3. tanulmány – A stressz

Heti tanulmányunk: 1Királyok 17:2-4, 15-16; 19:1-2; Márk 6:31-34; Gal 6:2

Alapige: *„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek”* (Mt 11:28).

Bevezető

A stressz mindenkit érint. Munkahelyi követelmények, családi válsághelyzetek, bűntudat, bizonytalanság a jövő miatt, elégedetlenség a múlttal – ezek mind erőteljesen hatnak az emberre. Mindezen kívül az élet általános kihívásai és eseményei oly mértékű nyomás alatt tartják az embereket, hogy fizikai és mentális egészségük egyaránt megsínyli. Thomas H. Holmes és Richard H. Rahe kutatók összeállították a szociális alkalmazkodást értékelő táblázatot, ami magába foglalja az élet eseményeit, mindegyik mellett egy vonatkozó stresszértékkel: a házastárs halála – 100; egyéni sebesülés vagy betegség – 53; költözés – 20; stb. Az a személy, aki egy adott időszakon belül 200 vagy annál több pontot ér el ezen a skálán, 50 %-kal nagyobb valószínűséggel betegszik meg; aki több mint 300 pontot, az komoly krízishelyzetbe kerül. A mérsékelt arányú stressz szükséges ahhoz, hogy bármilyen területen teljesíteni tudjunk, egy bizonyos ponton túl azonban a stressz egészségügyi kockázatot jelent.

Jézus szavaival és példájával bemutatta, hogy az élet stresszhelyzeteire az a legjobb orvosság, ha Istent keressük egy csöndes időszakban és helyen (Mk 6:31). Ha megengedjük neki, az Úr segít kezelni a feszültséget okozó helyzeteket, amelyek a földi élet elkerülhetetlen részét képezik.

Izgalmas élethelyzetek

**Hogyan gondoskodott Isten Illésről az Izraelt sújtó szárazság idején?** 1Kir 17:2-6; 15-16

Az éhség idején Illés bizonyára nagyon közel volt az Úrhoz, ha ennyire személyre szabottan gondoskodott róla. Először is, szemtanúja lehetett annak, hogyan visznek neki élelmet naponta kétszer a hollók, amik egyébként elég szemtelen madarak. Mekkora csoda ez! Aztán azt is láthatta, hogyan keletkezik végtelen mennyiségű kenyér egy kevés olajból és lisztből éppen annyi, hogy három embert két évig jól tartson. Kell-e ennél több bizonyíték Isten gondviselésszerű gondoskodásáról?

Ellen G. White Isten végidőben élő, hűséges népére vonatkoztatta ezt a történetet: „Láttam, hogy kenyerünk és vizünk meglesz abban az időben, és senki sem fog nélkülözni vagy éhezni, mert Isten képes asztalt teríteni számunkra a pusztában. Ha szükséges, hollókat küld táplálásunkra, ahogy tette azt Illés esetében is” (*Early Writings*, 56. o.).

**Milyen egyéb dolgok történtek még Illéssel, és milyen tanulságokat vonhatunk le azokból a magunk számára?** 1Kir 17:17-22; 18:23-39, 45

Isten felhasználta Illést arra is, hogy feltámassza az özvegy fiát. Milyen hitpróba volt ez, valamint bizonyíték arra, hogy Isten az Úr élet és halál felett! Isten hatalmának látványos és cáfolhatatlan bizonyítéka a Karmel-hegynél történt csoda volt. Végül pedig a három évig tartó szárazság után lehulló eső bizonyította, hogy Isten beavatkozik az emberi történelembe. Illés élete tele volt Isten tevékeny, közvetlen tetteivel. Nehéz felfognunk, hogyan lehetséges mégis az, hogy mindezek után valaki ne bízzon teljes szívvel az Úrban; mégis megtörtént, hogy nem sokkal a hatalmas csodák után Illést maguk alá temették a stressz és csüggedés tünetei (lásd a holnapi tanulmányt).

Mégis van itt egy fontos tanulság számunkra. Tekintet nélkül arra, hogy mennyi csoda történik az életünkben, akadályokkal mindig szembe kell néznünk. Senki sincs védve sajnos az élet nehézségeitől, még ha próféta is az illető.

**Vajon a siker és a különböző teljesítmények vagy vívmányok is okoznak stresszt? A kimerítő események (még ha pozitívak is azok), szintén tovább növelik a ránk nehezedő terhet. Ugyanakkor miért kell óvakodnunk attól, hogy ne legyünk túlságosan önelégültek a nagyszerű életszakaszokban?**

Keserű élmények

Olvassuk el 1Kir 18:40 versét! Akár részt vett személyesen emberek százainak a megölésében, akár nem, egyértelműen ő irányította az eseményeket, és ez érzelmileg bizonyára nagyon megterhelő volt számára. Ezt a cselekedetet Isten kizárólag azért engedte meg, hogy kiirtsa népe közül a bálványimádást, aminek szertartásai során szörnyű gyerekáldozatokat is bemutattak (Jer 19:5). Mindez kimerítette érzelmi szempontból a prófétát.

**A szörnyű események által kiváltott stresszen kívül mivel szembesült még Illés?** 1Kir 19:1-2

A gonosz királynő már Akháb uralkodásának kezdetétől ragaszkodott ahhoz, hogy férje Baált tisztelje és imádja (1Kir 16:31). Ennek következtében az egész Izrael bálványimádó gyakorlatokba merült. Jézabel Sátán eszköze volt abban, hogy visszaállítsa Astóret imádatát, ami a kánaánita bálványimádás leggonoszabb és leglealacsonyítóbb formája volt. Most, hogy a papok mind meghaltak, Jézabel türelmetlen és haragos lett.

**Hogyan reagált Illés a Jézabeltől kapott üzenetre?** 1Kir 19:3-4

Hogyan lehetséges, hogy ez az ember, aki hatalmas csodák sorozatát élte át, mégis ilyen kétségbeesésbe zuhan? Hogyan juthatott el arra a pontra, hogy azt kérje Istentől: vegye el az életét? Gondoljuk csak át, milyen csodákat élt át, és volt azoknak részese?

„Így használja ki Sátán az emberi gyengeségeket. Ma is ugyanígy munkálkodik. Ha valakit fellegek vesznek körül, zavarba hoznak a körülmények, vagy szegénység, nyomor kínoz, Sátán azonnal ott van, hogy kísértsen, bántson. Jellemünk gyenge pontjait támadja meg. Arra törekszik, hogy megingassa Istenbe vetett bizalmunkat; ha ő egy jó Isten, akkor miért engedi meg mindezeket” (Ellen G. White: *Jézus élete*. Budapest, 2003, Advent Kiadó. 92. o.).

**Milyen gyakran teszed meg ugyanazt a rossz lépést, hogy elfelejted, milyen csodálatosan cselekedett érted az Úr a múltban? Miért olyan fontos ezekbe az emlékekbe kapaszkodni – különösen a kétségbeesés és stressz idején? Miért felejtjük el olyan könnyen azt, hogy mit tett értünk az Úr? Hogyan segíthet át a dicsőítés és hálaadás a nehéz helyzeteken is?**

Isten terápiája

**Olvassuk el 1Kir 19:5-9 verseit! Milyen egyszerű kezelést biztosított Illés számára Isten életének ebben a nagyon stresszes időszakában? Milyen tanulságot szűrhetünk le ebből magunknak? Mindaz, amit testi egészségünkért megteszünk vagy nem teszünk meg, miként befolyásolja rossz vagy jó irányba mentális állapotunkat és hozzáállásunkat?**

Aludj, egyél! Aludj, egyél! Majd vágj neki egy elég intenzív erőpróbának: menj negyven napon és éjszakán keresztül, a Karmel-hegytől a Hórebig. Milyen figyelemre méltó, hogy a megfelelő alvás, testmozgás és egészséges táplálkozás az az Istentől előírt terápia, ami által legyőzhető a pszichológiai stressz!

A hangulati ingadozások és rendellenességek kezelésének egyik általános módja a tevékenységek beosztása. Ez olyan napirend kialakítását jelenti, ami kellemes és céltudatos tevékenységeket egyaránt tartalmaz, s ez arra készteti a depressziós személyt, hogy jól szervezze a tevékenységeit, és várakozással, kitartóan végezze el a feladatokat. Az ilyen napirend segít pozitívan kitölteni az időt, és elkerülni az önsajnálatot. A tevékenységek közé gyakori testmozgást is be kell iktatni, hiszen annak hatására endorfin termelődik a szervezetben, ami morfium-jellegű természetes vegyi anyag, s feladata, hogy emelje a kedélyállapotot, és legalább ideiglenesen enyhítse a depressziós tüneteket.

Isten azokra a lépésekre vezette rá Illést, amelyek visszaállítják ideális mentális egészségét. Nekünk is szükségünk van arra, hogy nyitottak legyünk Isten vezetésére. Illés rögtön imádkozott, amint leült a fenyőfa alá. Igen, határozottan rossz volt az imádság tartalma (hiszen arra kérte Istent, hogy vegye el az életét), de legalább ima volt, amiben kifejezte abbéli vágyát, hogy Istennek adja át az irányítást.

Illés idővel felülkerekedett ezen a szörnyű elkeseredésen, és Isten továbbra is fel tudta őt használni szolgálatában (1Kir 19:15-16; 2Kir 2:7-11). Mielőtt még a forgószél felvitte volna a mennybe, Illésnek megadatott az előjog, hogy felkenje a szolgálatra utódját, szemtanúja legyen a Jordán kettéválásának, aminek következtében ő és Elizeus száraz lábbal mehettek át a folyón.

Illés végül anélkül vitetett fel a mennybe, hogy meghalt volna. Ez meglehetősen ironikus „vég” olyasvalaki számára, aki nem sokkal korábban még könyörgött Istennek, hogy vegye el az életét!

**Mit mulasztunk el akkor, ha csak a csüggesztő, szomorú időszakokban imádkozunk? Vessük össze a folyamatos imaéletet azzal, ha valaki csak vészhelyzetben küldi fel imáját Istenhez! Hogyan tanulhatjuk meg, hogy következetes és kitartó imaéletet éljünk?**

Jézus módszere a stressz kezelésére

Amikor az 1990-es évek közepén virágzásnak indult a mobiltelefon-piac, egy idős adventista lelkész kijelentette: „Nekem sosem lesz mobiltelefonom! Amikor a gyülekezeteket látogatom, és végighallgatom az emberek problémáit, nagyon kimerülök és lehangolódom. Ám amikor visszaülök az autómba, ott menedéket találok. Ha lenne egy mobilom, az autóban sem lenne nyugtom.” Krisztus minden követőjének szüksége van egy csöndes rejtekhelyre, ahol békére találhat, hogy imádkozzon és figyeljen Istenre, aki az írott Igén keresztül szól hozzá.

**Olvassuk el Mk 6:31 versét! Milyen tanulságot vonhatunk le ebből saját életünkre vonatkozóan? Milyen gyakran tesszük ezt mi magunk? Vagy mindig találunk valamilyen kifogást?**

Ellen G. White ezt írja Jézusról: „Akkor voltak boldog órái, ha egyedül volt a természettel és Istennel. Valahányszor megengedték, munkahelyéről a mezőkre ment, hogy a zöld völgyekben elmélkedjen, és közösségben legyen Istennel a hegyoldalban vagy az erdő fái között. A hajnal gyakran félreeső helyen találta, elmélkedve, az Írásokat kutatva vagy imádkozva. E csendes órák után visszatért otthonába, hogy végezze kötelességeit, és példát adjon a türelmes munkára” (*Jézus élete*. Budapest, 2003, Advent Kiadó. 66. o.).

**Milyen egyéb szentélye volt Jézusnak?** Mt 21:17; Mk 11:11

Az emberek vagy aggodalom, vagy öröm forrásai számunkra. Jézus azoknál a barátainál talált békére, akik vigaszt és gyengédséget vittek életébe. Ezt Lázár, Márta és Mária házában találta meg. „Szívét erős érzelmi szálak kötötték a bethániai családhoz… gyakran, ha elfáradt és emberi társaságra vágyott, boldoggá tette, ha ebbe a békés otthonba menekülhetett. … Megváltónk értékelte a csöndes otthont és az érdeklődő hallgatókat. Vágyott az emberi gyöngédségre, udvariasságra és érzelmekre” (Uo., 441. o.).

**Hogyan alkalmazhatod Jézus stresszkezelési módszerét saját életedre? Milyen tanácsot adnál egy városlakónak, akinek talán órákat kell utaznia ahhoz, hogy a természetben felüdülhessen? Vagy olyasvalakinek, aki nagy családban él? Családtagjaid vagy barátaid közül kihez mész el szívesen, ha úgy érzed, szétestél, és szeretetteljes támogatásra van szükséged?**

Vigaszt vinni másoknak

**Melyek azok a különleges vonások Jézus magatartásában, amelyekkel Péter jellemezte Mesterét?** ApCsel 10:38

Jézus magatartásformája alapból önzetlen volt. Minden erejét mások szolgálatára használta, hogy kedves szavaival és gyógyító hatalmával enyhülést hozzon életükbe. Sosem használta hatalmát önző célokra. Ez olyan nagy hatást gyakorolt Péterre, hogy a következőképpen jellemezte a Megváltót: *„szertejárt, jót tett, és meggyógyított mindenkit, akik az ördög igájában vergődtek, mert az Isten volt vele”* (38. v.).

Az esetek többségében a munkával, a kapcsolatokkal, a pénzzel járó feszültség és nyomás igencsak énközpontú. Ha másokra figyelünk (önmagunk helyett), azzal sokat enyhíthetünk a ránk nehezedő nyomáson. Azok az emberek, akik önkéntes munkában, közösségi programokban, stb. vesznek részt, jobb közérzetről és elégedettségről számolnak be, mint azok, akik nem törődnek az ilyen dolgokkal.

**Olvassuk el Gal 6:2, Fil 2:4 és Jn 15:13 verseit! Milyen üzenet van itt számunkra?**

John D. Rockefeller (1839-1937) nagyszerű példa arra, hogyan éljük túl a stresszt az által, hogy nem magunkra, hanem másokra figyelünk. 1879-re vállalata, a Standard Oil végezte az Egyesült Államok olajfinomításának 90%-át. 50 évesen ő lett a világ leggazdagabb embere. 1891-ben azonban idegösszeomlást kapott, és a halál szélén állt.

Néhány hónap alatt azonban felépült a betegségből. Hogyan?

Az egyszerű étrenden, pihenésen és testmozgáson kívül eldöntötte, hogy alapítványokba és intézmények alapításába fekteti vagyonát, és emberbarátként éli tovább életét. A 20. század elején személyes vagyona mintegy 900 millió dollárt tett ki, halálakor 26 millió dolláros vagyont hagyott hátra. Jótékonysági felajánlásai sokak számára jelentettek áldást. Ami pedig őt illeti, csaknem 50 évvel hosszabbította meg élete fonalát, és elégedetten élt 97 éves koráig.

**Hogyan tapasztaltad meg, milyen áldás származik abból, hogy másoknak szolgálsz? Miért ne határoznád el, hogy céltudatosan és imádságos szívvel még többet teszel?**

További tanulmányozásra: „[Illés] teljesen kimerülve ült le egy fenyőfa alá pihenni. Amint ott ült, kérte Istent, hadd haljon meg. … A keserű csalódástól összetört és minden emberlakta helytől messzire vetődött menekülő nem akart többé emberek szemébe nézni. Mindenkit érnek keserű csalódások, és olykor mindenkit hatalmába kerít a csüggedés, amikor fájdalom az ember sorsa, és nehéz hinnie, hogy Isten még mindig jóságos segítője földi gyermekeinek; amikor annyira gyötrik a bajok, hogy inkább kívánja a halált, mint az életet. Ilyenkor sokan elengedik Isten kezét, és a kétely rabságába, a hitetlenség fogságába esnek. Ha ekkor megnyílna lelki szemük, és felfognák Isten intézkedéseit, megmentésükön fáradozó angyalokat látnának, akik lábukat az örök hegyeknél is erősebb alapra helyezik. És akkor új hit, új élet ébredne bennük” (Ellen G. White: *Próféták és királyok.* Budapest, 1995, Advent Kiadó. 103. o.)

**Megbeszélendő kérdések:**

* **Voltak-e olyan időszakaid, amikor világosan láttad Isten kezét munkálkodni az életedben, hited erős volt; ám rögtön utána nagyon mélyre zuhantál és igencsak kételkedni kezdtél Istenben, s abban, hogy vezeti-e az életedet? Mit tanultál az ilyen jellegű tapasztalatokból, és hogyan tudsz segíteni másoknak, akik hasonló dolgokon mennek keresztül?**
* **Miért érezzük jobban magunkat, ha segítünk másoknak? Miért olyan gyakori ez a jelenség? Ugyanakkor miért olyan nehéz magunkból adni másoknak? Hogyan tanulhatjuk meg, hogy készségesebben meghaljunk önmagunk számára, hogy jobban szolgálhassuk a körülöttünk élők javát?**
* **Gondold át alaposan saját szokásaidat! Mennyire egészségesen eszel és iszol? Milyen testmozgást végzel napi szinten? Mennyi időd jut kikapcsolódásra, pihenésre? Milyen változásokat eszközölhetsz azért, hogy jobban érezd magad úgy érzelmileg, mint fizikailag? Habár egyes esetekben az embereknek komoly pszichikai gondjaik vannak, amelyek megoldásához szakemberre van szükség, sokszor az életmódbeli változtatások is sokat segíthetnek a gyógyulásban, és a közérzet javításában.**
* **Mennyi szabadidőd van? Mit kezdesz ezzel az idővel? Hogyan használhatnád ki jobban az idődet, hogy erősítsd Istennel való kapcsolatodat?**