



LIST *Studenata teologije*

Lijep pozdrav svima,

Evo nas u novoj godini sa starim dužnostima. Sigurno ne najomiljenije vrijeme prvih ispitnih rokova već je nastupilo, pa tim povodom svima želim puno sreće i uspjeha, da bude što više plodova uz što manje stresa. Na vizit kartici Majke Terezije pisalo je:

„Plod tišine je molitva.

Plod molitve je vjera.

Plod vjere je ljubav.

Plod ljubavi je služenje.

Plod služenja je mir.“

Danas je teško uopće doći i do ovog početnog-prave istinske tišine. Tišine u kojoj će biti odsutna svakodnevna rastresenost, u kojoj je lako sabrano razgovarati s Gospodinom i u kojoj se osluškuje Njegova riječ. Ako je naš odgovor na tu riječ vjera, kako da ona bude što

čvršća i ustrajnija? Kako točno odgovoriti na pitanje, ako ga nismo dobro čuli i razumjeli?

Ljubiti nekoga kome vjerujem čini se logičan slijed. Ljubim ga zato što mu vjerujem, pa mu iz te ljubavi rado služim. Takvo služenje iz ljubavi koje rađa mirom, obogaćuje onoga koji

prima a da ne osiromašuje onoga koji pruža. Kad ne ispružim ruku, male su šanse da ću išta i dobiti. A ponekad, kad je ispružim u nadi da ja nešto dobijem, jedino što ću osjetiti može biti trzaj druge za pomoć. Koliko je tek to bogatstvo, kad pružam a sam sam potreban. I svi smo manje ili više potrebiti. Ovdje će možda pasti u vodu ona filozofija kako nitko ne može drugome dati ono što ni sam nema, jer najviše daje onaj koji daje od svoje potrebe i svoga manjka. Pa opet, što uopće imamo a da nismo primili?

NEKA TE NIŠTA NE OMETA,
NEKA TE NIŠTA NE PLAŠI,
IAKO SVE PROLAZI
BOG SE NE MIJENJA.
STRPLJENJE POBJEĐUJE SVE.
NO ONOME TKO JE U BOGU
NIŠTA NE MANJKA;
JER SAM JE BOG DOVOLJAN!

Vratimo se na početak, na tišinu koja nije šutnja. Na zvuk tišine koji zna itekako gromoglasno govoriti, na dobri stari način susreta, danas potrebniji no ikada- razgovor.

A razgovor s Drugim jest molitva. Molite i dat će vam se !

P.s. Za uspješno polaganje ispita nije dovoljno isključivo moliti, treba raditi

Svako dobro,

Urednica.



STRES



Većini studenata dobro je poznat pojam predispozicije stresa i nervoze koji su sastavni dio ispitnih rokova. Nema studenta koji u veljači ostane apsolutno ravnodušan, nije svaki ispit jednako težak isto tako niti jedan student nije identičan pa ne reagiramo na stres jednako.

Moramo razumjeti da je stres sasvim prirodan i urođen odgovor tijela na strah od predstojećih ispita, strah od neuspjeha i slične strahove vezane za ispitno razdoblje.

Vrijeme ispitnog roka za studente populaciju predstavlja najstresniji period koji stavlja i tijelo i razum na test, te se stres se ne može potpuno izbjeći, ali se može svesti na razumnu mjeru. Jasno je, da je svakom studentu u interesu položiti ispit što bolje ali to nije razlog zbog kojeg bi trebali gubiti razum i zdravlje, već se smiriti da se ispit riješi na najbolji mogući način. Niske količine stresa i nervoze su korisne jer nam mogu pomoći da se bolje koncentriramo i da naši refleksi budu brži i usklađeniji.



Stres se može manifestirati na temelju emocionalnih, misaonih i tjelesnih reakcija. Kod emocionalnih javlja se tuga, tjeskoba, ljutnja, panika i nagle promjene raspoloženja; kod misaonih često smo samokritični, otežana nam je koncentracija, javlja se zaboravljivost te nametanje istih misli; kod tjelesnih česta je pojava znojenja, lupanje srca, crvenilo lica, bol u trbuhu i glavobolja. U ekstremnim situacijama osoba zna plakati, biti agresivna, povlačiti se te imati nekontrolirane ispade.

Efekti stresa, nervoze ili ispitne anksioznosti kod studenta znaju doći do te mjere ugrožavaju procese učenja, zdravlje, san i ostale životne funkcije. Adrenalin koji će prostrujati vašim tijelom u trenutku kada sjednete pisati ispit ili odgovarati pred profesorom dati će vam dodatni podstres ali istovremeno ga morate i držati pod kontrolom kako ne bi negativno djelovao na vaše cjelokupno zdravlje ali na koncu i uspjeh na ispitu.



I jasno, navedeno je do sad sve što je stres, ali kako protiv stresa?

Kao što je već navedeno niti jedan student nije identičan i svatko na svoj način proživljava stres. Važno je pravilno i objektivno procijeniti svoje sposobnosti mogućnosti, težinu ispita i u skladu s tim sebi postaviti razumne ciljeve, ako postavite suviše visoke ciljeve za koje niste sigurni da možete dostići i na taj način sebe izlažete prevelikom pritisku,

samim tim vaš poduhvat je predodređen za neuspjeh (npr. početi učiti večer prije za ispit za koji treba proučiti 900 stranica literature), također kad se postavlja neki cilj on mora biti jasan i dobro raspoređen: kakav uspjeh očekujemo; raspoređeno vrijeme za učenje te ostaviti dovoljno vremena za odmor.

Često se događa da večer prije ispita ne možemo spavati makar bili najumorniji. Pokušajte se smiriti, razgovarati sa ukućanima ili bliskim osobama, par dubokih udisaja da bi se vratio normalan ritam disanja, te izbjegavati loše navike.

Dan ispita je najstresniji, skretanje pažnje tik prije ispita – kako je trema najgora prije samog početka, tada je dobro skretati sebi pažnju na neutralne situacije i predmete u okolini.

Ovim skrećemo pažnju sa vlastitih znakova trema (kojih bismo inače bili pretjerano svjesni i tumačili ih kao katastrofu). Zamjena katastrofičnih misli onim realnijima - zapitati se: "Što je najgora što očekujem, koliko je to zapravo strašno?

Čega se toliko bojim? Što ako i ispadnem smiješan i padnem ispit? Nije kraj svijeta, nisam ni prvi ni zadnji koji je lošije riješio ispit. Zašto me strah profesora? Pa i on je samo čovjek."

I na koncu što je i najvažnije za nas studente teologije je molitva koja bi trebala biti prisutna svakodnevno u našim životima. Uz Božju pomoć, molitvu i marljivo učenje ispitno razdoblje će proći uspješno i sa jako malo stresa.

Antonija Krokar



PRAY, HOPE, AND DON'T WORRY. WORRY IS USELESS. GOD IS MERCIFUL AND WILL HEAR YOUR PRAYER.

SAINT PIO OF PETRELCINA



U još prošlogodišnjem izdanju LiST-a pitali smo **prof. Mladena Parlova**: „Je li Isus bolovao od fizičkih bolesti?“

Poštovani,

Ne znamo je li Isus bolovao od kakvih fizičkih bolesti, jer Evandjelja o tome šute. S teološke točke gledišta mogli bismo doći do dva oprečna odgovora. Naime, jedan kaže kako je smrt (a time i bolest kao navjestiteljica smrti) posljedica istočnog grijeha, a budući da je čovjek Isus bio bez istočnog grijeha i njegovih posljedica to bi značilo da nije ni bolovao. S druge strane, Isus je pravi pravcati čovjek, nama u svemu sličan, osim u grijehu. To znači da se je svojevoljno podložio postupnosti razvoja ljudskog života, kako u njegovim biološkim tako i psihološko-duhovnim aspektima. Tako možemo zaključiti da se je kao dijete igrao te se je možda povrijedio, tj. imao je kakvu ranu na koljenu, laktu, prstima kako to već kod djece biva. A i te su ranice već neko tjelesno oštećenje, tj. bolest. To što je vrijedilo u djetinjstvu moglo je vrijediti i za mladenačku i odraslu dob. Srdačan pozdrav, don Mladen.

U novom broju pitamo Upravu fakulteta:

Poštovani,

Zašto na promocijama diplomanata našeg fakulteta diplomanti ne nose svečanu odoru - toge i akademske kape kao ostali diplomanti na Sveučilištu? Jako je ružno vidjeti neke kolegice i kolege nedolično odjevene za takvu svečanu prigodu (naravno problem nedoličnog odijevanja nije do fakulteta nego do pojedinih diplomanata ali isto tako taj bi se problem mogao riješiti svečanom odorom), bilo bi lijepo vidjeti a i nositi akademsku kapu s grbom fakulteta na kojem smo diplomirali.

Unaprijed hvala na odgovoru.

Informacije:

Skac_St organizira odlazak u Zagreb na veliki koncert duhovne glazbe "Progledaj srcem" koji će se održati 18. veljače s početkom u 20h. Više na <http://bit.ly/ProgledajSrcem-SkacSt>

Ured za pastoral mladih Splitsko-makarske nadbiskupije organizira odlazak na Susret hrvatske katoličke mladeži u Vukovar (29.-30. travnja 2017.) Više na <http://mladisplit.com>

Urednica: Matea Stržić

Uredničko vijeće: Ivana Bubić, Ivo Markić, Slavko Volarević

Grafička obrada: Antonija Krokarić

LiST je tiskan potporom Studentskog zbora Sveučilišta u Splitu