

**NIEZWYKŁE
HISTORIE
ZWYKŁYCH
LUDZI**

SEKRETY ICH SUKCESU

Alfred J. Palla

**NIEZWYKŁE
HISTORIE
ZWYKŁYCH
LUDZI**

SEKRETY ICH SUKCESU



Bogulandia

Warszawa 2013


Autor: Alfred J. Palla

Rysunki: Ewelina Rawicka

Podpisy pod rysunkami: Anna Rolińska, Alfred J. Palla

Projekt okładki: Radosław Krawczyk

Korekta: Stanisław Skolasiński

Skład: Mikrograf s.c.  www.mikrograf.pl

Druk i oprawa: ALKOR Jarosław Kaczmarek, tel. 602 27 63 63

Copyright © 2013 by Alfred J. Palla, All rights reserved.

Copyright © 2013 for the Polish edition by Wydawnictwo Bogulandia, Warszawa
All rights to the Polish edition reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka, ani żadna jej część, nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa, wyd. IV, 1984) lub Biblii Warszawskiej, Towarzystwo Biblijne, Warszawa, wyd. VIII, 1990.

Wydanie I, Warszawa 2013

(obecne wydanie jest poprawioną, poszerzoną i uzupełnioną wersją książki, która ukazała się w 1998 roku pod tytułem Sukces w twoich rękach)

Dystrybucja:

Wydawnictwo Bogulandia

tel. 603 072 828

info@bogulandia.pl

www.bogulandia.pl

ISBN 978-83-63097-06-6



Książka do nabycia:

Księgarnia i Hurtownia wysyłkowa „Bogulandia”

ul. Ząbkowska 23/25 lok. 53, 03-736 Warszawa

info@bogulandia.pl

www.bogulandia.pl

SPIS TREŚCI

Czym jest prawdziwy sukces?	6
Część 1 – Filary sukcesu	
Jesteś kowalem swego losu	10
Stanie się według Twojej wiary	13
Prawo dawania	16
Życie bez trosk?	19
Postawa czyni różnicę	23
Jak czerpać korzyści z porażek?	29
Czym jest Twój talent?	35
Określ swoją misję	48
Niepotrzebny balast	51
Korzyści z dawania	56
Lekarstwo na stres	61
Jak podnieść niskie poczucie wartości?	67
Część 2 – Niezwykłe życie zwykłych ludzi	
Cechy ludzi sukcesu	76
Recepta na udane życie	82
Czy jesteś człowiekiem wiary?	96
Co powstrzymuje Twój wzrost?	107
Słabostki powalające nawet mocarzy	115
Ucz się na błędach Jonasza	130
Pycha chodzi przed upadkiem	134
Modlitwa Jaabesa	138
Wykorzystaj 100% swego potencjału	146
Ludzie giną przez brak wizji	158
Dzisiejsze decyzje kształtują przyszłość	173
Część 3 – Przez trudy do gwiazd	
Jasna strona Twoich problemów	182
Korzyści z wytrwania w próbie	189
Wartość poświęcenia	199
Dlaczego lepiej służyć innym niż sobie?	209
Przepis na rozbięcie rodziny	213
Jak zwyciężać pokusy?	224
Postawa przynosząca sukces	236
Owoce pokory	243
Zakończenie	250
Spis ksiąg biblijnych ze skrótami stosowanymi w tej książce:	253

Czym jest prawdziwy sukces?

Dawno temu żył w Chinach mędrzec, który wędrował od wioski do wioski, dzieląc się swoją wiedzą. Ludzie przychodzili, aby zapytać go o radę lub zadać pytania, na które nie potrafili sobie odpowiedzieć.

W jednej wiosce mieszkał młodzieniec, który pragnął zdobyć sławę kosztem tego starca. Złapał motyla i trzymając go w zamkniętej garści, podszedł do niego w obecności wszystkich mieszkańców. Spoglądając na jego pokrytą zmarszczkami twarz, powiedział głośno, aby wszyscy usłyszeli:

— Jeśli jesteś tak mądry, za jakiego cię uważają, powiedz czy motyl w mojej garści jest żywy czy martwy?

Zapadła cisza. Wszyscy czekali co zrobi mędrzec.



*Sukces to nie postawienie
nogi na szczycie,
lecz wytrwała wędrówka
przez całe życie*

Jeśli powie, że jest żywy, wówczas młodzieniec zgniecie motyla w dłoni, a jeśli powie, że jest martwy, chłopiec otworzy dłoń i wypuści go na wolność. Starzec spojrzał mu głęboko w oczy i powiedział:

— Synu, to czy ten motyl jest żywy czy martwy, zależy tylko od ciebie.

Motyl reprezentuje Twój potencjał. Od Ciebie zależy czy zginie czy będzie fruwał, gdyż sukces leży w Twoich rękach. Prawdziwe bogactwo nie jest tym, co posiadamy, lecz kim jesteśmy. Sukces to nie luksusowy samochód, markowe ubranie czy prestiżowa posada, ale znalezienie i rozwinięcie talentu, którym obdarzył nas Bóg.

Sukces jest realizacją misji, do jakiej zostaliśmy wyposażeni. Dlatego nie stanowi jednego osiągnięcia, lecz sięganie poza słabości i niepowodzenia. Polega nie na tym, co mamy, lecz na tym jak bardzo rozwinęliśmy swój potencjał.



*Ma najlepsze wyniki,
kto nie mierzy się nikim*

Demostenes urodził się z poważną wadą wymowy. Nerwowy tik podrywał jego ramię w najmniej odpowiednim momencie. Jego pierwsza publiczna mowa była fiaskiem: jedni ze słuchaczy się z niego śmiali, a inni drwili. Kto myślałby o karierze oratora na jego miejscu? Demostenesa zdopingowało to jednak do pracy nad sobą. Ogolił pół głowy, żeby go nie zapraszano na przyjęcia, po czym oddał się ćwiczeniom. Codziennie spacerował brzegiem Morza Egejskiego, gdzie wkładał w usta kamyki i recytował wiersze, przekrzykując fale, aby wzmocnić swój głos i przestać się jąkać. W domu umocował w ścianie obnażony miecz i stawał pod nim, aby odzwyczaić ramię od podrygiwania. W rezultacie pokonał swoje

ułomności i kiedy następnym razem zabrał publicznie głos, przykuł uwagę i poruszył Greków tak głęboko, że zgotowali mu długą owację. Dzięki determinacji i pracy, jakąś o słabym głosie i kiepskiej posturze, stał się najslawniejszym mówcą starożytności.

Ludzi sukcesu, o jakich piszę w tej książce, różni od pozostałych raczej praca nad swoim talentem — mimo słabości i porażek — niż wyjątkowe zdolności. Nie bez powodu, skoro nawet tak genialny artysta, jakim był Michał Anioł, powiedział: „Moje mistrzostwo, o gdybyż tylko ludzie wiedzieli, ile wysiłku i ciężkiej pracy kosztuje, nie wydawałoby im się aż tak cudowne”.

Niektórzy z nas są zdolniejsi od innych, ale każdy ma jakiś talent. Znaczenie ma to, co z nim robimy, a nie jego wielkość. Dlatego nigdy nie porównuj się z nikim. To wpędzi Cię w kompleksy lub w pychę, a jedno i drugie jest szkodliwe dla charakteru. Prawdziwy sukces to rozwój swojego talentu, dlatego dla każdego jest czymś innym. Czy znasz swój talent i swoją misję? W dużej mierze to determinuje, co będzie sukcesem dla Ciebie.

Poznaj swoją pasję, sprecyzuj życiową misję i wytycz cele prowadzące do jej realizacji, a rozwiniesz talent i zrealizujesz dzieło, do którego zostałeś wyposażony. Wtedy Twoje życie będzie niezwykle, nawet jeśli sam jesteś kimś zupełnie zwykłym. Niech ta książka zachęci Cię do tego. Może powiedzie przez trudy, ale do gwiazd!

*Prawdziwe bogactwo
nie zależy od tego, co posiadamy,
ale kim jesteśmy*

Część 1

Filary sukcesu

Jesteś kowalem swego losu

Było sobie dwóch gospodarzy: optymista i pesymista.

— Ależ słońeczko pięknie dziś świeci — mówił pierwszy.

— Tak, ale jak dłużej poświeci, to spali plony — na to gospodarz pesymista.

— Ładnie pada — kiedy indziej mówił optymista.

— Tak, ale jak tak będzie lało, to nas zaleje — na to drugi.

Kiedy pesymiście zboże wyjątkowo obrodziło, jego sąsiad powiedział:

— Musisz się cieszyć z tegorocznych plonów?

— Tak, ale takie plony zaniżają cenę zboża.

Pewnego dnia optymista powiedział do sąsiada:

— Czy widziałeś mojego nowego myśliwskiego psa? Drugiego takiego nie ma na świecie.

— Ten kundel? Nie wygląda mi na nic specjalnego.

— Jutro idę na polowanie. Pójdź ze mną, a wtedy sam zobaczysz — rzekł gospodarz optymista.

Poszli. Każdy ustrzelił kaczkę. Obie wpadły do jeziora. Optymista kazał psu je przynieść. Posłuszny chart pobiegł, ale zamiast płynąć, pobiegł po wodzie, ledwie dotykając tafli, chwycił kaczki w zęby i przybiegł z nimi z powrotem po wodzie! Jego właściciel obrócił się do sąsiada i powiedział:

— A nie mówiłem, że drugiego takiego nie ma na świecie?

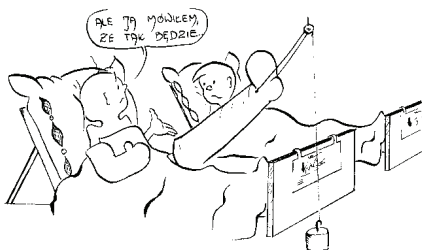
A pesymista na to:

— Może tak, ale pływać to on nie umie.

*Jeden narzeka, że róże rosną wśród kolców,
a drugi dziękuje Bogu, że wśród kolców rosną róże.*

Postawa każdego z nas jest jak magnes. Na ogół przyciągamy ludzi i okoliczności w harmonii z naszymi myślami. Wiele zależy więc od naszego nastawienia. Czy postrzegamy szklankę jako do połowy wypełnioną czy w połowie pustą? Narzekamy, że róże rosną wśród kolców, albo cieszymy się, że wśród kolców rosną róże?

Optymizm i pesymizm są postawami, które wybieramy i przyswajamy, a więc owocem tego, czym karmimy umysł, a także w jaki sposób, albo z kim spędzamy swój czas. Za kilka lat będziemy takimi samymi ludźmi co dziś, z wyjątkiem wpływu, jaki wywarły na nas przeczytane w międzyczasie książki i rozwinięte przyjaźnie, albo jego braku. W tym sensie każdy z nas jest kowalem swego losu.



*Nie mów źle z góry,
bo głupie gadanie sprawi,
że tak się stanie*

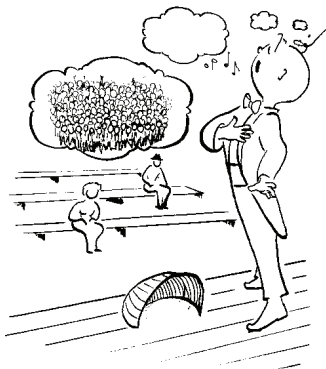
Mędrzec Salomon powiedział: *Kto sieje zło, zbiera nieszczęście* (Prz 22:8). Siejąc wkoło siebie apatię, narzekając i użalając się nad sobą, szkodzimy sobie i innym.

Doktor T. Maruk przeprowadził na zlecenie Kliniki Mayo badania na 839 pacjentach podzielonych przy pomocy testu na pesymistów i optymistów. Po 30 latach obserwacji stało się jasne, że ludzie z grona optymistów żyli dłużej i byli zdrowsi. Im większym ktoś był pesymistą, tym większe było ryzyko choroby i przedwczesnej śmierci.

Dr Martin Seligman w swej książce „Learned Optimism” (Wyuczony optymizm) twierdzi, że pesymizm i optymizm to wyuczona postawa. Przy odpowiedniej postawie,

negatywne myśli można zmienić w pogodne.

Plutarch napisał: „Tak jak pszczoły ściągają miód z tymianku, wyschłego i pełnego goryczy zioła, tak mądrzy ludzie często odnoszą korzyści nawet z niedogodnych okoliczności życia”. Tego uczy wierszyk o dwóch żabach.



*Choć początki masz małe,
wizje miej wspaniałe*

Dwie żaby

Dwie żaby wpadły do garnka ze śmietaną.
Jedna z nich odważną żabą była,
Druga w mig zwątpiła. „Utonę! Ty ze mną!”
Bo pesymistycznie na życie patrzyła.
Ale pierwsza żaba, nieustannie dzielna
I optymistyczną wciąż mająca duszę,
Zadecydowała jak zawsze bez strachu:
„Wyskoczyć się nie da, lecz próbować muszę.
Będę pływać wkoło póki sił mi starczy.
Gdy umrę, to pewna, że wszystko zrobiłam”.
I z determinacją krążąc po śmietanie
W efekcie śmietaną na masło ubiła.
A kiedy poczuła pewny grunt pod sobą,
Wyskoczyła z garnka już w jednej sekundzie.
Jaka nauka z tej bajki dla nas wynika?
Choć wyjścia nie widać, nie ustawajmy w trudzie.

Stanie się według Twojej wiary

Wszystko we wszechświecie podlega pewnym prawom i jest rezultatem czyjegoś działania. Tak samo jest w naszym życiu. Pan Jezus powiedział: *Stanie się wam według wiary waszej* (Mt 9:29), gdyż myśli kształtują naszą postawę, a co za tym idzie także naszą rzeczywistość. Ilustruje to przypadek opisany w magazynie *Psychology Today*.

Pewien młody człowiek uczył się tak dobrze w szkole średniej, że dostawał same piątki. Po maturze przystąpił do egzaminu na wyższe studia. Kilka tygodni później otrzymał wyniki. Uzyskał 98 punktów i został przyjęty na uniwersytet. Uznał błędnie, że te punkty dotyczą ilorazu jego inteligencji, a 98 punktów to wynik poniżej przeciętnej, która wynosi 110 punktów i zwykle nie wystarcza, aby dostać się na studia.

Przez pierwszy semestr na uniwersytecie otrzymywał słabe trójki. Oblał wiele egzaminów. Zaniepokojony tym szkolny psycholog wezwał go na rozmowę, pytając:

— W czym problem? W liceum miałeś bardzo dobre oceny, a tutaj poziom jest tylko o jeden stopień wyższy. Czy możesz mi wyjaśnić, dlaczego masz tak słabe oceny?

Chłopak odpowiedział:

— Nic na to nie poradzę, na teście uzyskałem tylko 98 punktów, poziom mojej inteligencji jest znacznie poniżej przeciętnej.

— Skąd ci to przyszło do głowy? — zdziwił się psycholog.

— Nie przyjęto by cię na uniwersytet z tak niskim ilorazem inteligencji.

*Umysł jest niczym pole uprawne,
wyda ziarno, gdy siejesz zboże,
albo plewy, gdy siejesz chwasty.*

— A jednak w liście z wynikami poinformowano mnie, że uzyskałem tylko 98 punktów.

— Młody człowieku! — wykrzyknął psycholog — cyfra 98 na egzaminie wstępnym nie miała nic wspólnego z ilorazem inteligencji! Oznacza ona, że uzyskałeś wynik lepszy od 98% studentów, którzy zdawali w tym roku na studia! Tylko kilku studentów w całym kraju uzyskało równie wysoki wynik!

Kiedy chłopak zrozumiał, że te punkty nie miały nic wspólnego z ilorazem jego inteligencji, lecz były dowodem jego ogromnego potencjału, powrócił do nauki z wiarą w swoje siły. W następnym semestrze miał najwyższe noty w klasie.

Wiara jest załącznikiem sukcesu, a jej brak regresu. Pomaga ona formować przyszłość, gdyż nasz umysł tworzy kształt tego, co nas czeka. Ludzie sukcesu myślą i mówią tak, jakby przyszły sukces był już faktem, gdyż takim widzą go w swej głowie.

Czy wiara w swoje siły jest arogancją? Nie, jeśli polega na znajomości siebie i przekonaniu, że Bóg użyje nas, mimo naszych niedostatków. Dopóki nie wierzymy w nasze siły i otrzymany od Boga talent, trudno będzie nam urzeczywistnić misję, do jakiej zostaliśmy wyposażeni.

Wiara pomaga zrealizować nawet najbardziej ambitne wizje. Podobnie jest z pesymizmem, który jest formą niewiary. Oczekując tego, co najgorsze, niejako przyciągamy to do siebie, ponieważ myśli wpływają na postawę, a ona na rzeczywistość, jaką wykuwają nasze czyny.

Umysł jest niczym pole uprawne. Wyda ziarno, jeśli siewiesz zboże, albo



*Nie prosz o deszcz,
jeśli słońca
masz narzekać
na błoto*

plewy, jeśli siejesz chwasty. Jak go „uprawiać”, aby zebrać dobry plon? W umyśle nie ma miejsca na dwie myśli naraz w tym samym momencie. Liczenie baranów pomaga ludziom zasnąć, gdyż wtedy nie ma w głowie miejsca na myśli o tym, co nas trapi i przeszkadza zasnąć. Na tej zasadzie pozytywne i budujące myśli zamykają umysł dla negatywnych. Taką radę dał apostoł Paweł: *Myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co pocziwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały* (Flp 4:8).

Skup swe upodobania i pragnienia na tym, co naprawdę wartościowe. Doceń to, czego nie można kupić za żadne pieniądze: oddech, życie, przyjaźń, miłość, zbawienie. Ludzie bardzo rzadko doceniają to, co jest za darmo, nawet jeśli jest to bezcenne. Liczą się rzeczy kosztowne, mimo że nietrwałe: dom, samochód, biżuteria, antyki.

Historia biznesu dowodzi, że skala wartości oparta na materialnych dobrach nie ma sensu. Dlaczego? Niejeden bankrut zdobył większą fortunę od tej, jaką stracił. Dom, gdy spłonie, można odbudować, samochód odkupić, a zepsuty sprzęt naprawić. Natomiast za żadne pieniądze nie kupisz zdrowia, życia, miłości, przyjaźni czy zbawienia. Uczyń te wartości filarami dla swej misji. Na nich buduj swoje życie, a osiągniesz trwałą sukces.

Prawo dawania

Izaak Newton opisał kilka praw natury, które odnoszą się nie tylko do ciał niebiańskich, ale i ludzkich. Jedno z nich mówi, że każde działanie powoduje przeciwdziałanie. Otrzymujemy proporcjonalnie do tego, ile dajemy. Dlatego im więcej dajemy, tym więcej sami otrzymujemy. Jezus obiecał: *Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, potręszoną i przepelnioną dadzą w zanadrze wasze* (Łk 6:38).

Pewien skromnie żyjący nauczyciel często i chętnie poświęcał uczniom swój czas, a gdy byli w potrzebie, nawet pieniądze. Trzymał je w kopertach na biurku, aby ubożsi studenci mogli skorzystać z pomocy nawet pod jego nieobecność. Niektórym z nich kupił garnitur, innym sportowe obuwie, a jeszcze innym podręczniki. Nie oczekiwał zwrotu.

W wieku 50 lat poważnie zachorował. Zawał serca zmusił go do przejścia na rentę. Trudno byłoby mu się utrzymać ze skromnej renty. Jednak, dzięki byłym uczniom prowadzi życie na przyzwoitym poziomie. Jeden zabiera go w podróże na zachód, inny na południe kraju, jeszcze inny prenumeruje mu czasopisma, a niektórzy przysyłają mu pieniądze.

Słowa zachęty, pomoc, życzliwe rady i dary, jakich ten nauczyciel nie szczędził swoim wychowankom, zaowocowały w życiu uczniów oraz jego własnym. Chińskie przysłowie powiada: „Chcesz mieć rok pomyślności, posiej zboże. Chcesz mieć dziesięć lat pomyślności, zasadź drzewa. Chcesz mieć sto lat pomyślności, zainwestuj w ludzi”. Im więcej dajemy



*Kto posieje miernie,
ten zbierze mizernie*

z siebie innym, nie kierując się samolubnymi motywami, tym więcej otrzymujemy, niekoniecznie w dobrach materialnych, bo też rzadko są one naszą największą potrzebą.

Pismo Święte mówi: *Kto sieje skąpo, skąpo żąć będzie, a kto sieje obficie, obficie też żąć będzie. Każdy tak, jak sobie postanowił w sercu, nie z żalem albo z przymusu; gdyż ochotnego dawcę Bóg miłuje. A władny jest Bóg udzielić wam obficie wszelkiej łaski, abyście mając zawsze wszystkiego pod dostatkiem, mogli hojnie łożyć na wszelką dobrą sprawę* (2Kor 9:6–8).

W dawaniu nikt nie dorówna Bogu (Łk 6:38), którego naturą jest dawać (J 3:16). Jesteśmy najbardziej do Niego podobni, kiedy inwestujemy nasze środki i czas w innych. Ludzie mogą tego nie dostrzec, nie docenić lub, zapomnieć o naszych poświęceniach lub okazać się niewdzięcznymi, ale nie róbmy tego tylko dla nich, lecz tak jakby dla Boga. Jezus powiedział: *Kto poda kubek świeżej wody do picia jednemu z tych najmniejszych, dlatego że jest uczniem, zaprawdę, powiadam wam, nie utraci swojej nagrody* (Mt 10:42).

Szczodrość i szlachetność nie wynikają z tego, co się ma, lecz kim się jest. Dlatego nie zostawiaj dawania tym, którym wiedzie się lepiej od nas. Dawca otrzymuje największe błogosławieństwo. Jezus powiedział: *Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu* (Dz 20:35). Jeśli nie wyrobisz w sobie nawyku dawania jeszcze wtedy, kiedy masz niewiele, to bogactwo nie uczyni Cię bardziej szczodrym.

Pragniesz szczęścia? Inwestuj swój czas i pieniądze w innych. Dawanie niesie błogosławieństwo. Prawo dawania zna ją rolnicy. Inwestują pracę i ziarno, gdyż wiedzą, że dzięki temu zbiorą więcej niż zasiali. Tę prawdę ilustruje poniższa historia.

Pewien podróżny wędrując przez pustynię zgubił drogę. Popołudniowa wycieczka przerodziła się w kilkudniową mękę bez jedzenia i picia. Kiedy był bliski śmierci z pragnienia, natrafił na małą oazę. W podupadłej chatce zobaczył studnię z pompą. Pochylił się nad dźwignią i pompował z zapałem, ale słyszał tylko głuchy łomot. Obok zauważył zakorkowaną butelkę z wodą. Chciał ją wypić, ale musiał odpiąć kartkę, na której było napisane: „Musisz najpierw zwilżyć tą wodą pompę. Nie zapomnij napełnić butelki przed odejściem”.

Umierał z pragnienia. Czy powinien wlać wodę do pompy? A jeśli w ten sposób zmarnuje wodę, która mogła przedłużyć jego życie? Postąpił jednak zgodnie z instrukcją i wlał wodę do zardzewiałej pompy. Poruszył kilka razy dźwignią i woda trysnęła chłodnym strumieniem. Napił się, napełnił swój bukłak, po czym napełnił butelkę i przyczepił do niej tę samą kartkę.

Magazyn *Fortune*, adresowany do biznesmenów, sprawozdał, że przybywa ludzi, którzy poświęcili się zdobyciu fortuny i dopięli celu, ale stwierdzili, że to im nie przyniosło szczęścia, jakiego oczekiwali. W rezultacie zachodzi pozytywna zmiana w definicji sukcesu w świecie biznesu. Za jego miarę coraz częściej uważa się zaangażowanie na rzecz innych, które przynosi satysfakcję i poczucie szczęścia. Potwierdza to słowa, które wypowiedział Pan Jezus: *Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu* (Dz 20:35).

Za pieniądze nie można kupić zdrowia, życia, miłości, przyjaźni, pokoju, zbawienia. Uczynź te wartości filarami swej misji, a budując na nich osiągniesz trwałą sukces.

Życie bez trosk?

Lekarz spotkał na ulicy znajomego.

— Co u ciebie Paweł? Jak się czujesz? — zapytał.

Paweł zaczął opowiadać o problemach z jakimi się borykał, przeszkodach jakie napotykał, słabościach jakie rozpoznał, krzywdach jakich doznał. Wszystko było nudne i paskudne. Koledzy robili złośliwe donosy, pies sąsiada szczekał wniebogłoso, teściowa była bezduszna, córka nieposłuszna, żona skąpa, a w zębie latała mu luźna plomba.

— Byłbyś szczęśliwy, gdyby wszystkie twoje problemy zniknęły? — zapytał lekarz.

Paweł rozmarzony powiedział:

— O, byłaby to najwspanialsza rzecz w życiu, ale to niemożliwe — zaraz pokręcił głową, jak to miał w zwyczaju.

— Posłuchaj — powiedział lekarz ścisząc głos — znam miejsce po drugiej stronie miasta, gdzie dziesiątki tysięcy ludzi nie ma żadnych trosk.

— Żadnych? — zapytał z niedowierzaniem Paweł.

— Całkowity spokój — przytaknął lekarz.

Pawłowi zaświeciły się oczy.

— Niech mnie pan tam zabierze, choćby zaraz, panie doktorze. Przez całe życie marzyłem o takim miejscu.

— Chętnie bym to zrobił, ale obawiam się, że jak się dowiesz, gdzie to jest, nie będziesz chciał pójść — odpowiedział lekarz.

— Pójdę od razu — zapewniał Paweł.

— Miałem na myśli cmentarz za rzeką!

Zmarli to jedyni ludzie bez trosk, choć nie da się powiedzieć, że żyją bez nich, bo przecież nie żyją! Problemy są częścią życia. Traktuj je jako sposobność do wzrostu. Ktoś słusznie powiedział: „Nigdy nie napotkałem na trudności, które nie obróciłyby się dla mnie ku dobremu”!

Prawdziwymi optymistami nie są ci, którzy prowadzą lekoduszne życie, ale ci, którzy podejmują wyzwania rzucone im przez życie. Pozytywne myślenie to nie hurraoptymizm, który przymyka oczy na fakty, lecz poleganie na Bogu i stosowanie zasad zawartych w Jego Słowie.

Optymizm jest umiejętnością dostrzegania potencjału w trudnościach i wykorzystaniu ich ku dobremu. Dlatego nie narzekaj na przeszkody, lecz traktuj je jako sposobność, aby zdobyć doświadczenie i rozwinąć charakter.

W pobliżu tartaku spławiano rzeką ścięte drzewa. Przy brzegu rzeki stał drwal z długim hakiem i oddzielał jedne przepływające pnie od drugich. Zapytany, czemu niektóre traktuje inaczej, choć wszystkie wyglądają tak samo, wyjaśnił:

— Na pierwszy rzut oka wydaje się, że wszystkie pnie są jednakowe, ale tak nie jest. Te, które puszczam dalej, rosną w dolinie, osłonięte od wiatru. Ich deseń jest pospolity. Natomiast te, które odprowadzam na bok, rosną na zboczach gór. Od maleńkości były smagane przez silne wiatry. Przez to stały się bardzo twarde, a ich słoje mają piękny deseń. Szkoda ich na zwykłe deski. Przeznaczamy je do szlachetniejszych celów.

Przeszkody mogą zahartować charakter i wysunąć na pierwszy plan zdolności, których inaczej byśmy w sobie nie rozwinęli. Trudności zabarwiają życie wszystkich ludzi, ale ich kolor, zależy od nas. Im bardziej jesteśmy zaangażowani, tym życie niesie więcej wyzwań i trudności, ale zarazem tym ciekawszym się staje.

Kto się sam z sobą nie pogodzi, temu nikt nie dogodzi.

Zadowolenie

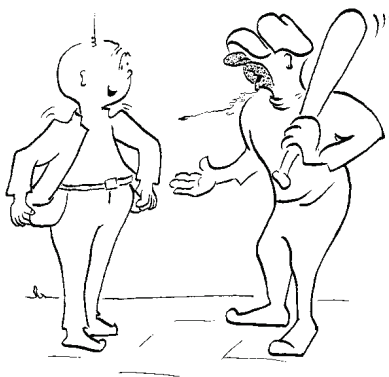
Spotkałem wielu niezadowolonych ludzi, którzy sądzili, że problemem są okoliczności: praca, współmałżonek, nauczyciele, sąsiedzi, politycy, kościół. Co robili? Zmieniali pracę, małżonka, szkołę, okolicę, wszystko, tylko nie samych siebie. Tymczasem, zmiana środowiska, z wyjątkiem niemoralnego, niewiele zmieni, jeśli nie weźmiemy odpowiedzialności za swoje życie.

Szczęście nigdy nie przychodzi z zewnątrz, gdyż nie zależy od otoczenia. Owszem, okoliczności zabarwiają usposobienie, ale szczęście pochodzi z wnętrza, z naszych relacji z Bogiem, za sprawą misji i satysfakcją z usługiwania innym swoim talentem.

Zadowolenie, gdyby zależało od okoliczności, nie byłoby udziałem Pawła z Tarsu, ponieważ jego życie obfitowało w trudności. Napisał: *Od Żydów otrzymałem pięć razy po czterdzieści uderzeń bez jednego, trzy razy byłem chłostany, raz ukamienowany, trzy razy rozbił się ze mną okręt, dzień i noc spędziłem w głębinie morskiej. Byłem często w podróży, w niebezpieczeństwach na rzekach, w niebezpieczeństwach od zbójców, w niebezpieczeństwach od rodaków, w niebezpieczeństwach od pogan, w niebezpieczeństwach w mieście, w niebezpieczeństwach na pustyni, w niebezpieczeństwach na morzu, w niebezpieczeństwach między fałszywymi braćmi... Najchętniej więc chlubić się będę słabościami, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusowa. Dlatego mam upodobanie w słabościach, w zniewagach, w potrzebach, w prześladowaniach, w uciskach dla Chrystusa, albowiem kiedy jestem słaby, wtedy jestem mocny (2Kor 11:24–26; 12:10). A jednak, apostoł Paweł, mimo tych prób i doświadczeń był ukontentowany. W więzieniu, niesłusznie skazany, napisał List do Filipian, który można nazwać listem radości.*

Czemu zawdzięczał swe szczęście? Nie okolicznościom, lecz społeczności z Jezusem Chrystusem oraz realizacji misji, do jakiej był wyposażony i powołany. Zamiast życzyć sobie zmiany okoliczności, napisał z więzienia: *Nauczyłem się przestawać na tym, co mam. Umiem się ograniczyć, umiem też żyć w obfitości; wszędzie i we wszystkim jestem wyćwiczony; umiem być nasycony, jak i głód cierpieć, obfitować i znosić niedostatek. Wszystko mogę w tym, który mnie wzmacnia, w Chrystusie (Flp 4:11–13).*

Szukaj dobrych relacji z Bogiem, odkrywaj i rozwijaj swoje talenty usługując bliźnim, a będziesz szczęśliwy niezależnie od okoliczności.



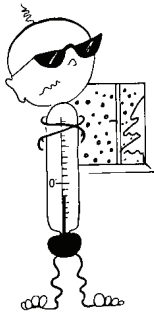
*Czego nie można skraść,
kto zgadnie?
Jedynie szczęścia
nikt nie ukradnie*

*Szczęście nie jest rzeczą łatwą.
Bardzo trudno znaleźć je w sobie,
a niepodobna gdzie indziej.
— Nicholas de Chamfort*

Postawa czyni różnicę

Clement Stone napisał: „między człowiekiem a człowiekiem jest niewielka różnica, ale pociąga ona za sobą większą. Tą małą różnicą jest nasza postawa, a większą to, czy jest to postawa pozytywna czy negatywna”.

Postawa jest pochodną tego, w co wierzymy, o czym myślimy i z kim przestajemy. Jezus powiedział: *Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym* (Mk 7:20–23).



*Człowiek, niczym termometr,
wskazuje temperaturę
swego otoczenia*

Oglądanie niemoralnych filmów i czytanie rzeczy trywialnych jest niczym złe towarzystwo: psuje ducha, paraliżuje siły i okrada z czasu. Oglądajmy, czytajmy i słuchajmy tego, co jest budujące, radosne, godne i czyste, a taka będzie nasza postawa. To, czym karmimy swój umysł, ma wielkie znaczenie, gdyż myśli stają się działaniem, a działanie zwyczajem, zwyczaje kształtują charakter, zaś charakter nasze przeznaczenie.

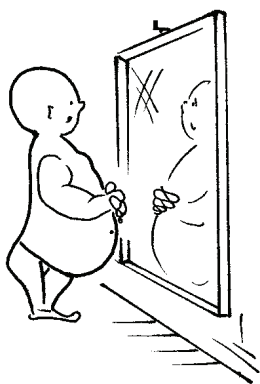
Jakość naszego życia jest w dużej mierze determinowana przez charakter ludzi, jakimi się otaczamy. Przyjaciele mają zwykle większy wpływ na nasze myślenie i zachowanie niż rodzina, dlatego dobierajmy ich starannie. Niech będą to ludzie, od których można się czegoś dobrego nauczyć, którzy inspirują nas do wzrostu i pobudzają do szlachetnych działań. Czy tacy są Twój przyjaciele? Jeśli nie, to poszukaj sobie innych.

Nikt z nas nie jest obojętny na wpływ środowiska. Przypominamy termometr, który wskazuje temperaturę otoczenia. Jeśli spędzamy czas w towarzystwie filistrów uganiających się za modą, nihilistów pozbawionych celu, sceptyków kwestionujących sens wszystkiego czy utracjuszy o umyśle zaczadzonymi używkami, nie osiągniemy tego, na co nas naprawdę stać.

Ogromny wpływ na jakość naszego życia i myślenia ma nasze ciało. Dbaj o nie, bo bez ciała jesteś... nikim. Wyeliminuj alkohol i nikotynę, gdyż picie i palenie to jest powolna forma samobójstwa, a Bóg powiedział *Nie zabijaj* (Wj 20:13).

Nikotyna, smoła i toksyny w papierosach rujnują układ krążenia i oddychania, powodując raka płuc i inne schorzenia. Palenie przyczynia się także do depresji, hamuje wzrost ciała i upośledza mózg. Zrezygnuj z tego zgubnego nałogu, który nie daje niczego, poza rakiem płuc, cuchnącym oddechem, pożółkłymi zębami, przedwczesnymi zmarszczkami i chronicznym kaszlem.

Ogranicz potrawy z cukrem i mąką, bo są to „puste” kalorie, które dają tuczący efekt. Staraj się wyeliminować mięso, choćby tylko dlatego, że hodowlane zwierzęta są nafaszerowane sterydami i antybiotykami, co czyni je pokarmem nader szkodliwym. Kto jadłby mięso, gdyby zobaczył jak ono powstaje? Saul Below powiedział: „Ludzie, którzy lubią kiełbasę, a także strażnicy prawa, nie powinni być przy jej produkcji”. Ludzie nigdy nie jedli tyle mięsa, ile współcześnie, co jest jednym z głównych powodów chorób gnębiących naszą cywilizację.



*Nasze ciało jest
naszą autobiografią*

Ilu skróciło sobie życie, objadając się mięsem? Niedawne badania nad przyczyną przedwczesnego zgonu Amadeusza Mozarta, które przeprowadził specjalista od chorób zakaźnych, dr Jan V. Hirschmann z Akademii Medycznej w Seattle, wskazują, że genialny kompozytor padł ofiarą zatrucia włośnicą po spożyciu kotleta wieprzowego!

Spożywaj wiele owoców, orzechów, warzyw, zbóż, roślin strączkowych, z których można zrobić wiele smacznych potraw. Pokarmy te są bogate w błonnik, którego nie ma w mięsie i tłuszczach zwierzęcych, a mała zawartość błonnika w diecie powoduje zaparcia i raka jelit. Badania wskazują, że 80% przypadków raka jelita grubego można uniknąć rezygnując z pokarmów i tłuszczów zwierzęcych. Wśród Polaków, aż pół miliona ludzi ma wysoką dziedziczną predyspozycję do tego rodzaju raka.

Wszystkie tłuszcze zwierzęce należą do nasyconych, które podnoszą poziom niebezpiecznego dla zdrowia cholesterolu (LDL), powodując otyłość, zaburzenia przemiany materii, a u kobiet cellulitis.

Nie wszystkie tłuszcze są złe. Tłuszcze nienasycone, do których należy większość roślinnych, są pożyteczne, gdyż obniżają poziom cholesterolu. Najlepszym z nich jest olej z oliwek. Badania wskazują, że wśród mieszkańców Krety, którzy spożywają dużo oleju z oliwek, prawie nie ma przypadków miażdżycy, raka, otyłości, a ludzie żyją tam o wiele dłużej niż w krajach europejskich. Niestety, młodsze pokolenia również tam odchodzą od zdrowej diety na rzecz niezdrowych produktów, jakie oferują restauracje typu *fast food*, przez co pogarsza się stan ich zdrowia.

Pij dużo wody, gdyż usuwa ona z organizmu rozmaite toksyny. Dobre są także herbaty ziołowe. Ogranicz spożycie kawy i napojów z kofeiną, gdyż nie gaszą pragnienia, lecz odwadniają organizm. Odwodnienie powoduje zaś wiele

uciążliwych dolegliwości, takich jak bóle głowy czy bezsenność, których nikt zwykle nie kojarzy nawet z niedoborem wody w organizmie.

Jedz regularnie, najlepiej nie częściej niż trzy razy dziennie. Nie spożywaj niczego między posiłkami, bo to zakłóca proces trawienia, ani nie pij podczas jedzenia, gdyż to rozcieńcza soki żołądkowe. Najlepiej pić pół godziny przed posiłkiem lub godzinę po nim. Unikaj późnych kolacji, aby żołądek mógł w nocy odpocząć razem z resztą ciała.

Przemiana materii i zapotrzebowanie na energię są największe rano, a najmniejsze wieczorem, dlatego śniadanie powinno być najbardziej obfitym posiłkiem dnia, a kolacja najłżejszym. Późne posiłki przyczyniają się do otyłości, gdyż wieczorem metabolizm jest najslabszy. Mądre przysłowie mówi: Śniadanie zjedz jak król, a kolację jak żebrak lub podziel się nią z wrogiem.

Spaceruj i ćwicz kilka razy w tygodniu. W czasie nauki czy dla odprężenia słuchaj mistrzów muzyki barokowej. Wieloletnie badania prowadzone przez rosyjskich i bułgarskich uczonych dowodzą, że wolne tempo zwane *largo* (około 60 uderzeń na minutę) obniża ciśnienie krwi i puls, dzięki czemu utwory barokowe o takim tempie mają relaksujący wpływ, a także wspomagają proces uczenia się i zapamiętywania. Wszystko to, czym karmisz swój umysł i ciało, wpływa na jakość myśli, samopoczucie, a także na duchowość. Dlatego w Piśmie Świętym czytamy, aby w każdym aspekcie żyć zgodnie z Bożymi zasadami: *Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą* (1Kor 10:31).

Wstań w radosnym nastroju, a jeśli Ci go brakuje, wyprostuj się przed otwartym oknem i wykrzyknij: *Oto dzień, który dał nam Pan. Weselmy się i radujmy w nim!* (Ps 118:24). Mędrzec Salomon słusznie stwierdził, że *Wesołe serce jest*