

AUTOR NEW YORK TIMES BESTSELLEROV

MAX LUCADO

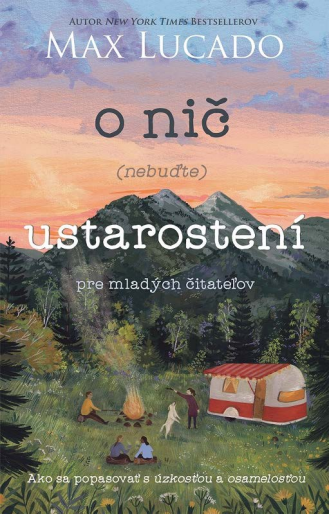
o nič

*(nebuďte)*

ustarostení

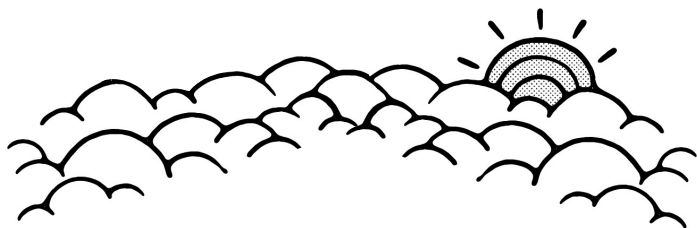
pre mladých čitateľov

Ako sa popasovať s úzkosťou a osamelosťou



o *nič*  
ustarostení

**PRE MLADÝCH ČITATELOV**



*o nič*  
ustarostení

**PRE MLADÝCH ČITATEĽOV**

Ako sa popasovať  
s úzkosťou a osamelosťou

MAX LUCADO

ANDREA LUCADO



**KUMRAN.SK**

UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

**AMERICKÝ ORIGINAL  
ANXIOUS  
FOR NOTHING:**

© 2021 by Max Lucado

**Vydavateľ:**

All rights reserved. Published by Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House 50, Victoria Embankment London, Great Britain. Translated by permission.

**Slovenské vydanie:**

© 2023 KUMRAN, s. r. o.  
Mýtna 62, 064 01 Stará Lubovňa  
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

**Preklad:**

Zuzana Vengliková

**Jazyková korektúra:**

Zuzana Guričanová

**Zodpovedný redaktor:**

Eva Štrbová

**Obálka a grafická úprava:**

Štefan Talarovič, Ludmila Králiková

**Ilustrácie v knihe:**

© Matthew Wilson

**Originál obálky:**

© Olga Baumert

Ak nie je uvedené inak, biblické texty sú v tejto knihe citované podľa katolíckeho prekladu *Biblia. Sväté písmo Starého a Nového zákona* zverejneného na webovej stránke [www.biblia.ssv.sk](http://www.biblia.ssv.sk), ktorú vydáva Spolok sv. Vojtecha.

**Tlač:**

Tlačiareň Heidy, s. r. o.

**Prvé vydanie:**

**ISBN 978-80-89993-75-8**

---

**Spolu s Denalyn venujeme túto knihu  
Rebecce Taylorovej, ktorá nepriazni osudu  
čelí s odvahou a radosťou.**

---



# Obsah

---

Úvod	9
Kapitola 1: Mračno úzkosti	11
<b>PRVÁ ČASŤ: OSLAVUJ BOŽIU DOBROTU</b>	<b>27</b>
Kapitola 2: Stan viery	29
Kapitola 3: Oslavuj Božie milosrdenstvo	43
Kapitola 4: <i>Ustavične</i> sa raduj	57
<b>DRUHÁ ČASŤ: PROS BOHA O POMOC</b>	<b>69</b>
Kapitola 5: Nákazlivý pokoj	71
Kapitola 6: Nezáfaj, modli sa	85
<b>TRETIA ČASŤ: ZAMERAJ SA NA POZITÍVA</b>	<b>97</b>
Kapitola 7: Hovor „ďakujem“	99
Kapitola 8: Dokonalý pokoj	111

**ŠTVRTÁ ČASŤ:**

**PREMÝŠLAJ O DOBRÝCH VECIACH 125**

Kapitola 9: Premýšľaj, o čom premýšľaš 127

Kapitola 10: Drž sa Krista 139

Kapitola 11: Pokoj 155

Maxova poznámka na záver 165

Zdroje 169

Podakovanie 175

Výborne! To, že si otvoril túto knihu, o tebe veľa prezrádza. Som na teba hrdý, že chceš počuť odpoveď na otázku: *Ako si poradiť s úzkosťou a ustarostenosťou?* Mnohí tú odpoveď neľadajú. Myslia si, že úzkosť je súčasťou života. A do istej miery aj majú pravdu. Úzkosť je síce súčasťou života, ale nemala by naše životy ovládať.

Je dobré naučiť sa mať ju pod kontrolou skôr, než začne mať pod kontrolou ona nás. Modlím sa, aby ťa Boh prostredníctvom tejto knihy vyzbrojil do boja s týmto nepriateľom.

O ustaranosti hovoríme vtedy, keď nám problémy zajtrajška pokazia dnešok. Nie je nič zlé na tom, keď sme pripravení na zajtrajšok. Nie je nič zlé na tom, keď si o zajtrajšok robíme zdravé obavy. Ale prežívať úzkosť je niečo celkom iné než byť pripravený a robiť si



zdravé obavy. Ustarostenosť sa pokúša vyriešiť zajtrajšie problémy už dnes. Preto Ježiš povedal: „Nebudte ustarostení o zajtrajšok; zajtrajší deň sa postará sám o seba. Každý deň má dosť svojho trápenia“ (Mt 6, 34).

Vedel si, že Nový zákon bol pôvodne napísaný po grécky? Grécky pojem, ktorý v Písme prekladáme ako *ustarostenosť*, sa skladá z dvoch slov – „rozdeliť“ a „mysel“. Byť ustarostený teda znamená mať rozpoltenú myseľ. Úzkosť rozdeľuje našu energiu medzi dnešné plány a zajtrajšie problémy. Jedna časť mysle sa zameriava na „teraz“, zvyšok na to, „čo ešte nie je“, a tak žijeme iba s polovičkou mysle.

Ako si teda poradiť s ustaranosťou? Môžeš skúsiť to, čo skúsil chlapík, ktorý sa starostil pre toľko vecí, až sa rozhodol najat' si niekoho, kto sa bude starosiť zaňho. Našiel človeka, ktorý túto prácu prijal, a dohodli sa na plate tisícpäťsto eur mesačne. Len čo podpísali zmluvu, nový zamestnanec sa spýtal svojho šéfa, kde vezme každý mesiac peniaze na jeho výplatu. Muž mu odpovedal: „To je vaša starosť.“

Žiaľ, starostenie nie je práca, na ktorú si môžeš niekoho najat'. Je to však návyk, ktorého sa môžeš zbaviť.

S Božou pomocou to dokážeš. Znovu opakujem, že som na teba hrdý! Keď si osvojiš Božie nástroje na zvládanie úzkosti, budeš mať väčšiu šancu na šťastný život. Nech ti Boh otvorí myseľ i srdce, aby si dokázal prijímať jeho pravdu.



## KAPITOLA PRVÁ

# Mračno úzkosti

---

Už si sa niekedy starostil pre nejakú veľkú vec? Alebo pre nejakú maličkosť? Alebo si sa starostil len tak bezdôvodne? Je to ako ten pocit, keď sa blíži búrka: bojíš sa, že sa stane niečo zlé, hoci sa ešte nič nestalo. V takých chvíľach mávame stiahnutý žalúdok alebo nedokážeme dostať z hlavy nejakú myšlienku.

Keď prežívame takéto obavy, ide o úzkosť.

Pri úzkosti sa stáva, že zle spávame. Alebo sa smeje-  
me menej ako kedysi a už nás ani nebaví chodiť von.

Úzkosť nám nad hlavy naženie mračno, takže nadobudneme pocit, že život je odrazu akýsi temnejší a desivejší. Úzkosť v nás vyvoláva otázky, ktoré sa začínajú dvomi slovami: *čo ak*.

Čo ak si tento rok nenájdem v škole nijakých kamarátov?

Čo ak dostaneme zlú učiteľku?

Čo ak sa rodičia neprestanú hádať?

Čo ak tento rok nebudem mať narodeninovú oslavu?

Čo ak mi vezmú mobil?

Čo ak ma neprijmú do školského futbalového družstva?

Áké otázky typu „čo ak“ víria v hlave tebe? Všetci s nimi máme skúsenosť, všetci občas prežívame úzkosť.

A niektorí z nás ju prežívajú denne.

## Rozdiel medzi úzkosťou a strachom

Úzkosť sa ponáša na strach, no ide o dva odlišné pocity.

Strach cítíme vtedy, keď vieme, že nám či niekomu inému hrozí nebezpečenstvo. Strach kričí: „Ujdi!“ Keď na prechádzke v lese zbadáš na zemi hada, cúvneš alebo sa rozbehneš opačným smerom, však? To preto, lebo strach ti povedal, že si v nebezpečenstve a potrebuješ sa dostať do bezpečia. Takýto strach je zdravý, pretože nás chráni pred zlými vecami.

Úzkosť sa pýta: Čo ak? Tá otázka v nás vyvoláva predstavy všelijakých vecí, ktorých sa bojíme, aj keď v tej chvíli nie sú reálne. Strach nám radí utekať, keď zbadáme hada. Úzkosť hovorí, že sa treba báť vždy, keď sme vonku, lebo čo ak je tam niekde had.

Chápeš ten rozdiel?

**Strach kričí:**  
**„Ujdi!“**  
**Úzkosť sa pýta:**  
**Čo ak?**



Strach nás chráni pred reálnym nebezpečenstvom. Úzkosť nám vnuká myšlienky, že na nás číha nebezpečenstvo, hoci v skutočnosti nám nič nehrozí.

## **Odkiaľ sa berie úzkosť?**

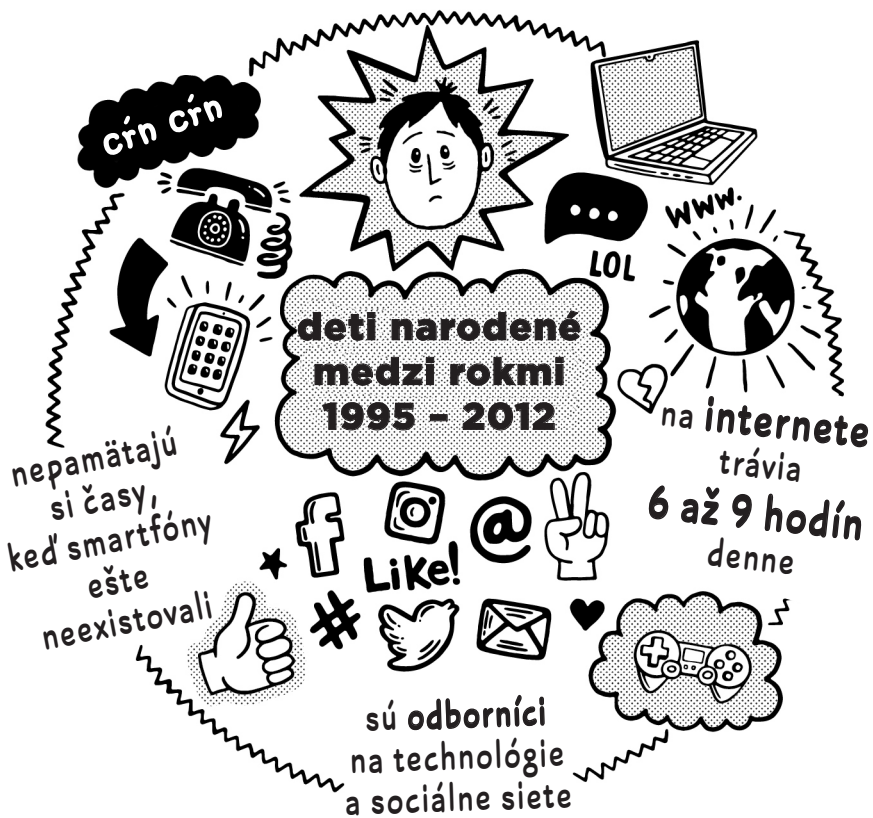
Biblia hovorí: „Ustarostenosť v srdci je záťaž“ (Prís 12, 25; voľný prekl.). Celý deň sa starosť je ako teperiť sa na kopec s ťažkým batohom. Úzkosť je ťažké bremeno, ktoré môže uškodiť telu i mysli. Narúša nám spánok, spôsobuje, že nás bolí celé telo alebo žalúdok a že sa cítime smutní a osamelí.

S úzkosťou nie sú žarty.

Je možné, že ty alebo niekto v tvojom okolí má vážne problémy s úzkosťou. Lekári zistili, že každý tretí tínedžer vo veku trinásť až osemnásť rokov má úzkostnú poruchu. Úzkostná porucha je stav, keď často prežívame silné pocity úzkosti. Pri úzkostnej poruche sa nám aj obyčajné veci ako chodenie do školy či spolužiakova narodeninová oslava zdajú náročné alebo nám naháňajú strach. Lekári tiež zistili, že veľká časť týchto tínedžerov začala prežívať úzkosť už v oveľa mladšom veku, približne v jedenástich alebo dokonca v siedmich rokoch.

Zdá sa, že Spojené štáty majú s úzkosťou väčšie problémy než iné krajiny. Američania míňajú viac peňazí na lieky proti úzkosti a častejšie trpia chorobami vyvolanými úzkosťou.

# iGen: generácia vyrastajúca online



2004

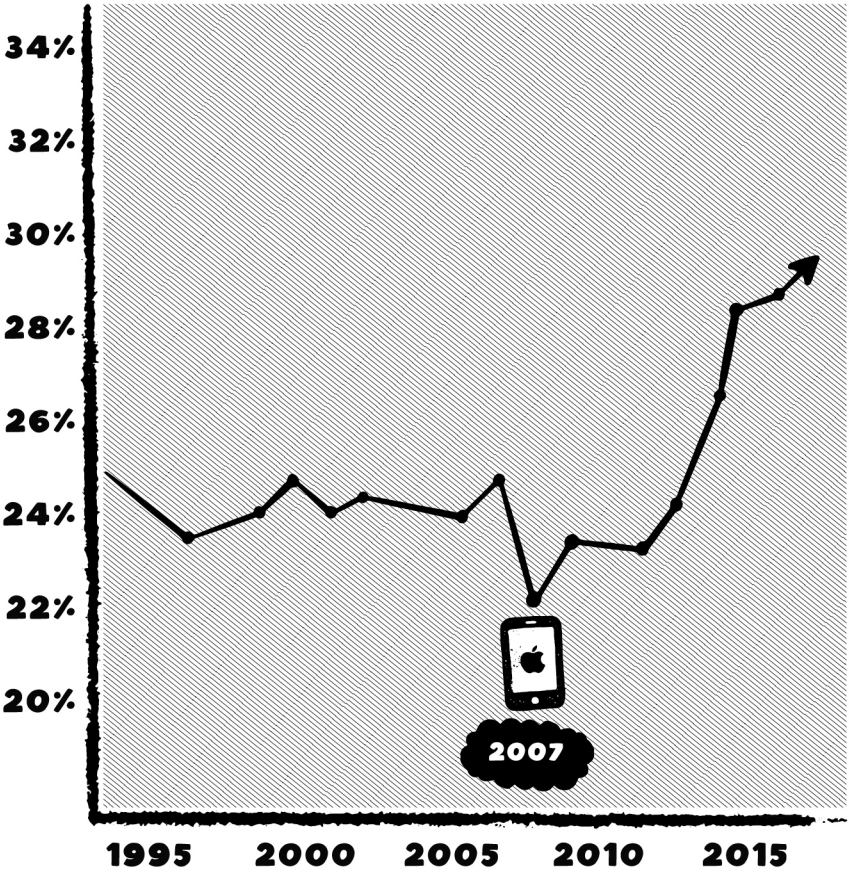
2006

2008

2010



# iGen a osamelost'



2012

2016

2018



Prečo? Prečo tak podliehame úzkosti? Dôvodov je viacero. Jednou z hlavných príčin sú moderné technológie.

Smartfóny, internet a sociálne siete v nás môžu vyvolať veľkú úzkosť. V čase, keď sa sociálne siete stali populárnymi, začalo lekársku pomoc vyhľadávať čoraz viac detí trpiacich úzkosťou a depresiou. (Depresia je dlhodobý smútok, ktorý je často dôsledkom úzkosti.)

Úzkosť môžu vyvolať aj iné veci. Dnes sa všetko hýbe rýchlo ako stíhačka. Naši predkovia nedokázali stavať lietadlá ani rýchle autá, preto veľa necestovali. Dnes sa môžeme dostať do inej krajiny autom či lietadlom v priebehu niekoľkých hodín. Keď sme neustále v pohybe, veci sa veľmi rýchlo menia. A toto rýchle tempo spôsobuje stres a úzkosť.

Ďalšou príčinou úzkosti sú informácie – to, ako ich získavame a ako často sa k nim dostávame. Sledujú tvoji rodičia správy v televízii alebo počúvajú podcasty či rádio v aute? V dnešnej dobe vždy vieme, čo sa deje kdekoľvek na svete. Vieme o vojne na Blízkom východe, o požiaroch v Kalifornii aj o tornáde v Alabame. To, že vieme o všetkých týchto pohromách, v nás môže vyvolať úzkosť.

My kresťania sa niekedy môžeme cítiť previnilo, že sa starostíme. Vieme, že by sme sa mali spoliehať na Boha, ale napriek tomu prežívame úzkosť. A potom nás trápia výčitky svedomia z toho, že prežívame úzkosť, čo v nás môže vyvolať ešte väčšiu úzkosť! Ešte sa ti z toho nezatočila hlava?



Emma dostala na narodeniny svoj prvý smartfón. Dnes ráno jej rodičia dovolili stiahnuť si doň aplikáciu jednej zo sociálnych sietí. Zvolila si užívateľské meno @BballEmma11 a poslala žiadosť o sledovanie štyrom spolužiackam. Keď cestou do školy nastupovala do auta, skontrolovala si mobil a zistila, že tri z nich ju tiež požiadali o sledovanie! Štvrtá však nie. Ema si začala lámať hlavu nad tým prečo.

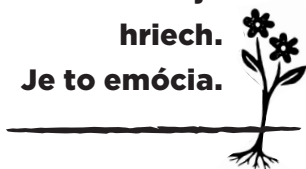
Ako by si sa cítil, keby si na sociálnej sieti sledoval spolužiaka alebo spolužiačku, ale oni by ťa sledovať nezačali? Čo sa mohlo stať, že Emmina kamarátka neodpovedala na jej žiadosť okamžite?

Biblia hovorí o úzkosti a starostení veľa vecí, ktoré nám môžu pomôcť. Možno si už počul, že v Biblii sa spomína akýsi Pavol. Kedysi dávno, o niečo neskôr ako žil Ježiš, napísal tento Pavol, ktorý bol apoštolom, viaceré listy cirkevným spoločenstvám v rôznych mestách, aby im pomohol a povzbudil ich, keďže boli kresťanmi iba krátko. Tieto listy sa zozbierali a dnes sú súčasťou Nového zákona. Jeden z nich nesie názov List Filipanom, keďže Pavol ho poslal veriacim v meste Filipy.



Týmto listom chcel Pavol svojim priateľom povedať, že sa nemusia starať, pretože Boh sa o nich stará. Napísal im: „O nič nebuďte ustarostení“ (Flp 4, 6).

**Úzkosť nie je  
hriech.  
Je to emócia.**



Myslíš, že sa to dá? Nestarostíť sa o *nič*?

Pavol vedel, čo znamená cítiť úzkosť. Keď hlásal Ježiša vo svojej vlasti i v cudzine, zažíval veľké protivenstvá. Netvrdil, že už nikdy nesmieme cítiť úzkosť.

Chcel povedať, že sa nemáme starať *neustále*. Pretože keď sa starostíme *neustále*, ten pocit nás môže ovládnuť. A potom len veľmi ťažko budeme prežívať radosť.

Úzkostným pocitom sa niekedy nedá vyhnúť. Ujasnime si jednu vec: Úzkosť nie je hriech. Je to emócia. A emócie nie sú zlé. Často nedokážeme ovplyvniť to, ako sa cítíme, ale môžeme ovládať to, ako na svoje pocity zareagujeme. Pocity úzkosti si teda netreba klásť za vinu. Pavol v podstate hovorí: „Nedovoľte, aby vaše životy ovládala úzkosť a ustaranosť.“

Prečítajme si, čo Pavol napísal v Liste Filipanom 4, 4 – 9:

Ustavične sa radujte v Pánovi! Opakujem:  
Radujte sa!

Vaša miernosť nech je známa všetkým ľuďom. Pán je blízko. O nič nebuďte ustarostení. Ale vo všetkom modlitbou, prosbou a so vzdávaním vďaky prednášajte

svoje žiadosti Bohu. A Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápacosť, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi.

Napokon, bratia, myslite na všetko, čo je pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú povesť, čo je čnostné a chválitebné! Robte to, čo ste sa naučili, prijali, počuli a videli na mne! A Boh pokoja bude s vami.

Možno si si všimol, že Pavol nám v tejto stati dáva štyri príkazy a jedno nádherné prisľúbenie, ktoré znie: „A Boží pokoj, ktorý prevyšuje každú chápacosť, uchráni vaše srdcia a vaše mysle v Kristovi Ježišovi“ (v. 7).

Pozrime sa na štyri príkazy, ktoré rámujú toto prisľúbenie:

### **1. Oslavuj Boha.**

„Ustavične sa radujte v Pánovi!“ (v. 4).

Kedy naposledy si prežil veľkú radosť? Čo si od tej radosti urobil? Možno v rádiu hrali tvoju obľúbenú pieseň, a tak si vstal a zatancoval si si. A možno sa ti podarilo dať gól, a tak ste si so spoluhráčmi od radosti tľapli do dlaní. Keď máme z niečoho radosť, oslavujeme.



**1. Oslavuj Boha.**



**2. Pros Boha o pomoc.**



**3. Zameraj sa na pozitíva.**



**4. Premýšľaj o dobrých veciach.**



Rovnako je to s Bohom. Keď si spome-  
nieme na to, kým je a čo pre nás urobil,  
napĺňa nás to radosťou, takže máme chuť  
oslavovať ho.

## **2. Pros Boha o pomoc.**

„Vo všetkom modlitbou (...) prednášajte  
svoje žiadosti Bohu“ (v. 6).

Keď sa modlíme a prosíme Boha  
o pomoc, dovoľujeme mu, aby z nás sňal  
starosti. Nemusíme ich niesť sami.

## **3. Zameraj sa na pozitíva.**

„Vzdávajte vďaky“ (v. 6).

Nezabúdajme ďakovať Bohu za dobré  
veci, ktoré máme. To nám pomôže vnímať  
našu situáciu v jasnejších farbách.

## **4. Premýšľaj o dobrých veciach.**

„Napokon, bratia, myslite na všetko, čo je  
pravdivé, čo je cudné, čo je spravodlivé, čo  
je mravne čisté, čo je milé a čo má dobrú  
povešť, čo je čnostné a chválitebné!“ (v. 8).

Keď sústredene premýšľame o dobrých  
veciach, naše hlavy a srdcia cítia väčší  
pokoj.