



# Nienawiść i zdrowie

## Myślącym pod rozwagę

### Złoty tekst:

„Nienawiść rozbudza swary, ale miłość wszystkie przestępstwa pokrywa” - Przyp. Sal. 10:12.

Nienawiść jest uczuciem „przeciw chrześcijańskim”. Szatan uczuciem nienawiści pchnął człowieka do pierwszego morderstwa i od tej chwili z Kainowym piętnem na czole ludzkość cała, począwszy od jednego, kończąc na milionach morderstw w bratobójczych wojnach.

Ten naturalny wynik nienawiści w historii świata jest nam znany; wszystkie karty historii, zbluzgane krwią, uczą nas o tym. Ale jest jeszcze druga strona nienawiści, której znajomość potrzebna jest nam dla higieny psychicznej na co dzień. Nienawiść bowiem rujnuje zdrowie.

Proszę powiedzieć w tej chwili uczciwie, na ilu ludzi jesteście w tej chwili zły? Nim potrząśniesz przecząco głową, proszę się dobrze zastanowić. Czyżby nie było nikogo, z kim byś najchętniej w ogóle nie rozmawiał? Kogoś, komu byś chętnie „wygarnął prawdę...”? Jest rzeczą zrozumiałą, że każdy od czasu do czasu miewa wybuchy, których przyczyną jest złość. Nie wymawiamy się - gdybyśmy zaglądali do naszych domów od strony kuchni - znaleźlibyśmy ich wiele. Ale w tym wypadku nie komuś, ale sami sobie szkodzimy. Ten, którego w danej chwili nienawidzimy, w ogóle nie odczuwa naszych zmartwień i goryczy. Jeżeli więc dbasz o higienę ducha, unikaj nienawiści i rozgoryczeń. Z pewnego rodzaju wyszukaniem wyrafinowaniem wzięli naukowcy pod lupę człowieka, który znajdował się w stanie „rozkwitającej nienawiści...”. W jaki sposób można tego dokonać? Można np. przygotować pacjenta - filozofa - do badania ciśnienia krwi i w ostatniej chwili, ot tak dla żartu, dać mu do przeczytania krytykę jego

teorii. Rezultat wygląda następująco: gdy nienawidzimy, to powiększają się nasze źrenice, gruczoły łzowe pracują z podwojoną energią, aktywność gruczołów ślinowych spada do połowy, oddychamy szybciej i głębiej, serce pracuje w tempie przyspieszonym, momentalnie wzrasta ciśnienie oraz zmienia się skład chemiczny krwi. To są wyłącznie natychmiast dostrzegalne zmiany, które z kolei rzutują na organizm, wywołując zmiany już nie tak łatwe do rozpoznania, systematycznie podważające nasze zdrowie. Jest jeszcze jeden moment w tej skłonności do nienawiści i zgrzytliwości, bardziej niebezpieczny. Mianowicie: skłonność ta z czasem staje się przyzwyczajeniem. Ludzie niezadowoleni z siebie, ze swej pracy, bądź ze swych stosunków rodzinnych, posiadają dziwną łatwość wpadania w nienawiść z powodu lada drobnostki.

A więc naszą dewizą odtąd powinno być: Człowieku, nie irytuj się. Przeciwko nienawiści możemy walczyć w prosty sposób: po pierwsze, należy dokonać naprawę nadludzkiego wysiłku i zapomnieć przyczynę gniewu, po drugie - nie należy rozmawiać z innymi ludźmi o swej nienawiści i reagować na nią w sposób nieprzemysłany; po trzecie - dobrze byłoby popracować nieco nad poszerzeniem własnego horyzontu pojmowania otaczających nas zjawisk. Lekarze widzą także inne rozwiązanie. Nienawiść powstaje z wściekłości, która nie została natychmiast rozładowana i dopiero, gdy poczynamy ją w sobie trawić, przeradza się w nienawiść tak szkodliwą dla naszego zdrowia.

Umiłowani w Panu! Niech „rozładowanie” to nastąpi poprzez gorącą modlitwę i szlachetną wyrozumiałość ludzkich błędów, która usunie w kąt naszą niezdrową ambicję i przeczulenie i wleje w nasze serca cudownej wiosny pokój, w której i szczęście, i radość, i zdrowie.

„Ale ja wam powiadam: iż każdy, kto się gniewa na brata swego bez przyczyny, będzie winien sądu” (Mat. 5:21-26).

R-  
„Straż”