

Jonathan McKee

Muško kako Bog zapovijeda

101 savjet za mlade vjernike

Naslov izvornika:

Jonathan McKee, *Guy's Guide to God, Girls, and the Phone in Your Pocket: 101 Real-World Tips for Teenage Guys*

© 2014 by Jonathan McKee
Shiloh Run Press / Barbour Publishing
Uhrichsville, Ohio
barbourbooks.com

© 2024 by SALESIANA d. o. o.
Omiška 8, Zagreb
salesiana@salesiana.hr
www.salesiana.hr

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Urednik: Matija Janeš

Prijevod s engleskoga: Lea Hlad

Lektura: Ivana Rimac

Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović

Prijelom: Salesiana d. o. o.

Tisak: Recom d. o. o., Zagreb

ISBN 978-953-205-283-1

JONATHAN McKEE

M U Š K O
kako Bog zapovijeda

101 SAVJET ZA MLADE VJERNIKE

sal.
esi
ana

Zagreb, 2024.

PREDGOVOR

Dragi mladiću!

Ovu smo knjigu preveli i objavili baš za tebe, koji se nalaziš pred velikim životnim raskrižjima. Možda se spremaš primiti sakrament potvrde kojim se završava tvoj put pristupa kršćanstvu (sakrament opraštanja od Crkve, rekli bi zlobnici), možda već razmišljaš o odabiru fakulteta koji će te do njega dovesti. Život ti se ukazuje kao široka avenija puna dobrih auta, putova kojima možeš krenuti i ljudi s kojima se možeš družiti. I doista je život pred tobom i radujemo se zbog tebe. Samo je cesta često i uska i opasna i zavodljiva. Znamo, i mi smo prošli njome. I često zažalili što nam nisu dovoljno govorili o jedinome ispravnom putu.

Zato ti nudimo ovu knjigu, napisanu baš za tipove poput tebe, točnije, za tvoje vršnjake preko Atlantskog oceana. Autor je Amerikanac, koji možda dolazi iz malo drukčijeg svijeta i kulture, ali puno je čitao pravu knjigu (Sveto pismo), i kao dobar kršćanin protestant pošteno ju izučio i izvukao mnoge pouke za današnje vrijeme. On jako dobro poznaje današnje mlade (otac je troje adolescenata) i vidi s čime se suočavaju u današnje vrijeme. S istim onim s čime se i ti suočavaš. Zna on (kao i Otac naš na nebesima) da vama treba i dobra odjeća, i fine grickalice, i pametni telefon, i zabavne igrice, i brzi automobili, i lijepa djevojka. Za sve će se to Bog pobrinuti i ne će vam manjkati.

Kao katolički izdavač, znamo koliko je uz sve to današnjem mladiću potreban i život u zajednici Crkve, sakramenti i pomoć blažene Djevice Marije. Zato smo, uz autorov pristanak, knjigu obogatili dodatnim sadržajima i prilagodili ju katoličkom pogledu. Uz nju ćeš pametno i savršeno uskladiti sve darove i obveze u svojem životu i živjeti ispunjeno. Pred tobom je cijeli život i baš je sada pravo vrijeme da postaneš odgovoran za njega. Zato pruži priliku ovoj knjizi (možda kad se odmaraš od objava, videa i društvenih mreža), daj si vremena, nema žurbe, dovoljno je da pročitaš jedan savjet dnevno. Vidjet ćeš, isplatit će se.

Urednici

POČNI OVDJE

Kad je osvojio nagradu za posebna postignuća Ultimate Choice Award, na dodjeli nagrada Teen Choice Awards* 2013. godine, glumac Ashton Kutcher napravio je nešto neobično tijekom svojega govora. Iskoristio je priliku da podijeli poneki savjet.

»Ok, bit ću surovo iskren...« rekao je.

I bio je. Započeo je govor rekavši kako Ashton uopće nije njegovo prvo ime. Prvo mu je ime zapravo Chris, dok mu je Ashton srednje ime. Zatim je otkrio tri najvažnije spoznaje koje je naučio dok je još bio poznat kao Chris: naporno radi, budi pametan, brižan i velikodušan, stvori život za sebe.

Najzanimljiviji dio njegova govora bila je reakcija publike. Većina mladih ljudi u publici nije znala kako reagirati. Neki su povremeno zbunjeno klicali, a neki su šutjeli. Nisu bili naviknuti čuti takvu vrstu iskrenog savjeta od jednog od svojih uzora.

U tjednu koji je uslijedio u medijima se govorilo o njegovu četverominutnom govoru više nego o bilo kojem drugom dijelu emisije, s naslovima poput »Slavni glumac održao nevjerojatno pronicljiv govor«. Ljudi su očito bili zaprepašteni time što je nešto tako pozitivno došlo s te pozornice.

* Godišnja dodjela nagrada u SAD-u, nagraduju se najveća dostignuća godine u glazbi, filmu, sportu, televiziji, modi i više, prema glasovanju gledatelja od 13 do 19 godina. (op. ur.)

Odakle današnji mladi ljudi dobivaju savjete?

Dok je ova knjiga još bila u začecu, poslao sam svojoj obitelji poruku u s pitanjem: »Koji biste savjet dali današnjim mladima?«

Počela je pristizati hrpa poruka – više od dvadeset u sljedećih pet minuta. Sve stvarno dobri savjeti.

Primjerice, od mojeg sina: »Slušaj više nego što govoriš.«

Od moje starije kćeri: »Uvijek se pobrini da dobro mirišeš. Dečki ne shvaćaju koliko je to curama važno.«

Zatim sam o tome pisao na svojem blogu i postavio isto pitanje čitateljima. Pristiglo je još sto savjeta kao što su:

»Žudnja se nikad ne zadovolji.«

»Ne pokušavaš postati veliki dečko, nego muškarac.«

»Tvoj rezultat u igrici ne će pisati u tvom životopisu. Spusti tu igraću palicu s vremena na vrijeme i izađi iz kuće!«

Kad sam počeo čitati odgovore, opazio sam da imaju nešto zajedničko. Svi su bili iskreni, izravni, čak i grubi. Kao da se ljudima činilo da ih nitko ne sluša.

Je li istina da današnji mladići ne žele čuti nikakav savjet ili su dobri savjeti jednostavno rijetki?

Kad sam krenuo u avanturu pisanja ove knjige, uzimajući sve k srcu, odbio sam razmišljati o tome što će se dobro prodavati ili oglašavati. Umjesto toga, otvoreno sam pisao o onome što mladići trebaju čuti.

Riječima Chrisa Ashtona Kutchera: »Ok, bit ću surovo iskren...«

Shvati da većina loših odluka započne pet odabira prije.

PRESTANI IZAZIVATI KATASTROFU.

Sve obično počne nečime malim: mala laž, naizgled nevažna odluka da odeš k prijatelju dok njegovih nema kod kuće ili da otvoriš internetsku stranicu poznatu po neprimjerenom sadržaju. U tom se trenutku to ne čini kao nešto strašno, ali svakim svojim izborom korak smo bliže napasti.

Mala laž upali, ali nakon nekoliko dana netko te nešto upita u vezi s njom i prikriješ ju većom laži. Iz nje se rodi još više laži i, prije nego što shvatiš, do grla si u obmana i pitaš se kako si se našao u tome.

Sve je počelo prije pet odabira, onom malom laži.

Prijatelj ti pošalje poruku pozivajući te k sebi u petak navečer iako njegovih roditelja ne će biti kod kuće. *Ništa strašno*, kažeš sam sebi. Kad dođeš tamo, tvoji prijatelji piju alkohol. Ne želiš kvariti zabavu i otići, tako da odlučiš samo »biti ondje« i nadati se da ti ne će ništa ponuditi. Ubrzo ti prijatelj natoči piće. Ne želiš napraviti scenu, tako da mu zahvališ i samo držiš čašu u ruci. Ne će proći. Za pet minuta tvoj prijatelj zapazi da ne piješ i pred svima te upita: »Zar ne ćeš probati?« Svi zure u tebe. Kako odbiti? To je tako teško u takvim okolnostima!

Je li bilo jednako teško prije pet odabira kad si dobio poruku?

Radiš na nekoj zadaći i uzmeš laptop sa sobom u sobu te zatvoriš vrata. Nakon jednog sata predahneš i

provjeriš prijateljev status na vašoj omiljenoj mreži. Vidiš poveznicu iznad koje piše »urnebesno«, ali ondje je slika djevojke u odjeći koja dosta otkriva. Nije golotinja, tako da klikneš i pogledaš video. Naravno, stvarno je smiješan... i malo izazovan. Sad razmišljaš o djevojci iz videa. Na stranici ima mnogo poveznica, uključujući i onu koja će te sigurno uputiti na još videa s djevojkama poput one koju si upravo vidio. Nekoliko poveznica kasnije, gledaš pravu golotinjku. Ne znaš niti kako si se našao ondje, ali činilo ti se gotovo nemogućim zaustaviti se ili vratiti.

Je li bilo nemoguće odoljeti kad si odlučio uzeti laptop u svoju sobu i zatvoriti vrata?

Mali odabiri vode prema većim odlukama. Možda mislimo da nije strašno ako kažemo malu laž ili odemo k prijatelju kad njegovih nema ili se zatvorimo u sobu s računalom. Ali često se samo zavaravamo i izazivamo napast.

Prestani izazivati katastrofu.

Nemoj me pogrešno shvatiti. Nemoguće je izbjeći svaku kušnju u životu. Ne možemo se skriti u podrum i nikad ne izaći. (Ne pokušavaj to, nije zabavno.) Napasti će se uvijek pojaviti, ali kad naiđeš na nešto takvo, drži se podalje. Ne idi prema tome. Što si bliže, to se više igraš vatrom.

Apostol Pavao daje nam dobar savjet:

»Nije vas zahvatila druga kušnja osim ljudske. Ta vjeran je Bog: neće pustiti da budete kušani preko svojih sila, nego će s kušnjom dati i ishod da možete izdržati.« (1 Kor 10, 13)

Upravo to: Bog nam uvijek pruža način da pobjegnemo. Ali, budimo iskreni, ponekad umjesto da tražimo način za bijeg, pokušavamo otkriti koliko se možemo približiti napasti, a da joj se ne prepustimo. Zatim se pitamo: Zašto je bilo tako teško odoljeti?

Vjerojatno smo se trebali usredotočiti na bijeg prije pet odabira!

SAMO NAPRIJED, ODGOVORI...

- U navedenim primjerima, koji su bili načini da se osoba izvuče ranije?
- Zašto ljudi ne koriste te načine dok je još lako to učiniti?
- Koje su neke od okolnosti u kojima si vidio kako male odluke vode do većih?
- Koji si način bijega mogao odabrati?
- Zašto nisi?

ZAVRŠNE MISLI

Kako budemo provodili vrijeme upoznavajući Boga i vjerujući mu u svakodnevnim odlukama, počet ćemo se oslanjati na njega da nam pomogne pronaći način da se ranije izvučemo iz teškoća. Ne izazivaj katastrofu. Potraži Božji način kako ju izbjeći.

Ugasi pametni telefon prije nego što odeš u krevet.

KAD JE VRIJEME ZA KREKET, STAVI I SVOJ MOBITEL NA SPAVANJE.

Poljubi ga za laku noć ako želiš, ali ga pospremi. Ne treba biti uključen tijekom noći.

Ako moraš, usvoji novu naviku. Dok pereš zube, objavi posljednji status, a zatim isključi mobitel. Tvoji prijatelji ne moraju moći doći do tebe. Ne trebaš biti »umrežen« tijekom sitnih noćnih sati. Ljudi su tisućama godina spavali bez tehnologije. I ti to možeš.

Istraživači su otkrili da adolescenti trebaju između 8,5 i 9,25 sati sna svake noći kako bi se psihički i tjelesno obnovili za idući dan. No, većina mladih u prosjeku spava samo 6,5 do 7,5 sati zbog samonametnutih zahtjevnih rasporeda, previše kofeina i... da... prekomjerne zaludečnosti tehnologijom.¹ Drugim riječima, tvoj pretrpani raspored, limenka Red Bulla i pametni telefon oduzimaju ti dragocjeni noćni san!

Ta su otkrića poprilično strašna. Tjelesne posljedice nedostatka sna uključuju dijabetes, depresiju, smanjenu sposobnost samokontrole i spavanje za upravljačem. (Vožnja u stanju pospanosti uzrokuje više od 100 000 nesreća i 1500 smrtnih slučajeva godišnje.) Nedostatak sna utječe i na moždanu funkciju te regulaciju hormona.

Naš mozak treba odmor. Stručnjaci kažu da učenici obično postižu bolje rezultate na ispitu ako su se do-

bro naspavali umjesto da žrtvuju san za učenje u zadnji čas. (Naravno, da je učenik jednostavno odložio igraću palicu nakon škole i učio tada, bio bi spreman za ispit i naspavan!)

Dakle, kako pametni telefoni doprinose nedostatku sna?

1. Telefoni nas probude nakon što zaspimo. Čak i ako odemo spavati na vrijeme, naši prijatelji možda nemaju isti raspored. Prema nedavnom istraživanju o spavanju u Americi, gotovo svaki peti tinejdžer priznao je da ga je jedanput ili više puta tijekom noći probudila poruka, a ponekad čak i poziv.²
2. Naši nas telefoni sprječavaju u opuštanju i odmaranju. Suočimo se s tim: današnji telefoni mnogo su više od samih telefona. To su tehnološki švicarski noževi – telefon, računalo, kalendar, GPS, YouTube, Google, igre, kamera... i još toga. Mnoge od ovih aktivnosti toliko nas uzbude da ne možemo zaspati. Igre mogu povećati adrenalin, a jarki zasloni mogu potisnuti lučenje melatonina, hormona koji potiče pospanost. Uz sve to, Lukina poruka o tome što je Hana rekla može nas razljutiti! Nemoguće je zaspati kad nam srce jako lupa.

Znam. Nije zabavno ugasiti tako fora spravicu. Ali također nije zabavno dobiti jedinicu na ispitu iz matematike, dobiti opomenu jer si izgubio samokontrolu i potukao se ili zaspati za upravljačem, a sve to jer si imao potrebu biti budan pola noći dopisujući se s Lukom i Amandom o tome kako je Hana naporna.

SAMO NAPRIJED, ODGOVORI...

- Koje su neke od tvojih omiljenih aplikacija ili mogućnosti tvog mobitela?
- Kako bi one mogle ometati tvoju pozornost tijekom dana ili noći?
- Je li tvoj mobitel upaljen preko noći? Ako da, koliko često ometa tvoj san? Budi iskren.
- Kako bi te tvoj mobitel najvjerojatnije mogao probuditi tijekom noći?
- S obzirom na to što svi liječnici i drugi stručnjaci preporučuju, što misliš da bi bilo pametno učiniti?
- Kako bi mogao uvesti tu naviku ovaj tjedan?

ZAVRŠNE MISLI

Tvoj je san važniji od Hane. (Tko je uostalom ta Hana? Moramo li porazgovarati o tome?...) Ugasi svoj mobitel tijekom noći. Ako ostane uključen, posljedice su prilično jasne i, budimo realni, ne ćeš puno propustiti ako je ugašen. Učini si uslugu i isključi ga dok pereš zube.

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
POČNI OVDJE	7
1. Shvati da većina loših odluka započne pet odabira prije.	9
2. Ugasi pametni telefon prije nego što odeš u krevet.	12
3. Reci svojim roditeljima da zaključaju taj program na televiziji. (Znaš na koji mislim.)	15
4. Danas štreber, sutra šef.	19
5. Mudro biraj prijatelje jer ljudi kojima se okružuješ odražavaju ono što jesi.	21
6. Nauči kuhati. Žene vole muškarce koji se snalaze u kuhinji.	24
7. Put do mudrosti popločen je pogrješkama iz prošlosti. Ne propusti učiti iz svojih pogrješaka.	26
8. Dobar je osjećaj izgubiti kontrolu... na otprilike sedamnaest sekundi. Zadržati hladnu glavu još je bolji osjećaj... i traje puno dulje.	29
9. Nauči neku vještinu koja bi ti pomogla da preživiš apokalipsu zombija.	33