreno kako bi primio Božji blagoslov nego u vjeri postojano.

– Jean Paul Richter (1763.-1825.)

*Dragi Bože, molim te pomози mi da budem oprezan/na. Pokaži mi put kojim trebam ići, jer k tebi dušu uzdižem.*³

● ZELENO SVIJETLO

Zato idite. – *Evangelje po Mateju 28:19*

Zeleno svijetlo. Vrijeme je da se ide. “Idite” je česta riječ u Evangeljima. Radnici su poslani u vinograd,⁴ iscijeljeni gubavci poslani su u hram,⁵ učenici su poslani da propovijedaju riječ Božju i podučavaju ljude.⁶ Sam Isus je posjetio mnoga mjesta. “Isus je prolazio po svim gradovima i selima. Učio je u sinagogama, navješćivao je Evangelje o kraljevstvu i liječio svaku bolest i svaku nemoć.”⁷ Isus nije bio samo aktivan jer je želio biti zaposlen s nečim već je Njegova aktivnost bila svrsishodna, imala je smisao i cilj.

Bog nas je pozvao da budemo aktivni. Naša reakcija prema potrebama drugih ne bi smjela biti samo obična simpatija već i djelo.⁸

Ako kojim slučajem krenete krivim putem, čut ćete glas koji će vam reći: “To je put, idite njime!”

– *Izaia 30:21*

Čovjekova sreća i snaga je u pronalaženju Boga i biranja Njegovog puta.

– *Henry Ward Beecher (1813.–1887.)*

Ne možemo živjeti samo za sebe. Tisuću vlakana veže nas s našim bližnjima, a pored tih vlakana kao neke razumijevajuće niti nalaze se naša djela koja nam se vraćaju kao posljedica naših odluka.

– *Herman Melville (1819.–1891.)*

Dragi Bože, pomози mi da se ne ustručavam kada trebam nešto uraditi već mi podari vjeru da idem naprijed. Amen.

ABI MAY JE SPISATELJICA I PROSVJETNA RADNICA. ŽIVI U VELIKOJ BRITANIJI. ■



OD ISUSA, S LJUBAVLJU!

PREDNOST

Neki ljudi prirodno imaju čvrstu volju i samokontrolu, no te vrline nisu svojstvene svima nama. Ako vam se teško držati nekih odluka, dosljedno slijediti zadani raspored ili stvoriti novu naviku, ne posustajte! Imam dobru vijest za vas. Pozovete li me u svoj život dobit ćete prednost koja će vam garantirati pobjedu.

Moj Duh može djelovati u vašem životu na različite načine. Mogu vam dati snagu da ispoljite samokontrolu. Ključ svega je molitva jer čim čujem vašu molitvu krećem u akciju te ću odmah učiniti nešto u smjeru odgovaranja na molitvu.

Traženjem moje pomoći dobivate moju pronicljivost i mudrost te ćete tako daleko jasnije moći sagledati cijelu situaciju. Naposljetku, kada

se molite pokazat ću vam što možete učiniti kako biste ostvarili svoj cilj. Vrlo sam praktičan i poznajem svaku osobu u dušu. Znam kako svaki od vas razmišlja pa stoga tko vam može dati bolji savjet od mene?

Imajući mene na svojoj strani ogromna je prednost no unatoč tome morate učiniti svoj dio. Ja vam neću obući tenisice niti ću vam ih zavezati. Neću vam baciti slatkiše u smeće nakon što ste odlučili smanjiti unos šećera u svoje tijelo. No, dat ću vam formulu za uspjeh, skrojenu posebno za svakog od vas. U životu ćete se uvijek suočavati s preprekama, no sa Mnom na svojoj strani dobit ćete nadljudsku snagu i mudrost da im se suprotstavite.