Az egészséggel kapcsolatos felfogás, a személyes felelõsség

A legtÃ¶bb ember nagyrÃ©szt az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szakemberekre bÃ-zza egÃ©szsÃ©gÃ©nek ellenõrzÃ©sÃ©t, s nem vÃ¡lla szemÃ©lyes felelõssÃ©get, hogy egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³dot folytasson.

Ha sikeres egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi evangÃ©lizÃ¡torok akarunk lenni, fontos elõfeltÃ©tele, hogy kÃ©pesek legyÃ¼nk felelõssÃ©get sajÃ¡t egÃ©szsÃ©gÃ¼nkÃ©rt. Mindenre tudni a megfelelõ vÃ¡laszt, nem ugyanazt jelenti, mint annak megfelelõen is Ã©lni. Ha Ã pÃ©ldÃ¡i leszÃ¼nk az Ã¡ltalunk tanÃ-tott elveknek, Ã©s szemÃ©lyesen is megtapasztaljuk, milyen kÃ¼zdelemmel jÃ¡r, ha megprÃ³bÃ¡ljuk irÃ¡nyÃ-tani az Ã©letÃ¼nket, Ã©s megvalÃ³sÃ-tani azt a vÃ¡ltozÃ¡st, amelyet szÃ¼ksÃ©gesnek tartunk, akkor hitelesek leszÃ¼nk, Ã©s egyÃ¼tt fogunk Ã©rezni azokkal, akik mÃ©g vÃ-vjÃ¡k a harcot.

Egy szokÃ¡s megvÃ¡ltoztatÃ¡sa sok idõt igÃ©nyel, mivel a megszokott utat kell az agyban egy mÃ¡sikra cserÃ©lni. VegyÃ¼k pÃ©ldÃ¡ul az Ã©tkezÃ©sek kÃ¶zÃ¶tti Ã©hsÃ©gÃ©rzetet! A legtÃ¶bb ember ilyenkor felÃ¡ll a szÃ©kbõl, kimegy a konyhÃ¡ba, ke finom harapnivalÃ³t, Ã©s elfogyasztja. Ha mÃ¡r megtanultuk azt, hogy sÃºlyunk Ã©s emÃ©sztõrendszerÃ¼nk szempontjÃ¡bÃ³l jobb, ha nem eszÃ¼nk az Ã©tkezÃ©sek kÃ¶zÃ¶tt, akkor egy Ãºj, akaratunk Ã¡ltal vezÃ©relt dÃ¶ntÃ©ssel kell helyettesÃ-tenÃ¼ rÃ©gi, automatikus szokÃ¡st. FelÃ¼l kell kerekednÃ¼nk a bennÃ¼nk mûkÃ¶dõ â€žrobotpilÃ³tÃ¡nâ€•. DÃ¶ntÃ©sÃ¼nk most mÃ Ã©rzÃ©seinken, hanem az informÃ¡ciÃ³n fog alapulni. Tudni fogjuk, hogy ha megfelelõen Ã©tkeztÃ¼nk, akkor ez az Ã©rzÃ©s valÃ³szÃ-nûleg azt jelzi, hogy a szervezetÃ¼nknek tÃ¶bb vÃ-zre van szÃ¼ksÃ©ge, s nem azt, hogy mÃ©g Ã©telt kÃ¶vetel. TehÃ¡t, megiszunk egy nagy pohÃ¡r vizet, Ã©s nem lÃ©pjÃ¼k Ã¡t a konyha kÃ¼szÃ¶bÃ©t; Ã-gy az Ã©hsÃ©gÃ©rzet megszûnik

Az elsõ nÃ©hÃ¡ny nap a legnehezebb, mert a rÃ©gi magatartÃ¡s Ãºtvonala sokkal mÃ©lyebben kitaposott, mint az Ãºj szokÃ¡sÃ amit most prÃ³bÃ¡lunk ki. De minÃ©l tÃ¶bbet hasznÃ¡ljuk az Ãºj Ã¶svÃ©nyt, annÃ¡l jobban kitapossuk, mÃ-gnem ez a cselekvÃ© vÃ¡lik â€žrobotpilÃ³tÃ¡vÃ¡â€• az Ã©letÃ¼nkben. A legtÃ¶bb szokÃ¡s megvÃ¡ltoztatÃ¡sakor az elsõ 21 nap a legnehezebb. RÃ©g szokÃ¡saink tovÃ¡bbra is kÃ-sÃ©rthetnek, de a kÃ-sÃ©rtÃ©s gyakorisÃ¡ga Ã©s intenzitÃ¡sa idõvel csÃ¶kken.

Az Ã©letmÃ³d megvÃ¡ltoztatÃ¡sa megÃ©ri az erõfeszÃ-tÃ©st; ezt a tÃ©nyt tÃ¡masztja alÃ¡ az a tanulmÃ¡ny, amelyet dr. Lester Breslow Ã©s csapata kÃ©szÃ-tett. E tanulmÃ¡ny azt mutatja, hogy az egÃ©szsÃ©ges szokÃ¡sok hosszabb Ã©letet eredmÃ©ny Az Ã©szak-karolinai Alameda megyÃ©ben 7000 lakosnak tettek fel kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ kÃ©rdÃ©seket, mint pÃ©ldÃ¡ul azt, hogy dohÃ¡nyoznak-e, isznak-e alkoholt, vÃ©geznek-e testmozgÃ¡st, tÃºlsÃºlyosak-e, reggeliznek-e, alszanak-e hÃ©t-nyolc Ã³rÃ¡t naponta, Ã©s nassolnak-e az Ã©tkezÃ©sek kÃ¶zÃ¶tt.

MiutÃ¡n kilenc Ã©ven Ã¡t nyomon kÃ¶vettÃ©k e csoport Ã©letÃ©t, azt tapasztaltÃ¡k, hogy azoknak a 60â€“69 Ã©ves fÃ©rfiakna egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³d elvei kÃ¶zÃ¼l nem gyakoroltak kettõnÃ©l tÃ¶bbet, 38 szÃ¡zalÃ©ka meghalt. Ezzel ellentÃ©tben azo akik nÃ©gy vagy Ã¶t alapelvet gyakoroltak, csak 24 szÃ¡zalÃ©ka halt meg. Azon nõk esetÃ©ben, akik nem Ã©ltek meg kettõnÃ tÃ¶bb elvet, ez az arÃ¡ny 38 szÃ¡zalÃ©k volt, azoknÃ¡l azonban, akik nÃ©gyet vagy Ã¶tÃ¶t gyakoroltak, mindÃ¶ssze 9 szÃ¡zalÃ Ez a tanulmÃ¡ny azt bizonyÃ-tja, hogy bÃ¡rki, aki â€“ akÃ¡r 60 Ã©ves kora utÃ¡n is â€“ egÃ©szsÃ©ges szokÃ¡sokat vezet be az csÃ¶kkentheti annak kockÃ¡zatÃ¡t, hogy idõ elõtt meghaljon az olyan fõbb betegsÃ©g valamelyikÃ©ben, mint a szÃ-vbetegsÃ©g rÃ¡k Ã©s az agyvÃ©rzÃ©s. (ForrÃ¡s: Lisa F. Berkman Ã©s Lester Breslow: Health and Ways of Living, The Alameda County Study, New York, Oxford University Press, 1983)

E tanulmÃ¡ny alapjÃ¡n fontoljuk meg sajÃ¡t egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szokÃ¡sainkat! A dohÃ¡nyzÃ¡s Ã©s az alkohol valÃ³szÃ-nûleg jelent problÃ©mÃ¡t, de mi a helyzet a tÃ¶bbi szokÃ¡ssal? VÃ©gzÃ¼nk-e elegendõ testmozgÃ¡st? Teljes Ã©rtÃ©kû reggelit fogyasztunk-e? Alszunk-e legalÃ¡bb hÃ©t-nyolc Ã³rÃ¡t? Nassolunk-e az Ã©tkezÃ©sek kÃ¶zÃ¶tt? Iszunk-e elegendõ vizet? Nem fogyasztunk-e tÃºl sok zsiradÃ©kot Ã©s cukrot? ElenõrzÃ©s alatt tartjuk-e negatÃ-v gondolatainkat? Olyan kiegyensÃºlyozott-e az Ã©letÃ¼nk, mint amilyennek lennie kellene?

A legtÃ¶bben ahhoz a beteghez hasonlÃ-tunk, aki â€“ miutÃ¡n orvosa kiselõadÃ¡st tartott neki arrÃ³l, hogy nem szabad agyondolgoznia magÃ¡t â€“, Ã-gy panaszkodott: â€žÃ‰n nem azÃ©rt jÃ¶ttem ide, hogy elmondjÃ¡k nekem, kÃ©t vÃ©gÃ©n Ã© gyertyÃ¡t, hanem azÃ©rt, hogy tÃ¶bb viaszt kapjak!â€•

Az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos informÃ¡ciÃ³k Ã¶nmagukban nem Ã©rnek semmit, ha nem dÃ¶ntÃ¼nk Ãºgy, hogy Ã©lÃ¼nk is velÃ¼k. Az a bajunk, hogy amÃ-g betegek nem leszÃ¼nk, olyan kÃ©nyelmesnek talÃ¡ljuk a jelenlegi szokÃ¡sainkat, hogy eszÃ¼nkbe sem jut megvÃ¡ltoztatni azokat. Ez nem azÃ©rt van, mert nem Ã©rdekel bennÃ¼nket az egÃ©szsÃ©gÃ¼nk. A legtÃ¶bb embert komolyan foglalkoztatja ez a tÃ©ma. A kÃ¶nyvesboltok Ã©s ÃºjsÃ¡gosstandok tele vannak a legfrissebb egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi informÃ¡ciÃ³kkal. Ã•m amÃ-g nem Ã©rzÃ©keljÃ¼k, hogy a gyakorlatban kellene alkalmaznunk azokat, addi tÃ¶bbnyire beÃ©rjÃ¼k azzal, hogy lÃ©pÃ©st tartunk az informÃ¡ciÃ³kkal, de nem tÃ¶rõdÃ¼nk vele, hogy alkalmazni is kellene a tudÃ¡sunkat. ValÃ³jÃ¡ban arra van szÃ¼ksÃ©gÃ¼nk, miszerint valami nagy erõvel kÃ©sztessen minket arra, hogy gyakorolni akarjuk az egÃ©szsÃ©gesebb Ã©letmÃ³dot.

Ritka pillanatainkban idõnkÃ©nt kÃ©pesek vagyunk tÃºltekinteni jelenlegi Ã©letmÃ³dunk horizontjÃ¡n. Ilyenkor lÃ©legzetelÃ¡llÃ- kÃ©pet nyerÃ¼nk arrÃ³l a sok lehetõsÃ©grõl, amely szÃ¡munkra is elÃ©rhetõ. Ez akkor fordul elõ a leggyakrabban, amikor ismerõseink kÃ¶zÃ¼l valaki drasztikusan Ã©s pozitÃ-van vÃ¡ltoztat az Ã©letmÃ³djÃ¡n. Ha a pipogya, Ã¶reg Gyuri bÃ¡csi kÃ©pe arra, hogy tÃ-z Ã©vvel fiatalabbnak nÃ©zzen ki, Ã©s Ãºgy is Ã©rezze magÃ¡t, akkor mi is kÃ©pesek vagyunk rÃ¡. KÃ©pesek va

arra, hogy kirobbanÃ³ Ã©leterõvel Ã©s kedvvel keljÃ¼nk fel reggel, azzal a tudattal, hogy ez lesz a legjobb nap az egÃ©sz Ã©letÃ¼nkben. De hogyan? Errõl szÃ³l a fejezet tovÃ¡bbi rÃ©sze. Ha megÃ©rtjÃ¼k az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos magatartÃ megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡nak lÃ©lektanÃ¡t, akkor sokkal inkÃ¡bb kÃ©pesek leszÃ¼nk arra, hogy javÃ-tsunk sajÃ¡t egÃ©szsÃ©gÃ¼nk sokkal hatÃ©konyabban vÃ©gezzÃ¼k egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi missziÃ³s feladatunkat mÃ¡sok felÃ©. Hogyan lesz az informÃ¡ciÃ³ reformÃ¡ciÃ³?

NÃ©ha a legintelligensebb emberek is ostobÃ¡n viselkednek. A tudÃ¡s olykor a bÃ¶lcsessÃ©g ÃºtjÃ¡ba Ã¡ll. PÃ©ldÃ¡ul amikor a tudomÃ¡nyra Ã¶sszpontosÃ-tÃ³ szemÃ©lyek elutasÃ-tjÃ¡k az Istenbe vetett hitet, mert nem tudjÃ¡k empirikus mÃ³dszerrel a laboratÃ³riumban bizonyÃ-tani Isten lÃ©tezÃ©sÃ©t. Pedig a vilÃ¡g legbÃ¶lcsebb embere, Salamon arrÃ³l tett bizonysÃ¡got, hogy a valÃ³di bÃ¶lcsessÃ©g kezdete â€žaz Ãšrnak fÃ©lelmeâ€• (PÃ©ld 9:10).

Ebben az Ã¶sszefÃ¼ggÃ©sben a fÃ©lelem azt jelenti, hogy â€žtisztelniâ€• valakit. Akik tisztelik Ã¶nmagukat, mint Isten gyerme Ã©s a Teremtõ tÃ¶rvÃ©nyeit, amelyek azÃ©rt adattak, hogy a legjobb Ã©letet Ã©s egÃ©szsÃ©get biztosÃ-tsÃ¡k a szÃ¡mukra, a nemcsak jobb egÃ©szsÃ©gnek Ã¶rvendenek, de azt is hamar megtanuljÃ¡k, hogy ez a gondolkodÃ¡smÃ³d valÃ³di boldogsÃ¡got jelent. Az embert nem lehet kicsiny rÃ©szekre felosztani, Ãºgymint â€žfizikaiâ€•, â€žmentÃ¡lisâ€•, â€žszociÃ¡lisâ€•, â€žÃ©rzelm utÃ³bbi Ã©vek egyik legnagyobb, az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos felfedezÃ©se az, hogy a gondolkodÃ¡smÃ³d sokkal inkÃ¡bb hozzÃ¡jÃ¡rul a betegsÃ©g kialakulÃ¡sÃ¡hoz, mint a mikrobÃ¡k. A fentebb felsorolt Ã¶t elem annyira Ã¶sszefÃ¼gg egymÃ¡ssal, hogy ha valami hat az egyik elemre, az hatÃ¡ssal van mindegyikre.

A Psychology Today 1977. februÃ¡ri szÃ¡mÃ¡ban Kenneth Pelletier adja meg a kulcsot az egyre sokasodÃ³ egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi problÃ©mÃ¡khoz, amelyeket õ â€žcivilizÃ¡ciÃ³s Ã¡rtalmaknakâ€• nevez. EgyÃ©rtelmûen a teljes szemÃ©lyisÃ©g szempontjÃ¡bÓ a kÃ¶vetkezõt: â€žElmÃ©nk Ã©s testÃ¼nk egy egysÃ©gkÃ©nt mûkÃ¶dik, Ã©s csak akkor vagyunk egÃ©szsÃ©gesek, ha e ket Ã¶sszhangban van egymÃ¡ssal.â€• VÃ©gkÃ¶vetkeztetÃ©se: â€žAhhoz, hogy egÃ©szsÃ©gesek maradjunk, sokkal tÃ¶bbet kell tennÃ¼nk, mint azt, hogy egyszerûen elmegyÃ¼nk az orvoshoz, amikor betegek vagyunk. EgÃ©sz Ã©letmÃ³dunk nagyon-nagyon fontos ahhoz, hogy egÃ©szsÃ©gesek maradjunk; az, hogy mit eszÃ¼nk, milyen a csalÃ¡di Ã©letÃ¼nk, a munkanapunk, Ã©s hogy milyenek egyÃ¡ltalÃ¡n a hÃ©tkÃ¶znapjaink.â€•

Mivel a legtÃ¶bb betegsÃ©g, amellyel napjainkban szembesÃ¼lÃ¼nk, a mindennapi Ã©letÃ¼nkben gyÃ¶kerezõ okokra vezethetõ vissza, ezÃ©rt nem lehet csupÃ¡n kÃ³rhÃ¡zakban vagy laboratÃ³riumokban lekÃ¼zdeni vagy ellenõrizni azokat. Ezt bizonyÃ-tja az a tÃ©ny is, hogy az utÃ³bbi fÃ©l Ã©vszÃ¡zadban a krÃ³nikus betegsÃ©gekben szenvedõk halÃ¡lozÃ¡si arÃ¡nya drÃ¡mai mÃ³don emelkedett, ama hatalmas fejlõdÃ©s dacÃ¡ra is, amely a sÃ¼rgõssÃ©gi ellÃ¡tÃ¡s terÃ¼letÃ©n megnyilvÃ¡nult. Magas szintû technolÃ³giÃ¡nk Ã©s sÃ¼rgõssÃ©gi ellÃ¡tÃ¡si rendszerÃ¼nk nem arra rendezkedett be, hogy pozitÃ-v hatÃ¡ssal legyen az Ã©letmÃ³dra, a tÃ¡plÃ¡lkozÃ¡sra, az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos magatartÃ¡sra, a testmozgÃ¡s hiÃ¡nyÃ¡ra, valamint stresszre Ã©s a feszÃ¼ltsÃ©gre, amelyet a krÃ³nikus betegsÃ©gek legfõbb okakÃ©nt tartanak szÃ¡mon.

Az EgyesÃ¼lt Ã•llamok egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szervezeteinek vezetõje 1979-es jelentÃ©sÃ©ben, amely a Healthy People (EgÃ©szsÃ©ges nemzet) cÃ-met viseli, ezt Ã-rja: â€žA nemzet polgÃ¡rainak egÃ©szsÃ©ge jelentõs mÃ©rtÃ©kben javÃ-thatÃ³ egyÃ©nek maguk is tennÃ©nek valamit az egÃ©szsÃ©gÃ¼k megÃ³vÃ¡sa Ã©rdekÃ©benâ€¦ Gyakran csak egÃ©szen csekÃ©ly Ã©letmÃ³dbeli vÃ¡ltoztatÃ¡sra lenne szÃ¼ksÃ©g ahhoz, hogy szÃ¡mottevõen csÃ¶kkenjen nÃ©hÃ¡ny betegsÃ©g kockÃ¡zata. A legtÃ¶bb amerikai gyakorlatilag ismeri is azokat az egyszerû lÃ©pÃ©seket, amelyek az egÃ©szsÃ©g javulÃ¡sÃ¡hoz vezetnek. Ilyenek a kÃ¶vetkezõk.

-

A dohÃ¡nyzÃ¡s kikÃ¼szÃ¶bÃ¶lÃ©se,

-

az alkoholfogyasztÃ¡s csÃ¶kkentÃ©se,

-

mÃ©rsÃ©kelt Ã©trendbeli vÃ¡ltoztatÃ¡sok, csÃ¶kkent kalÃ³ria-, zsÃ-r-, sÃ³- Ã©s cukorbevitel,

-

mÃ©rsÃ©kelt testedzÃ©s,

-

rendszeres szûrÃ©sek (idõkÃ¶zÃ¶nkÃ©nt, a kor Ã©s nem figyelembevÃ©telÃ©vel) a fõbb rendellenessÃ©gek, mint pÃ©ldÃ¡ul a vÃ©rnyomÃ¡s Ã©s a rÃ¡k kÃ¼lÃ¶nbÃ¶zõ tÃ-pusainak felfedezÃ©se Ã©rdekÃ©ben,

-

a kÃ¶zlekedÃ©si szabÃ¡lyok betartÃ¡sa Ã©s a biztonsÃ¡gi Ã¶v hasznÃ¡lata.

Â

â€žEzeknek az elveknek a szÃ©les kÃ¶rben tÃ¶rtÃ©nõ gyakorlÃ¡sa sokat segÃ-tene polgÃ¡raink egÃ©szsÃ©gÃ©nek javÃ-tÃ¡s oldal)

A jelentÃ©s tovÃ¡bbi rÃ©szÃ©ben a fõparancsnok kijelenti: â€žKora gyermekkorunktÃ³l kezdve, egÃ©sz Ã©letÃ¼nkÃ¶n Ã¡t mi
olyan dÃ¶ntÃ©seket hozunk, amelyek befolyÃ¡soljÃ¡k az egÃ©szsÃ©gÃ¼nket. Ezeket tÃ¶bbnyire nem az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi
rendszerre valÃ³ tekintettel vagy azzal kapcsolatosan hozzuk, Ã¶sszetett hatÃ¡suk mÃ©gis nagyobb befolyÃ¡ssal bÃ-r az
Ã©letÃ¼nk hosszÃºsÃ¡gÃ¡ra Ã©s minõsÃ©gÃ©re, mint az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi ellÃ¡tÃ¡s valamennyi erõfeszÃ-tÃ©se egyÃ¼ttvÃ
oldal). A vallÃ¡s motivÃ¡lÃ³ ereje

A komoly vallÃ¡sos meggyõzõdÃ©sû emberek miÃ©rt Ã¶rvendenek gyakran jobb egÃ©szsÃ©gnek? BÃ¡rmely elhatÃ¡rozÃ¡snak
amelyet az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos szokÃ¡saink megvÃ¡ltoztatÃ¡sa Ã©rdekÃ©ben hozunk, a motivÃ¡ciÃ³ az egyik
legszÃ¼ksÃ©gesebb eleme. Az az asszony, akinek a fÃ©rje egy bundÃ¡t Ã-gÃ©rt, ha leszokik a dohÃ¡nyzÃ¡srÃ³l, termÃ©szete
elveszÃ-ti motivÃ¡ciÃ³jÃ¡nak jelentõs rÃ©szÃ©t, miutÃ¡n megkapja a bundÃ¡t.

KÃ©szÃ¼lt egy Ã©rdekes tanulmÃ¡ny azokrÃ³l, akik megprÃ³bÃ¡ltak leszokni a dohÃ¡nyzÃ¡srÃ³l. E tanulmÃ¡ny azt mutatja, hog
a vallÃ¡s volt az egyik legerõsebb motivÃ¡lÃ³ tÃ©nyezõ azok esetÃ©ben, akik tartÃ³san leszoktak a dohÃ¡nyzÃ¡srÃ³l. Akiket teh
erõteljes vallÃ¡sos motivÃ¡ciÃ³ kÃ©sztetett e szokÃ¡s elhagyÃ¡sÃ¡ra, sokkal sikeresebbek voltak e tÃ©ren, Ã©s abban is, hogy
soha tÃ¶bbÃ© ne gyÃºjtsanak rÃ¡, mint azok, akiknek nem volt ilyenfajta motivÃ¡ciÃ³juk (Waingrow, S. M. Report from
National Clearinghouse on Smoking and Health, USPHS. O. W. Elsinger, â€žPsychological Predictors of Smoking
Recidivismâ€•, Journal of Social Behaviour, 1971. december).

Sam egyszerre hagyott fel a dohÃ¡nyzÃ¡ssal Ã©s az ivÃ¡ssal. Ez volt Ã©letÃ©nek legnehezebb harca. RÃ¡jÃ¶tt arra, hogy mind
segÃ-tsÃ©gre szÃ¼ksÃ©ge van, ami csak elÃ©rhetõ a szÃ¡mÃ¡ra. SzerencsÃ©re a csalÃ¡dja Ã©s barÃ¡tai is tÃ¡mogattÃ¡k. Ez
nem volt elÃ©g. Amikor minden mÃ¡s kudarcot vallott, kÃ©tsÃ©gbeesett kÃ©rÃ©ssel fordult Istenhez segÃ-tsÃ©gÃ©rt, Ã©s me
szÃ¼ksÃ©ges erõt. Sam Ã¡tadta Ã©letÃ©t Istennek, Ã©s akkor egy Ãºj, erõs kÃ©sztetÃ©st Ã©rzett, hogy ne dohÃ¡nyozzon, Ã©
de ahhoz is segÃ-tsÃ©get kapott, hogy ellenõrzÃ©se alatt tudja tartani vÃ¡gyait, amikor azok le akarjÃ¡k gyõzni õt. Az a szemÃ©
aki nem kÃ©r segÃ-tsÃ©get, gyakran erõtelen lesz, Ã©s nem tudja legyõzni a kÃ-sÃ©rtÃ©seket, amelyek testi Ã©s lelki egÃ©sz
romboljÃ¡k.

FigyeljÃ¼k meg, milyen csodÃ¡latos Ã-gÃ©retet tartogat a Biblia azok szÃ¡mÃ¡ra, akik Ãºgy Ã©rzik, kÃ-sÃ©rtÃ©s fenyegeti õket
egyÃ©b, hanem csak emberi kÃ-sÃ©rtÃ©s esett rajtatok; de hû az Isten, aki nem hÃ¡gy titeket feljebb kÃ-sÃ©rteni, mint
elszenvedhetitek; sõt, a kÃ-sÃ©rtÃ©ssel egyetemben a kimenekedÃ©st is megadja majd, hogy elszenvedhessÃ©tek.â€• (1Kor
10:13)

Nagyon nagy elõnyÃ¼k van azoknak az embereknek, akik lelki Ã©rtÃ©kekkel rendelkeznek. Cselekedeteiket Isten Ã©s az Õ
akarata irÃ¡nti erõs elkÃ¶telezettsÃ©gtudat vezÃ©rli, amely magÃ¡ban foglalja a felelõssÃ©gtudatot is, hogy testÃ¼ket a lehetõ
legegÃ©szsÃ©gesebb Ã¡llapotban tartsÃ¡k, annak Ã©rdekÃ©ben, hogy jobban tudjÃ¡k szolgÃ¡lni Istent, Ã©s Ã¡ldÃ¡sÃ¡ra legyen
kÃ¶rÃ¼lÃ¶ttÃ¼k Ã©lõknek. MotivÃ¡ljunk pozitÃ-van!

BizonysÃ¡gtÃ©telÃ¼nkkel gyakran keltÃ¼nk olyan benyomÃ¡st mÃ¡sokban, hogy amit javasolunk, az inkÃ¡bb ÃœRÃ–Mnek tûni
mintsem Ã–RÃ–Mnek. S aztÃ¡n csodÃ¡lkozunk, hogy az emberek miÃ©rt riadnak vissza. Sokszor elõfordul, hogy
kÃ©tsÃ©gbeesetten prÃ³bÃ¡lunk egÃ©szsÃ©gesen Ã©lni, Ã©s mÃ¡sokat is rÃ¡venni erre, s Ã-gy rettenetesen â€žszabÃ¡lyszer
Ã©s elidegenÃ-tÃ¼nk magunktÃ³l mÃ¡sokat. TÃºl gyakran hangsÃºlyozzuk a negatÃ-v dolgokat, szemben a pozitÃ-vakkal. Ãšgy
teszÃ¼nk, mintha tudnÃ¡nk, mi a legjobb, s Ã©ppen ezÃ©rt Ãºgy gondoljuk, hogy jÃ³l teszik mÃ¡sok is, ha odafigyelnek a
mondandÃ³nkra, amennyiben tudni akarjÃ¡k, mi a legjobb a szÃ¡mukra. TÃ©ny, hogy nÃ©ha nagyon elszÃ¡ntan prÃ³bÃ¡ljuk
elfogadtatni sajÃ¡t kÃ¼lÃ¶nleges Ã¼zenetÃ¼nket, Ã©s nem ismerjÃ¼k fel, mi a valÃ³di problÃ©ma, ami arra kÃ©szteti az
embereket, hogy tovÃ¡bbra is azt az Ã©letvitelt folytassÃ¡k, ami nem vÃ¡lik a javukra.

VegyÃ¼nk pÃ©ldÃ¡ul egy tanÃ¡rt, aki rajtakap egy hetedik osztÃ¡lyost, amint Ã©ppen cigarettÃ¡zik. TegyÃ¼k fel, hogy a
kÃ¶vetkezõ pÃ¡rbeszÃ©d zajlik le kÃ¶zÃ¶ttÃ¼k.

â€“ Jaj, neked ezt nem szabad tenned!

â€“ De miÃ©rt nem?

â€“ MiÃ©rt, miÃ©rt! HÃ¡t azÃ©rt, mert kÃ¡ros. SzÃ-vbetegsÃ©get, tÃ¼dõrÃ¡kot Ã©s tÃ¼dõtÃ¡gulÃ¡st okoz.

Mi fog tÃ¶rtÃ©nni? Vagy mi tÃ¶rtÃ©nik akkor, ha a tanÃ¡r bemegy az igazgatÃ³hoz, hogy segÃ-tsÃ©get kÃ©rjen egy filmsoroza
vetÃ-tÃ©sÃ©nek megszervezÃ©sÃ©hez, amit bemutathat a hetedik osztÃ¡lyban. A filmek termÃ©szetesen a szÃ-vbetegsÃ©ge
tÃ¼dõrÃ¡krÃ³l Ã©s a tÃ¼dõtÃ¡gulÃ¡srÃ³l szÃ³lnÃ¡nak.

Vajon ez megoldanÃ¡ a problÃ©mÃ¡t? ValÃ³szÃ-nûleg nem. A tanÃ¡r ezzel csak a problÃ©mÃ¡t kezelnÃ©, Ã©s nem annak okÃ
Sokkal jobb lenne, ha a tanÃ¡r megprÃ³bÃ¡lna rÃ¡jÃ¶nni, vajon miÃ©rt szokott rÃ¡ a gyermek a dohÃ¡nyzÃ¡sra, Ã©s a kivÃ¡ltÃ³
okot orvosolnÃ¡. A legtÃ¶bbszÃ¶r kÃ©t dolog Ã¡ll a hÃ¡ttÃ©rben. Vagy azt mondja a gyerek: â€žOlyan akarok lenni, mint anya v
apaâ€•; vagy â€žA haverok zÃ¶ldfÃ¼lûnek nevezÃ©nek, ha nem cigiznÃ©k.â€•

Mire van tehÃ¡t szÃ¼ksÃ©g? EgyÃ©rtelmû, hogy nem egy kiselõadÃ¡sra, ami a szÃ-vbetegsÃ©gekrõl, tÃ¼dõrÃ¡krÃ³l vagy

emfizÃ©mÃ¡rÃ³l szÃ³l. A gyerekeknek, akik ezzel a nagyon is valÃ³s problÃ©mÃ¡val szembesÃ¼lnek, tudniuk kell, hogyan hasonlÃ-thatnak szÃ¼leikhez anÃ©lkÃ¼l, hogy rongÃ¡lnÃ¡k a tÃ¼dejÃ¼ket; Ã©s mit tegyenek, ha valaki â€žzÃ¶ldfÃ¼lûnekâ€• õket.

Valaki mÃ¡r sok esztendõvel ezelõtt megtalÃ¡lta a kulcsot ahhoz, hogy mikÃ©ppen kell helyesen megkÃ¶zelÃ-teni az egÃ©szsÃ©ggel kapcsolatos magatartÃ¡smÃ³d megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡nak tÃ©mÃ¡jÃ¡t. Az egÃ©szsÃ©ges Ã©letmÃ³drÃ³l Ã-rt, imm szikussÃ¡ vÃ¡lt, A nagy orvos lÃ¡bnyomÃ¡n cÃ-mû kÃ¶nyvben olvassuk a kÃ¶vetkezõket. â€žNem sok haszna van annak, ha az Ã¡ltalunk rossznak minõsÃ-tett szokÃ¡sok tÃ¡madÃ¡sÃ¡val prÃ³bÃ¡lunk mÃ¡sokat megreformÃ¡lni. Az ilyen tÃ¶rekvÃ©sbõl soksz tÃ¶bb kÃ¡r szÃ¡rmazik, mint haszon. A samÃ¡riai asszonnyal valÃ³ beszÃ©lgetÃ©sekor JÃ©zus nem becsmÃ©relte JÃ¡kÃ³b kÃº hanem valami jobbat kÃ-nÃ¡lt. Â»Ha ismernÃ©d az Isten ajÃ¡ndÃ©kÃ¡t â€“ mondta â€“, Ã©s hogy ki az, aki ezt mondja nÃ©ked innom; te kÃ©rted volna õt, Ã©s adott volna nÃ©ked Ã©lõ vizet.Â« (Jn 4,10) A beszÃ©lgetÃ©st arra a kincsre terelte, amelyet a kÃ©szÃ¼lt. FelkÃ-nÃ¡lt az asszonynak valami jobbat annÃ¡l, mint amije volt; az Ã©lõ vizet, az evangÃ©lium Ã¶rÃ¶mÃ©t Ã©s remÃ©nysÃ©gÃ©t.

Ez szemlÃ©lteti azt a mÃ³dot, ahogyan nekÃ¼nk is dolgoznunk kell. Valami jobbat kell felkÃ-nÃ¡lnunk az embereknek, mint amijÃ¼k van. Krisztus bÃ©kessÃ©gÃ©t, amely minden Ã©rtelmet felÃ¼lhalad. BeszÃ©lnÃ¼nk kell nekik Isten szent tÃ¶rvÃ©ny jellemÃ©nek tÃ¼kÃ¶rkÃ©pÃ©rõl, ami kifejezi azt, hogy Isten mit vÃ¡r el tõlÃ¼k.â€• (A nagy Orvos lÃ¡bnyomÃ¡n, 1998, 101. olda

FigyeljÃ¼k meg azt a kijelentÃ©st, hogy â€žnem sok haszna vanâ€•, ha megtÃ¡madjuk mÃ¡sok rossz szokÃ¡sait. MiÃ©rt? AzÃ© az Ã©rintettek vÃ©deni kezdik dÃ©delgetett szokÃ¡saikat, Ã©s â€žlekapcsoljÃ¡kâ€• azokat, akik segÃ-teni prÃ³bÃ¡lnak nekik. M leghatÃ©konyabb mÃ³dja annak, hogy elõsegÃ-tsÃ¼k a vÃ¡ltozÃ¡st egy mÃ¡sik szemÃ©ly Ã©letÃ©ben? Kellemes, optimista, megerõsÃ-tõ Ã©s pozitÃ-v hangnemben kell bemutatnunk, hogy van valami jobb annÃ¡l, mint amit õ tesz. Ez Ã©rtelmesen hangzik, nemde? Sokan el is indulnak a helyes irÃ¡nyba, mihelyt igazÃ¡n megÃ©rtettÃ©k, milyen elõnyÃ¼k szÃ¡rmazhat ebbõl.

A javasolt viselkedÃ©sbeli vÃ¡ltozÃ¡st Ãºgy kell megkÃ¶zelÃ-teni, legyen az akÃ¡r a dohÃ¡nyzÃ¡srÃ³l valÃ³ leszokÃ¡s, vagy az, hogy igyunk meg naponta Ã¶t-hat pohÃ¡r vizet, mint egy Ã¶rÃ¶mteli, hasznos dolgot, valami olyasmit, ami segÃ-t megtapasztalnunk a bõvÃ¶lkÃ¶dõ Ã©letet, amit Krisztus ajÃ¡nl fel Jn 10:10-ben.

A JÃ©zus Ã©lete cÃ-mû kÃ¶nyv Ã-gy vilÃ¡gÃ-tja meg JÃ©zus tanÃ-tÃ¡sÃ¡t a â€žvalami jobbrÃ³lâ€•. â€žA hegyi beszÃ©dben [J a tÃ©ves nevelÃ©s okozta nÃ©zeteket eloszlatni, Ã©s hallgatÃ³iba helyes elkÃ©pzelÃ©st Ã¼ltetni orszÃ¡gÃ¡rÃ³l, sajÃ¡t jellemÃ MÃ©gsem tÃ¡madta kÃ¶zvetlenÃ¼l a nÃ©p hibÃ¡it. LÃ¡tta a vilÃ¡gnak a bûn miatti nyomorÃºsÃ¡gÃ¡t, de nem rajzolta elÃ©jÃ¼k Ã©lesen szÃ¡nalmas Ã¡llapotukat. Valami sokkal jobbra tanÃ-totta õket, mint amit addig ismertek. Nem szÃ¡llt harcba az Isten orszÃ¡gÃ¡rÃ³l alkotott elkÃ©pzelÃ©seikkel, hanem elmondta, milyen feltÃ©telekkel lÃ©phetnek be oda, s rÃ¡juk hagyta a tanulsÁ levonÃ¡sÃ¡t annak termÃ©szetÃ©rõl. Az Ã¡ltala tanÃ-tott igazsÃ¡g nem kevÃ©sbÃ© fontos szÃ¡munkra, mint a JÃ©zust kÃ¶vetõ sokasÃ¡g szÃ¡mÃ¡ra.â€• (245. oldal; a kiemelÃ©s tõlÃ¼nk szÃ¡rmazik.)

FelfigyeltÃ¼nk arra, mit is mond a fenti idÃ©zet? ArrÃ³l beszÃ©l, hogy JÃ©zus nemcsak â€žvalami jobbraâ€•, hanem â€žVALA SOKKAL JOBBRAâ€• tanÃ-totta az embereket. Ez az, amit Isten rajtunk keresztÃ¼l mÃ¡soknak is fel akar ajÃ¡nlani, miutÃ¡n mi magunk rÃ¡talÃ¡ltunk. Mindenki kudarcot vall valamiben

A vÃ¡ltoztatÃ¡s vÃ¡gyÃ¡t egy terv elkÃ©szÃ-tÃ©se kÃ¶veti. Sok intÃ©zmÃ©ny Ã©s szervezet ajÃ¡nl fel szÃ¡zÃ¡val olyan progra amelyek villÃ¡mgyors Ã©s biztos eredmÃ©nyeket Ã-gÃ©rnek az embereknek az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szokÃ¡saik megvÃ¡ltoztatÃ kapcsolatosan. Ã•m a rÃ©gen berÃ¶gzÃ¼lt szokÃ¡sok Ã©s mÃ³dszerek lassan mÃºlnak el. A rÃ¶vid Ã©letû sikeres vÃ¡ltozÃ¡st gyakran hosszÃº tÃ¡vÃº kudarc kÃ¶veti. Valami kÃ¶zbejÃ¶n, esetleg egy vÃ¡ratlan stresszhelyzet otthon vagy a munkahelyen, amely arra kÃ©szteti az embereket, akik Ã©ppen felhagytak kÃ¡ros szokÃ¡saikkal, hogy visszaessenek, Ã©s Ãºjra gyakoroljÃ¡k rÃ©gi szenvedÃ©lyÃ¼ket. Ez csalÃ³dÃ¡st, bûntudatot Ã©s csÃ¶kkent Ã¶nÃ©rtÃ©kelÃ©st okoz.

Egyesek sikeresen lemondanak egy kÃ¡ros szenvedÃ©lyÃ¼krõl, Ã¡m vÃ©gÃ¼l egy mÃ¡sik rombolÃ³ szokÃ¡ssal cserÃ©lik fel a rÃ©git. Vannak, akik sikeresen leszoknak a dohÃ¡nyzÃ¡srÃ³l, de az Ã©tvÃ¡gyuk rabjÃ¡vÃ¡ vÃ¡lnak, s Ã-gy Ã©telekkel cserÃ©lik cigarettÃ¡t. Az ebbõl kÃ¶vetkezõ elhÃ-zÃ¡s nem hordozza ugyan magÃ¡ban a tÃ¼dõrÃ¡k kockÃ¡zatÃ¡t, de megnÃ¶velheti a szÃ-vbetegsÃ©g rizikÃ³jÃ¡t. Nem minden vÃ¡ltoztatÃ¡s jelent sikert!

Arra mindenki kÃ©pes, hogy vÃ¡ltoztasson nÃ©hÃ¡ny rossz szokÃ¡sÃ¡n, de mindenkinek vannak olyan kÃ¡ros szenvedÃ©lyei is amelyekrõl Ãºgy gondolja, nem tudja megvÃ¡ltoztatni. Vannak, akik Ã©ppen ezÃ©rt meg sem prÃ³bÃ¡ljÃ¡k, Ã©s egÃ©sz hÃ¡trale Ã©letÃ¼kben rabjai maradnak annak a bizonyos szokÃ¡snak. MÃ¡sok Ã¡llandÃ³an prÃ³bÃ¡lkoznak, de sohasem Ã©rnek el tÃ¶bbet a korlÃ¡tozott vagy rÃ¶vid idejû sikernÃ©l. Van azonban egy megoldÃ¡s erre az emberi dilemmÃ¡ra! A vÃ¡ltozÃ¡s lehetsÃ©ges! Isten adja a sikert

Isten Ã¼ltette az ember elmÃ©jÃ©be a vÃ¡gyat, hogy a jÃ³t cselekedje, vagy jobban Ã©ljen. Õ lehetõvÃ© szeretnÃ© tenni a kÃ szokÃ¡sok feletti gyõzelmÃ¼nket is. S ha egyÃ¼ttmûkÃ¶dÃ¼nk vele, ahogy azt az alÃ¡bbi, hÃ¡rom pontbÃ³l Ã¡llÃ³ terv vÃ¡zolja, meg is fogja cselekedni.
-

VALLJUK MEG! ElõszÃ¶r is, be kell vallanunk, hogy nem tudjuk megvÃ¡ltoztatni Ã¶nmagunkat. Lehet, hogy mÃ¡r tÃ¶bbszÃ¶r megprÃ³bÃ¡ltuk, de mindig be kellett lÃ¡tnunk, hogy sajÃ¡t akaraterõnk Ã¡ltal nem tudjuk vÃ©ghez vinni a kÃ-vÃ¡nt

vÃ¡ltoztatÃ¡sokat.
-

KÃ‰RJÃœNK! MÃ¡sodszor, konkrÃ©tan kÃ©rnÃ¼nk kell Istent arra, hogy segÃ-tsen. Ennek a kÃ©rÃ©snek nem muszÃ¡j mind Ã¡llva vagy a gyÃ¼lekezetben elhangoznia. A lÃ©nyeg, hogy valamilyen mÃ³don ismerjÃ¼k el azt, hogy kÃ©ptelenek vagyunk Ã¶nmagunkat megvÃ¡ltoztatni; ezÃ©rt fordulunk Istenhez, mert egyedÃ¼l csak Õ tud gyõzelmet adni. Arra is megkÃ©rhetjÃ¼k, miszerint tegyen kÃ©szsÃ©gessÃ© arra, hogy akarjunk vÃ¡ltozni. Lehet, hogy mÃ©g akkor is bizonytalannak Ã©rezzÃ¼k magunkat, amikor ezt megtettÃ¼k, Ã©s nem Ã©rzÃ¼nk semmi kÃ¼lÃ¶nbsÃ©get. De elindÃ-tottuk azt a folyamatot amelyet Isten felvÃ¡zol, s Ã-gy kÃ©rhetjÃ¼k, hogy Ã-gÃ©retÃ©hez hÃ-ven lÃ©pjen kÃ¶zbe az Ã©letÃ¼nkben.
-

CSELEKEDJÃœNK! Harmadszor, tennÃ¼nk kell valamit. A hitet cselekedetekkel lehet bizonyÃ-tani. Ha a dohÃ¡nyzÃ¡s a problÃ©mÃ¡nk, akkor dobjuk el a cigarettÃ¡t Ã©s a hamutartÃ³kat, Ã©s szellõztessÃ¼k ki a hÃ¡zat! Ha tÃºlsÃºlyosak vagyunk, kezdjÃ¼nk el mozogni, Ã©s Ã¡llÃ-tsunk Ã¶ssze egy alacsony kalÃ³riÃ¡jÃº Ã©s koleszterinszintû Ã©trendet. TervezzÃ¼nk konkr mÃ³dszereket arra az esetre, ha tÃºlsÃ¡gosan erõs kÃ©sztetÃ©st Ã©reznÃ©nk az evÃ©sre. KerÃ¼ljÃ¼k el azokat a helyzeteke amelyek heves vÃ¡gyat Ã©bresztenÃ©nek bennÃ¼nk, hogy visszatÃ©rjÃ¼nk kÃ¡ros szokÃ¡sainkhoz. ImÃ¡dkozzunk folyamatosan, hiszen felismertÃ¼k, hogy Isten az, aki a gyõzelmet adja nekÃ¼nk. A rÃ©gi magatartÃ¡s-megvÃ¡ltoztatÃ³ technikai mÃ³dszerek, amelyeket korÃ¡bban mÃ¡r kiprÃ³bÃ¡ltunk, de Ãºgy tûnt, hogy nem hatÃ©konyak, most Isten kÃ¼lÃ¶nleges segÃ-tsÃ©gÃ©vel mûkÃ¶dni fognak. ErõfeszÃ-tÃ©seinket siker koronÃ¡zza ott, ahol eddig csak kudarcban volt rÃ©szÃ¼nk. Mindig vigyÃ¡zzunk azonban arra, hogy Istennek tulajdonÃ-tsuk a sikert Ã©s az Ã©rdemeket.

Â

Isten nem engedi, hogy elbukjunk. Ha megtettÃ¼nk minden tõlÃ¼nk telhetõt, akkor Isten is meg fog tenni mindent, amire mi nem vagyunk kÃ©pesek. Amit mi meg tudunk tenni, az sohasem elÃ©g, de mindig szÃ¼ksÃ©ges. Isten pÃ³tolni fogja azt, aminek hÃ-jÃ¡n vagyunk, Ã©s sikerre fog vezetni. TermÃ©szetesen bÃ¡rmikor szabadon visszatÃ©rhetÃ¼nk rÃ©gi szokÃ¡sainkhoz Ã•m ha ezt megtesszÃ¼k, azÃ©rt nem Isten a felelõs! Tudatosan dÃ¶ntÃ¼nk Ãºgy, hogy nem Ã©lÃ¼nk a segÃ-tsÃ©gÃ©vel, ar azonban tovÃ¡bbra is a rendelkezÃ©sÃ¼nkre Ã¡ll. ElveszÃ-thetÃ¼nk egy csatÃ¡t, de a hÃ¡borÃºt nem kell elveszÃ-tenÃ¼nk.

Egyesek azt hiszik, hogy ha egy szokÃ¡st Ã¡tadtak Istennek, az sohasem fog visszatÃ©rni. Sajnos, ez nem Ã-gy van. Egy tÃºlsÃºlyos hÃ¶lgy, aki 18 kilÃ³t fogyott, rÃ¡jÃ¶tt arra, hogy a testsÃºlycsÃ¶kkentÃ©s egy folyamatos harc. Felismerte, hogy ha nem beszÃ©l Istennel a reggelirõl, akkor tÃºl sokat reggelizik. Ha nem beszÃ©lget Istennel a dÃ©lelõtt folyamÃ¡n, akkor vÃ©gignassolja az egÃ©sz dÃ©lelõttÃ¶t. Ha nem bÃ-zza rÃ¡ Istenre tÃºlsÃºlyproblÃ©mÃ¡jÃ¡t minden Ã©tkezÃ©skor Ã©s a nap egyarÃ¡nt, akkor kudarcot vall. Isten csak azoknak Ã-gÃ©r hosszÃº tÃ¡vÃº sikert, akik hosszÃº tÃ¡vÃº kapcsolatot tartanak fenn vele.

Isten nem akarja, hogy megelÃ©gedjÃ¼nk azzal, ha egy problÃ©mÃ¡t lekÃ¼zdÃ¶ttÃ¼nk az Ã©letben. Ha egy szokÃ¡st legyõztÃ¼nk, Ã©s Ãºjfajta magatartÃ¡sformÃ¡t alakÃ-tottunk ki, akkor ideje, hogy Ãºj gyõzelmek felÃ© induljunk, egy Ãºj Ã©letm felÃ©, amely mÃ©g jobban szolgÃ¡lja az egÃ©szsÃ©gÃ¼nket. Sokakat meglep, hogy amikor Isten segÃ-tsÃ©gÃ©vel legyõznek egÃ©szsÃ©gÃ¼knek Ã¡rtÃ³ szokÃ¡st, akkor a mentÃ¡lis Ã©s lelki egÃ©szsÃ©gÃ¼k is javul. Ã‰letÃ¼nk sikerek lÃ¡ncolata lesz kudarcok sorozata. Mi a helyzet a betegsÃ©gekkel Ã©s a fogyatÃ©kossÃ¡ggal?

Sokakban, akik helytelen Ã©letmÃ³dot folytattak a mÃºltban, mÃ¡ris kialakult valamilyen betegsÃ©g vagy fogyatÃ©kossÃ¡g. Mi tÃ¶rtÃ©nik, ha ezek a szemÃ©lyek Ã©letformÃ¡t vÃ¡ltanak? Ha valakinek tÃ¼dõtÃ¡gulÃ¡sa van a hosszÃº Ã©vekig tartÃ³ dohÃ¡ miatt, ez a betegsÃ©g mÃ¡r nem fog meggyÃ³gyulni attÃ³l, hogy az illetõ eldobja a cigarettÃ¡t, de nem is fog tovÃ¡bbsÃºlyosbodni. A szÃ-vbetegsÃ©g Ã©s a rÃ¡k kockÃ¡zata azonban azonnal drasztikus mÃ©rtÃ©kben csÃ¶kken. Isten ne feltÃ©tlenÃ¼l Ã³v meg bennÃ¼nket az egÃ©szsÃ©gtelen Ã©letmÃ³d kÃ¶vetkezmÃ©nyeitõl, de felajÃ¡nlja szÃ¡munkra a bûnbocsÃ¡natot, a bûntudattÃ³l valÃ³ szabadulÃ¡st, Ã©s azt a megelÃ©gedettsÃ©get Ã©s jÃ³ kÃ¶zÃ©rzetet, amelyet akkor Ã©r ha Ãºjra kapcsolatba lÃ©pÃ¼nk vele, Ã©s bõvelkedõbb Ã©letet Ã©lÃ¼nk. A keresztÃ©nyek elõnye

Mivel napjaink egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi problÃ©mÃ¡it fõkÃ©nt a helytelen Ã©letmÃ³d okozza, ezÃ©rt sokkal nehezebb azokat kezelr a mÃºlt jÃ¡rvÃ¡nyait. Az egÃ©szsÃ©gnevelõk tÃ¶bbsÃ©gÃ©nek tudatÃ¡ban kell lennie annak, hogy az egÃ©szsÃ©gÃ¼gyi szok megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡nak a leghasznosabb Ã©s leghatÃ©konyabb eszkÃ¶zei a vallÃ¡sban talÃ¡lhatÃ³k. Ezen nemcsak az erõs motivÃ¡lÃ³ tÃ©nyezõket Ã©rtjÃ¼k, hanem az egÃ©szsÃ©g megõrzÃ©sÃ©re valÃ³ elkÃ¶telezettsÃ©get is, amely abbÃ³l a felism ered, hogy testÃ¼nk Isten temploma.

Egy keresztÃ©nynek olyan elõnyÃ¶k is a birtokÃ¡ban vannak, amelyek nem Ã¡llnak rendelkezÃ©sÃ©re azoknak, akik Isten segÃ-tsÃ©ge nÃ©lkÃ¼l prÃ³bÃ¡lnak a magatartÃ¡sukon vÃ¡ltoztatni. A keresztÃ©nyek tÃ¡maszkodhatnak Isten hatalmÃ¡ra, a SzentlÃ©lek munkÃ¡jÃ¡ra, a szervezett egyhÃ¡z tÃ¡mogatÃ¡sÃ¡ra, a kÃ¶zbenjÃ¡rÃ³i ima erejÃ©re Ã©s a BibliÃ¡ban talÃ¡lhatÃ³ Ã-gÃ©retek Ã©s informÃ¡ciÃ³k sokasÃ¡gÃ¡ra. A Biblia nemcsak kÃ¼lÃ¶nleges tanÃ¡csokkal szolgÃ¡l az egÃ©szÃ©ggel kapcsol magatartÃ¡s megvÃ¡ltoztatÃ¡sÃ¡hoz, de szÃ¡mos esettanulmÃ¡nyt is leÃ-r azokrÃ³l, akik sokfÃ©le kÃ-sÃ©rtÃ©s Ã©s kÃ¡ros szok felett gyõzedelmeskedtek. Ez a legjobb forrÃ¡s, amelyben megtalÃ¡lhatjuk az Istentõl szÃ¡rmazÃ³ lehetõsÃ©geket Ã©s erõt, hog egy egÃ©szsÃ©gesebb, boldogabb Ã©s szentebb Ã©letet Ã©ljÃ¼nk.