

<p>Ako je ljudski um pametna i interaktivna laboratorija koja sama sebe izu?ava, da li jezik - kao produ?ni alat glavnih elemenata pomenutog laboratorija, tj. misli - posjeduje mogućnost detaljnog oblikovanja ?eljene realnosti kroz konkretne sisteme neurolingvisti?kog autoprogramiranja? Drugim rije?ima, da li je stres kao po?ast modernog doba duboko u polju na?e kontrole?</p> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Posmatraju?i definiciju stresa koja ka?e da je stres unutra?nje (subjektivno) stanje koje predstavlja reakciju na stresor, tj. stresan doga?aj - zaklju?ujemo da stres mo?emo kontrolisati jedino daju?i stresorima mudrija zna?enja.</div> <div style="text-align: justify;">Ako je stres rezultat na?e subjektivne reakcije na razli?ite ?ivotne doga?aje, jasno je da kontrolom te iste reakcije mi kontroli?emo i unutra?nja stanja na?eg bi?a, neovisno o mno?tvu nepredvidivih ?ivotnih doga?aja koje ionako ne mo?emo kontrolisati.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Na kraju, davanje mudrijih zna?enja ?ivotnim datostima je jedina kontrola koju imamo i na? fokus treba da je na kriti?kom propitivanju konvencionalnih zna?enja koje je staro-novo dru?tvo dalo, npr., pojmovima kao ?to su: briga, tuga, razo?arenje, ljutnja, neprijateljstvo, brz tempo ?ivota, itd.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Kur'an jasno isti?e prethodnu ?injenicu i podcrtava svu relativnost zna?enja koja ljudi pripisuju pojmovima koje mrze ili vole:</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">"...I mogu?e je da ne?to mrzite, a to je dobro za vas; i mogu?e je da volite ne?to, a to je zlo za vas. A Allah zna, a vi ne znate." (El-Bekare, 216)</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">Prethodni citat iz najve?e sure (poglavlja) u Kur'anu poziva na intelektualiziranje ljudske svakodnevnice kroz redefinisanje osnovnih ?ivotnih pojmova kao ?to su zlo i dobro.</div> <div style="text-align: justify;">Sposobnost ljudskog intelekta da daje ?eljena zna?enja pojavama i pojmovima proisti?e iz Ademovog, a.s., iskustva za koje se pobrinuo Allah, d?.?., i obavijestio nas o posebnoj vje?tini kojoj je podu?io na?eg praoca: </div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">"I pou?i On Adema nazivima svih stvari..." (El-Bekare, 31).</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">Komentator Kur'ana Abdurrahman Es-Sa'dijj isti?e da je Adem, a.s., bio podu?en i nazivima svih stvari kao ?to su npr. kamen?i?-kamen-kamen?ina, tj. bio je podu?en i komparativnom na?inu razmi?ljanja. Tako?er, bio je podu?en nazivima svih apstraktnih pojmova kao ?to su npr. sre?a, ljubav, ljepota, zlo itd., kao i njihovim ispravnim definicijama.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Zamislite ?ovjeka ?iji je um bremenit nepreglednim fondom preciznih definicija klju?nih ?ivotnih pojmova i srce sa najraznovrsnijim uredno uskladi?tenim emocijama koje prate pomenuti intelektualni sadr?aj tvore?i nesagledivu misaono-emotivnu erudiciju! Ta fantasti?na ?ovjekova sposobnost da na bazi poznatih pojava i pojmova daje nazive novim ili redefini?e postoje?e - glavna je osobenost ljudskog

intelekta (nepoznata melekima, npr.) zbog koje je Gospodar svjetova dao priliku ljudima da nastane planetu Zemlju i dokažu sposobnost kvalitetnog uobližavanja svijeta svojim misaonim procesima.

Redefinisanje stresora

Stresor ili izvor stresa može biti ama baš sve, ukoliko ne prilazimo životu promišljeno. Preljep jesenji dan pun različitih nijansi boja i umirene prirode pred bujanje može biti izvor stresa ukoliko ga uvijek vidi kao "oblažan i tmuran dan u kojem nam se samo spava". Prolom oblaka uz jak vjetar osoba može da definiše kao "nevrijeme", "nepogodu" ili "katastrofu". Neko drugi će posmatrati takav dan kao mogućnost ušivanja u jednoj predstavi u kojoj nastupaju dva karizmatična glumca/predstavnika: impresivna nesebična kipa koja ne pita za darovane kapi i čarmantan i nepredvidiv vjetar koji ne naplaćuje utrošenu energiju kojom napoji sve u prirodi.

Čitavi! Ljudi mogu vidjeti i salat/namaz (molitvu) kao izvor stresa ukoliko to vide kao svakodnevni teret na ležima, pa kažu na kraju dana: "riješio/la sam se jacije, sad sam rahat!" Neko drugi će vidjeti 5 svakodневnih namaza kao 5 neprocjenjivih kreativnih pauzi u kojima okrepljuje tijelo/dušu i crpi ogromnu psiho-fizičku snagu.

Jedan od najvećih izvora stresa na koje se ljudi žale danas su loši međuljudski odnosi. Tako se, npr., ljudi na radnom mjestu više žale na atmosferu na poslu koju kreiraju kolege nego što se žale na samu težinu posla. Mnogi vrlo pošten i naivni ljudi se uznervozu na samu pomisao da moraju dijeliti isti prostor s osobom/osobama koja im je pokazala određeni vid nezaslužnog neprijateljstva (npr. ogovaranje, zluradost, prikrivanje informacija, udarac u leđa, itd.) te vrlo brzo primijete jasne fiziološke promjene na svom organizmu (znojenje dlanova, jače kucanje srca, stezanje grla, hladan znoj, i tome sl.).

Međutim, situacija se radikalno mijenja ukoliko sebi objasne da je svaki kontakt i susret s osobama koje vole da pletu mreže sitnih pakosti ustvari prilika za posmatranje izbliza procesa moralne devijacije i izobliženja.

Pristupaju li tom profilu ljudi kao radoznali studenti, njih vidimo kao objekat studiranja i učenja koji nam može donijeti značajne informacije. Uzvraćaju li na sitnu pakost istom mjerom, uzimamo ulogu pukih ogledala koja samo reflektuju natrag nedjelo koje preziremo - ali i psihičko stanje naših mrzitelja - i na taj način demonstriramo konformizam i nekreativnost.

Ljudi koji se kreću u kriminalnim miljeima imaju najviše razloga da se žale na stres prouzrokovan lošim međuljudskim odnosima. Ipak, iako su to ljudi koji imaju najviše razloga da spavaju samo na jedno oko i da se vješto okreću preko ramena, ne žale se na stres iz više razloga. Prvi razlog se tiče njihovog bogatog životnog iskustva koje ih je naučilo da prijatelje drže blizu, a neprijatelje još bliže. Sposobnost prilaska blizu neprijatelju je presudna za uvid u našin razmišljanja neprijatelja i adekvatnu samoodbranu.

Drugi razlog je vezan za vrlo iznijansirani uvid u ljudske slabosti i neupadanje u zamku idealiziranja ili sataniziranja ljudi, pošto su direktni svjedoci najdrastičnijih ljudskih plemenitosti i pakosti.

style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Emocionalno neintelligentni ljudi, tj. ljudi s oskudnim životnim iskustvom i s velikom rezerviranošću prema životu, nakon uočenog neprijateljstva određene osobe, vlastitom grubošću i netaktnošću trajno je udaljavaju iz vlastitog svijeta i na taj način gube mogućnost uvida u njene planove.</div> <div style="text-align: justify;">Izreka - najbolji su oni lideri koji mogu otkucaje srca svojih neprijatelja - dodatno podcrtava nedostatnost (političkog) liderstva ukoliko nije osposobljeno da superiorno opipa neprijateljske file kucavice.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Ovakvim davanjem značenja pojmu "neprijatelj", uvijek u brojnim ljudskim pakostima, aktivnim ili pasivnim neprijateljstvima, smicalicama, mobinzima i sl., vidi mogućnost napredovanja kroz emocionalno sazrijevanje i učenje od cijele plejade duhovnih bogalja koji su poslani u naše živote da na njima vježbamo vlastite programe humanizacije društva, argumentaciju i cijelu lepezu verbalnih zahvata.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;"> Loši međuljudski odnosi su također uslovljeni naivnim pristupom ljudskoj vrsti i ubježenjem da su naši prijatelji 100% dobri, a naši neprijatelji 100% loši. Posti su primjeri ljudi koji su duži period pokazivali visok nivo uvažavanja i ljubavi, da bi ih samo jedan događaj trajno udaljio.</div> <div style="text-align: justify;">Fenomen (raz)očarenja</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">Pravilo je da ukoliko osoba dozvoli da je pojedinci lahko oćaraju, isti pojedinci će je još lakše razočarati jer brzo odućevljenje nekim ili nekim govori o naivnosti i neinformisanosti.</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">Najeklatantniji moderni primjer kolektivnog odućevljenja je globalna euforija zbog političke pobjede Barake Obame u SAD-u. Razočarenje njegovim likom i djelom će biti srazmjerno odućevljenju, i tu vrebata konkretan crv stresa koji će donijeti naglu promjenu raspoloženja i moguću globalnu depresiju. Osobe koje Obamu definiću kao lijepo preplanulog, dobronamjernog i ukusno odjevenog konobara sa ućtivim manirima, koji javnosti predstavlja specijalitete američke političke kuhinje, shvatajući da je njegov manevarski prostor ogranićen u domenu serviranja političkih jela, demonstriraju informisanost putem koje vjećto izbjegavaju ćivi pijesak euforije i depresije.</div> <div style="text-align: justify;"></div> <div style="text-align: justify;">Loši međuljudski odnosi su također uslovljeni naivnim pristupom ljudskoj vrsti i ubježenjem da su naši prijatelji 100% dobri, a naši neprijatelji 100% loši. Posti su primjeri ljudi koji su duži period pokazivali visok nivo uvažavanja i ljubavi, da bi ih samo jedan događaj trajno udaljio. Problematika ovog pristupa se ogleda u neostavljenom prostoru u kojem naši prijatelji mogu razočarati, a neprijatelji oćarati. Jer, ako neke ljude definićemo kao 100% dobre i oni nas neoćektivano razočaraju, dolazimo u situaciju da ih iznova moramo definisati i obićno idemo u drugu krajnost, tj. oni postaju 100% loši.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">To objaćnjava vjersko-politićku fragmentaciju unutar muslimanskih društava generalno, a boćnjaćkog društva posebno, koja je rezultat međusobno uslovljenih zamki idealizacije i sataniziranja.</div> <div style="text-align: justify;"> </div> <div style="text-align: justify;">Tako npr. mladić koji idealizira određenu djevojku ne pretpostavljajući u samom poćetku njihove veze da će ta

djevojka vremenom uraditi određene stvari zbog kojih će mu trenutno pasti u oči, u momentu njene demonstracije najobičajnijih ljudskih slabosti, ona počinje da prestaje da postoji kao dobro biće u njegovim očima. Stoga, ne žudi brzina kojom moderne djevojke u svijesti mnogih muškaraca prelaze put od princeze do vještice.

Međutim, ukoliko usvojimo puno realističiji pristup tj. iznijansiranije gledanje na život, pa nekoga definićemo kao osobu sa npr. 70% dobra u sebi, istovremeno ostavljamo toj osobi 30% prostora za eventualna razočarenja.

Ukoliko vlastitog pasivnog neprijatelja, npr. za koga mislimo da potajno ušiva u nekim našim patnjama, definićemo kao 15% dobru osobu, mi mu ostavljamo 85% slobodnog manevarskog prostora da nas (raz)očara nekim vlastitim postupkom, te tako darujemo i vlastitoj duši i umu neslućenu širinu.

Ovakvim gledanjem na ljude mi, ne samo da minimiziramo stresne situacije, nego i pokazujemo odličnu osnovu za razvoj socijalne inteligencije koja ne može doći do izražaja ukoliko ljude pojednostavljeno okivamo u zvijezde ili bacamo u blato. Ako definićemo nekog pojedinca ili ustanovu kao samo 5% dobru, to je odlična osnova za određenu saradnju na bazi prepoznatog dobra.

Osoba može braćnog druga definisati samo kao 3% dobrog i opet imati lijep suživot te iscrpiti kvalitetan maksimum iz takve zajednice, kao što neko drugi može definisati braćnog druga kao 99% dobru osobu, a provesti vrijeme u nepotrebnim svađama i u tome nazadovati.

Ljudi do kojih nam je najviše stalo zaslućuju i najviše ostavljenog prostora za različite životne posrtaje. Tako da stavovima tipa "njemu/njoj 100% vjerujem!" ili "znam da na to prijateljstvo uvijek mogu računati!" - rizikujemo stresne krize dugogodišnjeg njegovanog prijateljstva.

Fragmentacija političkih partija ili islamskih zajednica na iznutra suprotstavljene lobije, u kojima vjersko-politički autoriteti nevjerovatno brzo iz statusa "državnika" i "uleme" pređu u status "izdajica" i "novotara", direktna je posljedica crno-bijele idealizacije čovjeka svojstvene zaostavštinama natruhlih ideologija koje su ostale nepročišćene iz (muslimanskih) srca.

Naravno, ta fragmentacija nema nikakve veze sa vrlo praktičnim i realističnim učenjima islama, koja nas uče da smo kao ljudi krhki ("...a stvoren je čovjek slabim." En-Nisa, 28), da ni sebi ni drugima ne trebamo previše vjerovati (propisi zabrane osamljivanja), te da je čovjek kvarljiv ("...a čovjek je brzoplet." El-Isra, 11), neodvojiv od grijeha i onaj kome treba pomoći da izrazi svoju dobrotu (npr. akika kao propis čija je društveno-psihološka dimenzija sredstvo za eliminaciju ljubomore kod čireg društva itd.).

Imena i realnost

Postmoderni čovjek se, u današnjem, dinamičnom društvu, čali na mnoštvo obaveza, termina, zadaća, nedovršenih poslova, neshvatajući da izvor njegovog stresa nije mnoštvo obaveza u burnoj svakodnevnici, nego negativno značenje koje je dao tim obavezama. S druge strane, imamo ljude kojima je najveći izvor stresa upravo

suprotan od spomentog, a to je nedostatak bilo kakvog posla putem kojeg bi osjetili osje?aj vlastite bitnosti i doprinosa svom mjestu i vremenu. Naravno, izvor njihovog stresa nije nedostatak posla nego negativno zna?enje koje su dali svom slobodnom vremenu. Najtragi?nije u svemu tome je da je jedina prepreka na putu pozitivnijeg definisanja datosti vlastitog ?ivota - nedostatak duha i ma?te. Tako?er, imamo osobe koje su rastresene zbog prevelike brige za vlastitu budu?nost, a ne zbog same budu?nosti kojoj su mogli dati puno vedrije boje.

Cijele generacije mladih ljudi mogu odrasti gledaju?i odre?eni geopoliti?ki prostor ?ivljenja, npr. Balkan, kao crnu rupu planete, aktivni vulkan sukoba i problema, slijepo crijevo svijeta itd., te tako protratiti dragocjeno vrijeme i energiju na samooplakivanje i ?aljenje zbog lo?eg izbora vlastitih roditelja za svoje seksualne aktivnosti. ?ta sprje?ava ?ovjeka da Balkan, tj. postdejtonsku BiH, posmatra kao odli?an poligon za vje?bu?! Od medijskih nastupa, volonterizma, izgradnje i uspostavljanja dru?tveno-politi?kih mehanizama pa do poligona za fantasti?an psiho-fizi?ki dril kroz egzistencijalnu neizvjesnost, politi?ku nesigurnost, socijalnu nepravdu... tako neophodnu za stasavanje lidera za malo turbulentnija vremena.

Allah, dž.š., isti?e i ovaj fenomen:

"Obo?avate mimo Njega samo imena koja ste nadjenuli vi i preci va?i - nije objavio Allah za njih nikakav dokaz. Sud je samo Allahov. Naredio je da obo?avate jedino Njega. To je vjera prava, ali, ve?ina ljudi ne zna." (Jusuf, 40)

Va?nost ju?era?njih totema, naravno, nije bila u njihovim oblicima, te?ini ili materijalu od kojeg su klesani ili tesani, nego je njihova jedina "vrijednost" bila u zna?enjima koja su im pridavali ljudi. Uzvi?eni Svjedok bez okoli?anja obznanjuje psihologiju skrivenu iza pomenute idolatrije, isti?u?i da su idolopoklonici, ustvari, samo obo?avaoci imena, zna?enja i definicija koja su sami dali opipljivim pojavama i predmetima bez obzira da li imaju za to validan dokaz. Zna?i da je njihova skru?enost i strahopo?tovanje pred nekarizmatičnim kipovima ru?nog oblika direktan rezultat iluzije koju su ideolo?ki sami razradili.

Moderni idolopoklonici su mutirali u razne oblike, ali su ostali ?rtve potpuno iste gre?ke. Bilo da se radi o strahu od ljudi ?ijim funkcijama, titulama ili odorama su pripisali potpuno nezaslужen status te postali robovi zna?enja koje su zatekli ili sami dali; ili se radilo o raznim fobijama zbog kojih im klecaju noge, ste?u se prsa i zbog kojih se osje?aju kao kukavice i nesposobnjakovi?, ne znaju?i da su to fantomski strahovi koji bi isparili samo da hrabro krenu u pohod i realnije ih defini?u.

Zaklju?ak

Izvori islama tretiraju stres kroz koncept "tevhida" tj. jedno?e Stvoritelja, koji jedini zaslu?uje na?u 100% ljubav i povjerenje, dok se stvorenja po tom pitanju razlikuju i ti procenti nikada nisu stati?ni niti okrugli. Ispravno shva?en i primjenjen koncept jedno?e Stvoritelja u svim segmentima dru?tva elimini?e pomenutu ra?irenu, modernu idolatriju, a samim tim i korupciju i socijalnu nepravdu. On u?i ?ovjeka tako?er da ne postoje "problemi"

nego samo izazovi, pitalice, parnice i upitnici koje su savršene prilike za učenje i razvoj.

Islam nudi i praktične izdušne ventile za nagomilani stres kroz preporučene fizičke aktivnosti (npr. plivanje, streljaštvo, alpinizam, agrikulturu, itd.), smisljena putovanja (mi'rad, npr., imperativ "putujte" je spomenut na osam različitih mjesta u Kur'anu) i plaću u zadnjoj trećini noći kao proces uklanjanja toksičnih tvari koje su se nakupile u organizmu kroz stresan period.

Iskrena islamska praksa nas uči da se praktičan musliman/ka svakodnevno bori protiv stresa zikrom tj. sistemom neurolingvističkog autoprogramiranja vlastite svijesti kroz smisleno ponavljanje sugestivnih poruka s kojima poručujemo: Allah je veći od svakog straha, Allah je veći od svake neizvjesnosti, Allah je veći od svakog neprijatelja, Allah je veći od svake krize, Allah je veći od svakog iskušenja, Allah je veći od svake slabosti, Allah je veći od izazova svakog vremena, Allah je veći od mentora svih naših neprijatelja, zajedno, Allah je veći od svakog zadatka na koji možemo pomisliti itd.

Ili poručujemo sebi i drugima zikrom: elhamdulillah na novom danu, elhamdulillah na novom nebeskom reljefu, elhamdulillah na gladnim žulima, elhamdulillah na svakom funkcionalnom zglobu u našem tijelu, elhamdulillah na prijateljima od kojih učimo, elhamdulillah na neprijateljima koji nas jačaju, elhamdulillah na ljudima različitih obrazovanja jer je svaka je obrazovanje zanimljivo, elhamdulillah na životu u vrlo zanimljivim vremenima, itd.

"One koji vjeruju i one čija se srca spomenom Allaha smiruju. Zar se spomenom Allaha srca ne smiruju?" (Er-Rad, 28)

Kur'an je knjiga s realnim pričama koje su maštovitije od svih svjetskih bajki zajedno, pa čita nas sprežava da datost vlastitog života ukrasimo kvalitetnim i zanimljivim značenjima punim realne neustrasivosti, dječijeg elana i zdravog entuzijazma!

Edin Tule