



∞ ∞ НАДА ∞ ∞



„Понекад брига о себи изгледа као дрема у пуној опреми“ — о границама, исцељењу и нади у савременом добу

Поштовани читаоче,
данашња тема може звучати необично, можда чак и провокативно: *„Понекад брига о себи изгледа као дрема у пуној опреми.“* Ова савремена изрека, наизглед неозбиљна, открива дубоку истину о положају човека у 21. веку — човека који живи под сталним притиском продуктивности, убрзања и очекивања да увек буде „спреман“, „присутан“ и „прилагођен“.

У том контексту, „дрема у пуној опреми“ не означава комичну сцену заморника који заспи са кацигом на глави, већ стање у коме савремени човек, оптерећен улогама, друштвеним костимима и одговорностима, накратко одмара не успевши да скине терет који носи. То је одмор који се дешава унутар борбе, не после ње. Брига о себи, дакле, понекад не подразумева идеалне услове, тишину и склад, већ минималан простор за дах усред хаоса.

1. Човек у доба сталне прилагођености

Савремени човек живи у „костиму“ — не нужно физичком, већ симболичком. То је костим професионалне улоге, социјалног идентитета, културних очекивања, дигиталног присуства. Иако су неке улоге нужне и плодноносне, оне постају оптерећујуће онда када се више не могу привремено скинути.
У таквом стању, човек се умара не од рада, већ од непрестаног представљања.

Свет психологије и духовности све гласније упозорава да хронична „спремност“ није врлина, већ симптом. То је неспособност да будемо у миру — чак и са собом.

2. Духовност као простор за човечност

Један од кључних задатака савремене духовности јесте да нас подсети да брига о себи није себичност, већ предуслов за бригу о другима. У хришћанској традицији постоји дубоко укорено разумевање да одмор није луксуз, већ теолошка истина: човек је створен да буде у односу, а однос се не одржава у исцрпљености.

Парадокс „дреме у пуној опреми“ подсећа нас да понекад и најмањи одмор има есхатолошку вредност — он је наговештај обнове, знак да се нада још није угаснула.

3. Друштвене промене и потреба за новим разумевањем благостања

Живимо у ери сталног усавршавања: учења, преквалификација, адаптације. Свет брзина често превазилази наше природне капацитете. Управо због тога, одржавање „интерне равнотеже“ постаје друштвена, не само лична потреба.

Часопис *Нада*, као и сама идеја сталног учења и критичког мишљења, поставља нас пред питање: **Како одржати способност за учење, ако себи не дозволимо простор за одмор?**

Немогуће је. Умор сужава перспективу, а одмор је предуслов за дубоко преиспитивање стварности.

4. Брига о себи као одговорност и нада

Када кажемо да брига о себи „понекад изгледа као дрема у пуној опреми“, ми признајемо да одмор не долази увек у савршеном облику. Понекад је недовољан, кратак, неуређен, а ипак од суштинског значаја. То је одмор који нам допушта да преживимо до тренутка када ће истинска обнова бити могућа.

Та мала дрема, тај кратак предах, често је најсмелији чин наде: наде да ће бити бољих дана, да ће се терет



∞ ∞ НАДА ∞ ∞



смањити, да ће се учење наставити, да ће душа поново бити спремна да даје, а не само да трпи.

Закључак

Дакле, брига о себи није бекство од одговорности. Она је предуслов за одговорност. У свету који од нас захтева сталну способност учења и прилагођавања, право питање гласи:

Да ли умемо да станемо, да дубоко удахнемо, да допустимо себи тренутак одмора — макар и у „пуној опреми“?

Ово предавање жели да нас подсети да је и најмањи предах простор у коме се обнављају нада, критичко мишљење и хуманост. А без тога ниједно друштво, никакав напредак, никаква промена — није могућа.

+++

Брига о себи као одговорност и као чин наде

Данас желим да продубимо разматрање које смо започели: шта заиста значи брига о себи у савременом свету, и зашто је можемо назвати не само личном обавезом, већ и актом друштвене одговорности и – што је можда најважније – актом наде.

1. Брига о себи није себичност, већ предуслов за одговорност

У широко распрострањеној култури прекомерног рада и перформативне функционалности, брига о себи често се посматра као слабост или као изговор. Међутим, са становишта духовног и психолошког интегритета, брига о себи није бекство од одговорности, већ предуслов за њено аутентично испуњавање.

Умор затвара човека у његове уске перспективе; одмор га поново враћа у простор моралне и мислеће ширине.

Оно што називамо „бригом о себи“ у ствари је одржавање услова да човек може да буде одговоран, компетентан и саосећајан.

2. Када је најмањи предах чин храбрости

У контексту савременог темпа живота, понекад и минималан одмор – „дрема у пуној опреми“ – представља чин храбрости. То је тренутак у коме човек признаје своје границе. А признавање граница није слабост, већ зрелост.

Таква брига о себи није пасивност, већ **одлука да се сачува оно највредније – способност за љубав, за креативност, за духовни раст.**

Када човек застане, макар на тренутак, он тиме поручује: „Још ми је стало. Желим да наставим. Не одустајем.“

У томе је сама суштина наде.

3. Одмор као теолошки и егзистенцијални став

У хришћанској и широј духовној баштини, одмор је више од физиолошке потребе: он је **теолошка истина.**

Човек није створен да буде машина, него личност која функционише у односу — са Богом, са ближњима, са собом.

Одмор је зато чин поверења: поверења да свет може да настави да се окреће и без наше непрекидне контроле; поверења да вредност нашег бића није заснована на перформансама; поверења да је обновљивост један од дарова који нам је дат.

Такво поверење је суштински облик духовности.

4. Брига о себи као друштвена компонента

Иако звучи парадоксално, лични одмор има друштвене последице.

Исцрпљени људи постају мање отпорни на



∞ ∞ НАДА ∞ ∞



манипулацију, мање спремни за критичко мишљење и мање осетљиви за потребе других.

Друштво уморних људи губи способност за дијалог, за саосећање и за обнову.

Стога брига о себи није само индивидуални избор, већ и друштвено питање.

Одмор подржава стабилност, моралност и способност да се удубимо у проблеме времена у коме живимо.

5. Нада као плод одмора

Најдубља истина о овој теми јесте да је човек који никада не стане човек који губи способност да се нада.

Нада није емоција — она је простор у души.

Да би постојала, душа мора имати где да стане, да се прикупи, да удахне.

Одмор ствара тај простор.

Зато је и најмањи предах, ма како несавршен, **чин обнове наде.**

Закључак

Када говоримо о бризи о себи као одговорности и као чину наде, ми заправо говоримо о нечему дубоко антрополошком:

о потреби човека да стално изнова враћа своју способност за љубав, за радост, за креативност и за служење добру.

Брига о себи није бег, није егоизам и није слабост. Она је основа зрелости.

Она је отпор насилном ритму модерног света. И, најзад, она је **позив да се нада обнови, да се човечност сачува и да се у свету обновљивих промена не изгуби оно непроменљиво – достојанство људске личности.**

+++

Нада као плод одмора

Поштоване колегинице и колеге,

у данашњем брзом и захтевном свету, једна од најважнијих лекција које можемо научити је да **одмор није губитак времена**, већ предуслов за духовни, психолошки и друштвени опстанак. Оно што желим да истакнем јесте: **нада је директан плод одмора.**

1. Одмор као услов за обнову

Људско биће је створено за однос, креативност и дубоко промишљање. Без простора за одмор, наш ум и душа постају исцрпљени, перспективе се сужавају, а способност да видимо смисао у ствари које радимо бледи.

Одмор нам омогућава да прекинемо циклус хроничног стреса, да се поново повежемо са собом и са својим вредностима. Када се зауставимо, чак и кратко, наша пажња се пренамешта са „постизања“ на „сагледавање“, и у том тренутку у нама се рађа простор за наде.

2. Нада као духовни плод

У духовном смислу, одмор ствара место унутрашње тишине. Свети оци Цркве и савремени духовни учитељи често истичу да је човеков одмор и молитва, па чак и један тренутак миру унутар хаоса, место где се обновљује способност за веру, љубав и саосећање.

Нада се рађа у души која је спремна да дише, да преиспита и да види да, упркос изазовима, живот има смисао. Она није слепа или пасивна, већ **активна готовост да се окренемо добру**, да упркос немиру постоји могућност поновног покрета и обнове.



∞ ∞ НАДА ∞ ∞



3. Одмор као предуслов за друштвени и интелектуални раст

На личном нивоу, одмор обнавља енергију; на друштвеном нивоу, он обнавља способност критичког мишљења и емпатије. У свету који се стално мења, одмор није само физички чин, већ интелектуални и духовни ресурс.

Човек који се одмара у складу са својим ритмом не само да обнавља снагу, већ и учи да **размишља дубље, доноси мудре одлуке и учествује у изградњи бољег друштва**. Таква особа је способна да буде носилац наде за себе и за друге.

4. Практична примена: како одмор претворити у извор наде

- **Свестан одмор:** макар неколико минута дневно за прекид рада, дубоко дисање, молитву или медитацију.
- **Симболични „одмори“:** одвајање од дигиталних уређаја, одвајање времена за читање или шетњу.
- **Ритам и дисциплина:** редован сан, пауза у раду и план за релаксацију помажу да одмор заиста постане плодотворан.

Сваки од ових корака није само физички предах; он је тренутак у коме се у души рађа способност за оптимизам и очекивање бољег.

Закључак

Нада није апстрактан концепт или пука емоција. Она је **живи плод наше пажње према себи**. Када човек научи да се одмори, чак и унутар „пуних улога и опрема“, он ствара простор за обнову себе и света око себе.

У савременом добу, када друштво често вреднује продуктивност изнад људскости, способност да се

застане и да се одмори постаје један од најважнијих извора наде.

Одмор обнавља енергију, духовну равнотежу и критичко расуђивање — а све то је предуслов за наставак учења, друштвеног деловања и очувања људске хуманости.