

“Program oporavka dr Milisava Nikolića toplo preporučujem svima. Meni je mnogo pomogao.” *Predrag Mijatović, Real Madrid*

“Dr Nikolić me je oporavio od povrede kičme za veoma kratko vreme i preporučio program ishrane sa kojim postizem mnogo bolje rezultate.” *Nemanja Gudelj, Ajaks Amsterdam*

“Dugo sam igrao povređen, a samo nekoliko dana primene programa oporavka dr Milisava Nikolića, učinilo je da budem potpuno spreman.” *Miralem Sulejmani, Benfica Lisabon*

“Primenom programa oporavka dr Milisava Nikolića otklonio sam zdravstveni problem i dobio više energije.” *Luka Modrić, Real Madrid*

“Program oporavka dr Milisava Nikolića mi je mnogo pomogao da rešim zdravstvene probleme koje nisam mogao da rešim ni na jednom drugom mestu.” *Goran Jakšić, svetski i evropski šampion u rvanju*

“Naše iskustvo sa brojnim sportistima je da program oporavka dr Milisava Nikolića daje izuzetne rezultate.” *Vlado i Zoran Lemić, menadžeri*

Naslov originala:

Mentalno zdravlje sportista, dr Milisav Nikolić

www.drmlisavnikolic.com

Lektura i tehničko uređenje:

Fakultet za prirodnu medicinu

www.institutpm.com

Dizajn korica:

Vladimir Jajin

Izdavač i distributer:

Mungos, Novi Sad

www.zdravljeizprirode.rs

tel. 063-512-835

u saradnji sa SIA “Matić”, Beograd

Štampa:

Donat Graf, Beograd

Tiraž:

500

Dr Milisav Nikolić

Mentalno zdravlje sportista

Cirih, 2015.

Sadržaj

- IQ ili EQ	7
- Regeneracija mozga	19
- Mentalni trening	28
- Zdravlje mozga	98
- Moć volje	143
- Dodatak 1: Program unapređenja zdravlja	149
- Dodatak 2: Prirodno lečenje povreda	164

IQ ili EQ

Uobičajena je praksa da se za uspešnog čoveka kaže da ima visok koeficijent inteligencije ili IQ (IQ je skraćenica od engleskog izraza “Intelligence Quotient”). Međutim, ovakve izjave su u najmanju ruku površne, a najčešće netačne. Studije pokazuju da koeficijent inteligencije utiče samo do 20% na uspeh u životu. Veliki broj osoba sa visokim IQ (160 poena) radi za šefove koji imaju IQ oko 100. Analize uspeha u životu studenata, koji su prilikom upisa na fakultet imali veoma visok IQ, pokazale su da je veliki procenat njih postao veoma neuspešan nakon studija.

Postoji nešto čime se testovi za određivanje koeficijenta inteligencije ne bave, a što je veoma važno u životu. U pitanju su samokontrola, revnost, istrajnost i spo-

sobnost motivisanja samog sebe. Zbog toga se u nauci pribeglo proučavanju nečega što se zove “emocionalna inteligencija” ili EQ (od engleskog izraza “Emotional intelligence”). Jednostavno rečeno, emocionalno inteligentni ljudi su oni koji su sposobni da upravljaju svojim emocijama, što je ključ uspeha u životu i bilo kom poslu.

Mnogo je lakše steći veliko znanje, nego to znanje adekvatno primeniti u praksi. Mnogi sportisti, sa izuzetnim fizičkim potencijalima, nisu ostvarili uspehe jer nisu znali da kontrolišu sebe - ulazili su u nepotrebne sukobe, pravili incidente i na druge načine loše upravljali svojim emocijama. Njihov IQ je bio visok - oni su dobro znali šta treba da urade, ali je njihov EQ bio nizak - nisu mogli da upravljaju sami sobom i svojim emocijama.

Čovek nije samo fizičko biće, nego i duhovno. U sportu je veoma važno da imamo jake kosti i mišiće, koji su dobro istrenirani. Ali je još važnije da imamo

jake “duhovne kosti i mišiće” i da oni takođe budu dobro istrenirani. U pitanju je “duhovni skelet” čoveka - čiji je centar u mozgu. Od toga kako budemo izgradili i istrenirali mozak, zavisice snaga i izdržljivost naših kostiju i mišića, i kompletnog našeg bića.

U praksi to znači sledeće: U naš mozak stižu različite informacije iz dva izvora: **a) iz spoljne sredine** (govor i ponašanje ljudi oko nas, film, muzika, knjige, reklame i dr) i **b) iznutra** (misli koje gajimo, razvijamo ili potiskujemo). Ove informacije izazivaju kod nas različite emocije. Neke od njih su: ljutnja, bes, tuga, radost, začuđenost, stid itd. Ove emocije direktno utiču na rast i zdravlje naših mišića i kostiju, kao i na stanje naših bubrega, jetre, srca i drugih organa (slika 1).

Poznato je da naše emocije, podstaknute određenim informacijama, dovode do stvaranja brojnih hormona koji regulišu mnoge aktivnosti, kao što su: metabo-

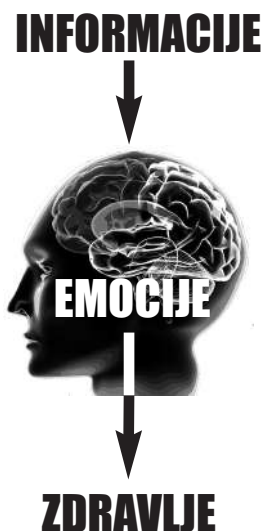
lizam, rast, količina vode i minerala u organizmu, seksualne aktivnosti i dr.

Na primer, naše emocije direktno utiču na rad hipofize koja stvara hormone koji regulišu rast i razvoj organizma, i deluju na rad drugih žlezdi.

Emocije utiču na rad tiroidne žlezde koja luči hormone koji utiču na fizički i psihički rast i razvoj, regulišu nivo kalcijuma u krvi, okoštavanje kostiju i dr.

Od informacija u našem umu i nastalih emocija direktno zavisi i stvaranje “hormona koji čuvaju život”, a koje proizvode nadbubrežne žlezde. Ovi hormoni regulišu promet minerala (naročito kalijuma i natrijuma) i vode, čime održavaju homeostazu (proces kojim se uspostavlja sklad u organizmu, kada dođe do njegovog narušavanja).

Zdravlje i aktivnosti polnih organa direktno je povezano sa našim mozgom, odnosno informacijama i emocijama koje nas prožimaju.



Slika 1. Veza informacija, emocija i zdravlja.

Ono što je još fascinantnije jeste da najnovije studije pokazuju da informacije koje dolaze u naš mozak, i emocije koje one izazivaju, mogu menjati naš genetski materijal. Drugim rečima, mi možemo popraviti i unaprediti svoje gene, koje smo rođenjem nasledili, ili ih možemo pokvariti i oštetiti.

To dalje znači da naše emocije utiču i na naš vrhovni organ - mozak, od koga sve potiče, i da mozak može da se unapređuje i regeneriše.

Studije potvrđuju da nijedan čovek nije trajno definisan svojim rođenjem i nasleđem, niti je predodređen da bude žrtva lošeg početka u životu. To takođe znači da sudbina nijednog čoveka nije trajno određena lošim vaspitanjem u prvih nekoliko godina života, niti čovek mora da bude trajna žrtva nekih svojih loših izbora i postupaka iz prošlosti. Čak i u slučaju da dođe do povrede mozga, on pokazuje neverovatnu plastičnost i prilagodljivost da se brzo oporavi i regeneriše.

Drugim rečima, mogućnosti svakog pojedinca su ogromne, neverovatno velike, bez obzira na nasleđe i trenutno stanje. Svaki aspekt čovekovog bića može brzo da se unapredi do neslućenih granica, ako se mentalno zdravlje održava na visokom nivou, a to znači adekvatan odabir infor-

macija koje dolaze u naš mozak, i adekvatno upravljanje emocijama koje nas prožimaju.

Da bismo još bolje razumeli kakve potencijale poseduje svako od nas, važno je istaći da mozak ima kapacitet koji ne možemo iskoristiti tokom celokupnog svog života. Mozak ima oko sto milijardi moždanih ćelija i oko hiljadu međusobnih veza ili sinapitičkih spojeva po svakoj ćeliji, odnosno oko hiljadu triliona međuspojeva ukupno. Ako bismo koristili po trideset hiljada spojeva svake sekunde u našem životu, ne bismo uspeli da ih sve iskoristimo. Drugim rečima, ne postoje limiti u čovekovom napredovanju, ako čovek to izabere.

Kada ovo znamo, postavlja se pitanje: Kako da ostvarimo vrhunski rezultat u poslu kojim se bavimo, konkretno u sportu? Odgovor je jednostavan: Zaboravimo na sve ono loše što nam se desilo u životu i krenimo da razvijamo svoje ogromne sposobnosti, a pre svega mentalne.

Zdravlje našeg mozga, kao i njegov rad koji se može dovesti do savršenstva, dovešće do vrhunskog mentalnog zdravlja, a zatim i do savršenog funkcionisanja celog našeg bića. A onda će uspeh biti neizbežan.

Kada su jednog sjajnog košarkaša upitali: “Da li je tvoj veliki talenat bio presudan u tome da budeš najbolji?”, on je odgovorio: “Talenat čini samo 5% uspeha, a 95% čini rad.”

Drugim rečima, osobe sa najvećim talentima i potencijalima, ako ih ne budu razvijali, neće ostvariti dobar rezultat u poslu kojim se bave. Sa druge strane, vredne i uporne osobe, bez obzira na slabiji talenat i potencijal, koje uspeju da, pre svega, unaprede svoje mentalne potencijale, ostvariće uspeh kakav bi malo ko očekivao.

U sportu je veoma važno da imamo snažne i brze mišiće, kao i da usavršimo tehniku kojom trebamo da ih koristimo.

Ali snažno mentalno zdravlje je ono što pravi razliku između šampiona i ostalih.

I među šampionima postoje razlike. Postoje oni koji su jednom ili dva puta bili šampioni, a postoje oni koji su bili višestruki i višegodišnji šampioni, kao Karl Luis, Mark Špic, Edvin Mozes, Majkl Džordan i drugi. Ono po čemu su se razlikovali od drugih je ono što je bilo u njihovom umu, a ne bolja istreniranost mišića.

Svako ko se malo ozbiljnije bavio sportom zna da je razlika među vrhunskim sportistima u njihovoj pripremljenosti veoma mala, skoro neprimetna. Ono što pravi razliku među njima je mentalno zdravlje - motivacija, samokontrola... nešto što zalazi u domen duhovnog.

I ovde dolazimo do važnog zaključka. Važno je da dobro istreniramo naše mišiće, ali je još važnije da dobro istreniramo naš um. Snaga naših mišića neće biti dovoljna za pobjedu, ako naša mentalna snaga ne bude bila na većem nivou

od naših suparnika. Zato je važno da svaki dan odvojimo vreme za trening našeg uma, da radimo na svom mentalnom zdravlju, i onda se naši rezultati na terenu neće opisivati kao porazi ili “pobede za dlaku”, nego kao “superiorne pobede”, “neviđene pobede”, “još jedna pobeda u nizu” i sl.

Ideal je biti superioran, nenadmašan, vrhunski, nepobediv, i ovo je knjiga za one koji ka tome streme. To je nešto što svako može da postigne, ali su veoma retki pojedinci koji su spremni da upražnjavaju mentalni trening i da budu drugačiji od ogromne većine. Većina sportista su mentalni lenjivci i zato ima veoma malo pravih šampiona - onih koji su nepobedivi, superiorni, nenadmašni.

Za ovakav vrhunski rezultat potreban je vrhunski mozak, sa kojim kada se ispravno postupa dovešće do vrhunskog mentalnog zdravlja. Da bi mozak bio u vrhunskom stanju, potrebno je da bude adekvatno nahranjen i istreniran, o čemu

ćemo detaljnije govoriti u narednim poglavljima. Na slici 2 dat je šematski prikaz kako možemo doći do vrhunskog mentalnog zdravlja i uspeha u poslu kojim se bavimo.

Da ponovimo, više od 80% našeg uspeha zavisi od stanja našeg uma, odnosno mentalnog zdravlja, koje nam omogućuje da adekvatno odgovorimo na situacije sa kojima se susrećemo i da iz njih izlazimo kao pobednici. Naša emocionalna inteligencija je mera sposobnosti da vladamo samim sobom, koju ako podignemo na visok nivo, omogućiće nam da sve situacije, uključujući i one “nemoguće”, uspešno prebrodimo.

U sledećem poglavlju reći ćemo nešto više o osnovama regeneracije i unapređenja mentalnog zdravlja.

INFORMACIJE



U zavisnosti od stanja našeg uma i mentalnog zdravlja uslediće različite emotivne reakcije i postupci



U zavisnosti od naših reakcija i postupaka, zavisice naš uspeh

Slika 2. Mentalno zdravlje i uspeh.

Regeneracija mozga

Kada se na čovekovu glavu postave elektrode EEG-a (elektro-encefalografa, slika 3) na ekranu se mogu posmatrati obrasci moždane aktivnosti. Ukoliko je osoba opuštena i ne obraća pažnju na dešavanja oko nje, obrazac na ekranu je jednoličan i bez ikakvog zapisa moždanog pražnjenja. Ovaj obrazac rada mozga se naziva “alfa stanje”.



Slika 3. EEG skeniranje.

Međutim, čim osoba pomisli na nešto, obrazac moždane aktivnosti se menja, što se odmah uočava na ekranu EEG-a. Ovaj obrazac zavisi od forme aktivnosti mozga, odnosno od onoga u šta osoba gleda i o čemu razmišlja. Jedan naučnik je predivne slike moždane aktivnosti na ekranu EEG-a opisao kao “očaravajući razboj u kome milioni nervnih impulsa tkaju skladnu tkaninu” (slika 4).

Svaki put kad na nešto pomislimo, mi u našem mozgu “istkamo” specifičnu tkaninu sačinjenu od brojnih nervnih impulsa. Možemo da pomislimo na ostvarenje



Slika 4. Neki od obrazaca moždane aktivnosti snimljeni EEG skeniranjem.

određenog cilja, određenog uspeha, i ukoliko posedujemo potrebne nervne ćelije (neurone) i ciljnu mrežu u mozgu, odgovarajuće misli se mogu staviti u pogon, i cilj ostvariti.

Da pojednostavimo. Ukoliko odlučimo da pomerimo ruku, deo mozga koji rukovodi pomeranjem ruke momentalno će promeniti svoj električni potencijal. Ova promena u potencijalu će se desiti 0,2 sekunde pre nego što se ruka pomeri. Brojne druge studije su takođe zabeležile naročito preusmeravanje protoka krvi u mozgu prema mestima koja su u tom trenutku odgovorna za stvaranje namera i donošenje odluka.

Drugim rečima, sve umne radnje, kao što su razmišljanje, usmeravanje pažnje pa nešto i dr, aktiviraju specifične nervne odgovore u našem mozgu u vidu promene električnog potencijala, protoka krvi i dr. U zavisnosti od toga šta razmišljamo i šta planiramo da uradimo, ciljano se aktivira određeni deo mozga, pa dolazi

do stvaranja osećaja i emocija šta treba da uradimo u određenoj situaciji (slika 5).

Ovaj obrazac - od naših pomisli i name-ra, preko promena u mozgu, preko emo-cija i postupaka, ukoliko se dovoljno du-go primenjuje, postaje osnova našeg ka-raktera i ličnosti. Drugim rečima, mi mo-žemo, po svojoj želji, da menjamo ovaj obrazac i da određujemo **uspeh** koji že-limo da postignemo.

Kao što smo već napomenuli, moguć-nosti našeg mozga su ogromne i veoma malo iskorišćene, i ako te potencijale sta-vimo u pogon, naši rezultati će biti ta-kođe izuzetni.

U praksi bi to izgledalo na sledeći način.

Mozak određene osobe ima nedostatak moždanih ćelija i električne mreže koja ih povezuje, za ostvarivanje određenog cilja u životu. To mozgu ne predstavlja nikakav problem, jer on može da stvori neophodne ćelije i mreže. Ali, potrebna je naša saglasnost. Samo je potrebno da

svoje misli usmerimo prema određenom cilju i mozak će stvoriti potrebne neurone (moždane ćelije) i ciljnu mrežu, i staviti ih pogon. Ukoliko već posedujemo potrebne neurone i ciljnu mrežu, odgovarajuće misli mogu ih staviti u pogon.



Slika 5. Od namera do postupaka.

Kao i drugi delovi tela - ako ih ne koristimo, oni propadaju. Tako i mozak, ako se ne koristi - on propada. Ali, ako se mozak koristi za stvaranje velikih planova i ostvarivanje velikih ciljeva, onda se fenomenalna mašinerija mozga stavlja u pogon, a mozak radi ono što najviše voli - učestvuje u ostvarivanju najviših dometa.

Na molekularnom nivou to izgleda ovako: Kada čovek, ili neko ko brine o njemu, izda naređenje mozgu, mozak naredi armiji vojnika - astrocitima - da se pripreme za akciju i ispuste tovare “faktora rasta moždanih ćelija” (eng. nerve growth factor) čim za to dobiju naređenje.

Studije pokazuju da mozak čeka da mi, ili neko ko brine o nama, izda ovakvu vrstu naređenja. Ovakvo naređenje izdajemo svaki put kada kada krenemo da pravimo planove za velike uspehe. Dakle, mi sami (ili neko ko nas voli i brine o nama), u stanju smo da regenerišemo

mozak na način na koji god to poželimo i da na taj način iskoristimo neverovatne, i neslućeno velike potencijale najslabijeg kilograma u svemiru (mozga).

Na taj način smo u stanju da stvorimo nove moždane ćelije i novu mrežu u mozgu, koji će nam omogućiti ostvarivanje najvećih planova i ciljeva koje pred sebe postavimo, pa čak i onih koje u prvom trenutku ne možemo ni da zamislimo. Čim se mozak malo ojača i regeneriše, on počinje da stvara još veće planove i ideje kako da ih realizuje, kao i potrebnu mrežu moždanih ćelija za realizaciju istih.

Dakle, **prvi** i glavni korak u osposobljavanju mozga (a samim tim i čitavog tela) za ostvarivanje najvećih uspeha u bilo kom poslu jeste pravljenje planova za najveće uspehe. Na taj način podstičemo mozak da stvara nove ćelije i nove mreže za njihovo povezivanje koje će omogućiti ostvarivanje zamišljenih ciljeva. U početku će planovi i ciljevi verovatno biti

skromniji, dok se u praksi ne upoznamo sa ogromnim potencijalima svog mozga. U drugom koraku, kad shvatimo da su pred nama neverovatne mogućnosti, moraćemo često da se suzdržavamo da o svojim planovima pričamo sa drugima jer će nas smatrati čudacima i fanaticima koji sanjaju nerealne snove. Zato je najbolje ne otkrivati svoje planove, već na terenu ostvariti vrhunske rezultate, koje niko nije očekivao, pa onda objašnjavati kako je do njih došlo.

Važno je istaći da stvaranje velikih planova nije samo po sebi dovoljno za ostvarivanje velikih uspeha. Potrebno je mozgu obezbediti kvalitetnu hranu i odmor, kao i vrhunski trening. Sa ova četiri faktora: 1) veliki planovi, 2) ishrana, 3) odmor, i 4) trening, naš mozak postaje lokomotiva na natprirodni pogon koja pokreće celo biće ka neslućeno velikim rezultatima (slika 5). Na ovaj način dostižemo vrhunsko mentalno zdravlje kojim se mozgu omogućava da iskaže svoje

Koraci ka uspehu

- 1. VELIKI PLANOVI**
- 2. ISHRANA MOZGA**
- 3. ODMOR MOZGA**
- 4. MENTALNI TRENING**

Slika 5. Koraci ka uspehu.

ogromne potencijale i pokrene organizam u smeru pobede i uspeha.

U narednom poglavlju ćemo nešto više reći o mentalnom treningu, a u poglavlji-
ma nakon toga o ishrani i odmoru, pošto
smo u našim prethodnim knjigama više
govorili o tome.

Mentalni trening

Ljudski mozak predstavlja savršenu hemijsku laboratoriju koja je u stanju da proizvodi vrhunske supstance i lekove za podsticanje rada svih naših organa, kao i za njihov oporavak i regeneraciju. Isključivo od nas zavisi kako ćemo ovaj čudesni organ upotrebiti.

Da damo analogiju. Svemirski brod možemo adekvatnim korišćenjem upotrebiti za putovanje po svemiru i uživanje u razgledanju nebeskih prostranstava. Ali, neadekvatnim korišćenjem svemirski brod se može pretvoriti u staro gvožđe bez velike upotrebne koristi.

I kao što je potrebno naučiti kako se ispravno koristiti svemirski brod, tako je potrebno naučiti kako se koristi mozak.

Kada vozimo auto, ispred sebe možemo videti prav i ravan put, idealan za brzu vožnju, a u isto vreme ne videti da je pred nama naseljeno mesto i znak za sporu vožnju. Ukoliko se oslonimo samo na našu želju i emocije da se provozamo velikom brzinom, a ne obratimo pažnju na saobraćajne znake, posledice po nas i druge ljude mogu biti veoma loše.

Na sličan način funkcioniše ljudski mozak. I dok kod auta imamo volan, i papučice za gas i kočnicu za upravljanje, kod mozga imamo **razum** i **emocije** pomoću kojih sa njim upravljamo. Razum i emocije možemo zamisliti i kao dva šefa firme - firme u kojoj smo mi vlasnik. Mi određujemo ko će biti šefovi u našoj firmi i kako će se firmom upravljati. Od toga kakve šefove postavimo (razum i emocije) zavisi kakva će biti proizvodnja, odnosno šta će se dešavati u našem mozgu i šta će izlaziti iz njega.

Dobar razum i emocije će napraviti u mozgu vrhunsku proizvodnju svega što

je potrebno organizmu, i uspeh će biti zagarantovan. Međutim, proizvodnja u mozgu i stvaranje novih kapaciteta (moždanih ćelija i mreže koja ih povezuje) može potpuno da zamre i nestane ako organizam zatrpamo nezdravim i štetnim supstancama koje nazivamo “drogom”.

Kada unosimo zdrave supstance u organizam, mozak postaje jači i kvalitetnije radi. Ako unosimo nezdrave supstance u organizam (drogu), one oslobađaju štetne hemikalije u našem organizmu koje mozgu daju lažan osećaj sreće i zadovoljstva, a u isto vreme zatvaraju pogone za proizvodnju zdravih hemijskih supstanci u mozgu - i zdravlje se narušava.

Drugim rečima, nezdrave supstance umrtvljuju ćelije mozga i daju lažan osećaj celom organizmu da je dobio sve što mu treba, tako da mozak prestaje sa svojom proizvodnjom zdravih impulsa ili je svodi na minimum. Osoba dolazi u stanje zavisnosti i ćelije organizma nastavljaju da traže drogu (nezdravu supstancu) da

bi zadovoljile svoje potrebe koje nameće bolesna zavisnost, a ustvari rade na svom uništenju.

U tom trenutku je veoma važno da razum preovlada nad emocijama, i da se prekine sa onim što se trenutno “sviđa” organizmu i pokrene proizvodnja zdravih hemijskih supstanci i impulsa u mozgu koji će dovesti ne samo do vrhunskog zdravlja, nego i do pravog osećaja zadovoljstva koje dovodi do vrhunskog zdravlja.

Po istom obrascu funkcioniše i “duhovna hrana” ili informacija koja dolazi u naš mozak. Duhovna hrana može biti zdrava i nezdrava, i može pokretati rad mozga u smeru velike produktivnosti, ili u stanje mrtvila i hipnoze. Stanje mrtvila i hipnoze se još opisuje i kao “alfa stanje”, kada je mozak stalno u pasivnom stanju, a informacije koje dolaze u mozak potpuno kontrolišu čovekove misli i postupke kojima se on predao.

Dakle, čovek ne samo da može da bude zavistan od raznih fizičkih narkotika (du-

van, alkohol, heroin...) već i od duhovnih narkotika (destruktivna muzika, filmovi, lažna ideologija, crne misli...).

U konceptu duhovnog treninga veoma je važno da razum i emocije deluju zajedno i saglasno, i da se nadopunjuju. Oslanjnje samo na razum može dovesti do toga da život izgubi lepotu koja je nijansirana bojama koje stvaraju emocije, kao i da ne bude u stanju da prepozna mnoge stvari koje razum ne može da dokuči. Oslanjne samo na emocije može čoveka skrajnuti u domen bolesne zavisnosti gde se osoba oslanja samo na osećanja, a ne i na razum (u tom slučaju osoba ne razmišlja iz kog izvora dolaze ta “lepa” osećanja).

Iz tog razloga, naučnici često govore o postojanju **dva uma**.

Dva uma

Često se dešava da ljudi opisuju neki svoj postupak kao “veliki uspeh”, a u isto vreme ne mogu da se suzdrže da ne zaplaču, ili da gnevno odreaguju, što ukazuje da njihov “veliki uspeh” i nije tako veliki. Košarkaš koji je napustio voljeni klub u kojem je godinama igrao, i prešao u drugi klub za veliki novac, u prvom trenutku se hvali kako je napravio “dobar posao”, da bi u sledećem trenutku krenule suze niz njegovo lice, jasno ukazujući da je osoba tužna, bez obzira što nas uverava u suprotno. U prvom trenutku, preovladavao je **racionalni um**, a u drugom - **emocionalni** - jedan um koji misli, i drugi koji oseća.

Nekada ova dva uma (dva načina posmatranja - racionalni i emocionalni) mogu biti potpuno različita. Racionalni um se bavi analiziranjem i razmišljanjem, dok emocionalni um često karakteriše snažna i impulsivna reakcija, koju prati

osećaj sigurnosti - osećaj koji obično nastaje kao posledica površnog posmatranja stvari. Zbog toga se smatra da je emocionalni um najčešće brži od racionalnog jer ne zastaje da razmisli o onome što čini.

Kod mnogih ljudi najpre nastupaju osećanja, a potom misli, i kao posledica toga nastaju postupci pod uticajem osećaja. Činjenica je da je racionalnom umu potrebno nekoliko trenutaka više da bi odreagovao na situaciju sa kojom se suočava, u odnosu na emocionalni um koji najčešće reaguje brzo, i bez razmišljanja. U ovakvim situacijama idu **najpre osećaji, a potom misli.**

Nekada su emocije posledica dugog razmišljanja i prosuđivanja, U takvim situacijama, gde idu **najpre misli, a potom osećaji**, osoba je potpuno svesna svojih postupaka.

Ova povezanost, i međusobna isprepletanost emocionalnog i racionalnog aspekta našeg bića predstavlja osnovu mental-

nog života čoveka - života koji kroz adekvatan trening možemo podići na veoma visok nivo.

Mentalni trening je nešto što možemo da upražnjavamo samostalno kod kuće, ili u svakodnevnom susretu sa ljudima. Ukoliko naše fizičke pripreme budu bile praćene adekvatnim mentalnim pripremanama, rezultati na sportskom terenu će biti impresivni.

U nastavku ćemo navesti nekoliko primera mentalnih vežbi kojima možemo naše mentalno zdravlje da dovedemo u vrhunsku stanje.

Vežba 1: Pravilno posmatranje

Primer 1. Jovan je dobio poziv fudbalskog kluba, koji već nekoliko sezona igra u evropligi, da dođe na probu. Na probi je odigrao sjajno i svi u stručnom štabu su bili oduševljeni njegovom igrom. Trener je bio prezadovoljan, i Jovanu je saopštio svoju odluku: “Odigrao si sjajno, bolje nego što smo svi očekivali. Predložiću upravi kluba da ti ponudi odličan ugovor jer nam veoma treba igrač tvog profila. Ali, želim da ti kažem da će na mestu cenatrfora igrati jedan iskusniji igrač, a ti ćeš u početku sedeti na klupi. Međutim, pitanje je dana kada ćeš zaigrati u prvoj postavi.”

Nakon razgovora, Jovan je seo u auto i potišten otišao kući. Na vratima kuće dočeka ga je otac i sav srećan uzviknuo: “Bravo sine! Sad su me zvali iz tvog novog kluba i kazali da si odlično odigrao, i da će ti ponuditi veliki ugovor.”

Jovan je smrknuto odgovorio: “Tata, nisu hteli da te uvrede. Ja nikada neću zaista igrati, bići samo rezerva da popunjavam rupe u timu.”

Primer 2. Marko je džudista koji je otputovao na takmičenje u Finsku. Na izlasku iz aviona, nekoliko taksista se ponudilo da ga poveze, a Marko se opredelio za starijeg, sedog vozača. Kada je stavljao torbu u gepek vozila, pored Marka je protrčao mladić sa kapuljačom, istrgnuo mu torbu iz ruku i počeo da beži. Marko je iz sveg glasa počeo da zove policiju, ali policije nigde nije bilo. Pre nego što je počeo da doziva policiju, taksista je potrčao za kradljivcem, i na iznenađenje Marka, sustigao ga posle 20 metara jurnjave. Došlo je do fizičkog obračuna, a kradljivac je nekoliko puta udario taksistu jer je starac čvrsto uhvatio torbu i nije hteo da je ispusti. Pošto je video da se narod okuplja, kradljivac je poslednji put šutnuo taksistu i ostavio ga zajedno sa torbom.

Taksista je krvavog lica doneo Marku torbu i izvinuo mu se zbog neprijatnosti, a Marko je bio fasciniran ovakvom požrtvovnošću starog finskog taksiste.

U sutrašnjem takmičenju Marko je pobedio u nekoliko mečeva i ušao u finale u svojoj kategoriji. U finalu se susreo sa domaćim džudistom i cela dvorana je navijala za njegovog suparnika. Borba je bila izjednačena, a u pauzi između rundi, iz publike je doleteo jedan upaljač koji je Marka pogodio u glavu. Marko je bio besan i razne misli su mu se motale po glavi.

Marko je pobedio u finalu, a kada se vratio kući svima je pričao kako više nikada neće ići da se takmiči u Finsku jer su “tamo ljudi mnogo zli i nasilni”.

...

Ono što je zajedničko za Jovanovo i Markovo ponašanje jeste pogrešan način posmatranja događaja u kojima su učestvovali. Obojica nisu umeli da prepoznaju i

zapamte ono što je lepo, i sve što iz toga proizilazi, nego su preuveličavali negativne momente kojih skoro da nije bilo.

Ovakav obrazac ponašanja je najčešće posledica obrazaca ponašanja i prepoznavanja stvari, koji se prihvataju živeći i učeći u određenoj sredini. Često smo naučeni da na određene pojave reagujemo na pogrešan način i da zbog toga ne iskoristimo velike mogućnosti koje nam se nude.

U mnogim slučajevima nije lako postupiti ispravno jer sredina u kojoj živimo očekuje od nas da odreagujemo na drugačiji način - koji je pogrešan. Može se desiti da ceo fudbalski tim pristane da namesti utakmicu, a da najbolji igrač to odbije, i da zbog toga, vremenom, polako bude izbačen iz tima, pod izgovorom “da nije u formi”.

Postoje slučajevi za koje kažemo: “Đavo mu je stavio crne naočare da sve vidi crno”, iako je realnost potpuno drugačija - svetla i veoma perspektivna. U nekim

slučajevima, zbog višestrukih poraza u karijeri, sportista dođe do pogrešnog zaključka da je propao i da nema ništa od njega.

Da bi se ostvario uspeh, potrebno je odbaciti pogrešne pretpostavke i verovanja koja nas sprečavaju da prihvatimo jednostavna i očigledna rešenja. Dobro je da budemo na oprezu i da se sklanjamo od nepotrebnog stresa, ali ako stvari posmatramo na pogrešan način, onda ćemo često dolaziti u situaciju da “ne vidimo šumu od drveta”, odnosno da ne prepoznamo velike mogućnosti i brza rešenja u odličnim situacijama jer preuveličavamo nevažne negativne stvari.

Studije pokazuju da osobe koje su pesimistički nastrojene imaju mnogo veće šanse da obole od depresije, bolesti srca i da izgube volju da se angažuju na treninzima i utakmicama. Pesimista posle prvog primljenog gola klone duhom i pomisli: “Loše nam se piše, sigurno ćemo izgubiti.”

Sa druge strane, postoje realni i nerealni optimisti. Nerealni optimista može da pomisli da ne mora mnogo da se trudi na utakmici jer će “protivnik verovatno sebi dati autogol” ili da će neki drugi splet okolnosti učiniti da njegov tim pobedi, umesto da se maksimalno potrudi da njegov tim pobedi.

Realni optimizam je najzdravija i najbolja opcija gde igrač u nepovoljnoj situaciji kaže: “Bilo je i ranije utakmica gde smo u početku gubili, ali smo na kraju pobedili.” Takođe, u situacijama gde njegov tim ubedljivo vodi, realni optimista oprezno pristupa i kaže: “Ova prednost može brzo da se istopi, treba da nastavim da pružam svoj maksimum.”

U procesu mentalnog treninga veoma je važno da se trudimo da u svakoj situaciji budemo sposobni da izvučemo pozitivne aspekte i da na osnovu njih gradimo dobre odluke. Svim ljudima, pa i dobrima, se ponekad dešavaju loše stvari, i zato je važno da pozitivno sagledavamo sve što

nam se dešava. Na loše stvari možemo gledati kao na prepone koje trebamo preskočiti na putu do cilja, a ne kao razlog za prestanak borbe. Kao što svaki tamni oblak ima svoju svetlu ivicu, tako svako zlo ima svoje dobro - oni koji su mentalno jaki znaće to da prepoznaju.

Dobra vežba za pravilno posmatranje situacija u koje dolazimo jeste naš **“Tro-dnevni program za stvaranje zdravih misli”** koji se pokazao odličnim u radu sa brojnim sportistima. Program se sastoji iz nekoliko koraka:

1. korak. U toku tri dana nije dozvoljeno da se govori kritički o bilo kojoj temi ili pojedincu, čak ni konstruktivna i dobronamerna kritika.

2. korak. U razgovoru sa drugim ljudima dozvoljeno je izgovaranje samo pozitivnih reči. Ako nemamo da kažemo ništa pozitivno, onda treba da ćutimo.

3. korak. U toku tri dana dozvoljeno je samo pozitivno razmišljanje.

(Ukoliko se desi da izgovorimo neku reč kritike ili da mislimo o nečemu negativnom duže od 10 sekundi, potrebno je da krenemo ispočetka da odbrojavamo tri dana bez ijedne kritike i kritičke pomisli.)

4. korak. Nakon tri dana dozvoljena je dobronamerna i konstruktivna kritika.

Oni koji osećaju potrebu, mogu ovaj trodnevni program da prišire na više dana - pet, deset, trideset...

Vežba 2: “Čitanje” tuđih misli

Primer 1. Petar je bio odličan odbojkaš, jedan od najboljih, ali u nijednom klubu nije mogao dugo da ostane jer je stalno mislio da neko “kuje zaveru” protiv njega. Tokom zajedničkog ručka, sedeći za stolom sa saigračima, ukoliko bi ga neko pogledao i ćutao, a zatim pogledao u nekog drugog, Petar bi naglas prokomentarisao: “Znam šta mislite o meni i kako me ogovarate.”

Iako je bio najbolji igrač u timu, i ljubimac trenera, Petar je bio nezadovoljan sa trenerom: “Da mu je zaista stalo do mene kao igrača, znao bi da sam premoren i izveo bi me ponekad iz igre, bar onda kad vodimo sa velikom razlikom.”

Petru je bilo teško ugoditi, i svojim gundanjem, bez razloga, unosio je “zlu krv” u ekipu, pa nijedan tim nije želeo da ga zadrži, čim bi se ljudi upoznali sa njegovim “primedbama”.

Primer 2. Milan je mlad i perspektivan fudbaler. Istakao se dobrim igrama u juniorskoj konkurenciji i pitanje je dana kada će mu neki od menadžera ponuditi da ga zastupa u potpisivanju profesionalnog ugovora. Prošlog vikenda je bio pozvan na zajednički ručak na kojem su prisustvovali brojni treneri, vrhunski igrači i uticajni menadžeri.

Tokom cele sedmice Milan se hvalio svojim prijateljima kako je bio na ručku sa “krem društvom” fudbala, i kako mu je za stolom nazdravio poznati menadžer Dragan koji zastupa neke od najboljih fudbalera. “Znate li kako je Dragan razgovarao sa mnom? Kao da se znamo sto godina!”

Jedan od prijatelja mu je dobacio: “Ma daj, nema šanse da je Dragan pričao sa tobom, on ne razgovara sa početnicima u fudbalu.” Ostali u društvu su to odobravali.

U tom trenutku, pored kafića je prolazio menadžer Dragan sa svojim kolegom.

Milan se obratio prijateljima: “Sad ćete da vidite da smo ja i Dragan dobri prijatelji.”

Milan je krenuo prema Draganu i uzviknuo: “Zdravo Dragane, kako si?” Menadžer se okrenuo, pogledao u njegovom smeru, i nastavio dalje.

Milanovi prijatelji su počeli da se smeju, a ovaj je ljutito prokomentarisao: “Uskoro će doći da me moli da me zastupa, ali ću ga odbiti, jer je zaboravio dobrog prijatelja.”

...

I Petar i Milan imaju pogrešnu spoznaju realnosti koja se naziva “čitanje misli”, gde se na osnovu nečijeg ponašanja pogrešno pretpostavlja šta on misli.

Veoma je važno da u životu pravimo razliku između onoga što sigurno znamo i onoga što samo nagađamo. Nekada čitanje misli može biti pozitivno, kao kada trener jednog tima pretpostavlja šta će trener protivničkog tima uraditi: “Pošto

su na našem terenu izgubili sa 3:0, njihov trener pretpostavlja da ćemo se mi u revanšu braniti bunkerom. To je dobra prilika da ih iznenadimo i napadnemo od prvog minuta.”

Pogrešnim čitanjem mislim možemo takođe da dođemo u situaciju da sudimo drugim ljudima. Protivničkom igraču koji nas je povredio na utakmici možemo da kažemo: “Veoma je loše što si me povredio”, umesto da kažemo: “Ti si loš čovek zato što si me povredio.” Na taj način sudimo postupcima, a ne čoveku. Praksa je pokazala da su ljudi skloni da sude drugima mnogo strožije nego samome sebi, jer o drugima sude na osnovu njihovih postupaka, a sebi na osnovu svojih namera. Bilo bi fer da i drugima sudimo na osnovu njihovih namera. Ali, da li možemo da ih znamo?

Dakle, veoma je važno da pravilno procenjujemo ljude i situacije, da bismo bili u stanju da donosimo ispravne zaključke.

Dobar način kojim sebe možemo da testiramo da li smo počeli da pogrešno čitamo tuđe misli jeste da odgovorimo na pitanje: Da li je određena osoba nešto izjavila ili mi verujemo da ona to misli.

U nastavku ćemo izneti “**Trodnevni program zdravog prosuđivanja**” koji se sastoji iz nekoliko koraka, i koji će nam pomoći da bolje upoznamo svoje sposobnosti prosuđivanja, i da ih unapredimo:

1. korak. Tokom gledanja fudbalske ili neke druge utakmice na TV-u, zajedno sa svojim prijateljima, potrebno je da svako od vas ima komad papira na kojem će biti ispisana imena svakog od vas, a ispod imena prazan prostor. Kako se utakmica bude razvijala, potrebno je da svako od vas, na svakih 15 minuta, zapiše ono što pretpostavlja da drugi misle o utakmici koju gledate, uključujući i sopstveno mišljenje. Zapisi treba da budu tipa: “Zoran misli da je domaći tim loše počeo. Dragan misli da je sudija trebao da svira

penal za goste... Ja mislim da će sudija isključiti trenera domaćih zbog protestovanja.

Nakon završetka utakmice potrebno je da uporedite papire i zapažanja, i utvrdite koliko ste biti uspešni u “čitanju misli”.

Pravilno čitanje misli naših saigrača može biti od veliko koristi tokom utakmice, kada treba u deliću sekunde da donesemo pravu odluku u kom smeru da se krećemo da bismo bili adekvatno proigrani od nekog od njih, ili da bismo mogli mi njih da proigramo.

2. korak. Treba da pazimo da ne upadnemo u zamku da zato što nekog dugo poznajemo možemo da tvrdimo šta dotični misli. U jednoj situaciji, kapiten kluba, koji je deset godina igrao u timu, hteo je da počasti svog trenera sa kojim je saradivao tokom cele karijere. Doneo mu je najbolji sok od višnje, ali mu je trener odgovorio da on ne pije taj sok. Povala se rasprava zato što je igrač znao da trener mnogo voli da jede višnje. Trener je

uporno tvrdio da ne voli taj sok. Na kraju su se razumeli da trener voli da jede sveže višnje, ili višnje u kolaču, ali da mu je sok od višnje previše kiseo i da ga nikada ne pije.

Dakle, iz posmatranja osobe koja voli da jede neko voće, ne znači da voli da pije sok od istog ploda. Sličan pogrešan oblik čitanja tuđih misli može da se desi i u drugim sličnim situacijama sa ljudima koje dugo poznajemo. Činjenica je da je svaki čovek univerzum za sebe i da nikada ne možemo da znamo šta on u svakom trenutku misli, bez obzira koliko se dugo sa njim poznajemo.

Na sličan način, to što dugo igramo u timu sa nekim saigračem, ne znači da uvek možemo da procenimo kako će odigrati u datom trenutku. Možda je dan pred utakmicu imao svađu sa suprugom, ili je pojeo nešto od čega ima bolove u stomaku, ili ima neki drugi problem zbog kojeg ne može da odigra na očekivanom nivou, pa je potrebno da koncepciju igre

posmatramo i menjamo u skladu sa trenutnim (neočekivanim) stanjem na terenu.

3. korak. U razgovoru sa saigračima treba da pazimo šta osoba želi da nam kaže, da ne bismo došli u situaciju da mi kažemo ono što mislimo da osoba želi da kaže. Plejmejker ekipe svojim pokretima ruke i kratkim povicima pokušava da prenese svoje ideje saigračima. Lošim razumevanjem poruke koju smo čuli ili videli, možemo doći u situaciju da tu pogrešnu poruku prenesemo najbližem saigraču do sebe. Naročito se poruka može pogrešno razumeti ako je naš saigrač, koji prenosi poruku, uznemiren.

Zato je važno da se vežbamo da pažljivo slušamo i posmatramo poruke koje nam saigrači šalju, a da poruke koje mi prenosimo drugima budu jasne, razumljive i koncizne.

4. korak. Možemo da vežbamo sebe u čitanju tuđih misli, tako što ćemo od saigrača, sa kojima smo u najboljim odno-

sima, tražiti da nam kažu da li smo dobro precenili njihove misli u određenim situacijama. Tokom vremena ćemo imati pravi uvid u to koliko smo vešti u čitanju tuđih misli i koliko možemo da se oslonimo na ovu “veštinu”.

Vežba 3: Preuzimanje krivice

Primer 1. Goran je odličan igrač, jedan od najboljih u gradskom odbojkaškom klubu. Nakon serije pobeda, njegov tim je neočekivano izgubio, a trener je posle meča obavio razgovor sa svim igračima: “Neki od vas se nisu dovoljno trudili na ovoj utakmici i to je razlog zašto smo izgubili. Neću nikog da imenujem, ali znate na koga mislim.”

Iako je u izgubljennoj utakmici Goran bio jedan od najboljih, nakon ovih trenerovih reči, bio je duboko potresen i pomislio je: “Trener sigurno misli na mene.”

Kada se vratio kući, otac je video da je sin loše raspoložen, a onda je krenula lavina sa Gornove strane: “Trener me je pred svima optužio da sam krivac za poraz. Dao sam svoj maksimum na utakmici, spasio tim od težeg poraza, a on je pred svima uperio prstom u mene. Sada vidim da je u pitanju još jedan loš trener

koji ne poštuje svoje najbolje igrače. Duboko sam razočaran.”

Primer 2. Vladan je dobio zadatak da na utakmici čuva najboljeg igrača lige. Posao je obavio sjajno, a nakon utakmice, njegov suparnik ga je pitao: “Koji nosiš broj cipela.” Vladan je iznenađeno odgovorio: “Nosim 43.” Igrač je rekao: “Hoću da ti poklonim moje kopačke jer me niko do sada nije tako dobro čuvao kao ti, a u isto vreme igrao fer i bez grubih faulova.”

Vladan je bio presrećan i sa zadovoljstvom uzeo kopačke najboljeg igrača, i uvek u njima igrao u narednim mečevima.

Međutim, nakon tri meseca desio se incident. Vladan je na utakmici uklizao u protivničkog igrača i slomio mu nogu. Uradio je to nenamerno, u žaru borbe, i prošao samo sa žutim kartonom, pošto u početku nije izgledalo da je igrač teže povređen. Kada se saznalo da je igrač teško povređen, Vladan je bio duhovno

slomljen. Nije mogao sebi da oprostí ovakvu neopreznost. Novinar lokalnog lista je objavio tekst pod naslovom: “Krv protivničkog igrača na Vladanovim kopačkama.”

Vladan je uspeo da preboli ovaj težak udarac, ali više nikada nije obukao svoje omiljene kopačke.

“Ma daj Vladane, obuci ih”, nagovarali su ga saigrači.

“Da nisam bio premoren, i da mi nije pala koncentracija, to se nikada ne bi desilo”, iznova i iznova je Vladan sebe optuživao.

...

U slučaju ovakvog pogrešnog razmišljanja može se desiti da sebe okrivimo za stvari za koje nismo mogli da izbegnemo ili za koje uopšte nismo odgovorni. Zbog takvog pogrešnog pristupa osoba može doći u stanje depresije i potpune nemotivisanosti da se dalje bori i napreduje.

Umesto da se bavimo mislima tipa “da sam samo to uradio”, treba da se trudimo

da iz događaja koji su se desili izvučemo pouku i tako postanemo još jači i bolji.

Ne samo da čovek može sebi da nametne krivicu, iako nije kriv za ono što se desilo, već je takođe moguće da sa takvim pogrešnim pristupom nametne krivicu drugima. Na primer, neko nas može pitati: “Gde si nabavio tu dobru sportsku torbu?” Odgovor može biti jednostavan: “U sportskoj radnji.” A može biti i optuživački: “Što pitaš? Jel misliš da sam je ukrao?”

Ljudski je da se greši i svakome se može desiti da bude objektivan po jednom pitanju, a subjektivan po nekom drugom. Biti previše strog prema sebi nije dobar pristup. Uravnotežen pristup bi se mogao opisati sledećim rečima: “Kao kapiten tima, za današnji poraz ne okrivljujemo ni upravu, koja nije isplatila dvojicu najboljih igrača i koji su zbog toga napustili klub pred ovu utakmicu. Ne okrivljujemo ni navijače koji su na prošloj utakmici izazvali incidente pa smo danas igrali

pred praznim tribinama. Prihvatamo samo odgovornost nas igrača za današnji poraz.”

Do greške može da dođe ako trener temperamentnog igrača proglasi zlim i nesavesnim, i kao nekoga ko ne poštuje trenera. U žaru borbe može doći do oštrijeg starta, a povređena osoba može to doživeti lično, kao da je protivnički igrač namerno želeo da ga povredi.

Može se desiti da osoba padne u depresiju ako joj se za kratko vreme desi nekoliko neprijatnih situacija. Juče je slupao auto prilikom lošeg parkiranja, sinoć su mu javili da mu je majka odvedena u bolnicu zbog srčanog udara, a danas je na utakmici pokidao ukrštene ligamente i odsustvovaće sa terena šest meseci. Da li je sve ovo razlog da se osoba demoralise ili se poslednja dešavanja mogu nazvati “nesrećnim spletom okolnosti”?

Trener može sebe optuživati za loš rezultat ekipe, ali ispravan pristup bi bio da svako nosi svoj deo krivice. Trener je

mogao da učini sve da igrači budu dobro pripremljeni i da dobro odigraju, ali svako od igrača donosi sopstvene odluke na terenu i snosi svoju odgovornost.

Sa druge strane, priznavanje očigledne krivice je dobra stvar jer je to prilika da uvidimo svoje greške i da ih ispravimo. Pogrešan pristup bi bio da za svoje loše postupne okrivljujemo druge. U tom slučaju nećemo napredovati.

Takođe je pogrešno da zbog neke učinjene greške, sebe ili nekog drugog, smatramo lošim čovekom. Dakle, određeni loš postupak ne definiše nekoga da je loš. Nije dobro da ako učinimo neku grešku - da sebe osuđujemo i smatramo bezvrednim, ili da negiramo krivicu i ne iskoristimo priliku da se popravimo. Ispravan pristup je da krivicu pripišemo pogrešno učinjenom delu i spletu okolnosti, u čemu smo i mi saučestvovali, i da odlučimo da radimo na sebi da se to više ne ponovi.

U nastavku iznećemo “**Test za pravilno utvrđivanje krivice**”. Potrebno je da se setite nekog neprijatnog događaja koji vam se nenamerno desio. Na postavljena pitanja koja slede, vezano za taj događaj, treba da odgovorite sa “da” ili “ne”:

- Da li ste znali da bi neki vaši postupci mogli negativno da deluju u ovoj situaciji?

- Da je vaš najbolji prijatelj učestvovao u ovom događaju, umesto vas, da li biste ga smatrali krivim?

- Da li vas drugi smatraju krivim za ovo što se desilo?

- Da li ste bili nemarni i neodgovorni u ovom događaju?

- Da li možete da uradite nešto da se nastala šteta popravi?

Ako ste na sva pitanja odgovorili sa “ne”, a sebe i dalje smatrate krivim, to znači da imate problem sa nametanjem krivice samome sebi. Odgovori na ova pitanja sa “ne” jasno ukazuju da ste nenamerno učestvovali ili doprineli onome što se

desilo i da ne treba sebe da optužujete zbog toga, već da izvučete pouke kako da u sličnim situacijama bolje odreagujete.

Ukoliko se desi da nekoga zaista povredimo, veoma je važno da se iskreno izvinemo i, ako je moguće, ponudimo da nadoknadimo načinjenu štetu. Ukoliko nemamo snage i karaktera da izvinjenje uputimo lično, to se može učiniti pisanim putem.

Treba imati na umu da povređena osoba može da nam oprostí, a može i da ne oprostí. Možda joj treba vremena da se slegnu utisci da bi nam oprostila.

Ono što je za nas važno jeste da se iskreno izvinemo i da iz tog događaja izvučeno pozitivne pouke i radimo da se to više ne ponovi, a ne da sebe trajno okrivljujemo.

Studije pokazuju da je trajno osećanje krivice veoma loše za čovekovo duhovno, ali i fizičko zdravlje. Osobe koje imaju trajan osećaj krivice zbog nečega što

se desilo imaju izraženo povišen krvni pritisak. Gnev, kao reakcija na duhovnu bol, se pokazao kao jedan od glavnih uzroka zdrastvenih poremećaja. Svaki put kad se setimo određenog neprijatnog događaja, nastupa duhovna bol usled gneva, bez obzira da li sebe ili druge okrivljujemo za nešto što se desilo.

Ispravan pristup bi bio da smatramo da je neprijatan događaj bio potreban da vidimo gde smo slabi i da nam pomogne da se duhovno i mentalno izgradimo. Zao čovek, koji nas je možda namerno povredio, nam je ustvari pomogao da se osposobimo za neprijatne situacije kojima se nismo nadali, i da shvatimo da živimo u svetu gde među ljudima ima “divljih zveri”, a ne da živimo u svetu gde je sve “bajno i krasno”.

Ukoliko nas neko teško povredi, fizički ili duhovno, najbolje je sačekati nekoliko sekundi, ili ako je moguće duže, i hladne glave doneti odluku kako odreagovati. Pogrešno je odgovarati na besmislene

optužbe, ali ako zaista snosimo odgovornost za ono što se desilo, najbolje je prihvatiti odgovornost i izvinuti se, jer na taj način nesrećni događaj preokrećemo u srećan - on će biti povod da se još bolje duhovno i mentalno izgradimo.

Vežba 4: Sve ili ništa

Primer 1. Pavle nije bio mnogo zainteresovan za sport. Njegova omiljena aktivnost je bila rad u bašti i voćnjaku. Jednom prilikom je otišao na trening svog prijatelja skakača u dalj i iz šale odlučio da se oproba u ovoj veštini. Napravio je tri skoka koji su bili odlični, i na nagovor prijatelja i trenera počeo da trenira atletiku - skok u dalj.

Imao je odlične rezultate, ali je znao da bi oni mogli biti još bolji ako bi odbacio neke loše navike - pušenje duvana, konzumiranje brze i nezdrave hrane, odlazak kasno na spavanje... Svako jutro kad bi krenuo da pije kafu, rekao bi sebi: “Znam da je loše što pijem ovaj narkotik. Moram to da odbacim, što pre, kao i duvan, i nezdravu ushranu, i da spavanje dovedem u red. Moram da skupim snage da sa svim tim **odjednom** prekinem. To je veliki posao, ali moram da ga uradim - pre ili kasnije.” Do toga nikada nije došlo.

Primer 2. Maja je bila odlična plivačica, pre svega zahvaljujući svojoj samodisciplini i upornosti. Veoma je pazila na vreme ustajanja, vreme treninga, režim ishrane, muziku koju sluša, filmove koje gleda... Težila je perfekcionizmu.

Došlo je i državno prvenstvo za koje se naročito pripremala. Lako je ušla u finale, a u finalu je, nakon velike borbe, osvojila prvo mesto. Ubrzo je izašla na pobjedničko postolje. Potrudila se da izađe u najljepšoj trenerci, sa doteranom frizurom i gracioznim hodom. Sve je moralo da bude savršeno, kao i druge stvari koje je radila.

Nakon što je primila zlatnu medalju, svo troje osvajača medalja krenulo je da silazi sa pobjedničkog postolja. Maja se okliznula, zateturala, i jedva ostala na nogama, a pobjednički pehar joj je ispao iz ruku uz snažnu buku metala koji je udario o beton. U istom trenutku je pomislila: “Sve sam uprskala! Sve je bilo uzalud! Kad sam već zabrljala nema veze šta će dalje

biti.” Ljutito je šutnula pehar i opsovala, i žustrim korakom otišla prema svlačionici.

...

Često se dešava da sportisti imaju negativan odnos prema poslu kojim se bave u stilu “sve ili ništa”. Pavle mogao da uvede jednu po jednu reformu u svoj život, umesto da čeka da “prikupi snagu” i da sve reforme odjednom uvede. Na taj način bi polako i sigurno ostvario cilj ka kome je težio, a ovako, nikada nije došao taj dan koji je za njega bio “pretežak” da ga sprovede u deo.

Maja je mogla sebi da dozvoli nesmotrenu grešku, a ne da je doživi kao potpunu katastrofu i povod da u jednom trenutku poruši sve ograde samokontrole.

Mnogi ljudi posmatraju svet samo “crno ili belo” i ne uspevaju da vide veliko sivo polje između, u kojem se odvija najveći deo života. Za njih postoji samo “fenomenalno” i “katastrofalno”. Njihove izja-

ve su tipa: “Ja sam potpuno u pravu, a oni su skroz u krivu.” “Ovo je strašno i predstavlja kraj mog rada u ovom poslu.”

Lepo je biti uvek najbolji, ili težiti ka tome, ali ne treba doživljavati tragično ako se nekada i ne bude najbolji. Ako od sebe i drugih zahtevamo nerealno visoka očekivanja možemo sebi stvoriti veliki mentalni problem.

Koncept “sve ili ništa” je koncept perfekcionizma koji veoma često dovodi do frustracija, obeshrabrenja, gubitka samopoštovanja, nezavršenih poslova, pa čak i do samoubilačkih pomisli.

Zdrav pristup je da nesupeh predstavlja pozitivan proces - proces iz koga uvek nešto novo naučimo. Lepo je težiti ka savršenstvu, ali je pogrešno biti razočaran ako se ne bude uvek “broj jedan”.

Koncept “sve ili ništa” prihvataju i neki najekstremniji navijači koji za navijače suprotnog tabora kažu: “Oni su dobri samo ako su mrtvi.”

Nekada je dobro primenjivati koncept “sve ili ništa”. Sportista može da kaže: “Neću nikada da koristim doping.” Takođe može da kaže: “Biću veran svom klubu dokle god budem bio pod ugovorom” i time se zavetovati da neće učestvovati u nameštanju utakmica, zarad novca, i na taj način neće izneveriti verne navijače.

U nastavku ćemo izneti “**Program za donošenje dobrih odluka u teškim situacijama**”. Svako od nas često dolazi u teške situacije koje mogu da budu od presudnog značaja za dalji tok posla kojim se bavimo ili sportske karijere. Ovim programom se vežbamo da donosimo dobre odluke u tim situacijama.

1. vežba. Umesto da kažete: “Trener se ne slaže sa mnom i zato nemam njegovu podršku”, vežbajte se da kažete: “Trener i ja nismo jedinstveni po svim pitanjima, ali postoji prostor za saradnju.”

2. vežba. Umesto da kažete: “Ništa mi nije polazilo za rukom u zadnjim utak-

micama”, vežbajte se da kažete: “Desile su se i neke dobre stvari u zadnjim utakmicama”.

3. vežba. Umesto da kažete: “Pošto sam preskočio ovaj trening, mogu da preskočim i sledeći”, vežbajte se da kažete: “Dobro je što mogu da prestanem da za-
bušavam i da sada redovno idem na treninge.”

4. vežba. Umesto da kažete: “Ne mogu da podnesem da sedim na klupi”, vežbajte se da kažete: “Ne volim da sedim na klupi, ali izdržaću to.”

5. vežba. Umesto da kažete: “Ja sam skroz propao kao igrač”, vežbajte se da kažete: “Dobar sam u nekim stvarima.”

6. vežba. Umesto da kažete: “Ne mogu da podnesem ovaj ritam treninga, moraću da odustanem”, vežbajte se da kažete: “Dovoljno je da krenem da treniram i to će delovati pozitivno na mene, pa ću moći da podnesem ceo trening”.

Konačno, treba izbegavati u označavanju nekih ljudi kao “savršene” ili kao “okorele u zlu”. Trebalo bi preispitati takve stavove, i brzo će se doći do zaključka da nije sve tako sjajno, ni crno kao što smo do skoro mislili. Na taj način ćemo ređe dolaziti u sukobe sa ljudima, a naše emocije će biti mnogo stabilnije.

Vežba 5: Razmišljanje srcem

Primer 1. Vučko je bio vredan sportista, ostvarivao je dobre rezultate u tenisu, a na treninzima je pružao maksimum. Problem su bili vikendi, kada obično nije bilo treninga i kada je Vučko spavao do podneva, a nakon toga se premestio na kauč i po ceo dan gledao televiziju. Mrzelo ga je i da se istušira, a jedva je odlazio do kuhinje da uzme da jede.

Vučko je zbog toga bio nezadovoljan sa sobom, znao je da bi to vreme, kad nema treninge, trebao da provede na kvalitetniji način, ali to mu je izgledalo preteško. Dani tokom sedmice su mu lako prolazili u obavezama na treningu, a za vikend nije uspevao da uradi stvari za koje je znao da treba da ih uradi. Jednostavno nije imao volje za to.

Primer 2. Sima je od malena bio navijač fudbalskog kluba Borac, i išao je na skoro sve utakmice voljenog kluba kao na-

vijač. Ali, kada je počeo da trenira fudbal, priliku da zaigra u prvom timu dobio je u suparničkom klubu - Radničkom. Iako je odlično igrao za svoj klub, Sima je voleo da slobodno vreme provodi sa svojim dugogodišnjim prijateljima - navijačima Borca. Posle odigrane utakmice za Radnički, odlazio bi u kafić gde se okupljaju navijači Borca. Sa svojim saigračima, i navijačima kluba u kojem je igrao, voma se retko družio i viđao izvan treninga i utakmica.

Sve to se nije sviđalo njegovim saigračima, navijačima i upravi kluba, pa je Sima bio pozvan na razgovor sa upravom. Predočeno mu je da iako je odličan igrač, ugovor sa njim će morati da se prekine ukoliko ne pokaže malo više pažnje prema svojim saigračima i navijačima.

Sima je razumeo poruku, i iako mu je bilo teško, počeo je povremeno da se druži sa saigračima izvan terena, da posećuje sastanke navijača kluba za koji igra, i njegov status u klubu je bio sve bolji, da

bi posle nekoliko sedmica postao ljubimac navijača svog kluba

...

Mnogi ljudi smatraju da je ono što osećaju - najbolja stvar za njih, a u isto vreme jedina moguća opcija. Međutim, to što osećamo da nešto ne možemo da uradimo, ne znači da to zaista i ne možemo. Kao što smo videli, svakome je dato da bude šampion, samo je pitanje koliko je ko mentalno jak da to postigne, a mentalna snaga se postiže vežbanjem.

Kada smo zatrpani raznim obavezama, to ne znači da ne možemo da se dobro spremimo za utakmicu. Zato je veoma važno da ne izjednačavamo trenutna osećanja sa neminovnom životnom sudbinom koja je pred nama.

Donošenje zaključaka samo na osnovu osećanja može da bude pogrešno. To što smo dobro raspoloženi ne znači da smo postali više vredni. Ili ako smo tužni i razočarani, ne znači da je situacija bez-

nadežna, a da smo mi postali bezvredni. Naša vrednost kao čoveka ili igrača ne zavisi od toga kako se trenutno osećamo. Mi smo ono što jesmo bez obzira kako se osećamo. A u očima ozbiljnih ljudi, svako ljudsko biće je od neprocenjive vrednosti sa ogromnim potencijalima.

Nekada osećanja mogu da budu dobar vodič u životu. Sportista koji je odigrao seriju lošijih utakmica, jer je češće odlazio na žurke i konzumirao alkohol, doneo je odluku da prestane sa tom praksom. Jednog popodneva dobio je poziv za odlazak na žurku, i sa osećanjem gađenja prema alkoholu zahvalio se na pozivu i odbio ga. Sutradan se osećao sjajno zahvaljujući duhovnoj pobedi koju je ostvario.

Ali kada je usledio poziv trenera da dođe i pomogne u radu sa juniorima, njega zapljuskuju osećanja koja ga podstiču da ne ide, ali razumski donosi odluku da ode i volontira u radu sa juniorima. Nakon završenog treninga, on se oseća sjajno, jer

je iskustvo pomaganja bližnjima veoma ojačalo njegovo mentalno zdravlje. Uбудуće je redovno išao da pomaže, bez obzira da li mu se išlo ili ne, jer je znao da radi dobru stvar za sebe, da bi mu uskoro to postalo zadovoljstvo i sa radošću je čekao poziv da pomogne.

“Razmišljanje srcem” se najčešće sreće kod zavisnika - zavisnika od duvana, alkohola, noćnog života, nezdrave ishrane i drugih loših navika. Ovakve osobe su sklone da izmišljaju mnoštvo “razloga” zašto treba da ostanu zavisnici.

Ono što ide zajedno sa “razmišljanjem srcem” jeste oklevanje, gde osoba odlaže trening i druge poslove koje bi trebalo da obavi. Oklevanje je ustvari ubeđivanje samog sebe da je lakše odložiti obaveze nego se suočiti sa njima. Iako je neprijatno da se problemi rešavaju u njihovoj ranoj fazi, mnogo bolje ćemo se osećati ako sve što imamo da završimo obavimo na vreme.

Najgori oblik oklevanja je kada se ništa ne radi ili “bleji” - kako se to žargonski kaže. To je stanje zavere protiv samog sebe, kada osoba sama sebi daje autogol, kada sama sebe poražava. Ovo stanje je praćeno osećanjima dosade, bezvrednosti, obeshrabrenja i teškog zamora, a manifestuje se ostajanjem u krevetu po ceo dan, izbegavanje drugih ljudi i bilo kakvog rada.

Najbolji način da se krećemo napred kroz život jeste da probleme odmah rešavamo ili da progutamo “neprijatne knedle” što pre.

Studije pokazuju da ljudi koji su izloženi svakodnevnom stresu da obave svoje obaveze na vreme podstiču rad svog imunog sistema i na taj način unapređuju svoje zdravlje. Oni koji su lenji i izbegavaju obaveze, mnogo su skloniji fizičkim oboljenjima, a ne samo depresiji. Naravno da stanje konstantnog stresa nije ni dobro ni zdravo, ali stres koji potiče od unutrašnjeg poriva da se završe poslovi

koji su pred nama je nešto što pokazuje da smo duhovno živi.

Da ne bismo bili robovi svojih osećanja, potrebno je da se u trenucima kada smo preplavljeni snažnim emocijama, izdignemo iznad njih i objektivno analiziramo situaciju. Možda je teška povreda na utakmici našeg najdražeg saigrača nešto što nas je teško pogodilo, ali bilo bi veoma poželjno da pokušamo da o tome ne mislimo dok se utakmica ne završi i da pružimo svoj maksimum, a da se nakon utakmice pozabavimo stanjem našeg prijatelja.

Vežba 6: Izbegavanje pogrešnog preuveličavanja

Primer 1. Rade je bio dobar rukometaš, ali je voleo da zabušava - da na prvi jutarnji trening posle utakmice zakasni po pola sata, jer bi ostao duže da spava. Trener bi ga kritikovao, ali on se uvek izvlačio sa različitim izgovorima. Njegov najbolji prijatelj, saigrač u timu, savetovao ga je rečima: “Napravićeš sebi velike probleme sa tim kašnjenjem na trening.” Rade je odgovarao: “Ma daj, trener je razuman čovek, zna da mi treba malo više oduška nakon utakmice.”

Rade je voleo svoj klub, ali je smatrao da kao dobar igrač tim ne može bez njega. Trener je svaki put bio sve strožiji sa opomenama, ali se Rade nije obazirao na to, dok ga jednog dana direktor kluba nije pozvao u svoju kancelariju i saopštio mu da je pokrenut proces raskida ugovora sa njim, i da klub više ne računa na njega.

Rade je pokušao da izgladi spor, verujući da će se izvući kao mnogo puta do sad. Ali, direktor je bio neumoljiv i zamolio ga da uzme svoje stvari iz ormarića i ode. Komentar otpuštenog igrača je bio: “Da sam znao da će do ovoga doći, uvek bih redovno dolazio na treninge.”

Primer 2. Todor je bio veoma temperamentan, a ovoga puta je besneo na sudiju: “Šta to sviraš, zar ne vidiš da ga nisam ni pipnio?” Trener je dolazio do aut linije pokušavajući da ga smiri. Ubrzo je Todor ponovo burno reagovao: “Pa zar nisi video da ti pomoćni sudija maše zastavicom da je ofsajd! Primili smo gol zbog tebe!” Ovom prilikom je dobio žuti karton zbog prigovora.

Trener je pokušavao ponovo da ga smiri. Todor mu je dovikivao, da sudija čuje: “Zar ne vidiš da ćemo zbog njega ispasti iz plej-ofa?”

Nedugo zatim, usledio je još jedan, žešći prigovor i sudija mu je pokazao crveni karton. Skinuo je dres, bacio ga na zem-

lju, i napustio teren. Ubrzo je kažnjen od strane saveza sa šest utakmica neigranja.

...

Preuveličavanje onoga što se dešava oko nas može biti jako štetno za krajnji ishod onoga čemu težimo. Ono može ići u dva smera - kada se stvari posmatraju gorim nego što to zaista jesu, ili kada se minimiziraju opasnosti koje nam prete. Čest je slučaj da ljudi loše osobine drugih preuveličavaju, a dobre osobine minimiziraju. Slično se dešava i u različitim situacijama u koje čovek dolazi. Na taj način se nevažnim detaljima daje do značaja, a važne stvari se zanemaruju.

Svako od nas ponekad dođe u neprijatnu situaciju, ali takvu situaciju ne treba označavati katastrofično, kao nešto “jezivo, strašno, grozno”, jer će se time otežati rešavanje problema na razuman način.

Razmaženi ljudi su navikli na udoban i prijatan život, bez stresova, gde se svi oko njih ponašaju lepo. Međutim, real-

nost života je drugačija. Oko nas žive i “krokodili” u ljudskom obličju koji nas povremeno “ugrizu”, nagaze, povrede... U takvim situacijama razmaženi ljudi skaču kao opareni, šokirani i sablažnjeni onim što im se desilo, preuveličavajući realno stanje. Za njih se kaže da imaju “nisku toleranciju frustracije” (NTF) koja se oslikava izjavom: “Ne mogu to da podnesem.” Osobe sa NTF poremećajem često svoju frustraciju izražavaju kroz vulgarnost i bacanje kletvi na one za koje smatraju da su uzrokovali njihovo stanje.

Jedna od veoma važnih mentalnih vežbi jeste da sebe treniramo da neprijatne situacije ne doživljavamo rečima: “Ovo je užasno” i “Ne mogu to da podnesem”, već rečima: “Ovo nije prijatno” i “Podneću ovo, iako je neprijatno.”

Veština preoblikovanja izraza kojim opisujemo situacije i stanja u koje dolazimo je neizostavni deo ovog mentalnog treninga. Veoma je korisno da što ređe ko-

ristimo reč “moram”, a da umesto nje koristimo reči “trebalo bi”.

Raspoloženje koje je direktno povezano sa preuveličavanjem jeste gnev. U stanju gneva, osoba sama sebe uverava da je u pravu i iznosi pred sebe mnoštvo argumenata te vrste. Najčešće je gnev neopravdan u velikoj meri, i treba ga svesti na nivo privremene neprijatnosti.

Jedna od mentalnih vežbi kako ublažiti gnev jeste “dobijanje na vremenu”. Potrebno je da se sklonimo na neko mesto gde će se gnev utišati, a najbolji za to su rad u bašti, čitanje, sviranje nekog instrumenta, vežbanje, čišćenje kuće i dr. Dobijanje na vremenu će nam pomoći da gnevnu situaciju razmotrimo iz drugog ugla i razumemo da stvari nisu tako strašne kao što su na prvi pogled izgledale. Lako možemo doći do zaključka da je bilo dobro to što nam se desilo da bismo sebe bolje upoznali - sebe i svoje slabosti. Veoma je važno da znamo “ko smo mi” i da se suočimo sa svojim slabostima, jer

ako ih ne upoznamo, doći ćemo u situaciju da budemo isprovocirani i da naš rezultat na terenu bude ugrožen našom gnevljivom reakcijom.

Sebičnost je još jedna posledica preuveličavanja stvari i događaja, kada osoba smatra da su stvari tako teške i strašne da će bilo kakva pomoć drugima predstavljati propast za samoga sebe.

Nekada samouverenost i samovrednovanje može biti oblik pogrešnog preuveličavanja gde osoba zastranjuje u rasizam, šovinizam, ili vožnju pod dejstvom alkohola (“Ja sam najbolji vozač, ja mogu da vozim i pijan”).

Druga krajnost je samoprezir ili umanjivanje sopstvenih vrednosti. Neke osobe su preterano kritične prema sebi - mnogo kritičnije nego prema drugima. U nekim situacijama osobe počinju da mrze sami sebe, a onda je samo pitanje trenutka kada će početi da mrze i sve druge oko sebe. Kao osobe koje greše, svima je potrebno da osetimo krivicu i stid, ali je

takođe veoma dobro da stvari postavimo na svoje mesto i da iz grešaka izvlačimo pouke, a ne da skrećemo u grešku preteranog preuveličavanja.

Religiozni ljudi imaju veću mogućnost da ne upadnu u zamku preteranog samokriticizma jer razumeju da je njihova vrednost bezgranična - ne samo iz perspektive naših bližnjih koji nas najviše vole, nego i iz perspektive našeg Nebeskog Oca, tako da nema prostora za takvu vrstu kriticizma. U isto vreme, iz Božje perspektive, svako ljudsko biće ima bezgraničnu vrednost i to bi trebali da imamo u vidu kada se ophodimo prema drugima, bez obzira da li su nam naklonjeni ili ne.

Svakodnevni mentalni trening ove vrste bio bi da smirujemo strasti, preoblikujemo termine kojim opisujemo neprijatne situacije i da razvijamo zdrav osećaj samovrednovanja nas i drugih.

Vežba 7: Izbegavajte ružne nadimke

Primer 1. Kada se završio trening, Dušan je imao prigovor na trenera. Saigrači su videli da on često gundđa i da je nezadovoljan, a Dušan je svoje nezadovoljstvo izgovarao kada bi došao kući. Bratu bi se “izjadao”: “Kakav je idiot ovaj moj trener, to je strašno. Stalno me omalovažava na trenizima, iako sa jedan od najboljih na svim utakmicama. Danas je na individualnom treningu, svim igračima dao nove lopte da vežbaju, a meni je dao staru loptu.”

U isto vreme, trener ekipe je bio nezadovoljan Dušanom. Pomoćnom treneru bi se često žalio: “Ovaj Dušan je teški paranoik, pravi bolesnik. Stalno se mršti i urušava dobro raspoloženje u ekipi. Umislio je da ga ja manje vrednujem od drugih igrača. Pogrešili smo što smo ga angažovali da igra na mestu levog beka.”

Nezdrav odnos trenera i Dušana pretvorio se u pravi rat koji se preneo na ceo tim. Pogrdne etikete i nadimci pljuštali su sa obe strane.

Primer 2. Matejev otac je želeo da mu jedno od dece bude lekar. Prve dve ćerke su se udale čim su završile srednju školu, a sin Đorđe je od malih nogu bio zainteresovan za sport, dok ga škola nije mnogo interesovala. Školu je završavao jedva, sa “dvojkama”, a u sportu je imao zapažene rezultate. Bio je veoma perspektivan u tenisu. Otac ga je od malena nazivao pogrđnim imenima: “Glupak”, “budala”, “primitivac” jer je imao slabe ocene u školi.

Iako je bio veoma dobar u tenisu, često mu se dešavalo da nakon poraza, sam sebe kritikuje rečima: “Koji sam ja glupak i primitivac, da izgubim od ovog pacera.” Uvrede koje mu je otac govorio, sada su postale deo njega. Bio je sklon da veruje da je otac u pravu za to što ga vređao.

...

Davanje pogrešnih i ružnih nadimaka zasniiva se na pogrešnom principu da se čovek meri po svojim greškama. Veoma je opasno za čovekovu psihu ako prihvati nadimke i etikete koje mu drugi nameću zbog nekih svojih grešaka. Tada osoba počinje da se poistovećuje sa svojim manama i počinje da veruje da nika.da neće moći da se popravi.

Kada pogrešimo, treba jednostavno da prihvatimo da smo ovog puta pogrešili, a ne da usvojimo pogrđne nadimke kojima nas neki neodgovorni ljudi zasipaju i da počnemo sebe negativno da vrednujemo, smatrajući se večitim gubitnicima.

Greška može da se napravi ako od nekih ljudi previše očekujemo. Kada se oni pokažu kao slabi i neodgovorni, možemo upasti u zamku da ih okarakterišemo ružnim i neadekvatnim nadimcima.

Može se desiti da nas je neko uvredio, kritikovao nas ili je imao drugačiji stav od nas. Ukoliko upotrebimo ružan nadi-

mak za njega, udarićemo na samog sebe jer ćemo postati uznemireni i gnevni.

Ukoliko pomislimo da je neki ružan nadimak koji nam je upućen - istinit, smanjićemo nadu za promenu kod nas samih. To se često dešava kod dece koju roditelji često omalovažavaju raznim nadimcima, pa deca mogu da razviju slab osećaj samovrednovanja i zbog toga ulažu malo napora da se poprave.

U nekim slučajevima je potrebno stvari nazvati pravim imenom i deci, ili odraslima, sugerisati na greške koje prave, ali korišćenjem adekvatnih termina.

Nekada davanje etiketa može dovesti do duhovne paralize osobe. Poznata bajka govori o jajetu orla koje se slučajno otkotrljalo sa planine u dolinu, a kokoška ga je prepoznala kao svoje jaje. Kada se orlić izlegao, kokoška ga je sve vreme vaspitavala kao pile, a on je odrastao bombardovan etiketom: "Ti si pile! Ti si pile!"

Jednom prilikom je veliki orao preletao njihov kokošarnik. Sve kokoške i pilići su se razbežali, osim malog orla koji je uzdahnuo: “Eh, što bih ja voleo da mogu ovako da letim.” Kokoška ga je čula šta je rekao, ljutito mu prišla, kljucnula ga u glavu, i dobacila mu etiketu: “Šta lupe-taš? Ti si pile!”

Videli smo u početnim poglavljima da su čovekovi potencijali ogromni, neograničeni, a agresivno omalovažavanje mnogih vrednih i moralnih stvari u ovom svetu, kao i neadekvatno informisanje, stvara od mnogih sportista duhovne invalide koji se zadovoljavaju malim uspesima. Oni koji su hrabri da polete kao orao često bivaju omalovažavani pogrđnim imenima, tako da retko koji uspe da se odupre pritisku pogrešnih i netačnih etiketa.

Odličan mentalni trening je da se uvek trudimo da vidimo dobro u drugima. Uprkos njihovim greškama, i čak uvredama na naš račun, trebalo bi da se trudimo da ih posmatramo onakvim kakvi

bi oni mogli da budu - promenjeni na bolje kao pozitivne ličnosti. Takođe je važno da se prema sebi ophodimo sa poštovanjem. Religioznim ljudima je to mnogo lakše jer razumeju da za svog Nebeskog Oca predstavljaju neprocenjivu vrednost.

Jedna od najtežih, ali i najboljih mentalnih vežbi, jeste da se suzdržimo da druge ljude nazivamo ružnim nadimcima, bez obzira koliko su se ogrešili o nas.

U nastavku ćemo izneti “**Program mentalnog treninga u tri koraka**” kojim možemo poboljšati zajedništvo u svom timu i pripremiti ekipu za još bolji uspeh.

1. korak. Svako od igrača treba da se vežba da u trenutku kada ga neko nenamerno ili namerno povredi (fizički ili verbalno), umesto da izgovori uvrednu, smireno kaže: “Ovo nije bilo lepo” ili “Nije u redu što si tako postupio.” Na taj način svaki igrač daje primer drugima u timu kako bi trebalo da se ponaša.

2. korak. Svako od igrača treba da se trudi da gaji pozitivnu atmosferu u klubu, da se sa poštovanjem obraća prema saigračima, ali i da gaji samopoštovanje.

3. korak. U održavanju dobrog mentalnog zdravlja veoma je važno da izbegavamo društva i situacije u kojima se izgovaraju ručni nadimci i pogrдне etikete. Gledajte filmova u kojima se koriste pogrдне i vulgarne reči na račun drugih je nešto što nas čini oslabljenim i manje sposobnim da u određenoj situaciji pravilno odreagujemo.

Najbolji način da se zaštitimo od pogrđnih nadimaka i etiketa koje nam se upućuju, jeste da napustimo to mesto i da ništa ne odgovaramo. Ukoliko smo zaista napravili grešku, potrebno je da izvučemo pouku i da se potrudimo da je više ne činimo, i da na taj način pozitivno delujemo na onoga koji nam je uputio ružan nadimak, da uvidi da je bio u krivu, jer se nečija greška ne može izjednačiti sa njegovom ličnošću.

Osoba koja drugome daje ružan nadimak ili uvredu očekuje reakciju od onoga ko ga etiketira. Zato je ignorisanje i izbegavanje bilo kakve gnevne reakcije najbolji odgovor na uvredu, što će najverovatnije izazvati frustraciju onoga koji etiketira pa će ovakvom vašom reakcijom biti prisiljen da se udalji ili da učuti.

Onima kojima je teško da se suzdrže od davanja drugima ružnih nadimaka, dobra vežba je da u dnevnik upisuju sve slučajeve kada su se suzdržali da nekoga ne nazovu pogrđnim imenom, i da se čitanjem dnevnika ohrabruju da to ne čine.

Vežba 8: Pogrešno predviđanje

Primer 1. Trener je veoma brinuo za svoje igrače, naričito pred finale plej-ofa. Noć pred finale, igrači su bili u izolovanom hotelu, u karantinu, ali uz dozvolu predsednika kluba bilo im je dozvoljeno da izađu u grad i vrate se do ponoći u hotel.

Trener je bio nezadovoljan sa tom odlukom i nije mogao da spava, već je čekao ispred hotela da vidi da su se svi igrači vratili “živi i zdravi”. Razmišljao je: “Marko voli da popije. Znam da će se napiti, pa imati mučninu celu noć i sutra neće biti nizašta. Veljko voli da se pobije samo ako ga neko mrko pogleda. Već ga vidim krvave glave kako ga dovoze kola hitne pomoći...”

Primer 2. Dragana je nakon šest meseci postala standardni prvotimac. Međutim, kako je došao novi trener, ona sve ređe

igra. Nije prošlo ni dva dana kako se preselila na klupu, otac joj je doživeo moždani udar i u teškom stanju odveden na intenzivnu negu u bolnicu, gde se lekari bore za njegov život. Istog dana joj je ukraden auto, a ubrzo zatim joj je verenik javio da ipak ne želi da se sa njom oženi, jer ima druge planove u životu.

Za nekoliko dana, Dragana je doživela nekoliko vrlo neprijatnih i šokantnih iznenađenja, pa je obeshrabreno pomislila: “Nema ništa od neme. Nema nade da se bilo šta popravi. Ne vidim način da stvari isteram na dobro.”

...

Ljudi su često skloni da veruju da će se neke loše stvari **sigurno** desiti, ne ostavljajući mogućnost da stvari krenu na dobro. Čak i mnogi religiozni ljudi, kojima je poznato Božje obećanje da će se On brinuti o njima i voditi njihov život, predviđaju sebi lošu sudbinu, umesto da kažu: “Postoji izlaz iz problema, i ja ću ga naći.” Čak i ako postoji veoma mala vero-

vatnoća da se zlo desi, mnogi su skloni da predviđaju baš tu, najmanje verovatnu opciju.

Osobina mentalno slabih ljudi, koje nazivamo “kukavicama”, jeste da mnoge stvari u životu vide crno. Za njih postoji posebna izreka koja kaže: “Kukavice umiru više puta pre svoje stvarne smrti.” Zbog toga što u svojoj glavi sve vide crno, ovakve osobe su potištene i nemaju nadu za uspeh, što ih pravi duhovnim invalidima.

Nekada se desi da sportista oseti kratkotrajan bol u grudima zbog prehlade. Pogrešno bi bilo da pomisli da mu srce otkazuje i da odmah odjuri u bolnicu. Neki peru ruke nakon svakog dodira sa bilo kojim predmetom jer su pogrešno projektovali da “svaki predmet oko nas ima na sebi smrtonosne bakterije”.

Zastranjivanje u sujeverje je takođe oblik pogrešnog predviđanja. “Ako ova stvar ne bude stajala na ovom mestu, i u ovom položaju, desiće mi se nesreća.” “Ujutru

kad ustanem moram sve stvari da obavim tačno utvrđenim redosledom, inače toga dana neću imati sreću.”

U jednoj studiji su ispitivane osobe koje su uspele da prežive pokušaj samoubistva padom sa velike visine. Svi su iznosili istu priču: pre nego što su pokušali samoubistvo smatrali su da je to najbolja opcija za njih, ali čim su iskoračili da skoče, misao koja im je prošla kroz glavu bila je da to nisu trebali da urade. Drugim rečima, pokajali su se što su doneli takvu odluku.

Neki sportisti se doppinguju ili kockaju, i pogrešno predviđaju da će uspeti u životu. Potpisivanje ugovora za dobar klub ne znači automatski i uspešnu karijeru. Mnogi bi bolje uspeli u sportu da su izabrali da u početku igraju za slabije klubove i imaju veću minutažu, nego što su pristali da igraju za najbolje klubove, pogrešno predviđajući da će brzo postati “najbolji”.

Veliki broj ljudi pogrešno predviđa da će novcem doći do sreće. Studije pokazuju da količina novca nije mera sreće u životu, i da u ekonomski najbogatijim zemljama sveta ima procentualno manje srećnih ljudi nego u nekim ekonomski siromašnim zemljama Afrike.

Iskustvo velike većine ljudi je da loše predviđaju šta će im se desiti u životu. Oni koji su vredni i poštjeni, obično dobiju ono što traže, samo na neki drugi način, i u mnogo većoj meri nego što su očekivali, dok oni drugi često dobiju ono što traže, ali sa tim bivaju jako nezadovoljni - to im dođe kao neka vrsta kazne i pouke da se ne bave pogrešnim predviđanjem i da obrate pažnju na ponašanje. Takođe, princip “cilj opravdava sredstvo” se u praksi pokazao jako loš, jer će pre ili kasnije doći na naplatu pogrešno predviđanje “uspeha” primenom takvog principa.

Dobro je da sebi predviđamo uspeh i da se držimo principa da ako budemo vred-

no radili, i unapređivali svoje zdravlje i potencijale, da uspeh neće izostati. Dobro je ako znamo poreklo svoje porodice i bratstva, i ako među svojim precima istaknemo uspešne i vredne ljude, pa sebe i svoju decu učimo da možemo da budemo uspešni kao oni i da sebi na osnovu toga predviđamo uspeh. Oni koji uspeju da sebi pronađu dodatne razloge za optimizam i veru u uspeh, imaju veće šanse da zaista uspeju.

Dobar trening za dobro predviđanje je da zapisujemo svoja predviđanja svaki put kada ih projektujemo, a zatim da zapišemo da li su se ona obistinila. Tako ćemo dobiti pravilan odgovor na pitanje koliko preterujemo u svojim predviđanjima i da li su ona dobra za nas ili ne.

Zdravlje mozga

Brojne studije pokazuju da životne navike veoma utiču na to kako će naš mozak funkcionisati, odnosno kako ćemo se ophoditi prema određenim životnim situacijama u koje dolazimo. Naučnici su pratili obrazac ishrane učenika u školama, kao i osuđenika u zatvorima, i analizirali njihovo ponašanje. Rezultati su jasno pokazivali da osobe koje su bile na zdravoj ishrani, bile su mnogo uravnoteženije, lakše su izlazile na kraj sa stresom i bile su mnogo tolerantnije i komunikativnije. Mnogi osuđenici su, nakon ove studije, čak došli do zaključka da nikada ne bi počinili krivična dela koja su počinili da su se samo drugačije hranili.

Ishrana kao ključ uspeha

Jedan od glavnih načina kako naš mozak može bolje da funkcioniše jeste da se poboljša komunikacija između moždanih ćelija. U mozgu se stvaraju hemikalije koje zovemo “prenosioci poruka” (neurotransmiteri) koji tačno određenim moždanim ćelijama prenose određene poruke ili signale, i tako direktno utiču na ponašanje osobe. Kada su naučnici to otkrili, počeli su da proizvode tablete sa ovim neurotransmiterima i da ih prodaju.

Međutim, pošto hemijske fabrike u mozgu mogu da proizvedu sve neurotransmitere, ukoliko krenemo da ih uzimamo preko tableta doći će do prekida rada fabrika u mozgu i one će početi da propadaju, a samim tim i naš mozak. Kao što je poznato, organ koji se ne koristi - propada.

Naš mozak stvara nekoliko desetina različitih neurotransmitera, a najpoznatiji su dopamin, serotonin i norepinefrin.

Dopamin ne samo da olakšava bol i ubrzava osećanje zadovoljstva, već utiče na emocionalne reakcije i stvaranje skladnih i kontrolisanih pokreta, što je u sportu od velikog značaja. Osobe koje nemaju dovoljnu proizvodnju dopamina u mozgu sklone su paranoičnim mislima i gubitku memorije.

Serotonin je direktno povezan sa osećanjem sreće i zadovoljstva. Kada ga mozak dovoljno proizvodi, osoba je dobro raspoložena i ima čvrst i miran san.

Norepinefrin je sličan serotoninu i pomaže da osoba ne bude depresivna i zabrinuta. Zdrav mozak ga proizvodi u tačno potrebnoj količini, a ako se uzima preko tableta u većoj količini može doći do kontra efekta - da osoba postane agresivna.

Da bi mozak mogao da stvori ove i druge “prenosioce signala” potrebno je da se preko hrane unesu “sirovine” za njihovo stvaranje. Naučnici su otkrili da postoje dve posebne supstance koje podstiču stvaranje svih neurotransmitera u mozgu, a naročito onih koji su odgovorni za osećanje sreće i zadovoljstva. U pitanju su aminokiseline - triptofan i tirozin.

Rađene su brojne studije koje su potvrdile da ishrana bogata ugljenim hidratima, a siromašna proteinima, predstavlja najbolji izvor ove dve aminokiseline. Ishrana bogata ugljenim hidratima daje mozgu duplo više triptofana, i za trećinu više tirozina u odnosu na ishranu bogatu proteinima.

Kao što smo o tome detaljno govorili u našim knjigama “Ishrana za sportiste” i “Oporavak sportista”, čovekovo telo je dizajnirano da se hrani po obrascu “80-10-10”, što znači da najmanje 80% naše ishrane trebaju da sačinjavaju ugljeni hid-

rati, a maksimalno po 10% proteini i masnoće.

Najbolji izvori ugljenih hidrata su biljke, dok su meso i namirnice životinjskog porijekla siromašne ugljenim hidratima, a bogate proteinima. Jednostavnim povećanjem unosa biljne ishrane, a smanjenjem mesne i mlečne, naučnici su dobili mnogo bolje raspoloženje kod ispitivanih učenika i osuđenika, mnogo bolje mentalne sposobnosti i povećan EQ (koeficijent emocionalne inteligencije).

Raznovrsna biljna ishrana je najbolji izvor “sirovina” za fabrike u našem mozgu, ali ako bismo hteli naročito da istaknemo neke namirnice dobre za mozak, onda bismo naveli namirnice bogate tirozinom i triptofanom.

Najbolji izvori tirozina su (prvi na spisku su najbogatiji, pa ostali malo manje): semenke bundeve i tikve, kikiriki, sunco-kret, ovas, badem, paradajz.

Najbolji izvori triptofana su: semenke bundeve i tikve, susam, suncokret, orah, lan i ovas.

Još jedan veoma važan element u ishrani mozga jeste **omega-3 masna kiselina**. Veoma je važna za dobro pamćenje, a njeno odsustvo uzrokuje niz fizičkih i duhovnih problema, od depresije, zabrinutosti, gubitka pamćenja, do problema sa srcem, suvom kožom i dr.

Studije pokazuju da u mnogim slučajevima gde nijedan lek ne može da pomogne u problemu sa depresijom, omega-3 masna kiselina pomaže.

Poznato je da je riba dobar izvor ove kiseline, ali tu postoji nekoliko problema. Danas je na tržištu izuzetno teško naći zdravu ribu. Većina ribe koja se nudi je iz ribnjaka gde se hrane visoko-proteinskom hranom - koštanim brašnom (koje se pravi od leševa uginulih životinja) i tretiraju brojnim drugim hemikalijama da bi se poboljšao njihov rast i održalo nji-

hovo zdravlje u nezdravim uslovima ograničenog prostora i pretrpanih ribnjaka.

Takođe je poznato da su reke, jezera i mora postali izuzetno zagađeni zbog istakanja kanalizacije i drugih oblika trovanja vodenih basena od strane čoveka.

Dodatni problem sa konzumiranjem ribe jeste to što ona, kao i ostalo meso, sadrži holesterol koji može da napravi velike probleme našem organizmu. Naša jetra proizvodi dovoljno holesterola i svaki dodatni unos je nepotreban i potencijalno štetan. Kao što je poznato, biljke ne sadrže holesterol.

Konačno, omega-3 masne kiseline iz biljaka naš organizma mnogo bolje i lakše upija nego iz namirnica životinjskog porekla.

Najbolji izvori omega-3 masnih kiselina su: lan, orah, pšenica, avokado, paprika, borovnica.

Vitamini

Uticaj vitamina u mentalnom zdravlju čoveka je veliki. Poznato je da su vitamini B grupe naročito korisni za dobar rad nervnog sistema i mozga.

Vitamin B₁ se obilano sadrži u integralnim žitaricama, kao što su pirinač, pšenica, lan, ovas, suncokret, a njegov nedostatak dovodi do umora, razdražljivosti, gubitka memorije, kao i do grčeva u mišićima. Količina ovog vitamina se dramatično smanjuje kod osoba koje konzumiraju alkohol.

Nedostatak **vitamina B₆** veoma povećava rizik od pojave depresije i razvoja Alchajmerove i Parkinsonove bolesti, kao i epileptičnih napada. Najbolji izvori ovog vitamina su: pšenica, beli luk, krompor, lešnik, orah, banane, kikiriki, paprika, sočivo i pasulj. Osobe koje konzumiraju raznovrsnu biljnu ishranu nemaju problema sa nedostatkom ovog vitamina, dok

neuravnoteženo i prekomerno uzimanje ovog vitamina, preko tableta, može pogoršati stanje nervnog sistema.

Vitamin B₉ je još jedan veoma važan sastojak za dobro funkcionisanje mozga. Minimalna dnevna količina ovog vitamina iznosi 400 mikrograma, a preporučena - 1.000 mikrograma. Dupla porcija šnicle sadrži samo 16 mikrograma ovog minerala. Ali, ako konzumiramo pasulj, sočivo, šparglu, spanać ili kupus, nećemo oskudevati u ovom mineralu.

Potreba za **vitaminom B₁₂** tokom celog života iznosi manje od 0,3 grama. Ovaj vitamin se proizvodi od strane bakterija u našim crevima i ustima, a može se unositi i preko biljaka koje su uzgojene na zdrav i prirodan način.

Voće i povrće su najbolji izvori **vitamina C** bez kojeg mozak ne može da stvara "prenosioce signala" od hrane koju unosimo. Za održavanje dobre memorije, ovaj vitamin je jedan od najvažnijih. Najbolji izvori vitamina C su: trešnja, pap-

rika, kelj, brokoli, karfiol, kivi, pomorandže, jagode, limun.

Izlaganje suncu samo 15 minuta dnevno dovoljno je da naša koža proizvede dovoljno **vitamina D** koji je veoma važan za dobro raspoloženje i produkciju posebnog hemijskog jedinjenja - acetilholina, koji unapređuje memoriju. Ovaj vitamin takođe podstiče rast moždanih ćelija.

Sunčeva svetlost ne samo da podstiče proizvodnju vitamina D, već naše oko sunčevu svetlost pretvara u nervni signal koji odlazi u posebne centre u mozgu, koji dalje šalju “prenosioce signala” da regulišu raspoloženje, krvni pritisak, disanje, varenje, puls, rad imunog i hormonalnog sistema.

Izlaganje suncu takođe produžava seksualnu sposobnost osobe. Poznato je da su osobe, koje se dosta izlažu suncu, kao poljoprivrednici, seksualno aktivni i do svojih 80-ih godina.

I dok je za dovoljnu produkciju vitamina D u koži dovoljno samo 15 minuta izlaganja suncu, za dobro mentalno zdravlje potrebno je namjanje 30 minuta. Naš mozak ne može da proizvede dovoljno serotonina (hormona sreće) ako se ne izlažemo suncu bar u ovoj maloj meri.

Takođe, naš organizam poseduje poseban ritam - cirkadijalni ritam (latinski “circa” = krug, “dian” = dan) koji je direktno povezan sa izlaskom i zalaskom sunca. Za mentalno zdravlje je veoma važno da dan koristimo za naše aktivnosti, a noć za odmor.

Mineral **kalcijum** je takođe važan jer poboljšava funkcionisanje nervnih ćelija. Zeleno povrće, susam i soja su neki od najboljih izvora kalcijuma.

Od dovoljne količine **gvožđa** u našem telu zavisni su dopamin, serotonin, norepinefrin i GABA “prenosioci signala”. Gvožđe je takođe neophodno za stvaranje omotača oko nervnih ćelija. Previše gvožđa može biti štetno za organizam, a

ako ga unosimo preko pirinča, soje, bundeve, pšenice, susama, paradajza, kuku ruza i dr, nećemo imati probleme sa njegovim nedostatkom ni predoziranje.

Selen je mineral koji se nalazi u jako malim količinama u našem telu, ali je od velike važnosti za pravilan rad mozga. Glutathion je posebna i veoma važna aminokiselina koja deluje kao antioksidans i štiti mozak od oboljenja. Selen igra glavnu ulogu u adekvatnoj funkciji ove aminokiseline. Najbolji izvori selena su brazilski orah, pšenica, suncokret i pirinač.

Konzumiranje biljne hrane je veoma preporučljivo jer ona, kao što smo već naveli, ne sadrži **holesterol**. Mnogi sportisti, koji su preko mesne ishrane uneli previše holesterola u organizam, mogu imati probleme sa depresijom i mentalnim rasuđivanjem jer holesterol zapušava krvne žile i time se sprečava pravilan dotok hrane preko krvi u mozak.

U najkraćem, **najbolja hrana za mozak** bi mogla da se prikaže u nekoliko grupa

namirnica: integralne žitarice, orašasti plodovi i druge semenke, zeleno lisnato povrće i paradajz, i voće - naročito nar i borovnica. O svim ovim namirnicama smo detaljnije govorili na našim knjiga “Ishrana za sportiste” i “Oporavak sportista”.

Recepti za pripremanje zdrave i ukusne hrane

Sa malo znanja i veštine možemo svom mozgu priuštiti obilje hranljivih sastojaka, bez gubitka mnogo vremena i novca. U nastavku ćemo izneti dva programa zdrave ishrane koja su zasnovana na 100% biljnoj ishrani, pošto je poznato da je čovek po svojoj anatomiji i fizilogiji biljojed i ovakva hrana mu najviše odgovara, o čemu smo detaljnije govorili u našim knjigama “Ishrana za sportiste” i “Oporavak sportista”.

Program 1. Najbolji program ishrane je onaj koji je zasnovan na 100% sirovoj

boljnoj hrani, jer se termičkom obradom namirnica (kuvanjem, prženjem, pečenjem) gube hranljivi sastojci o manjoj ili većoj meri.

Strateške namirnice, koje nas čine sitim i daju energiju, jesu žitarice i orašasti plodovi (semenke), kao i krompir i mahunarke. Iako se sirov krompir može rendati u salati sa drugim povrćem, a mahunarke nabubriti u vodi i tako jesti, najzahvalnije strateške namirnice su žitarice i semenke (orašasti plodovi su ustvari semenke).

Najbrži i najefikasniji recept za pripremanje žitarica jeste da uveče potopimo u vodu 300-500 grama semena ovsa ili ječma, pošto im treba malo vremena da nabubre i budu ukusne za upotrebu. Ujutru možemo da procedimo vodu iz ovih nabubrelih žitarica, da ih isperemo u tri vode i procedimo, i ostavimo u posudi u frižideru (mogu da stoje i izvan frižidera u hladnoj prostoriji).

Kada želimo da napravimo obrok, imamo na raspolaganju dve glavne opcije, u okviru kojih su moguće brojne druge opcije.

Prva opcija je da napravimo voćnu salatu, tako što u tanjir isečemo jednu, dve ili tri (može i više) voćke po izboru (na primer, jabuku i bananu), u to ubacimo četiri ili više supenih kašika nabubrelih žitarica, i dve ili više supenih kašika mlevenih ora-ha ili nekih drugih celih ili samlevenih semenki. Sve to možemo posuti kokosovim brašnom, cimetom ili nečim drugim, i obrok je spreman za konzumiranje.

Isti obrok se može napraviti kao gusti sok (ili šejk) tako što se svi ovi sastojci stave u blender, doda se 2-3 dl vode, i izmiksa, pa se polako pije, gutljaj po gutljaj, koji se u ustima promućka da bi se dobro pomešao sa pljuvačkom.

Sličan obrok se pravi sa povrćem, tako što se napravi salata od povrća po izboru (paradajz, krastavac, paprika, crni i beli luk...), dodaju su nabubrele žitarice i se-

menke, i sve začini prirodnim začinima po želji (so, biber, origano, bosiljak...).

Kao što smo naveli, idealno je da večernji obrok bude lagan, u vidu nekog voća.

Ovakav režim ishrane je veoma praktičan za one koji putuju, jer se lako priprema i može da se nosi u torbi, bez bojazni od prosipanja i prolivanja.

Program 2. Onima kojima 100% sirova biljna hrana nije dovoljno ukusna ili im iz nekog drugog razloga ne prija, mogu da koriste odlične i jednostavne recepte u kojima se namirnice delimično termički obrađuju.

U ovom programu, strateška namirnica je hleb. U današnjem svetu postoje brojne neozbiljne teorije i tvrdnje kako se “od hleba goji”, kako se od hleba može dobiti alergija i slično. U pitanju su priče koje nemaju nikakvo naučno i praktično utemeljenje, već su produkt filozofije neinformisanih, naivnih, a u nekim slučajevima i zlonamernih osoba.

Kada imamo dobar hleb, napravljen od integralnih žitarica, onda imamo skoro 90% obroka, pošto ovakav hleb sadrži skoro sve hranljive sastojke koji su potrebni jednom sportisti.

Dobar hleb se pravi na više načina, a mi ćemo navesti dva najjednostavnija i po nama najbolja.

Hleb sa kvascem. U posudu pomešati 800 grama integralnog pšeničnog brašna (samlevenog na kamenu, bez prosejavanja) i 200 grama belog pšeničnog brašna, 10 grama svežeg kvasca razmućenog u vodi, soli po želji i dovoljno vode da se umesi testo. Testo se izruči u tepsiju, koja se prethodno tanko namaže uljem, i stavi u rernu tokom sat vremena na temperaturi od 30 stepeni da se testo nadigne. Zatim se hleb peče u rerni ukupno 50 minuta - prvih 20 minuta na temperaturi od 250 stepeni, a zadnjih 30 minuta na 200 stepeni.

Hleb bez kvasca. U posudu se stavi pola kilograma integralnog brašna i jedna čaj-

na kašičica soli i promeša. Zatim se u posudu polako dodaje kisela voda (najkiselija koju imamo) i meša varjačom dok svo brašno ne upije vodu i pretvodi se u testo srednje gustine. Nakon toga se uzima posuda sa rupama za pečenje proje ili kolača mafin, rupe se malo naulje, i u svaku se sipa po jedna supena kašika testa. Posuda sa testom se peče 25 minuta na temperaturi od 250 stepeni.

Kada imamo dobar hleb, onda nam preostaje lakši deo posla, a to je, da uz njega “još nešto pojedemo”.

Najjednostavniji obrok uz hleb je jedna ili dve voćke i pola šake semenki (orašastih plodova). Na primer, parče hleba, jabuka i orasi. Ili, parče hleba, nekoliko šljiva i semenke očišćenog suncokreta.

Obrok može da bude takav da na krišku hleba namažemo malo meda ili džema, i da jedemo sa voćem i semenkama.

Ukoliko želimo slani obrok, možemo na hleb namažemo avokado, malo ga po-

solimo, i jedemo sa salatom od povrća po izboru. Avokado je prirodni margarin koji je najbolje kupiti malo mekan, što znači da je dovoljno zreo, zatim ga iseći po dužini, razdvojili jednu polovinu od koštice, i nožem grebati meki deo, kao margarin, i mazati na hleb. Avokado je po ukusu neutralan, pa je potrebno da se malo posoli.

Obrok takođe može da bude bilo koje kuvano, bareno ili pečeno povrće koje se jede sa hlebom i salatom.

Kuvani obroci se jednostavno pripremaju tako što se na dno šerpe sipa malo ulja (preporučujemo hladno ceđeno ulje od suncokreta, koje je najjeftinije, a veoma dobro), i kada se ulje malo zagreje, u posudu se stavi jedna glavica iseckanog crnog luka. Kada se luk malo proprži, doda se voda i povrće po želji, i ostavi da voda proključa, a onda se temperatura smanji da se ceo sadržaj dodatno kuva na laganoj vatri dok povrće ne postane mekano.

Neke od najboljih kombinacija povrća koje se dodaju u vodu, nakon dinstanja crnog luka, jesu:

- pasulj sa iseckanom šargareom
- grašak sa iseckanom šargarepom i krompirom
- sočivo sa iseckanom šargarepom
- iseckan kupus sa iseckanom šargarepom i krompirom.

Kada se povrće skuva, u njega se mogu dodati začini po želji (so, biber, origano, bosiljak, lovorov list...). Čorba od povrća se jede sa hlebom i salatom po želji.

Krompir se takođe samostalno lako sprema kao obrok. Možemo ga oprati i oljuštiti, pa iseckati i staviti u tepsiju koju smo malo nauljili, a zatim ispeći u rerni. Ispečen krompir se može jesti sa hlebom i salatom od svežeg iseckanog kupusa, ili nekom drugom salatom po želji.

Krompir se takođe može samo oprati i skuvati zajedno sa ljuskom, a zatim oljuštiti ljusku, malo posoliti i jesti sa hlebom

i salatom po želji. Dobra kombinacija je iseći na kocke skuvan i oljušten krompir, i u njega ubaciti iseckan crni luk, pa jesti sa hlebom i ajvarom, ili nekom drugom salatom.

Od slatkiša preporučujemo suvo voće, pre svega urme, smokve i suvo grožđe, zatim med sa orasima, kuvano žito, a odlična poslastica je upotreba susamovog tana ili tahinija sa medom, koji se priprema na sledeći način: nabaviti u prodavnici zdrave hrane susamov tan ili tahini, u šolju staviti jednu čajnu kašičicu ovog tahinija, čajnu kašičicu meda i pola šake oraka, i sve pomešati. Ovo je jedan od najzdravijih i najukusnijih slatkiša.

Za večernji obrok preporučujemo samo voćnu salatu po izboru.

Tri pravila dobre ishrane

Nije dovoljno samo da konzumiramo kvalitetne namirnice, već i način na koji

ih konzumiramo je od velikog značaja. Evo važnih pravila:

1. Obavezno doručkujte. Doručak treba da bude glavni i najobilniji obrok, a to će se postići ako za večeru konzumiramo laganu hranu, neko voće, i na vreme ode-mo na spavanje (oko 21 sat, najkasnije do 22.30). Ručak bi trebao da bude umeren, a krajem dana sposobnost organizma da upija hranljive materije je veoma smanjen, tako da obilan večernji oblik teži da se pretvara u teško iskoristivo masno tkivo. Zato bi bilo poželjno da se za večernji obrok uzme samo voće ili da se večernji obrok preskoči.

2. Ne jedite između obroka. Jedan od glavnih razloga lošeg varenja i gojaznosti nije previše hrane u obroku, već među-obroci. Zato treba izbaciti iz upotrebe grickalice i bilo kakvu hranu između obroka.

3. Voda kao međuobrok. Najbolji međuobrok je voda - čista voda - ne čajevi, sokovi i dr. Dakle, sat vremena nakon

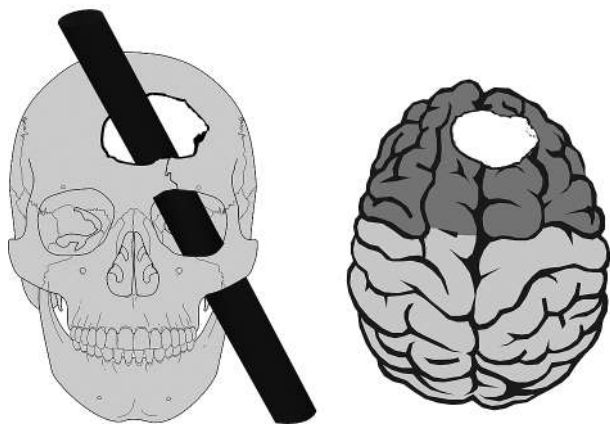
obroka, kada je proces varenja uveliko odmakao, može se piti voda sve do narednog obroka. Pijenje najmanje dve litre vode dnevno trebalo bi da bude obavezna navika.

Najveći neprijatelji mozga

Sigurno da su najveći neprijatelji mozga fizičke povrede. Nekada osoba fizički povredi mozak, a da to ne bude previše bolno. Najpoznatiji medicinski primer fizičke povrede mozga jeste onaj iz Amerike kada je poslovođa tima pri železnici, koji je radio na probijanju tunela, i koji je nepažnjom saradnika nabijao velikom gvozdenom šipkom neadekvatno postavljen dinamit. Došlo je do neplanirane eksplozije, a šipka je izletela iz svog ležišta i probila mu lobanju ispod očne jabučice i izletela kroz prednji deo mozga (slika 7).

Nesrećni radnik (zvao se Fineas Gejdž) je preživeo povredu, jer je šipka probila

prednji deo mozga u kojem se ne nalaze centri za rad vitalnih organa (rad srca, disanje...). Proveo je dve sedmice u bolnici da bi se sprečila infekcija i vratio se na posao. Bio je podjednako znažan i brz, ali se njegova ličnost dramatično promenila. Drugim rečima, njegovo mentalno zdravlje se dramatično urušilo jer se u prednjem delu mozga, koji je bio povređen, nalaze centri za duhovnost, moralnost i volju. Ovaj čovek je pre povrede bio smiren, tolerantan, druželjubiv, religiozan, sjajan suprug i otac, a sada je pos-



Slika 7. Povreda Fineasa Gejdža.

tao nasilan, prznica, razdražljiv i zbog toga je ubrzo morao da bude otpušten sa posla. Za kratko vreme je napustio porodicu i pridružio se putujućem cirkusu gde je živeo do kraja života.

Fizičko oštećenje mozga nije jedini način da dođe do urušavanja mentanog zdravlja. Nezdrava ishrana je još jedan od načina. Postoji nekoliko grupa namirnica koji su veoma štetni za funkcionisanje mozga i njegovo zdravlje. Da ih navedemo:

- **Alkohol** usporava aktivnost najvažnijeg dela mozga - čeonog režnja, u kojem se nalaze centri za duhovnost, moralnost i volju. Takođe ometa proizvodnju “prenosioca signala” u mozgu. Onima koji ne mogu da se odreknu alkohola preporučujemo da piju nepokvaren sok od grožđa - sok od grožđa bez alkohola.

- **Nikotin** iz duvana smanjuje protok krvi do mozga čime se smanjuje ishrana mozga i njegove sposobnosti razmišljanja i dr.

- **Prosti ugljeni hidrati** izazivaju pravi kaos u organizmu, ometaju rad mozga i iscrpljuju ga. U pitanju su prerađeni proizvodi, šećeri, čokolade, keksevi, “brza hrana”, gazirani sokovi, kola napitci, zaslađeni sokovi i dr. Kada prerađeni šećer uđe u organizam, ovaj prost šećer odmah ulazi u krvotok, a organizam reaguje kao da je izložen velikoj količini prirodne hrane. Ovo je lažan osećaj, i uskoro nivo šećera u krvi naglo padne i može se desiti da mozak ostane bez potrebne hrane. Kao što smo naveli, idealno je da naša hrana bude dominantno sastavljena od složenih ugljenih hidrata - plodova kakvi postoje u prirodi, koji se u našem organizmu polako razgrađuju i ulaze u krvotok.

- **Eksitotoksini** su stručan naziv za pojačivače ukusa koji se nalaze u svim prerađenim namirnicama koje se prodaju u kesama, kutijama, flašama i konzervama (čokolade, keksevi, supe, gazirani, kola i energetske napitci, gotova jela i sl. - na žalost, najviše ih ima u hrani za decu).

Ovi pojačivači ukusa ili “otrovi nadraživanja” preterano nadražuju nervne ćelije u ustima (koje prve dolaze u kontakt sa hranom i pićem), kao i prenosiocce signala ukusa (neurotransmitere) od usta do mozga, i same ćelije mozga, tako da doslovno dolazi do uništavanja moždanih ćelija, kao i ćelija oka. Iz tog razloga sve više mladih ljudi ima oštećenje vida i u sve mlađem uzrastu počinju da nose naočare, a funkcije mozga su smanjene.

- **Masna hrana** zasnovana pretežno na mesu bogata je holesterolom i zasićenim mastima i slabi dotok krvi u mozak, proizvoduju “prenosioca signala” i ubrzava propadanje mozga.

- Sportista ne unosi u organizam samo hranu i piće, već i **vazduh**. Zagađen vazduh, naročito u gradovima, prepun je prljavštine i teških metala koji veoma štetno deluju na mozak. Dovoljno je provesti samo nekoliko dana u prirodnom ambijentu, na čistom vazduhu, i primetiti kako su mentalne, a i fizičke, sposobnosti spor-

tiste podignute na viši nivo. Iz tog razloga, bilo bi poželjno da sportista što više vremena provodi na čistom vazduhu. Ako treninzi i utakmice moraju da se odvijaju u gradovima (koji su veoma zagađeni), poželjno bi bilo da sportista ostatak vremena provodi na desetak kilometara udaljen od grada, u prirodnom i čistom ambijentu.

Odmor mozga

Nijedan trener ne bi odobrio da mu igrači dolaze pijani na treninge i utakmice. Ali, neadekvatan odmor na sličan način štetno deluje na igrača kao i konzumiranje alkohola.

Kada govorimo o odmoru, najpre mislimo na san. Studije pokazuju da sportisti koji se nisu adekvatno naspavali ne samo što su usporeni u svojim pokretima i odlukama, već im je smanjena sposobnost da se u isto vreme usredsrede na ne-

koliko različitih aktivnosti, što je neizostavna potreba svakog sportiste.

Ukoliko osoba u dužem periodu ima neadekvatan san, dolazi do oštećenja čeonog režnja jer je dotok krvi u njega smanjen, pa osoba postaje razdražljiva, ratoborna, slabije upravlja stresom, i ima smanjenu pažnju, a u težim slučajevima dolazi do depresije, a nekada i do halucinacija i šizofrenih napada - i to samo zbog nedostatka sna.

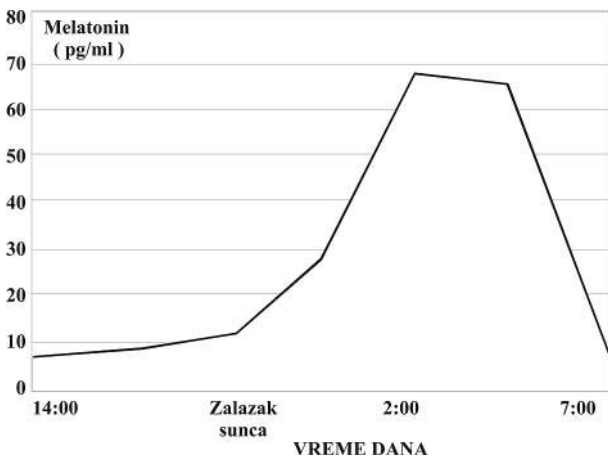
Dovoljno je da telu uskratimo samo tri sata potrebnog sna dnevno i sposobnost rada imunog sistema biće duplo slabiji. Hormon rasta, koji je neophodan za razvoj čoveka, zahteva adekvatno ordmaranje organizma putem spavanja.

Veoma važan je mentalni trening kojim se sportista osposobljava da kontroliše stres. Ukoliko to nije u stanju, stres će učiniti da osoba loše spava, što će povećati sklonost ka stresu, i tako se ulazi u začarani krug.

Poznato je da ćelije našeg tela odumiru, dok se u isto vreme stvaraju nove ćelije. Adekvatan san podstiče stvaranje novih ćelija, a samim tim i podmlađivanje.

Količina informacija koju mozak može da obradi kod neispavanog čoveka je smanjena, a time i sposobnost učenja i napredovanja. U jednoj studiji su praćena deca koja su spavala samo jedan sat manje od ostale dece, i kod njih su uočeni značajno slabiji rezultati i testovima pamćenja i održavanja pažnje.

Za adekvatan rad mozga, kao i celog tela, naročito je važno lučenje i upijanje hormona melatonina koji se proizvodi u mozgu. Ovaj hormon podmlađuje i regeneriše mozak i telo, a da bismo ga iskoristili potrebno je da učinimo dve stvari: 1) da omogućimo što više njegovog lučenja, i 2) da omogućimo da se što više njega upije. Ovaj hormon se veoma slabo luči u mozgu tokom dana, a sa zalaskom sunca počinje njegovo intenzivno lučenje koje dostiže vrhunac u 2 sata ujutru, da



Slika 8. Lučenje melatonina u toku dana.

bi oko 7 sati ujutru njegovo lučenje palo na minimalnu meru (slika 8).

Da bi mozak proizvodio što više melatonina potrebno je da se preko dana izlažemo suncu i da budemo fizički aktivni, kao i da u pravo vreme idemo na spavanje. A to “pravo vreme” je oko 21 sat, najkasnije do 22.30. Na taj način će se iskoristiti ovaj važan hormon, a naše mentalne i fizičke sposobnosti dovesti do vrhunca.

Zdrav čovek bi trebao da spava 7 do 9 sati dnevno, a da bismo pobošljali san potrebno je da primenimo nekoliko jednostavnih pravila:

Pravilo 1. Prostorija u kojoj spavamo bi trebala da bude prohladna. Organizam će se bolje odmoriti ako soba nije previše topla.

Pravilo 2. Prostorija u kojoj spavamo treba da bude potpuno mračna. Ukoliko ne zamračimo sobu, prvi jutarnji zraci sunca će doći do našeg oka i prekinuti lučenje melatonina, i ubrzati buđenje pre vremena.

Pravilo 3. Prostorija u kojoj stavamo treba da bude tiha.

Pravilo 4. Izbegavanje stimulativnih sredstava, kao što su alkohol, kafa i energetski napitci, veoma će doprineti kvalitetnijem snu.

Pravilo 5. Lagan večernji obrok, u vidu voća, učiniće da se ono brzo svari i da se

organizam tokom sna odmara, umesto da vari hranu.

Pravilo 6. Kontrola stresa preko dana je veoma važna za kvalitetan san. Zato je važno da primenjujemo mentalne vežbe navedene u prethodnom poglavlju.

Sedmični odmor

Kao što postoji period dana kada bi trebali da se odmaramo u vidu spavanja, tako postoji i sedmični odmor - jedan dan u sedmici kada bi trebali da odmaramo. Drevna praksa skoro svih naroda u svetu je da jedan dan u sedmici odmaraju. Ovaj koncept sedmičnog odmaranja je veoma važan za čovekovo fizičko i mentalno zdravlje, i mi ga najtoplije preporučujemo.

Tokom istorije bilo je pokušaja da se ovaj sedmični koncept odmaranja promeni. Krajem 18. veka, nakon Francuske revolucije, vlast pokrenuta antireligijskim osećanjima pokušala je da uvede “deseto-

dnevnu sedmicu”, pa se vikend dešavao jednom u deset dana. Dan je bio podeljen na deset sati, a svaki sat na sto minuta.

Broj obolelih u Francuskoj je za kratko vreme naglo skočio, naročito obolelih od mentalnih oboljenja, tako da se brzo vratilo na sedmodnevnu sedmicu. Slične “eksperimente” su pokušavali Staljin sa “petodnevnom sedmicom”, kao i neka plemena iz Konga koja su pokušavala da uvedu četvorodnevnu, petodnevnu i osmodnevnu sedmicu. Svi ovi eksperimenti su iz istih razloga propali i ljudi su se vratili sedmodnevnoj sedmici.

Bilo bi jako poželjno kada bi jednog dana u sedmici sportista imao odmor od treninga i utakmice, i vreme posvetio sebi, druženju sa prijateljima i porodicom, i jačanju svojih duhovnih i mentalnih sposobnosti.

Voda i zdravlje mozga

Jedan od “najboljih prijatelja” svakog sportiste trebala bi da bude flaša čiste negazirane vode. Voda čini 74% našeg mozga, 75% mišića i 22% kostiju. Ukoliko želimo da imamo zdrav mozak, mišiće i kosti, neophodno je da unosimo dosta vode u organizam - najmanje dve litre dnevno, a u periodima intenzivne aktivnosti i mnogo više.

Voda je potrebna ne samo kao sastavni deo tkiva, već i za čišćenje istih. Zdrava i lepa koža veoma zavisi od vode. Mnogi sportisti koji kažu da su često gladni, ustvari su žedni, i sa čašom vode bi brzo rešili problem.

Našem organizmu su veoma potrebni minerali i vitamini koji su rastvorljivi u vodi (kao vitamini B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, vitamin C i dr). Da bi organizam mogao da ih upotrebi, potrebna je voda.

Čak 83% naše krvi sačinjava voda, a preko krvi se hrana doprema u mozak, kao i u sve druge delove tela. Ukoliko ne pijemo dovoljno vode, krv će biti gusta i teže će proticati krvnim žilama, a snabdevanje mozga i drugih organa biće slabije, dok će u isto vreme krvni pritisak biti povećan.

Žučna kesa je veoma važan organ u procesu varenja i pripremanja hrane za mozak i ostale organe. Statistike pokazuju da je odstranjivanje žučne kese najčešći hirurški zahvat u zapadnom svetu, zbog stvaranja kamena u žuči. Studije jasno pokazuju da stvaranje ovog kamena nastaje zbog nedovoljnog unosa vode i prekomernog unosa holesterola (preko namirnica životinjskog porekla), i problem se može brzo i jednostavno rešiti adekvatnim unosom vode i promenom životnih navika.

Dakle, konzumiranjem dovoljno vode delujemo preventivno na organizam i čuvamo ga od bolesti. Ne zaboravimo staru

medicinsku izreku koja kaže da je “bolja jedna kap prevencije, nego hiljadu litara lečenja”.

Hidroterapija je moćna tehnika za poboljšanje cirkulacije i podsticanje rada imunog sistema. U pitanju je korišćenje tople i hladne vode, samostalno ili naizmenično. Poznato je da hladna voda umiruje funkcije tela, smanjujući njegove unutrašnje aktivnosti. Sa druge strane, topla voda proširuje krvne sudove i povećava cirkulaciju, čime se preko krvi povećava dotok hrane i kiseonika do mozga i drugih organa tela.

Najlakši način primene hidroterapije je stajanje pod tušem tople vode (ne toplije od 40 stepeni) u periodu od 1-5 minuta, a zatim pod hladnim tušem (ne hladnijim od 13 stepeni) u trajanju od jednog minuta, pa sve ponoviti tri puta.

Jedan od najboljih načina uklanjanja glavobolje je upravo hidroterapijom - potrebno je uroniti stopala u toplu vodu, a na

glavi držati peškir umočen u hladnu vodu.

Hidroterapija se ne preporučuje srčanim bolesnicima i kod njih se može primenjivati trljanje blago toplim i blago hladnim peškirimama.

Dakle, vodu treba piti ne samo kad smo žedni, nego stalno, po malo. Na sličan način, tuširati se treba ne samo kad se oznojimo, nego i češće, da bismo poboljšali cirkulaciju i rad imunog sistema.

Dobra muzika, knjiga i film za dobro mentalno zdravlje

Još je čuveni grčki filozof Aristotel govorio ono što je savremena nauka potvrdila: “Kad čovek sluša muziku koja podstiče određene emocije, on će biti prožet tim emocijama. Ako tokom dužeg perioda sluša muziku koja podstiče pokvarene emocije, njegov karakter će postati pokvaren.” Aristotel zaključuje: “Ako neko sluša pogrešnu vrstu muzike, postaće

pogrešna osoba. Ali, ako sluša dobru muziku, postaće dobra osoba.”

Studije pokazuju da muzika može da stvori nove putanje između moždanih ćelija, da podstakne memoriju i imuni sistem, kao i da direktno utiče na krvni pritisak, brzinu otkucaja srca i telesnu temperaturu. Muzika može da podstakne lučenje prirodnih opijata, kao što je endorfin, i da neutrališe bol.

U jednoj studiji, tri grupe miševa su trebale da prođu kroz isti lavirint da bi stigli do hrane. Na početku, sve grupe miševa su podjednako brzo stizale do hrane. A onda je prva grupa miševa bila izložena rok muzici, sa izraženim ritmovima bubnjeva, druga grupa je bila izložena klasičnoj muzici, a trećoj grupi nije puštana nikakva muzika. Nakon osam sedmica ispitivanja, u kojima je miševima menjan obrazac lavirinta, uočeno je da je “rok grupa” miševa mnogo teže i sporije dolazila do hrane nego druge dve grupe. Zatim je napravljena pauza od tri sedmi-

ce, pa su miševi ponovo testirani, ovog puta bez muzike, i uočeno je da su “rok” miševi i dalje bili vidljivo manje sposobni u prolasku kroz lavirint i pronalaženju hrane.

Na kraju su naučnici analizirali tkivo mozga ovih miševa i uočili negativne promene koje su uticale na smanjenje memorije i sposobnosti učenja kod miševa “rokerja”.

U jednoj studiji među tinejdžerima u Americi, 75% devojaka koje su slušale hevi metal pomišljale su na samoubistvo, kao i 50% mladića.

Slušanje dobre muzike i bavljenje muzikom (sviranje nekog instrumenta) predstavlja odličan način za unapređenje mentalnog zdravlja. Glavno pravilo za odabir muzike jeste da ona podstiče mentalno zdravlje i čini da se um oseća prijatno, ohrabreno i sigurno.

U stara vremena, mnoge armije su imale svoje bubnjare ili dobošare, koji su pred

bitku polako udarali u doboš, a kako je bitka nastupala, njihov ritam je bio sve brži i glasniji. Jedan učesnik bitke je izjavio da su dobošari “svirali muziku osmišljenu da pokrene noge u smeru u kome glava nikada ne bi krenula”.

Na sličan način, u sportu i životu možemo koristiti muziku za podsticaj onih aktivnosti koje su najbolje za nas, a koje nam se čine teško izvodljive - a to je uspeh najviših razmera.

Moć muzike je poznat i u primeru crnogorskih ratnika koji su imali običaj da pre bitke slušaju junačke pesme uz gusle, čime bi bili posebno motivisani za velika junačka dela, po čemu su naročito poznati. U nekim slučajevima je crnogorski kralj zabranjivao slušanje gusala četiri sata pred bitku, jer su borci bili toliko ushićeni i motivisani, da nisu slušali naredbe pretpostavljenih nego su bezglavo jurišali na neprijatelja i trpeli velike i nepotrebne gubitke.

Zašto po istom obrascu sportista ne bi slušao onu vrstu muzike koja će ga podstaći i motivisati da se naročito angažuje na utakmici i pruži više nego što i sam misli da može da postigne?

Ukoliko muziku prate reči, one bi trebale da budu ohrabrujuće, a ne ponižavajuće, a onaj koji izvodi pesmu trebao bi da bude pristojan, a ne nastran i vulgaran, da bi naše telo moglo pozitivno da odreaguje na celu sliku - muziku, pesmu i izvođača.

Konačno, moć muzike je tako velika da je mnogi lekari koriste u lečenju brojnih bolesti, naročito mentalnih.

Kao i **muzika**, i **film** i **knjiga** imaju sličan uticaj na čovekovo mentalno zdravlje i njihov pravilan odabir je od velikog značaja. Naša preporuka za knjige je pre svega Sveto Pismo ili Biblija, i sva literatura koja prati kodeks ove važne knjige. Od filmova preporučujemo repertoar koji se nalazi na sajtu:

www.biblijskifilmovi.com

Porodica i prijatelji

U jednoj od najvećih studija o uticaju porodičnih odnosa na zdravlje ispitanici su trebali da odgovore na pitanje kakav su odnos imali sa svojim roditeljima, a zatim je u periodu od 35 godina praćeno njihovo zdravlje. Rezultati su pokazali da je 87% onih, koji su izjavili da njihovi roditelji nisu imali brižan odnos prema njima, imali razvoj ozbiljnih bolesti u svojim srednjim godinama, kao što su bolesti srca, čirevi na crevima ili alkoholizam. U isto vreme, samo 25% onih, koji su svoje roditelje opisali kao pažljive i brižne, imalo je razvoj težih bolesti.

Brojne druge studije, ne samo kod ljudi, nego i kod životinja, pokazuju da su dobri porodični odnosi veoma važni u procesu lućenja hormona rasta kod dece i mladunaca, kao i za sveukupno zdravlje.

Sa druge strane, osobe koje su imale hendikep da ne odrastu u zdravoj porodici sa

puno ljubavi, mogli su u kasnijem periodu života da veoma nadoknade ovaj gubitak, tako što bi formirali zdravu porodicu i stekli iskrene prijatelje.

Ne samo da je primanje ljubavi veoma zdravo i lekovito, već je takođe i pomažanje drugima i učestvovanje, na neki koristan način, u njihovim životima od velike koristi po mentalno i sveukupno zdravlje onoga koji pruža pomoć. Činom davanja osoba koja pruža pomoć pojačava osećaj smisla i svrhe svog života, što je od izuzetne važnosti za mentalno zdravlje i nadvladavanje stresa. Osobe koje su fokusirane samo na ispunjavanje sopstvenih želja, uskraćuju sebi veliku zdravstvenu dobit koja proizilazi iz pomaganja drugima.

Živeti izolovano, kao pustinjak, je loša opcija za mentalno zdravlje. Najveći zdravstveni profit koji možemo ostvariti u životu (a bez dobrog zdravlja sve je uzalud), jeste ulaganje u prijatelje i dobre ljude, pre svega u okviru porodice, a onda

i izvan nje. Ali, za tako nešto je potrebno osposobiti se, jer samo mentalno zdrava osoba može pomagati drugima i činiti da oni budu bolji ljudi, i da kao takvi budu naši još bolji prijatelji. Pravi prijatelji se prepoznaju po tome što prihvataju druge onakvim kakvi oni jesu, i pomažu im da budu onakvi kakvi bi trebali da budu. Kada osoba pogreši, prijatelj smatra da to nije nešto trajno. U društvu pravog prijatelja nijedan posao nije težak, i nijedna situacija bezizlazna.

Takođe, dobar prijatelj se prepoznaje i po konstruktivnoj kritici. Stara izreka kaže: “Udarci od prijatelja su istiniti, a poljupci od neprijatelja su lažni” (Priče Solomone 27,6).

Moć volje

U jednom ispitivanju deca od četiri godine su pozvana da sednu za veliki sto. Učitelj im je rekao da će svako od njih moći da dobije po jedan kolač, i to odmah, ali ako se suzdrže da ga odmah pojedu i sačekaju učitelja dok ode da obavi neki posao i brzo se vrati, dobiće još dva kolača, dakle - ukupno tri.

Pred svom decom je bila dilema - da li da odmah uzmu jedan kolač, ili da sačekaju određeno vreme i dobiju tri kolača.

Većina dece je uzela jedan kolač koji je stavljen pred njih, a manji broj njih je pokušao da zabavi svoj um nekim drugim aktivnostima dok se učitelj ne vrati.

Bilo je zanimljivo posmatrati decu koja su čekala da se učitelj vrati da bi dobili "nagradu". Neki su pokrivali oči rukama

da ne bi gledali na kolač koji je stajao na stolu ispred njihove stolice, dok su drugi pokušavali da razgovaraju sami sa sobom, neki su pevali, a neki pokušavali da se sa nečim zaigraju.

U ovom ispitivanju su kasnije analizirana sva ova deca i pokazalo da kada su postali tinejdžeri, oni koji su bili strpljivi da sačekaju nagradu, postali su društveno sposobniji, sa mnogo više samopouzdanja, i sposobniji da rešavaju životne probleme. Iako je prošlo deset godina, još uvek su bili u stanju da odlažu trenutak primanja nagrade zarad ostvarivanja većeg uspeha.

Studije pokazuju da osobe koje su u stanju da kontrolišu svoje emocije, i adekvatno reaguju na emocije drugih, imaju prednosti u svim aspektima života, od sporta, porodičnih odnosa, do bavljenja biznisom ili politikom.

Mogli bismo da kažemo da se jačina mentalnog zdravlja pokazuje kroz pet

područja kontrole sopstvenih emocija i emocija ljudi oko nas. A to su:

1. Upoznavanje samog sebe i sopstvenih emocija. Po mnogim pitanjima čovek ne zna ko je on. U mnogim situacijama iznenadimo sebe, nekada pozitivno, a nekada negativno. Nekada odreagujemo tako negativno da nas je sramota što smo takvi, a u nekim situacijama iznenadimo sebe shvatajući da smo u tom polju mnogo bolji nego što smo mislili. Veoma je važno da znamo da li u nama “čuči zver” koju trebamo da kontrolišemo, i da li su naši potencijali zaista tako veliki, a da to nismo znali. Svakodnevno životno iskustvo nam pomaže da naučimo ko smo mi, i bilo bi dobro da te životne lekcije usvajamo, a ne da greške ponavljamo.

2. Samokontrola. Odreagovati u svakoj situaciji na adekvatan način, predstavlja cilj kome treba težiti, i vredno trenirati da bi se on dostigao.

3. Motivisanje samog sebe. Kao što glumci vežbaju da utiču na svoja oseća-

nja, pa mogu sebe da podstaknu da zaplaču, da se nasmeju i sl, sportista bi trebao da bude u stanju da sebe ohrabri u svakom trenutku i ubedi sebe da nema razloga za tugu i razočarenje, jer je uspeh jako blizu, na dohvat ruke, samo ako se svaka situacija sagleda iz pravilnog ugla.

4. Prepoznavanje šta drugi osećaju. Da bismo mogli da imamo adekvatan odnos sa ljudima potrebno je da znamo da prepoznamo koje su njihove potrebe, i da u skladu sa tim ostvarujemo odnose sa njima.

5. Sačuvati prijatelje. Najteža stvar je stvoriti dobrog čoveka, a još teža sačuvati dobrog čoveka za prijatelja. Da bismo ohrabрили dobre ljude da nam budu prijatelji, potrebno je da mi budemo mentalno zdravi i duhovno izgrađene ličnosti u čijem prisustvu će drugima biti lepo. Svojim primernim ponašanjem podstaćićemo dobre ljude da budu još bolji, a one malo manje dobre ćemo podstaćići da razmišljaju u pozitivnom smeru.

I ovde dolazimo do ključnog termina koji određuje jačinu našeg mentalnog zdravlja. A to je **volja**. Volja je vrhovna sila koja upravlja čovekovom prirodom i kojoj se pokoravaju sve druge sposobnosti. Volja je zbir svih pozitivnih mentalnih aktivnosti, i svih psihičkih izbora i odluka. To je sila odlučivanja i izbora.

Nije dovoljno da samo imamo želju za uspehom, dobrotom i pozitivnim stvarima. Svi oni koji se samo nadaju i iščekuju da će ostvariti uspeh, a ne rade u tom smeru, doživeće neuspeh. Za veliki uspeh potrebno je dobro mentalno zdravlje koje se pokazuje kroz volju da se uradi sve što je potrebno da bi se uspeh ostvario.

Kao što smo videli, volja zavisi od mentalnog zdravlja, a ono zavisi od nekoliko faktora o kojima smo govorili u ovoj knjizi. Jedino adekvatnim mentalnim treningom i samodisciplinom možemo dostići nivo volje pobednika.

Najveći pobednici su išli korak dalje i imali dovoljnu duhovnu širinu da razumeju da je ovaj svet stvoren i da Tvorac ovoga sveta ima određene želje i planove sa svetom koji je stvorio. Usaglasiti svoju volju sa voljom Tvorca jeste imperativ svakog velikog pobednika. Zato je u velikim iskušenjima dobro postaviti sebi pitanje: “Šta bi On uradio da je na mom mestu?”

Smatramo da čitanje Svetog Pisma (Biblije) predstavlja najbolji način da se upoznamo sa voljom našeg Tvorca.

Program unapređenja zdravlja

Nekada je potrebno primeniti jednostavne prirodne tehnike da bi se rad mozga unapredio, a samim tim i mentalne sposobnosti čoveka. Pored mentalnog treninga, neka da je potrebno primeniti program čišćenja i jačanja organizma, sa posebnim akcentom na mozak.

U nastavku ćemo nešto više reći o programu čišćenja organizma koji će doprineti boljim mentalnim sposobnostima, jer ne treba zaboraviti da je mozak deo jednog kompleksnog sistema od više organa, sa kojim je direktno povezan, a zdravstveno stanje svakog organa direktno utiče na zdravlje mozga.

Čišćenje organizma

Pod “čišćenjem” podrazumevamo fizičko uklanjanje otrova iz tela i unos najboljih hranljivih i lekovitih sastojaka koji jačaju, leče i regenerišu organizam.

1. korak. Početak svakog ozbiljnog programa čišćenja organizma započinje čišćenjem debelog creva. Debelo crevo je najčešće prepuno zaostalih ostataka hrane koji trule u njemu i stvaranju otrovnu sredinu u organizmu. Ovo se može očekivati kod svih koje se pretežno hrane namirnicama životinjskog porekla, a takva je ogromna većina sportista.

Najlakši način za čišćenje debelog creva je konzumiranjem jednog litra mlake vode u koju se razmuti sok od jednog ceđenog limuna i jedna supena kašika morske soli. Ova slana voda se pije ujutru, nakon ustajanja, i preporučljivo je da se popije u periodu od 5-10 minuta. Dakle, potrebno je malo se isforsirati da se po-

pije ova slana voda, što će dovesti do trenutne potrebe odlaska u toalet i velike nužde, kojih može biti nekoliko u kratkom vremenskom periodu. Na taj način će debelo crevo biti temeljno očišćeno.

Ovaj proces čišćenja debelog creva može se ponoviti do pet dana zaredom, ujutru nakon ustajanja. (Čišćenje slanom vodom se ne primenjuje samo kod osoba koje imaju probleme sa srcem i bubrezima.)

U retkim slučajevima slana voda neće trenutno podstaći pražnjenje creva. To se dešava kod osoba koja imaju takozvana "lenja creva" što je redak slučaj kod sportista. Tada je potrebno koristiti biljnu formulu **Creva 1**, na bazi biljke sene, koja će podstaći rad creva i njihovo pražnjenje.

Nakon jutarnjeg ispijanja slane vode započinje konzumiranje ceđenih sokova koji se piju u dozama od 2,5 dl na svakih sat vremena. Pije se 2 - 4 litre soka dnevno i ne konzumira se nikakva druga hra-

na. Može se jedino piti čista negazirana voda u količini koju osoba želi. Ceđeni sokovi se piju najmanje 5 dana, a preporučuje se 10 dana. Kod temeljnijih programa čišćenja, u slučaju težih oboljenja, preporučuje se konzumiranje sokova svih 30 dana.

U danima kada se konzumiraju samo sokovi osoba neće osećati glad, a svrha konzumiranja samo sokova jeste da se energija koja bi se potrošila za varenje hrane upotrebi za čišćenje i jačanje organizma. Sokovi se praktično ne vare i direktno idu u krvotok čime se vrši ušteda energije.

Najbolji sokovi za čišćenje i jačanje organizma su:

- sok od nekoliko šargarepa i jedne jabuke
- sok od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke
- sok od nekoliko jabuka
- sok od nekoliko pomorandži
- sok od grožđa

U slučaju upale creva ili dijareje (proliva) preporučuje se da se u sok, tri puta dnevno, ubaci jedna čajna kašičica drvenog (aktivnog) uglja u prahu ili tableti koji predstavlja moćno sredstvo za upijanje otrova i njihovo izbacivanje iz tela.

Takođe se preporučuje da se u periodu pijenja sokova tri puta dnevno ubacuje u sok jedna čajna kašičica praha od trave mladog ječma. Trava mladog ječma je poznata kao veliki izvor hranljivih materija - mnogo veći od bilo koje namirnice koju pronalazimo u prirodi.

Sokovi se piju polako, tako što se uzme jedan gutljaj, promućka u ustima, i zatim proguta. Na isti način se uzima sledeći gutljaj i tako redom.

Nakon završetka konzumiranja samo sokova, prelazi se na sirovu biljnu hranu koja se konzumira u obrocima tri puta dnevno. Neki od recepata za pripremanje ukusne sirove biljne hrane mogu se pogledati u našoj knjizi “Najzdraviji recepti”.

Od početka procesa oporavka, u periodu od najmanje dve sedmice (a po potrebi i mesec dana) veoma se preporučuje konzumiranje biljnih preparata (tinktura) koje su zasnovane na lekovitom bilju. Ovi preparati predstavljaju koncentrisane lekovite sastojke najboljih lekovitih biljaka.

Lekovite biljke je generalno moguće koristiti u vidu čaja, tinktura i obloga. U slučaju čaja, biljka se stavlja u vruću vodu i lekovite supstance iz biljke izlaze u vruću vodu koja se zatim pije. U slučaju tinktura, lekovita biljka (ili više njih) se stavlja u blender i dodaje se alkohol, a zatim se cela smesa miksa, tako da alkohol dopire do najsitnijih delova biljke i mnogo snažnije izvlači lekovite supstance iz biljke od vruće vode.

Kod tinkture je koncentracija lekovitih supstanci biljke neuporedivo veća od one kod čaja i konzumira se u kapima koje se sipaju u sok ili vodu.

U klasičnom programu čišćenja organizma preporučuju se sledeće tinkture:

- **Imuno Tonik** - za jačanje imuniteta
- (- **Imuno Plus** - za jačanje imuniteta, ova jača formula se uzima po potrebi)
- **Jetra-žuč** - za čišćenje jetre i žuči
- **Bubrezi-bešika** - za čišćenje bugrega i bešike
- **Detoks** - za čišćenje celog tela, naročito krvi
- **Cirkulacija** - za podsticanje kretanja krvi po celom telu, a samim tim i hranljivih sastojaka i drugih vitalnih agenasa za funkcionisanje organizma

U programu poboljšanja moždanih funkcija mogu se koristiti formule:

- **Mozak** - za bolji dotok kiseonika u mozak
- **Nervi 1** - za smirenje napetosti
- **Nervi 2** - za regeneraciju moždanih i drugih nervnih ćelija

Tinkture se obično piju tri puta dnevno - ujutru, u podne, i uveče, u razmacima od

nekoliko minuta. Najpre se u pola decilitra vode ili soka nakaplje jedna od tinktura i popije. Zatim se nakon nekoliko minuta, po istom obrascu, nakapa sledeća tinktura i popije, i tako redom sve preostale tinkture.

Tokom dana se preporučuje tuširanje toplom i hladnom vodom za poboljšanje cirkulacije. Najpre se telo izloži jedan minut što toplijoj vodi (tušu), može i duže, a odmah zatim jedan minut hladnoj vodi. Postupak se ponavlja 7 puta naizmenično (ukupno 14 ponavljanja - 7 puta toplo i 7 puta hladno tuširanje). Ovaj postupak tuširanja se može ponoviti nekoliko puta dnevno.

Za poboljšanje cirkulacije je takođe veoma korisna masaža, koju može svako da obavi, jednostavnim pritiskanjem i masiranjem određenih delova tela.

Za masažu i čišćenje organizma je preporučljivo korišćenje četke za kožu koja se može koristiti pre i posle tuširanja.

Čišćenje jetre i bubrega se takođe može vršiti pomoću sokova.

Čišćenje jetre sokovima. Ovo čišćenje se vrši pomoću sokova koji se piju ujutru, u periodu od sedam dana, i koje čine:

- 250 ml ceđenog soka (limun, pomorandža, grejpfrut ili mandarina)
- 250 ml vode
- 1 - 4 češnja belog luka
- 1 - 4 supene kašike maslinovog ulja
- 2,5 cm korena đumbira (ako se ima)

Prvog jutra se u blender sipa 250 ml navedenog soka, 250 ml vode, i **samo jedan** češanj belog luka i **samo jedna** supena kašika maslinovog ulja (i 2,5 cm korena đumbira, ako se ima). Sve se izmiksa i popije.

Drugog jutra se koristi ista mešavina, samo što se dodaju dva češnja belog luka i dve supene kašike maslinovog ulja.

Trećeg jutra se povećava na tri češnja belog luka i tri supene kašike maslinovog ulja, a četvrtog na četiri, i ova maksi-

malna doza belog luka i maslinovog ulja se pije sve do sedmog dana.

Nakon perioda od sedam dana čišćenja jetre sokovima, prelazi se na period od sedam dana čišćenja bubrega sokovima.

Čišćenje bubrega sokovima. Ovo čišćenje se vrši pomoću soka koji se pije ujutru, u periodu od sedam dana, i kojeg čine:

- 1 - 2 iscedena limuna
- 0,5 - 1 litar vode
- 1/4 kašičice ljute aleve paprike
- med, javorov sirup (po želji)

U slučajevima težeg oštećenja jetre i slabljenja imunog sistema potrebno je koristiti metod klistiranja kafom i metod tople kade.

Klistiranje kafom. Ovaj metod se koristi za čišćenje jetre preko zida debelog creva. Primenjuje se tako što se u litar proključale vode stave tri čajne kašičice kafe (oko 45 grama) i kuva 15 minuta. Zatim se u posebnoj posudi 2,5 dl ove kafe

razblaži sa 7,5 dl obične negazirane vode da bi se dobio jedan litar razblažene kafe.

Ovaj rastvor se preko opreme za klistiranje ubacuje u debelo crevo (oprema za klistiranje se može nabaviti u svakoj apoteci). Osoba leži na desnoj strani i preko cevi ubacuje polako, uz pomoć slavine na crevu, ceo sadržaj u debelo crevo. Vrh creva se namaže vazelinom da bi lakše ušao u debelo crevo. Potrebno je najmanje 12 minuta (idealno je 15 minuta) ležati na desnom boku dok rastvor kafe preko zida debelog creva vrši čišćenje jetre.

Ova tehnika se može primenjivati nekoliko puta dnevno.

Topla kada. Ovom metodom se veštački podiže telesna temperatura i tako stimuliše rad imunog sistema. Kadu je potrebno napuniti što toplijom vodom (toliko toplom da se osoba ne opeče). U vodu se stavlja jedna šaka ljute aleve paprike, najljuće koja je dostupna. Pored kade treba pripremiti litar što toplijeg čaja.

Osoba koja koristi ovaj tretman treba da namaže svoje bradavice i genitalije vazelinom zbog zaštite od ljute paprike. Zatim ulazi u toplu vodu.

Tokom boravka u toploj vodi osoba pije topao čaj i na taj način veštački zagreva svoje telo i spolja i iznutra. Poznato je da podizanje telesne temperature za jedan stepen Celzijusa povećava brzinu kretanja belih krvnih zrnaca (agensa imunog sistema) četiri puta, čime se sposobnost imunog sistema da uništava klice i mikroorganizme povećava takođe četiri puta. Povećanje temperature tela za dva stepena povećava ovu brzinu “na kvadrat”, dakle 16 puta, kao i sposobnost imunog sistema za dejstvo isto toliko.

U kadi je potrebno boraviti što je moguće duže, 5-20 minuta, a tokom tog perioda poželjno je da neko pomaže osobi u kadi tako što bi mu hladnim peškirom masirao čelo.

Nakon što osoba u kadi proceni da joj postaje neprijatno u toploj vodi, potrebno

je da se ispusti voda iz kade, a da se osoba kratko istušira prohladnom vodom, obriše, obuče pidžamu i legne u krevet, dobro pokrivena sa nekoliko ćebadi ili jorganom da joj bude toplo i prijatno. Na ovaj način osoba odmara 45-60 minuta, nakon čega može da ustane iz kreveta.

Ovaj tretman se može primenjivati po potrebi, najčešće jednom dnevno.

U najkraćem, program čišćenja organizma bi izgledao ovako:

1. Ujutru čišćenje debelog creva slanom vodom, u periodu 1-5 dana.
2. Nakon čišćenja creva sledi konzumiranje sokova na svakih sat vremena tokom celog dana u dozama od 2,5 dl. Osoba može da konzumira manje ili veće doze u skladu sa svojim mogućnostima. Sokovi se piju 5-10 dana, a u težim slučajevima do 30 dana. Tokom perioda na sokovima osoba neće osećati glad.
3. Sa prvim sokom, od ranog jutra, uzimaju se tinkture tri puta dnevno - ujutru,

u podne, i uveče, u skladu sa instrukcijama na bočici. Tinkture se uzimaju najmanje dve sedmice, a po potrebi i duže.

4. U istim vremenskim razmacima - ujutru, u podne, i uveče, uzima se po jedna čajna kašičica praha od trave mladog ječma. Mladi ječam se može konzumirati stalno, i nakon potpunog ozdravljenja, jer predstavlja prirodan dodatak ishrani koji je prirodno uravnotežen (za razliku od vitamina i minerala u tabletama).

5. Nakon perioda konzumiranja samo sokova prelazi se na čvrstu sirovu biljnu hranu u obrocima tri puta dnevno. Sokove je i tada dozvoljeno konzumirati, ali isključivo pre jela. Ukoliko je čvrsti obrok zasnovan na voću, preporučuje se konzumiranje voćnih sokova, a ukoliko je čvrsti obrok zasnovan na povrću preporučuje se konzumiranje sokova od povrća.

U nastavku ćemo nešto više reći o fizičkom saniranu povreda i programu rege-

neracije korišćenjem melema i adekvatnog treninga.

Prirodno lečenje povreda

Tehnike koje preporučujemo za fizičko saniranje povreda jesu neinvazivne tehnike (koje ne uključuju operacije i korišćenje hirurške opreme) zasnovane na tehnikama masaže i korišćenja mehaničkih pomagala, kao i posebnih prirodnih melema. Svi melemi koji se koriste prilikom lečenja su 100% prirodni i bezbedni za bilo koji antidoping test.

Tokom i nakon primene tehnika otklanjanja fizičkih povreda potrebno je da povređena osoba bude na programu čišćenja organizma, koji je opisan u prethodnom poglavlju. Nakon perioda fizičke neaktivnosti, zbog oporavka i regeneracije povređenog dela tela, potrebno je provesti vreme u nekom centru za oporavak gde bi pod nadzorom stručnog lica bio pri-

menjen program adekvatnog treninga i vraćanja snage mišića, kao i svih privremeno oslabljenih delova tela.

Povrede stopala

Pod ovom vrstom povrede podrazumevamo povrede koštanog sistema i ligamenata, tetiva, žuljeve i urastanje noktiju.

Povrede koštanog sistema su uganuća, lomovi i deformiteti (ravna stopala i čukljevi). Ukoliko se kod **uganuća** reaguje u prva dva do tri dana nakon povređivanja, stopalo se namešta na poseban način, stavlja se poseban melem koji stoji sedam dana i osoba je spremna za trenažni proces. Ukoliko se ne reaguje sa tretmanom na vreme potrebno je izvršiti posebnu pripremu stopala tokom perioda od 24 sata, nakon čega se stopalo namešta na poseban način i stavlja se posebno pripremljeni melem koji služi za regeneraciju ligamenata.

Proces oporavka traje u zavisnosti od oštećenja ligamenata. Postoji istegnuće ligamenata prvog i drugog stepena, kao i trećeg stepena, odnosno kidanje ligamenata. Proces oporavka pokidanog ligamenta traje 6 do 7 sedmica bez operacije i post-operativnog procesa, tako da povređena osoba može odmah nakon toga da krene u trenažni proces.

Kod **lomova** se posebnom metodom nameštaju povređene kosti, stavljaju se posebne longete i melemi koji se menjaju na svaka tri dana, 7 do 10 puta, nakon čega povređena osoba može da uđe u trenažni proces.

Kod **ravnih stopala** razlikujemo stečena i urođena. Kod stečenih ravnih stopala se obično daje preporuka za posebne vežbe i adekvatnu ishranu, i vrlo često je uzrok u povredi kičme i neadekvatnoj inervaciji, što se otklanja posebnim tehnikama masaže.

Kod urođenih ravnih stopala gležanjska kost potiskuje petnu kost i gura je una-

zad. Posebnom metodom se kosti vraćaju na svoja mesta, stavlja se poseban melem i longeta ispod i sa strane stopala, koji se menjaju na svakih sedam dana, i u zavisnosti od vrste deformiteta oporavak traje 3 do 7 sedmica.

Uzrok pojave **čukljeva** može biti nepravilna ishrana i problem u kičmi (vezano za inervaciju). Proces oporavka se izvodi tako što se najpre rešava problem inervacije, a zatim se obolelo mesto priprema u periodu od 24 sata. Posebnom metodom se vrši nameštanje čuklja i postavlja se poseban melem i longeta koji će otkloniti zglobove deformitete i zategnuti opuštenu ligament koji je doveo do problema sa čukljem. Melemi se menjaju na svakih 7 dana, a proces oporavka traje 6 do 7 sedmica.

Tetive povezuju mišiće sa kostima. Postoje **povrede tetiva** prvog, drugog i trećeg stepena. Najčešća povreda je povreda Ahilove tetive. U zavisnosti od težine povrede, problem sa Ahilovom tetivom

se rešava u periodu od 6 do 7 sedmica, čak i u slučaju kada je tetiva pokidana (treći stepen) i kada razmak između pokidanih delova iznosi i preko 5 cm.

Treći stepen povrede se rešava tako što se noga pripremi u periodu od 24 sata, a nakon toga se posebnom metodom (ručnom tehnikom) tetiva spaja, stavlja se poseban melem i longete koji se menjaju na svakih sedam dana, tokom perioda od 6 do 7 sedmica. Nakon toga osoba je spremna za normalan trening.

Problem sa **žuljevima** se rešava tako što se nose tanke sportske vunene čarape koje neće dovesti do pojave žuljeva. Preporučujemo da se ovakve čarape nabave kod lokalnih proizvođača.

Glavni uzrok **urastanja noktiju** je nepravilno sečenje noktiju. Nokti trebaju da se seku ravno, a ne u polukrugu. Ukoliko je došlo do urastanja potrebno je da se po sredini nokta, turpijom, izbrusi nokat što šire, od vrha prsta do mesta izrastanja nokta. Turpijanje treba izvršiti vrlo pažlji-

vo da se ne povredi živac, ali dovoljno duboko da bi se nokat na prirodan način suzio i izrastao pravilno. Ovaj tretman se može obaviti samostalno ili kod lokalnog pedikira. Delovi nokta koji su urasli su obično zagnojeni i potrebno je da se dezinfikuju nekim prirodnim sredstvom, kao i da se provetravaju da bi bili suvi (može hladnim fenom). Nakon turpijanja nokta i njegove dezinfekcije više nema pritiska na bolno mesto i osoba može odmah da trenira.

Povreda skočnog zgloba

Postoje povrede prvog, drugog i trećeg stepena. Problem može biti u vidu istegnuća ligamenata ili pucanja ligamenata i kostiju. Zvanični metod lečenja istegnutoh ligamenta je njegovo zalečenje, ali on i dalje ostaje istegnut i njegov oporavak na takav način ne može da se postigne ni putem treninga, tako da je sklonost ka ponovnoj povredi veoma velika, što pred-

stavlja i veliki psihološki problem za osobu jer ima stalan strah od povrede.

Naša metoda rešavanja ovog problema drugog i trećeg stepena sastoji se u pripremanju noge u periodu od 24 sata, ukoliko povreda dugo traje. Nakon toga se vrši nameštanje zglobova, postavljaju se posebni melemi i longete, i osoba ne sme da staje na povređenu nogu već mora da se kreće uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Melemi se menjaju na svakih sedam dana. Nakon perioda od 6 do 7 sedmica osoba je spremna da uđe u trenajni proces.

Povrede kolena

Najčešće povrede kolena su: povrede meniskusa, povrede ukrštenih ligamenata, povrede ostalih ligamenata, oštećenje hrskavice kolena, pucanje ligamenata i lom kolena. Kod svih ovih povreda dolazi do stvaranja vode i ciste u kolenu.

U procesu lečenja, koleno se najpre pripremi u periodu od 24 sata. Nakon toga se namešta u pravilan položaj, stavljaju se posebni melemi u zavisnosti od težine povrede. Ako je u pitanju povreda meniskusa onda se melemi fokusiraju na meniskus ili ako je povreda ligamenata, naročito pucanje ukrštenih ligamenata (povreda trećeg stepena), onda se melemi fokusiraju na ligamente. Nakon toga se stavljaju longete. Povređena osoba ne sme da se oslanja na koleno i mora da hoda uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Nakon tog perioda može odmah da uđe u trenažni proces. Na sličan način se rešavaju sve povrede kolena, uključujući i one najteže.

Povrede prepona i kuka

Kod povrede prepona povređena osoba mora da leži u krevetu neprekidno tri do četiri sedmice u zavisnosti od težine povrede. Najpre se namešta zglob kuka, a zatim se osoba stavlja u ležeći položaj za

regeneraciju prepona. Kolena se fiksiraju posebnom metodom i stavljaju se posebni melemi koji se menjaju na svakih 5 dana. Nakon ovog perioda lečenja osoba može da uđe u trenažni proces. Na ovaj način se u potpunosti rešavaju najteži oblici povreda prepona, kao i povrede koje je osoba dugo vukla. Kod lakših povreda prepona, izlečenje traje od jednog do sedam dana.

U slučaju iščašenja ili loma kuka, ili oštećenja glave kuka, najpre se vrši nameštanje zgloba kuka i povređene kosti, a nakon toga se stavljaju posebni melemi i kolena se fiksiraju na poseban način, dok pacijent mora da bude u ležećem položaju. Melemi se menjaju na svaka tri dana, a pacijent mora da leži mesec, do mesec i po dana u zavisnosti od povrede. Nakon toga, pacijent je spreman da uđe u trenažni proces.

Trbušna kila (bruh)

Problem se rešava tako što se na povređeno tkivo postave posebni melemi koji vrše regeneraciju pokidanih mišića. Melemi se menjaju na tri dana. Oporavak traje jednu do tri sedmice.

Povrede šake

Najčešće dolazi do iščašenja ili loma zgloba šake. Takođe, česte povrede šake su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i povreda nerava (koji su najčešće povezani sa problemom u kičmi).

Lečenje se vrši nameštanjem povređenog zgloba, postavljanjem posebnih melema, a zatim posebnih longeta. Melemi se menjaju na 5 do 7 dana, a proces izlečenja traje 5 do 7 sedmica u zavisnosti od težine povrede.

Problemi sa nervima (trnjenje prstiju) se rešavaju otklanjanjem uzroka problema

koji su najčešće u šaci, laktu, ramenu ili kičmi.

Povrede lakta

Postoje razne povrede lakta, a najčešće su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i problemi sa nervima koji najčešće dovode do takozvanog “teniskog lakta”.

Povrede ligamenata, uključujući i kidanje istih, rešavaju se tako što se najpre namesti povređeni deo, a zatim se stavljaju posebni melemi i longete. Melemi se menjaju na svakih sedam dana, a proces lečenja traje 6 do 7 sedmica, u zavisnosti od težine povrede.

Kod “teniskog lakta” najpre se namešta vratni deo kičme koji inerviše lakat, a zatim se rešava problem obolelog lakta njegovim nameštanjem posebnom metodom i stavljanjem posebnog melema. Osoba nakon sedam dana može da uđe u trenažni proces.

Povrede ramena

U pitanju je najpokretljiviji zglob koji se često povređuje. Najčešće su povrede ligamenata (prvog, drugog i trećeg stepena) i problemi sa nervima. Povrede ligamenata se rešavaju nameštanjem povređenog dela, postavljanje specijalnih longeta i melema. Melemi se menjaju na svakih 6 do 7 dana, u periodu od 5 do 7 sedmica. Nakon toga, osoba je spremna za trening.

U slučaju problema sa nervima, vrši se lečenje vratnog dela kičme i oporavak nerava ramena.

Povrede mišića

Sve povrede mišića, kao što su istegnuće, pucanje, hematomi, stari i novi ožiljci, leče se utrljavanjem posebnih melema za svaku vrstu povrede. Lečenje traje od jednog do sedam dana.

Povrede kičme

Najčešće povrede kičme su uklještenje nerava, povrede diska i deformiteti kičme. Često su problemi sa drugim organima povezani sa problemima kičme. Svi problemi sa kičmom se uspešno rešavaju posebnim tehnikama, a proces izlečenja traje od jedne do sedam sedmica u zavisnosti od težine povrede.

Sportska oprema

Da bi se povećala izdržljivost i sprečile povrede preporučujemo: sportske vunene čarape, pamučne majice i steznike za testise.

Kao što smo napomenuli, sportske vunene čarape štite od pojave žuljeva. U pitanju su čarape od tanke vune, koje izgledom i debljinom u potpunosti podsećaju na pamučne čarape koje sportisti nose.

Pamučne majice je potrebno nositi uz telo, ispod dresa, da bi se znoj upijao i zatim isparavao, a ne slivao niz telo. Na taj način se usporava proces dehidracije tela.

Steznici za testise su predstavljeni elastičnim donjim vešom nalik biciklističkom šorcju, koji sprečavaju spadanje testisa.

Bibliografija

- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2008.
- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. Metafizika, Beograd, 2009.
- Lečenje neizlečivih bolesti, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Moć zdravlja, dr Hans Dil. Metafizika, Beograd, 2009.
- Prirodna medicina, dr Donald Miler. Metafizika, Beograd, 2009.
- Smrt iz tanjira, dr Robert Elez. Metafizika, Beograd, 2008.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2009.
- Načela zdravog života, dr Pol Volk. Metafizika, Beograd, 2008.
- Zdrava ishrana, dr Pamplona Rodžer. Metafizika, Beograd, 2008.

- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. Metafizika, Beograd, 2009.
- Otrov sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš. Metafizika, Beograd, 2008.
- Mistična medicina - Kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija i druge srodne veštine, dr Voren Piters. CNS, Sakramento, 2007.
- 30-dnevni program čišćenja organizma, dr Ričard Šulc, Mungos, Novi Sad, 2015.

O autoru

Dr Milisav Nikolić rođen je 25. aprila 1957. godine u Čačku, Srbija. Završio je Fakultet za fizičko vaspitanje, diplomirao na medicini sporta i doktorirao na Institutu za prirodnu medicinu, SAD. Radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

Nosilac je crnog pojasa u karateu sedmi dan. Prvi je selektor fudokan reprezentacije Jugoslavije. Osvajač je evropskog prvenstva i svetskog kupa. Bio je trener nemačke reprezentacije u karateu.

Bio je saradnik Sportske akademije Beograd. Objavljivao je više naučnih radova iz medicine sporta. Bio je direktor sportske akademije, istureno odeljenje Čačak, kao i direktor sportskog saveza Čačak. Jedan je od osnivača karate kluba Borac

iz Čačka i osvajač prve zlatne medalje za klub.

Za svoj rad na polju medicine dobio je nagradu "Rudolf Virhof" Evropske akademije nauka (Europäische Akademie der Naturwissenschaften).

Autor je knjiga: "Čudo izlečenja", "Ishrana za sportiste", "Oporavak sportista", "Dodaci u ishrani sportista", "Mentalno zdravlje sportista" i "Najzdraviji recepti".

U periodu od 12 godina vodio je privatnu ordinaciju u Čačku. Radi na lečenju i oporavku sportista najpoznatijih svetskih klubova (Real Madrid, Čelsi London, Benfika Lisabon, Ajaks Amsterdam, Grashoper Cirihi i dr).

Najveće rezultate u medicini ostvario je na sledećim poljima:

Izlečenje kičme neinvazivnom terapijom:

- protruzija diska
- prolaps diska
- ekstruzija diska
- deformiteti

Izlečenje sportskih povreda neinvazivnom terapijom:

- ukršteni ligament kolena
- meniskus
- skočni zglob
- prepona
- teniski lakat
- rame
- šaka
- ravno stopalo
- tetive
- ligamenti
- mišići

Preporučujemo

Preporučujemo dodatke ishrani i biljne preparate prema originalnim receptima dr Milisava Nikolića: za jačanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, jačanje srca i mozga, balans hormona, unapređenje vida i sluha, čišćenje organizma i dr.








www.drmlisavnikolic.com



**FAKULTET ZA
PRIRODNU MEDICINU**
online

Postanite:

-  **Diplomirani lekar prirodne medicine**
-  **Magistar prirodne medicine**
-  **Doktor prirodne medicine**
-  **Nutricionista**
-  **Herbalista**

www.institutpm.com
www.zakonizdravlja.com