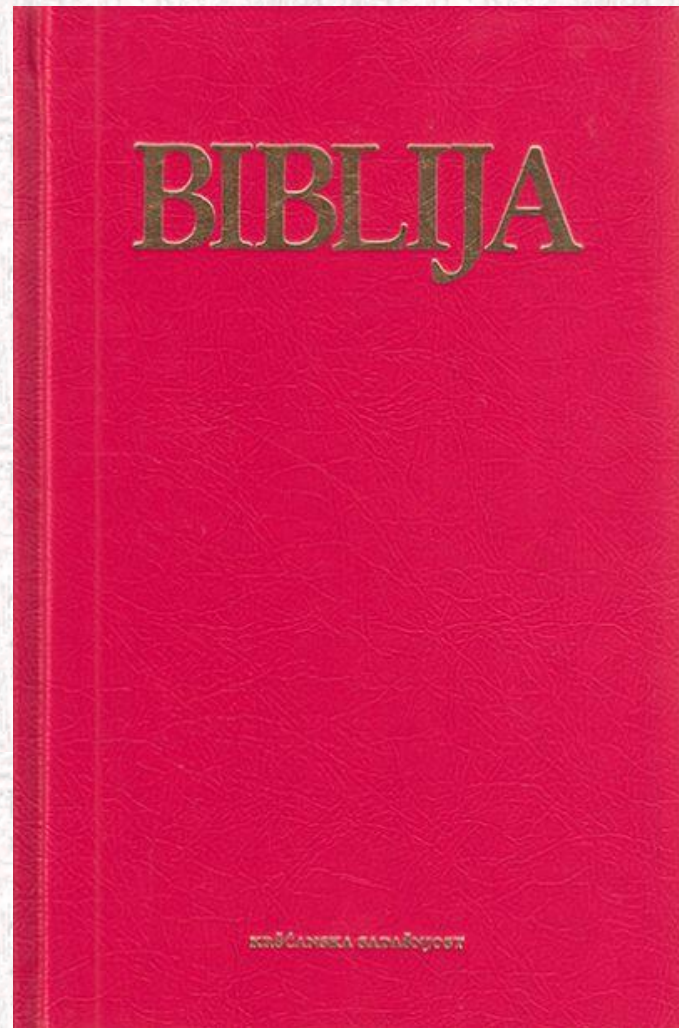


# BIBLIJA I DUŠEVNO ZDRAVLJE

BERNARDICA STRABIĆ



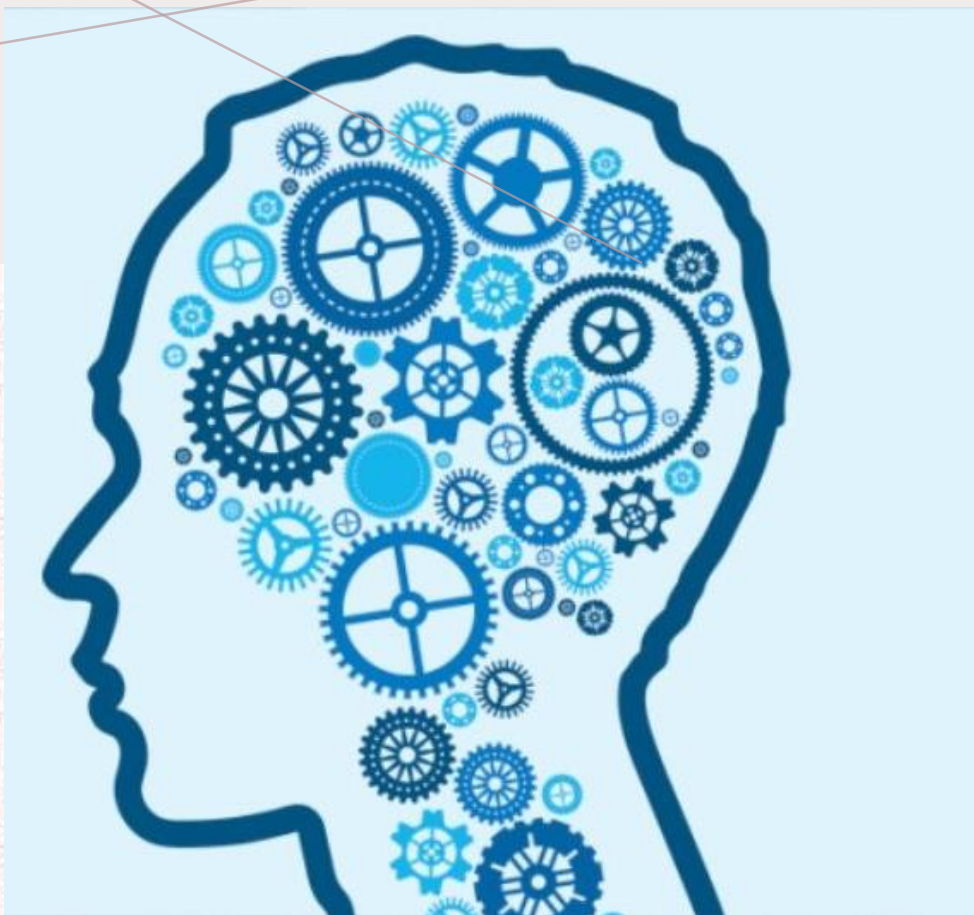
- Biblija je jedna od najutjecajnijih knjiga u povijesti, a njezina poruka ima duboki utjecaj na mnoge aspekte ljudskog života, uključujući i duševno zdravlje.
- Jedna od najvažnijih poruka Biblije je poruka nade.
- Mnogi ljudi koji se suočavaju s teškim životnim situacijama nalaze utjehu u Bibliji i njezinoj poruci nade.



- Biblija može pružiti ljudima utjehu i nadu u teškim vremenima.
- Mnoge priče u Bibliji govore o ljudima koji su preživjeli velike izazove zahvaljujući svojoj vjeri u Boga.
- Kroz čitanje Biblije, ljudi mogu pronaći riječi utjehe i nade koje im mogu pomoći u prevladavanju teških situacija i pružiti im osjećaj smirenosti i duhovne stabilnosti.



- Biblija također može biti alat za samopomoć.
- Mnogi psalmi i proglesi u Bibliji govore o važnosti samopomoći i uključivanju u vlastitu brigu o sebi.
- Biblijska načela kao što su ljubav, milost, suosjećanje i oprost mogu biti temelj za razvijanje emocionalne inteligencije i društvenih vještina, što može imati pozitivan utjecaj na duševno zdravlje.



- Treba biti svjestan da je Biblija također otvorena za različita tumačenja i da neki dijelovi mogu biti kontroverzni ili neprimjereni u kontekstu psihološkog savjetovanja. Na primjer, neki dijelovi Biblije koji govore o kazni i osveti mogu biti opasni za ljude koji se bore s anksioznošću ili depresijom.
- Stoga je važno da se Biblija koristi uz podršku stručnjaka za mentalno zdravlje kako bi se osigurala sigurnost i dobrobit ljudi.

Uzimajući u obzir prednosti i ograničenja, Biblija se može koristiti kao alat za jačanje duševnog zdravlja na nekoliko načina.



Prvo, čitanje Biblije može biti oblik meditacije koji može pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe.



Drugo, molitva i razmišljanje o biblijskim načelima mogu pomoći ljudima da izgrade emocionalnu otpornost i razviju osjećaj zahvalnosti i smirenosti.



Treće, sudjelovanje u zajednici vjernika može pružiti podršku i društvenu povezanost, što je važno za mentalno zdravlje.

## **PSALAM 34**

*Pravednici zazivaju, i Jahve ih čuje,  
izbavlja ih iz svih tjeskoba.*

*Blizu je Jahve onima koji su skršena srca,  
a klonule duše spašava.*

*Mnoge nevolje ima pravednik,  
ali ga Jahve od svih izbavlja.  
On čuva sve kosti njegove:  
ni jedna mu se neće slomiti.*

*Opakost bezbošca ubija,  
platit će koji mrze pravednika.  
Jahve izbavlja duše slugu svojih,  
i neće platiti tko god se njemu utječe.*

***Mt 11,28-30:***

***Dodite k meni svi koji ste izmoreni i opterećeni i ja ću vas odmoriti.***

***Uzmite jaram moj na sebe, učite se od mene jer sam krotka i ponizna srca i naći ćete spokoj dušama svojim.***

***Uistinu, jaram je moj sladak i breme moje lako.***



*PSALAM 147*

***ON, KOJI ISCJELJUJE  
SRCA SLOMLJENA I  
ZAVIJA RANE NJIHOVE***

1 Kor 1,3-4

1 Pavao, po Božjoj volji pozvan za apostola Krista Isusa, i brat Sosten 2 Crkvi Božjoj u Korintu - posvećenima u Kristu Isusu, pozvanicima, svetima, sa svima što na bilo kojemu mjestu prizivlju ime Isusa Krista, Gospodina našega, njihova i našega.

3 Milost vam i mir od Boga, Oca našega, i Gospodina Isusa Krista!

4 Zahvaljujem Bogu svojemu svagda za vas zbog milosti Božje koja vam je dana u Kristu Isusu: 5 u njemu se obogatiste u svemu - u svakoj riječi i svakom spoznanju. 6 Kako li se svjedočanstvo o Kristu utvrdilo u vama 7 te ne oskudijevate ni na jednom daru čekajući Objavljenje Gospodina našega Isusa Krista! 8 On će vas učiniti i postojanima do kraja, besprigovornima u Dan Gospodina našega Isusa Krista. 9 Vjieran je Bog koji vas pozva u zajedništvo Sina svojega Isusa Krista, Gospodina našega.

***Jahve je pastir moj:  
ni u čem ja ne oskudijevam;  
na poljanama zelenim  
on mi daje odmora.  
Na vrutke me tihane vodi  
i krijepi dušu moju.  
Stazama pravim on me upravlja  
radi imena svojega.***

Izaija 41,10

**Ne boj se jer ja sam s  
tobom; ne obaziri se plaho  
jer ja sam Bog tvoj. Ja te  
krijepim i pomažem ti,  
podupirem te  
pobjedničkom desnicom.**

- Čitajući Sveto pismo tj. Riječ Božju dolazimo do istine. Istina uvijek oslobađa. Riječ Božja je ta koja nam daje smisao života.

***ISUS JE REKAO SVE ĆE  
PROĆI, MOJE RIJEČI  
NIKADA.***





- Riječ Božja je živa riječ Isus Krist.
- On je put, istina i život. Samo on može zahvatiti čitavo biće, duh, dušu i tijelo
- Dubine ne može nitko zahvatiti doli sam Bog koji je jedini lijek za duh, dušu i tijelo.

- Ako spoznamo zapravo tko smo i koji nam je cilj, dakako ćemo brinuti za svoje zdravlje duše koja može biti zdrava samo onda ako je slobodna u Bogu.
- Nahranjeni Riječju Božjom, tada smo sposobni odabrati dobro od zla, činiti dobro, odabrati pravi put i kad sve svjetovno izgubimo potpuno smo svjesni da smo bogati jer bogatstvo je zdrava duša u kojoj je Riječ Božja upisana.
- Ako po njoj živimo ona ima svoj cilj, nebo. Svjesni da smo ljubljena djeca BOŽJA i da se vraćamo svome OCU, Amen



*Mt 24,35*

**Nebo i zemlja proći će,  
ali riječi moje neće proći.**

