

ZAGROŻENIA DLA RODZINNEGO ZDROWIA

AUTORKA: LINDA KOH

Linda Mei Lin Koh, EdD jest dyrektorem Sekretariatu Ds. Dzieci przy Generalnej Konferencji Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego w Silver Spring, Maryland, USA.

WERSETY BIBLIJNE

„Wychowuj chłopca odpowiednio do drogi, którą ma iść, a nie zejdzie z niej nawet w starości.” Prz 22,6

“Słuchaj, Izraelu! Pan jest Bogiem naszym, Pan jedynie! Będziesz tedy miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej siły swojej. Niechaj słowa te, które Ja ci dziś nakazuję, będą w twoim sercu. Będziesz je wpajał w swoich synów i będziesz o nich mówił, przebywając w swoim domu, idąc drogą, kładąc się i wstając. Przywiążesz je jako znak do swojej ręki i będą jako przepaska między twoimi oczyma.” Pwt 6, 4-8

Na początku Bóg ustanowił rodzinę, poprzez stworzenie Adama i Ewy. Powiedział im: „Rozradzajcie się i rozmnażajcie się, i napełniajcie ziemię, i czyńcie ją sobie poddaną” (Rdz 1,28). To poprzez rodzinę mamy przekazywać naszą wiarę; to nasze dzieci mamy uczyć słowa Bożego (Pwt 6,4-8). Niestety, wielu rodzinom trudno jest obecnie osiągnąć ten cel. W rzeczywistości rodziny napotykają tutaj wiele przeszkód.

Niektóre przeszkody zagrażające dobremu życiu rodziny są oczywiste - przemoc, narkotyki, alkohol, pornografia i nadużycia. Dzisiejszy świat stawia jednak więcej wyzwań, które na pierwszy rzut oka nie są aż tak oczywiste. Rodziny są w stanie ominąć widoczne zagrożenia, jednak często nie zdają sobie sprawy, że ulegają innym, mniej widocznym, które mają szkodliwy wpływ na zdrowie i dobro rodziny.

ZAGROŻENIE #1: ZBYT ZAJĘTE ŻYCIE

Życie w dzisiejszych czasach to jeden wielki pośpiech, który pochłania czas przeznaczony dla partnera i dzieci. Nic dziwnego, że w wielu rodzinach, szczególnie gdzie oboje rodziców jest aktywnych zawodowo, zagubiono esencję tego, co tworzy rodzinę – bycie kochanym i odwzajemnianie miłości. Wyobraźcie sobie, że w roku 1996 (ponad dwadzieścia lat temu), kiedy Tom Eisenman napisał książkę *Temptations Families Face*,¹ życie już pędziło za bardzo? Dlatego zachęcał gorąco do odnowienia w naszych domach doświadczenia głębokiej społeczności, którą Biblia określa jako *koinonia*.

Koinonia pochodzi od greckiego słowa *κοινωνία* oznacza wspólnotę, komunię, dzielenie się i uczestnictwo. Oznacza to, że w rodzinie dzielimy życie na najbardziej intymnym poziomie. Uczestniczymy w życiu każdego członka rodziny w zdrowy i budujący sposób, ucząc się wspierać i dbać o siebie nawzajem.

A. JAKIE CZYNNIKI MAJĄ WPŁYW NA PĘD ŻYCIA?

- Bezkrytyczna pogoń za pieniędzmi i rzeczami materialnymi.
- Bezpieczeństwo zawodowe jako oznaka produktywności i lojalności wobec pracodawcy.
- Zdobywanie rzeczy materialnych dla dzieci, aby je uszczęśliwić.
- Konieczność pracy na kilku etatach, aby zapewnić utrzymanie.
- Znajdowanie spełnienia w robieniu wielu rzeczy.
- Pełnienie roli supermamy dla wszystkich wokół.
- Pokazywanie naszej pozycji, statusu lub wartości.

Bycie ciągle zajęтым daje się we znaki nam wszystkim, ponieważ chcemy wszystkiego – i jeszcze więcej. Staliśmy się niewolnikami tego, czego chcemy, a nie tego, czego potrzebujemy. Zawładnęły nami nasze działania - zdobywanie, wydawanie i praca. Czy to nie jest częścią choroby, która dotyka wielu rodzin? Żyjemy ponad stan, wpadając w materializm i chciwość. Staliśmy się ciągle zajęci i zaangażowani w sprawy poza domem. Czy nie sądzicie, że musimy odświeżyć nasze priorytety i postępować zgodnie z nimi?

HISTORIA

Paul pracował dla największego banku na świecie. Szybko doszedł do stanowiska kierownika. W ciągu 5 lat 7 razy przeprowadzał się z rodziną. Każda zmiana przynosiła Pawłowi wyższą pensję, większy prestiż, większą władzę i uznanie. Każda zmiana przynosiła także więcej rzeczy, które według niego powinny uszczęśliwić jego rodzinę - bardziej wyszukane samochody, większe i piękniejsze domy oraz mnóstwo gadżetów przydatnych w życiu.

Kolejną zmianą była siódma przeprowadzka do Milwaukee, Wisconsin. Przyjechali w poniedziałek, na miejscu czekał już samochód przewoźowy z ich rzeczami. Od wtorku rano Paweł był całkowicie pochłonięty pracą. Jednak we czwartek popołudniu został wezwany do domu w trybie natychmiastowym. Sąsiad usłyszał włączony silnik samochodu w zamkniętym garażu i wezwał policję. Garaż wypełniony był spalinami, żona Pawła popełniła samobójstwo. On sam zdał sobie sprawę, że zignorował ostrzeżenia, jakie z każdej strony do niego dochodziły, bo przecież tak był skoncentrowany na swoich zadaniach. Kosztowało go to utratę najważniejszej osoby w jego życiu i życiu jego czworga dzieci.

Po tym jak jego żona popełniła samobójstwo, Paweł nie przyjął już żadnego kolejnego awansu. Spędzał więcej czasu z rodziną. Po pięciu latach ponownie się ożenił, porzucił swoje stanowisko

menadżerskie i poświęcił się prowadzeniu seminariów małżeńskich. Teraz jest całkowicie oddany służbie dla młodych małżeństw i przestrzega ich przed popełnianiem jego błędów.²

B. RADY I OSTRZEŻENIA

Biblia jednoznacznie ostrzega nas przed umiłowaniem pieniędzy w księdze Kaznodziei Salomona 5,9:

“Kto miłuje pieniądze, pieniędzmi się nie nasyci, a kto miłuje bogactwo, zysków mieć nie będzie.”

Mądry król udzielił rady odnośnie pieniędzy również w Księdze Przysłów 23,4, 5:

“Nie trudź się, aby zdobyć bogactwo; zaniechaj takiej mądrości; gdy na nie skierujesz swój wzrok, znika, bo przyprawia sobie skrzydła jak orzeł, który ulatuje ku niebu.”

Biblia nie występuje przeciwko posiadaniu pieniędzy. Ostrzega nas jedynie przed umiłowaniem pieniędzy i chciwością. Salomon, najbogatszy człowiek na ziemi, przestrzega nas również przed pożądaniem bogactwa, gdyż jest ulotne i nieuchwytnie. Polegasz na bogactwie, ale nagle może się okazać, że już go nie ma.

Ellen G. White daje podobne ostrzeżenia w jednym ze swoich listów (Manuscript 40, 1898):

“Ci, którzy mają dysponują znaczącymi zasobami, podlegają ciągłemu niebezpieczeństwu w sposobie myślenia, że pieniądze i pozycja zapewnią im szacunek i dlatego nie muszą być aż tak skrupulatni. Jednak samo wywyższenie to tylko bańka. Kiedy Bóg daje ludziom dobrobyt, mają wystrzegać się chęci podążania za pragnieniami własnego serca, aby nie zagrozić prostocie swojej wiary i nie zaszkodzić doświadczeniom religijnym.”

Ellen White wypowiada się jednoznacznie na temat ojców, którzy gonią za bogactwem kosztem własnych dzieci.

“Obowiązki ojca wobec dzieci powinny być jednym z jego priorytetów. Nie należy ich odkładać ze względu na zdobywanie fortuny lub pozycji w świecie. W rzeczywistości, zamożność i zaszczyty często oddzielają człowieka od rodziny i bardziej, niż cokolwiek innego pozbawiają go wpływu na rodzinę.”³

Spójrzmy na to, czego Biblia uczy nas na temat spokojnego życia i koncentrowaniu się na zdrowiu rodziny. Biblia stawia zdrowe relacje na najważniejszym miejscu w życiu każdego. Żydowski znawca prawa zapytał Jezusa (Mt 22,36): „Nauczycielu, które przykazanie jest największe?” Jezus odpowiedział (Mt 22,37-40):

“Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej. To jest największe i pierwsze przykazanie. A drugie podobne temu: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się cały zakon i prorocy.”

Oparta na miłości więź z Bogiem jest najważniejsza, a kochające relacje z innymi powinny być umiejscowione tuż po niej. Cała Biblia opowiada o tych właśnie dwóch rodzajach więzi. Możesz zarabiać dużo pieniędzy, ale jeżeli więzi rodzinne są zepsute, to twoje życie będzie puste. Biedny człowiek, który ma kochającą rodzinę i dobrych przyjaciół jest o wiele bogatszy niż zamożny człowiek, który ma ubogie relacje.

Jak zatem nie poddać się fali zajętości? Rodzice być może muszą powiedzieć “nie” na ofertę włączenia się w kolejny projekt kościelny lub przewodniczenia zborowemu chórowi. Nie możecie być zbyt pochłonięci pracą lub osobistymi pasjami, aby nie zaniedbywać przez to czas z dziećmi. Czy jesteście świadomi tego, że córka być może staje się nastolatką i chciałaby porozmawiać o relacjach damsko-męskich? Czy wasz syn izoluje się ciągle i gra nałogowo w PlayStation? Wasze dzieci was potrzebują; was, a nie wszystkich rzeczy materialnych, jakie chcecie im zapewnić.

“Wychowuj chłopca odpowiednio do drogi, którą ma iść, a nie zejdzie z niej nawet w starości.” (Prz 22,6).

ZAGROŻENIE #2: NADMIERNE UŻYWANIE GADŻETÓW TECHNOLOGICZNYCH

Technologia jest wszędzie i to się raczej nie zmieni. Dzieci, nastolatki i dorośli są wpatrzeni w smartfony, tablety i laptopy. W zasadzie uzależnienie od mediów społecznościowych, gier i innych platform, niezbędnych do funkcjonowania, może stać się nową, niezdrową „normą”. Największym zmartwieniem, jakie mają rodzice, to zagrożenie, że ich dzieci staną się uzależnione od tych gadżetów – nie ma ani jednego dnia, kiedy z nich nie korzystają!

FCD Prevention Works, międzynarodowa organizacja non-profit, specjalizująca się w zapobieganiu nadużywaniu substancji, podaje adekwatną definicję: „Uzależnienie od technologii może być zdefiniowane jako częste i obsesyjne zachowanie związane z technologią, praktykowane z coraz większą częstotliwością, pomimo negatywnych konsekwencji, które ponosi użytkownik technologii.”⁴

Grupa badawcza Barna Research Group przeprowadziła badanie wpływu technologii na rodzinę, a wyniki zostały opublikowane w cyfrowym raporcie, *Rodzina & Dzieci*. Zastosowanie technologii ukształtowało relacje rodzic-dziecko w uderzająco nowy sposób. David Kinnaman, prezes Barna Group, tak skomentował wyniki:

“Technologia kształtuje interakcje rodzinne w zupełnie nowy sposób, ale wydaje się, że brakuje nam strategicznego zaangażowania, aby tą technologią zarządzać. Społeczność chrześcijańska potrzebuje lepszego, bardziej holistycznego zrozumienia tego, jak zarządzać obecnymi i przyszłymi nowinami technologicznymi. Rodzice, nastolatki i starsze dzieci potrzebują więcej coachingu i wiedzy, aby stawić czoła niezliczonym wyborom, których dokonują w zakresie technologii i jej wpływu na uwagę, zainteresowania, talenty i zasoby.”⁵

Według wielu rodziców, głównymi wyzwaniami technologicznymi w rodzinie są:⁶

- Zrównoważenie czasu online oraz rodzinnej aktywności fizycznej
- Ograniczenie dzieciom czasu przed ekranem
- Kontrola treści, które dzieci oglądają, czytają, lub gier, w które grają
- Jaki wpływ na moje dziecko mają jego przyjaciele
- Znajdowanie sposobów na spędzanie rodzinnego czasu bez użycia technologii

Takie wyzwania wymagają od rodziców tego, aby uczyli dzieci rozsądnego spędzania czasu przed ekranem i korzystania z urządzeń elektronicznych, rezygnując z używania ich chociażby przed spaniem. Co więcej, rodzice powinni być stanowczy i w mądry sposób uczyć dzieci jak podejmować rozsądne decyzje odnośnie rodzaju gier wideo, lub innych rozrywek, w jakie się angażują, czy też odnośnie znajomych, z którymi nawiązują relacje poprzez media społecznościowe. Przy takim zalewie nieodpowiednich zdjęć i treści w internecie, niezbędne

jest, aby rodzice zaszczyli w dzieciach praktyczną samokontrolę, o której mowa w Psalmie 101,3: "Nie stawiam przed oczy swoje niegodziwej rzeczy."

ZAGROŻENIE #3: ZANIEDBYWANIE CZASU RODZINNEGO

W swojej najnowszej książce, *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place*, Andy Crouch rozpatruje ważną rolę rodziny w kształtowaniu wartości i charakteru człowieka na długie lata. Bazując na badaniu przeprowadzonym przez Barna Group na potrzeby tej książki, widać klarownie, że rodzina odgrywa kluczową rolę i jest głównym czynnikiem kształtującym tożsamość jednostki, jej wartości, wiarę, etniczność oraz karierę.⁷

Inne badanie opisane w *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, w numerze wrzesień-grudzień 2015, strony 128-135, dowodzi, że rodzice, którzy są głęboko zaangażowani w życie młodocianych, odgrywają krytyczną rolę w zapobieganiu i redukowaniu zachowania zagrażającego młodzieży.

Skoro rodzina jest tak ważna w życiu dziecka, to tym bardziej rodziny powinny podejmować inicjatywę w ubogacaniu rodzinnego czasu i rodzinnej bliskości. Znajdźcie wspólny czas również na modlitwę i nabożeństwo. Spędzajcie czas na zabawie i wartościowej komunikacji. Pójdźcie na spacer, na rower, na lody. Razem weźcie udział w ewangelizacji lub akcji pomocy społecznej. Kiedy rodziny spędzają czas razem i nawiązują relacje bez gadżetów, wzmacnia to więzi pomiędzy rodzinami i dziećmi lub nastolatkami.

Dając dzieciom uwagę, której potrzebują, oznacza to również, że jesteś gotów poświęcić przyjemności i osobistą wygodę dla dobra dzieci. Biblia mówi: "Niechaj słowa te, które Ja ci dziś nakazuję, będą w twoim sercu. Będziesz je wpajał w swoich synów i będziesz o nich mówił, przebywając w swoim domu, idąc drogą, kładąc się i wstając." (Pwt 6,6,7).

Ellen White również gorąco zachęca do tego rodziców w *Chrześcijańskim Domu*, str. 192: "Poświęćcie część wolnego czasu swoim dzieciom; włączcie się w ich pracę, zajęcia sportowe i zdobędziecie ich zaufanie. Dbajcie o tę przyjaźń."

Podobne rady rodzicom i zachętę do tworzenia dobrych relacji z dziećmi, Ellen White przekazuje w książce *Jak wychować dziecko?* str. 496:

"Z pełnym miłości zainteresowaniem powinni uczyć je każdego co to znaczy być dzieckiem Bożym i poddawać Bogu swoją wolę. Nauczajcie je, że posłuszeństwo Bogu oznacza również posłuszeństwo rodzicom. To codzienna praca, wykonywana w każdej godzinie. Rodzice, obserwujcie i módlcie się, i czyńcie dzieci swoimi towarzyszami."

Jokebed wiedziała, że ma tylko kilka lat na wychowanie Mojżesza, zanim wróci do pałacu faraona, jako jego wnuk. Każdą chwilę spędzała z dzieckiem, ucząc Mojżesza miłości i posłuszeństwa Bogu. Ten czas, jaki spędziła z dzieckiem zaowocował tym, że wychowała duchowego czempiona, o którym napisane jest w Hebrajczyków 11,24-26:

"Przez wiarę Mojżesz, kiedy dorósł, nie zgodził się, by go zwano synem córki faraona, i wolał raczej znosić uciski wespół z ludem Bożym, aniżeli zażywać przemijającej rozkoszy grzechu."

ZAKOŃCZENIE

Bóg jest zainteresowany budowaniem rodzin na swoją chwałę. Rodziny są dla Niego ważne. W pośrodku chaotycznego, zajętego życia w tym świecie, często w towarzystwie urządzeń i gadżetów elektronicznych, musimy się zatrzymać i spędzić czas z rodziną oraz z Bogiem. Weźmy do serca radę z psalmu 46,10: "Przestańcie i poznajcie, że Ja Bóg, Wywyższony między narodami, Wywyższony na ziemi! Pan Zastępów jest z nami, Warownym grodem jest nam Bóg Jakuba."

Musimy regularnie włączać pauzę w naszym życiu, aby odbudować rodzinną bliskość i spędzić czas z dziećmi (bez elektroniki). Szatan chce, abyśmy byli tak zajęci swoimi karierami, służbą, mediami społecznościowymi i zajęciami dodatkowymi, że ominą nas cenne momenty budowania więzi rodzinnych. Módlcie się o moc i determinację, aby wprowadzać zmiany. Jezus obiecał: "Dostycie masz, gdy macz łaskę moją, albowiem pełnia mej mocy okazuje się w słabości." (2 Kor 12,9).

ODNOŚNIKI

1. ¹ Eisenman, T. (1996). *Temptations Families Face: Breaking patterns that keep us apart*. InterVarsity Press.
2. ² Eisenman, T. (1996). *Temptations Families Face: Breaking patterns that keep us apart*. InterVarsity Press.
3. ³ White, E.G. (1877, December 20). Home Duties of the Father. *The Signs of the Times*.
4. ⁴ FCD Prevention Works. (2017, March 16). *Technology Addiction: Creating a Healthy Balance*. <https://www.hazeldenbettyford.org/articles/fcd/teen-technology-addiction>
5. ⁵ Barna Group. (2011, May 20). *How Technology Is Influencing Families*. <https://www.barna.com/research/how-technology-is-influencing-families/>
6. ⁶ Barna Group. (2017, June 29). *Parenting Alongside Electronic Devices*. <https://www.barna.com/research/parenting-alongside-electronic-devices/>
7. ⁷ Crouch, Andy. (2017). *The Tech-Wise Family: Everyday Steps for Putting Technology in Its Proper Place*. Baker Books.