



Dr. sci Vahida Djedović

Stanje nesreće na svjetski dan sreće

U početku bijaše Riječ, stoji u prvom poglavlju Svetog Pisma, ali ona (Riječ) ne podrazumijeva izvorno značenje, glas, zvuk i govor. Suština ili esencija, (esencijalizam u filozofiji), prethodi egzistenciji, odnosno postojanosti, pripadnosti.

Dakle, suština našeg života opravdava naše postojanje. Znači li to da Riječ opravdava naše postojanje. I, ako je tako, koja je to riječ?

Krenimo od slobode.

Sloboda je pretpostavka za sreću, a pretpostavka za slobodu je hrabrost, što znači da su sretni oni koji su slobodni, a slobodu im omogućava hrabrost.

Juče je država Bosna i Hercegovina proglasila stanje nesreće, a samo četiri dana prije svjetskog dana sreće.

Koliko je važno da budemo srećni, pisala sam u svojoj doktorskoj disertaciji, a nakon godinu dana istraživanja, eksperimentalna grupa je pokazala znatno bolje rezultate u odnosu na kontrolnu.

Šta utječe na sreću?

Ćelije u našem organizmu treba da budu u balansu i predodređene su za takvo stanje, jer čovjek je dio prirode, a priroda (ako isključimo ljudski utjecaj na nju), djeluje u harmoniji.

Budući da su ćelije unutra, one ne znaju kakva je situacija napolju, ali mozak zna. Stoga je dobro da sebi postavimo pitanja, kao što su: Kako vidimo svijet danas? Jesmo li pod stresom? Osjećamo li strah?

Jer, mozak, putem krvi prenosi informacije ćelijama i one se ponašaju u skladu s onim što smo im poslali. Ako im pošaljemo hormone stresa, one će se tako i ponašati i tada nećemo dobiti ono što nas ozdravljuje, nego ćemo dobiti bolest.

Ako vlada Bosne i Hercegovine kaže da je proglašeno stanje nesreće, ako nam se svakodnevno serviraju cifre umrlih i zaraženih i riječ – smrt, aktivirat ćemo dio u mozgu koji se zove *talamus*. Talamus dalje šalje poruku amigdali, a njena ključna uloga je u prepoznavanju straha. Strah, svojom intenzivnom nelagodnom isključuje sve drugo i koncentriše tijelo na ono što izaziva strah. Budući da strah ima samo jedno usmjerenje, isključuje svako drugo, pa tu nema mjesta za razboritost i kritičku misao.

A kritička misao bi krenula u analizu dobijenih podataka i usmjerila se na vjerovanja i činjenice. Činjenice kažu da od korone, najviše, umiru stari, a upravo su oni ta populacija koja se najviše boji smrti. A strah je tako jaka emocija da od nje možemo i umrijeti.

Suprotnost strahu je neustrašivost, s jedne i kukavičluk, s druge strane. Balans je hrabrost, a hrabrost nam treba za slobodu. Slobodu za kritičku misao. A kritička misao za lijepu riječ i sreću, jer srećni ljudi su zdraviji.

Naučnici su došli do jednog značajnog otkrića. Ustanovili su kako DNK usvaja govor, a kako je svaka izgovorena riječ genetski program, tako riječi mogu da promijene naš život. Genetskom aparatu čovjeka nije važno da li njegov vlasnik misli, čuje, čita ili govori, jer se bilo koja informacija može utisnuti u tzv. talasni genom. Pri tome, DNK aparat nije u mogućnosti da razlikuje od koga dobijate informaciju, da li je to živi sagovornik ili tv aparat. DNK su u mogućnosti da razmjenjuju tu informaciju pomoću akustičnih i elektromagnetnih talasa.

Dr. Andrew Newberg, neuroznanstvenik na „Thomas Jefferson University“ i Mark Robert Waldman, komunikacijski stručnjak, saradivali su na knjizi „Riječi mogu promijeniti vaš mozak“. U njoj pišu: „Jedna riječ ima moć da utječe na ekspresiju gena koji regulišu fizički i emocionalni stres.“

Kada koristimo pozitivne riječi, kao što su „ljubav“ i „mir“, možemo mijenjati način funkcionisanja našeg mozga, povećavajući kognitivno rasuđivanje i osnažujući područja u našim frontalnim režnjevima. Kada koristimo pozitivne

riječi češće nego negativne, možemo pokrenuti motivacijske i kreativne centre u mozgu.

S druge strane, kada koristimo negativne riječi, mi sprječavamo proizvodnju određenih neuro-hemikalija koje su zadužene za upravljanje stresom. Svima nama je usađeno da strahujemo; to je način na koji nas naš iskonski mozak štiti od opasnih situacija radi opstanka.

Dakle, kada dopustimo negativnim riječima i pojmovima da zavladaju našim mislima, mi povećavamo aktivnost u centru za strah (amigdale) i uzrokuje proizvodnju hormona stresa koji preplavljaju naš sistem.

Newberg i Waldman dalje pišu: “Riječi straha šalju alarm kroz mozak, a djelimično i obustavljaju rad centara za logiku i rasuđivanje koji se nalaze u čeonim režnjevima.”

Iz njihove knjige možemo izvući zaključak da pomoću „pravih“ riječi doslovno možemo promijeniti našu stvarnost. Od svake izgovorene riječi javljaju se određene emocije, a na osnovu ove emocije, stvaramo naše ponašanje.

Genetski program je zabilježen u našem nesvjesnom, a nesvjesnim upravljaju emocije, a ne razum. U ovom slučaju, strah.

Prema tome, lijepe riječi, pozitivne priče i lijepi tekstovi nas ozdravljaju. Nasuprot ovome, katastrofične riječi nas razbolijevaju.

Mediji danas šire strah među ljudima i na takav način ubijaju kreativnost. Zbog kreativnosti nastaje zdravlje, a kreativni smo onda kada smo svjesni. U svojoj disertaciji istraživala sam i analizirala da li je sreća povezana sa kreativnošću i da li su sretniji ljudi kreativniji. Na uzorku od 200 ljudi, ispitivala sam koliko sreća zavisi od samopouzdanja i koliko razgovor o pozitivnim i lijepim dešavanjima (pričama), koliko lijepe riječi utječu na promjene u emocionalnom raspoloženju ljudi i doprinose sretnijem životu. Kao što sam navela, dobri rezultati su išli u prilog eksperimentalne grupe.

Na sreću također utječe ljubav. I na zdravlje, naravno. Jer, kada su ljudi u ljubavi, luči se dopamin, serotonin, oksitocin, a oni su poznati kao hormoni zadovoljstva, sreće i povezanosti. Ti hormoni odlaze kroz krv koja je važna za ishranu naših ćelija i naše ćelije tada žive u harmoniji.

Ako živimo u harmoniji sa sobom, a prema tome i sa ljudima oko sebe, šanse da umremo od korona virusa su minimalne.

Ali, kako živjeti u harmoniji sa sobom, kada je svijet u opštem haosu?

I kako ispoštovati svjetski dan sreće, kada je država proglasila stanje nesreće?

Ali, hajdemo za kraj izgovoriti jednu magijsku riječ: Abrakadabra!

Iako joj se pripisuje magijsko značenje, a ova riječ dolazi iz aramejskog jezika, a u prevodu znači – STVARAM KAKO GOVORIM.

Na početku bijaše Riječ. I na kraju bijaše Riječ. I ona, uistinu, može promijeniti svije(s)t.

Komentar redakcije: Svjetski dan sreće je 20.3.:
https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/66/281

19.03.2020.

PR
DIOGEN pro kultura
<http://www.diogenpro.com>