

STRES



Zborovodi Neginota. Psalam Davidov. Kad *te* prizovem, usliši me, Bože, pravednosti moja! U tjeskobi ti si me ojačao, smiluj mi se i čuj molitvu moju! O vi, sinovi ljudski, dokle ćete slavu moju *izokretati* u sramotu? *Dokle* ćete ljubiti ispraznost i tražiti laž? Sela. Ali znajte da je GOSPOD odvojio sebi onoga koji je pobožan: GOSPOD će čuti kad ga prizovem. Imajte strahopoštovanje i ne griješite! Razgovarajte sa srcem svojim na postelji svojoj, i utihnite! Sela. Prinesite žrtve pravedne, i u GOSPODA se pouzdajte! Mnogi govore: "Tko će nam pokazati *nešto* dobro?" Obasjaj nas, GOSPODE, svjetlom lica svojega! Ti si u srce moje stavio veselje, više nego *ga imaju oni* u vrijeme *kad* se žito njihovo i vino njihovo umnaža. U miru ću i leći i zaspati: jer mi samo ti, GOSPODE, daješ da prebivam u sigurnosti.

Psalam 4,1-8

Glavni uzrok zdravstvenim problemima u Sjedinjenim Američkim Državama je stres.

Neki liječnici kažu da je do 80% zdravstvenih problema povezano sa stresom. Sama riječ stres ne nalazi se u Bibliji (KJV), ali to ne znači da se Sveto pismo ne bavi tom temom. U našem tekstu vidimo riječ tjeskoba (distress), a naravno nije teško vidjeti da je u engleskom jeziku ovdje korijen riječi stres.

Prema Oxfordskom rječniku ova riječ znači: "Radnja ili činjenica naprezanja ili čvrstog pritiskanja, napetosti, stresa, pritiska; figurativno - pritisak korišten da se proizvede akcija, ograničenje, prisila;" Posljednji dio ove definicije me zaintrigirao: "pritisak korišten da se proizvede akcija". Stres svakako proizvodi neko djelovanje u nama, ali općenito ne onu vrstu kakvu bi trebao. U našem Psalmu David kaže da ga je Bog ojačao kad je bio u tjeskobi,

što je zanimljiva izjava. Implikacija je da Bog želi upotrijebiti stresove u našim životima kako bi nas potaknuo na rast, ili kako kaže definicija, kako bi izvršio pritisak na nas da nešto učinimo. Problem je u tome što mi često dopuštamo stresu da uzrokuje pogrešne radnje.

Čini se da je stres poput povećala: može biti fokusiran da nas ojača, ali često se umjesto toga okrećemo prema svojim problemima i povećavamo ih. Ono što je Bog zamislio da nas tada učini boljim koristi se da naše probleme učini većim.

Vidimo oba ova primjera navedena u Svetom pismu. U vrijeme vladavine kralja Šaula sukob s Filistejcima bio je težak. Prorok Samuel je rekao Šaulu da odvede vojsku na određeno mjesto i da ga tamo čeka. Biblija nam govori da su ljudi bili pod tako velikim stresom u [1. Samuelovoj 13,6](#) kaže: "Kad su ljudi Izraelci vidjeli da su u nevolji (jer je narod bio pritisnut) tada su se ljudi posakrivali u špilje i u žbunje i među stijene i na uzvišice i u jame."

Stresna situacija bila je toliko velika da su se ratnici skrivali gdje god su mogli. Šaul je također bio pod velikim stresom, što je rezultiralo užasnom pogreškom glede žrtve koju u to vrijeme nije bilo dopušteno prinijeti. Zbog Šaulove reakcije na stres, Bog je rekao da će ga ukloniti s mjesta kralja i da će ga zamijeniti David.

Drugi primjeri kako stres povećava naše probleme i navodi nas na donošenje loših odluka zabilježeni su u Bibliji, ali imate i mnogo primjera iz vlastitog života.

Ne treba puno da vas uvjerimo da je stres loš i da nas može potaknuti na donošenje loših odluka.

Želim se usredotočiti na alternativnu stranu toga.

Vidimo sjajne primjere u životima Jakova i Davida kako se pravilno nositi sa stresom.

Sjećate li se kad je Jakov bio pod velikim stresom dok se vraćao vidjeti Ezava? U to vrijeme, umjesto da pravi svoje planove, Jakov se okrenuo Bogu, i **nalazimo jednu od najnevjerojatnijih interakcija koju je čovjek ikada imao s Bogom** kada se Jakov hrvao s Bogom cijelu noć. Kasnije je rekao o ovom mjestu u [Postanku 35,3](#), "... te ustanimo i uziđimo u Betel; a ja ću tamo napraviti žrtvenik Bogu koji me uslišao u dan tjeskobe moje i bio sa mnom na putu kojim sam išao."

Upravo je taj susret promijenio Jakovljev život i naveo ga da se okrene k Bogu i postane čovjek velike vjere.

Isto tako, David se mnogo puta u životu suočio sa stresom, ali jedan se posebno spominje u Bibliji na jedinstven način. Neposredno prije nego što je Bog postavio Davida za kralja nad Izraelom, dopustio je da neprijatelji napadnu Davidov grad.

Neprijatelji su odveli obitelji svih Davidovih ljudi i kad su ostali ljudi to vidjeli, bili su jako ožalošćeni, kao što možete zamisliti. Bili su toliko ožalošćeni da su pričali o tome kako će se okrenuti protiv Davida i ubiti ga.

Ovaj odlomak u sebi nosi veliku izjavu ohrabrenja, iako, kako kaže u [1. Samuelovoj 30,6](#), "I David je bio jako potišten jer su ljudi govorili da će ga kamenovati, zato što su duše svih ljudi bile ražalošćene, svakome zbog njegovih sinova i zbog njihovih kćeri. Ali se David ohrabrio u GOSPODU, Bogu svome."

Ne znam jeste li primijetili, ali u oba ova slučaja, **stres je bio ublažen kada su se Jakov i David okrenuli od okolnosti i okrenuli prema Bogu**. Stres njihove situacije bio je velik; poput Šaula, mogli su dopustiti da uvećava njihove probleme dok ne pogriješe, ali umjesto toga, oboje su se okrenuli k Gospodinu, a Bog ih je izbavio iz njihovog problema. Umjesto da se problemi uvećaju, stres je iskorišten da ih ojača, a i Jakov i David su postali sjajni junaci za Boga, a ova stresna vremena bila su za njih značajno vrijeme dokazivanja u tome. Samo na trenutak razmislite o svim stihovima koji nam govore da je to ispravan odgovor na stres.

"U tjeskobi sam svojoj prizvao GOSPODA i zavapio Bogu svome. I on je iz hrama svoga čuo glas moj, i vapaj moj *ušao je* u uši njegove."

[2 Samuelova 22,7](#)

"Povećale su se nevolje srca moga; izvadi me iz tjeskoba mojih."

[Psalam 25,17](#)

"Tada su zavapili GOSPODU u nevolji svojoj, *i* on ih je izbavio od tjeskoba njihovih,"

[Psalam 107,6](#)

"Tada su zavapili GOSPODU u nevolji svojoj, *i* on ih je spasio od tjeskoba njihovih."

[Psalam 107,13](#)

"Tada su zavapili GOSPODU u nevolji svojoj, *i* on ih je spasio od tjeskoba njihovih."

[Psalam 107,19](#)

“Tada su zavapili GOSPODU u nevolji svojoj, i on ih je spasio od tjeskoba njihovih.”

Psalam 107,28

“Prizvao sam GOSPODA u tjeskobi; GOSPOD mi je odgovorio, i postavio me na prostrano mjesto.”

Psalam 118,5

“U svojoj tjeskobi zavapio sam GOSPODU, i on me je uslišio.”

Psalam 120,1

Nadam se da ste shvatili da je Božja želja da se, kada se suočite sa stresom u svom životu da se okrenete k njemu. On te želi ojačati, ali ako mu se ne obratiš, okrenut ćeš to povećalo na svoje probleme i dovesti ih na mjesto gdje donosiš loše odluke i štetiš sebi. U našem odlomku ovog teksta vrlo jasno vidimo proces koji Bog želi da koristimo za rješavanje stresa.

Primijetite da je David pod stresom (u tjeskobi) zavapio k Bogu, jasno tražeći Boga da čuje njegovu molitvu (u prvom stihu). Sa sigurnošću smo utvrdili da je to pravi odgovor. Što, međutim, trebamo činiti u molitvi? Siguran sam da ste se i vi, poput mene, molili za nešto što vas je držalo pod stresom i nije se činilo da ste doživjeli veliko olakšanje. I ja nisam doživio olakšanje jer sam još uvijek bio usredotočen na problem, a ne na Boga, sve dok ovaj odlomak nisam vidio u ovom svjetlu.

Obratite pažnju na šest stvari za koje Bog kaže da bismo se na njih trebali usredotočiti u molitvi tijekom stresnih razdoblja.

Prvo, on kaže u Psalmu 4, četvrtom stihu “imajte strahopoštovanje”. Problem koji imamo je taj što smo prečesto u strahu od svojih problema, a David ne misli na to. Umjesto toga, on nam govori da trebamo imati strahopoštovanje prema Bogu. Imate izbor: možete vidjeti Boga iz perspektive svojih problema ili možete vidjeti svoje probleme iz perspektive vašeg Boga. Onaj koji se čini većim je onaj na koji ste usredotočeni. Tijekom stresnih razdoblja, ako se ponovno usredotočite na to koliko je Bog velik, to će promijeniti vašu perspektivu o tome koliko su veliki vaši problemi. “Imati strahopoštovanje” znači da znate da je Bog veći od bilo kojeg problema. On je veći od svake kušnje i on vas može izbaviti iz svakog stresa. Kao Božje dijete, jedini razlog zašto se sami suočavamo sa stresom je taj što smo zaboravili

Boga. Ipak Bog tebe nikad nije zaboravio. Prvi korak je vratiti svoj pogled tamo gdje bi trebao biti te se oslanjati na Boga i njegovu moć.

Drugo što nam David govori je "ne griješite". Ovo zvuči jako jednostavno, ali to je svakako iskušenje u vrijeme stresa. Prvi korak kod grijeha u stresu je da ljudi prestanu vjerovati Bogu i počinju vjerovati vlastitom mišljenju. Zadrhtim kad pomislim koliko sam puta kovao plan kako se izvući iz stresnog razdoblja i koliko sam puta u tome jako zabrljao. David nas podsjeća da ćemo, ako ne pogledamo Boga, vjerojatno donijeti pogrešnu odluku. Kakav dobar podsjetnik da je svaka alternativa, osim obraćanja Bogu, u našem stresu grešna.

Sljedeća uputa koju imamo od Davida je da "razgovarajte sa srcem svojim na postelji svojoj". Ovo je poetičan način da se kaže: "promišljajte (meditirajte) o onome što vas Bog pokušava naučiti". U vremenima stresa, Bog vas želi ojačati, želi vas učiniti jačim nego što ste bili prije, tako da je stres koji je dopustio u vašem životu ima tu svrhu. U tim vremenima trebamo promišljati o tome što Bog čini i u molitvi nastojati primijeniti njegovu Riječ kako bismo naučili ne samo kako reagirati u trenutku, već i koju lekciju Bog želi da naučimo kako bi nas učinio boljima. Nema sumnje da je David mnogo puta u životu bio pod stresom i tada mu je Bog dao mnoge Psalme kao odgovore. Davidovo razmišljanje o tome što Bog čini promijenilo je njegove misli od problema do slavljenja.

A ipak će ti Gospodin dati kruha nedaće i vode nevolje, ali se više neće učitelji tvoji u kut povući, nego će oči tvoje gledati učitelje tvoje. I uši će tvoje čuti riječ iza tebe kako govori: "To je put, njime hodite", kad skrećete udesno i kad skrećete ulijevo.

Izaija 30,20-21

Kada promišljamo o tome što Bog čini, pokazat će nam učitelje koje je postavio u naš život. Tako često bježimo od lekcija, ali Bog želi upotrijebiti takvo nešto da nam govori kroz to. Hvalim Boga za ono vrijeme što sam bio voljan promišljati o tome što je Bog radio u mom životu kroz moje stresove i kako me naučio velike lekcije koje su me promijenile na bolje. Sada poznajem mnoge svoje učitelje, kad dođu, prepoznajem ih i znam da su tu da mi pomognu, a ne da me povrijede. Bolje mi je da se mogu pripremiti za lekciju na taj način i da sam u stanju da budem spreman primiti pouku u tim vremenima.

Četvrta Davidova uputa ovdje je da "se smirimo". Tako često u svom stresu bježimo od Boga i pokušavamo pobjeći od svojih problema. Majka mi je govorila: "Gdje god da odeš,

tu si i ti." Ono što je mislila je da ne možete pobjeći od svojih problema; oni će vas slijediti. Prestanite pokušavati pobjeći od stresa i umjesto toga počnite tražiti odgovore od Boga.

"Smirite se i znajte da sam ja Bog; uzvišen ću biti među poganima, uzvišen ću biti na zemlji!"

Psalam 46,10

Bog želi da prestanemo stalno trčati te da se samo smirimo kako bismo ga mogli vidjeti kako On čini ono što treba činiti. Samo ste uzrokovali više problema svojim stalnim spletkarenjem i prevrtljivosti tijekom stresnih razdoblja, no vjera u Boga će riješiti problem. Prestanite to činiti te pogledajte u Boga, znajte da je On Bog, a ne vi, tada će On biti uzvišen i činiti čudesna djela u tvoje ime.

Peti korak koji ovdje vidimo je da u ovim vremenima trebamo "prinosti žrtve pravedne". Što bi to bilo? To jednostavno znači činiti ono što znamo da je ispravno (pravedno) tijekom stresnih razdoblja. Tijelo će nas pokušati navesti na grijeh, optužiti Boga, pobjeći ili se ukloniti od Božje blizine. Međutim, David kaže da jednostavno trebamo činiti ono što znamo da je ispravno. U trenucima stresa to je velika žrtva jer sve što je u nama želi učiniti suprotno. Neki bi to mogli nazvati karakterom ili disciplinom, ali Bog to ovdje naziva žrtvom. Tijelo i njegove želje su ono što žrtvujete, tako da usprkos tih želja živite za Boga.

I na kraju, nam je rečeno "pouzđajte se u GOSPODA". Ovo je neka vrsta sažetka svih uputa koje smo dobili. Jednostavno rečeno, ne smijemo uzeti stvari u svoje ruke. Moramo pustiti Boga da čini što hoće i vjerovati da uvijek čini ono što je ispravno. Ne moramo to shvatiti da bi to funkcioniralo. Moramo vjerovati Bogu i dopustiti mu da čini ono što želi. Bog će sve učiniti za naše dobro i za svoju slavu ako budemo čekali na njega. Nema sumnje da sam kroz život stvorio bezbroj problema jer sam se više pouzdao u sebe nego u Boga. Tako bih volio da se mogu vratiti i promijeniti to, ali naravno da ne mogu, a ne možete ni vi. Usredotočiti se na to kako smo već zabrljali nije nam od pomoći osim u učenju lekcije da to više ne radimo na taj način.

David dalje kaže da postoji mnogo ljudi koji će dovesti u pitanje ovu metodu suočavanja sa stresom.

On kaže da postoje mnogi oni koji govore: "Tko će nam pokazati *nešto* dobro?" Bog već zna da kada se počnete nositi sa stresom na ovaj način, ljudi oko vas će vas pokušati navesti da preispitate koliko je to mudro. Isto tako, Đavao, koji je tužitelj braće, reći će vam da to nikada neće uspjeti. Međutim, ohrabrite se jer je Riječ Božja istinita; ako ostanete na tom

putu, Bog će vas ojačati na način koji nikad niste vidjeli. On će to učiniti, kako kaže David, i obasjat će nas svjetlošću lica svoga. Kada Bog to učini, David dalje kaže da **ćete doživjeti dva velika blagoslova**.

Prvi je zapisan u 7. stihu: "Ti si u srce moje stavio veselje, više nego *ga imaju oni* u vrijeme kad se žito njihovo i vino njihovo umnaža." Bog će te razveseliti! Kontrast je ovdje dat da nam pokaže nešto prekrasno. Najviše radosti na svijetu je kada ljudi napreduju. Kad im se povećalo žito i vino, oni su to vidjeli kao povećanje i blagoslov. Nažalost, ima mnogo vjernika koji postaju žrtve ideje da je materijalno vlasništvo znak blagoslova, ali David kaže da postoji radost koja nadilazi to materijalno bogatstvo. Bog želi da iskusite više nego što ovaj svijet može ponuditi. On želi da budete dionici duhovnih blagoslova koje samo njegova djeca mogu zadobiti. Jeste li ikada poput Davida stvarno iskusili radost Gospodinovu koji je vaša snaga? Mislim na radost koja ispunjava vašu dušu i obuzima vas veseljem tako da sjedite i plaćete zbog silne ljubavi Božje prema vama. To je ta neizreciva radost i punina slave o kojoj pjevamo. Nikada to nećeš dobiti zbog materijalnog posjeda, to je sigurno. Ova radost dolazi samo od bliskog zajedništva s Bogom, a to zajedništvo dolazi samo od čekanja na Boga u trenucima stresa.

Drugi blagoslov koji nam je obećan nalazi se u stihu 8, "U miru ću i leći i zaspati: jer mi samo ti, GOSPODE, daješ da prebivam u sigurnosti." Koliko ste puta u stresu izgubili san? Koliko ste puta u tim vremenima poželjeli mir, ali ga niste našli? To je zato što ste vjerovali sebi i svojim planovima. Kada radite stvari na Božji način, Bog vam daje mir i odmor jer nema sigurnijeg mjesta nego kad se on brine za nas. Sigurnost koja proizlazi iz počinka u Bogu Pavao je opisao u Novom zavjetu u [Filipljanima 4,6-7](#)

"Ne brinite se ni za što, nego u svemu, molitvom i prošnjom sa zahvaljivanjem iznesite svoje molbe Bogu; i Božji će mir, koji nadilazi svaki razum, čuvati srca vaša i misli vaše u Kristu Isusu."

Možete imati mir koji nadilazi svaki razum usred vaših stresova ako radite ono što vam je David pokazao. Stres vas može ojačati Božjom milošću ili možete nastaviti povećavati svoje probleme zbog stresa; izbor je na vama!