

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Nick Vujicic

STAND STRONG: You Can Overcome Bullying
(and Other Stuff That Keeps You Down)

Copyright © 2014 by Nicholas James Vujicic

Cover design by Kristopher K. Orr; cover photography by Mike Heath,
Magnus Creative

All rights reserved. No part of this book may be produced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Translation Copyright © 2016 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01667-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Nik Vujičić

OSTANITE JAKI

*Možete pobediti vršnjačko nasilje
(i sve što vas sputava)*

Prevela Branislava Maoduš



Beograd, 2016.

Ostale knjige Nika Vujičića

Živeti slobodno

Nezaustavljiv

Ljubav naše put

*Ova knjiga za cilj ima da okonča globalnu epidemiju
nasilja i posvećena je mom sinu Kijošiju, sa nadom da će
moje dete, kao i vaše, odrastati u boljem i plemenitijem svetu*

S A D R Ź A J

JEDAN	Zašto baš ja? Zašto baš vi? <i>Niste sami. Vlada globalna epidemija nasilja.</i>	9
DVA	Postanite noćna mora svakog nasilnika <i>Shvatite ko ste da nijedan nasilnik ne bi mogao da određuje koliko vredite.</i>	21
TRI	Priznajte <i>Preuzmite odgovornost za svoj život, da nasilnici ne bi imali moć nad vama.</i>	49
ČETIRI	Odaberite put <i>Odredite kurs zasnovan na stabilnim vrednostima, koje nijedan nasilnik ne može uzdrmati.</i>	67
PET	Napravite svoju zonu bezbednosti <i>Uspostavite unutrašnju sigurnost i snagu, koje će vas učiniti otpornim na nasilnike.</i>	93
ŠEST	Izgradite samopouzdanje <i>Izgradite snažne i čvrste veze, pomoću kojih ćete se odupreti nasilju.</i>	107
SEDAM	Pobedite nasilnike u duši <i>Pratite svoja osećanja i kontrolišite svoje reakcije da biste se uspešno izborili s vršnjačkim nasiljem.</i>	133

OSAM	Izdignite se <i>Razvijte duhovnu osnovu, koja će vam pomoći da zadržite mir i ostanete snažni.</i>	147
DEVET	Korist od nasilnika! <i>Znajte da ćete, ma koliko strašno bilo trpeti vršnjačko nasilje, nakon svakog izazova postati mudriji i snažniji.</i>	161
DESET	Napravite svoju strategiju za odbranu od nasilnika <i>Pripremite se da uspešno izađete na kraj s nasilnicima.</i>	183
JEDANAEST	Ustanite protiv nasilja <i>Budite dobri Samarićanin i pomozite da se iskoreni epidemija nasilja.</i>	217
	Izvori	217
	Zahvalnice	229

J E D A N



ZAŠTO BAŠ JA? ZAŠTO BAŠ VI?

Niste sami. Vlada globalna epidemija nasilja.

Ja sam san svakog nasilnika. U to nema sumnje.

Nemam ruke. Nemam noge. Bespomoćan sam.

Rođen sam bez udova iz još uvek neutvrđenih razloga, ali sam u svakom drugom pogledu blagosloven. Moj najveći blagoslov je porodica puna ljubavi, koja mi je uvek pružala podršku. Štitila me je i bodrila u prvim godinama života, ali kada sam iz zaštite porodičnog doma prešao u hodnike i na igrališta osnovne škole, osećao sam se kao da mi je na grudima nacrtana meta na kojoj je pisalo: „Nasilnici, evo me!“

Osećao sam se usamljeno u svom strahu od nasilnika, ali nisam bio sam. A niste ni vi.

Ako ste doživeli vršnjačko nasilje, prvo što morate da shvatite je da svi ti napadi, uvrede i podmukla dela nemaju nikakve veze s vama, vašim manama ili ma čime što ste možda uradili.

Nasilnici imaju mnoštvo svojih problema. Okome se na vas da bi se oni osećali bolje, da bi iskalili svoj bes, da bi se osećali moćnije, čak i samo zato što ne znaju šta drugo da rade.

Znam da je to budalasto, ali to je istina.

Kada sam bio tinejdžer, mnogo sam vremena protraćio pokušavajući da shvatim zašto su se nasilnici okomili na mene. Jedan dečak mi je naročito opsedao misli i donosio nemir. On je zlostavljao sve odreda, ali iz nekog razloga sam samo ja njegove napade shvatao lično. Nisam prestajao da razmišljam o razlozima njegovog ponašanja. Naposljetku sam shvatio da njegovi napadi nemaju veze sa mnom, već samo s njim.

Možda je neki nasilnik imao isti uticaj na vas, uspeo da vam preokupira misli, veže vam stomak u čvor od brige i muči vas i u snovima, jer ne možete da shvatite zašto se baš na vas okomio. Ja sam ovde da vam skinem teret s pleća i olakšam vam dušu.

Nisu važni nasilnikovi razlozi. Vi ste važni.

Vaša bezbednost i sreća važniji su i meni i svima koji vas vole i brinu o vama; zato hajde da se, umesto da se usredsređujete na to zašto se nasilnik okomio na baš na vas, pozabavimo time kako da vam pomognemo da ponovo budete srećni i osećate se bezbedno.

Da li vam to zvuči kao dobar plan? Mislim da je tako!

Ali pre nego što krenemo dalje, želim da znate da ne postoji jedinstvena i potpuno pouzdana strategija za rešavanje problema s nasilnicima. I svakako vam ne predlažem da

pribećavate nasilju ako imate drugog izbora! Nikada ne dozvolite nasilniku da vas uvuće u tuču. Ako vas nasilnik napadne, branite se, ali pobegnite što brže možete. Ako imate razloga da verujete da će vas nasilnik i fizički povrediti, morate da porazgovarate s odraslom osobom koja vam može pomoći pre nego što se to desi.

EPIDEMIJA NASILJA

Važno je da na samom početku shvatite da mnogi ljudi pate od ovog istog problema. Trpeti vršnjačko nasilje je, nažalost, često koliko i prehlada i jednako je uobičajeno kao saplitanje u hodu. Putujem širom sveta i razgovaram s mladima o ovom problemu. Ma kuda da odem, vršnjačko nasilje je uvek veliki problem. Tinejdžeri mi u svakoj školi u svakom gradu u svakoj državi govore da trpe duševni, emocionalni i fizički bol usled nasilja.

Jedan tinejdžer u Kini mi je rekao da je osam puta pokušao da izvrši samoubistvo zbog toga što je u školi trpeo vršnjačko nasilje. Slatka mala Korejka iz Bojzija u Ajdahu, nakon što sam održao govor o nasilju, prišla mi je plačući, i rekla: „Svakog dana me zadirkuju zbog toga što sam Korejka i jedina azijskog porekla u školi.“

Čujem slične priče od žrtava nasilja i u Čileu, Brazilu, Australiji, Rusiji, Srbiji i širom sveta. Nasilje je svuda i poprima

mnoge oblike. Većina nas se u detinjstvu susrela s nasilnicima koji su pretili da će nas pretući, ismevali nas ili okretali prijatelje protiv nas. I odrasle osobe trpe nasilje u obliku seksualnog zlostavljanja ili diskriminacije na rasnoj i verskoj osnovi, ili zbog svog seksualnog opredeljenja ili nekog hendikepa. Nasilnik može biti šef, saradnik, nastavnik, trener, momak ili devojka... svako ko zloupotrebljava svoju moć ili položaj.

Tužno je tako nešto reći, ali i roditelji umeju da budu nasilnici. Samoubistvo je veliki problem među mladima u Aziji, a deo problema je i taj što su mnogi tinejdžeri izloženi velikom pritisku i zahtevima da dobiju najbolje ocene i najbolja radna mesta, koja su izuzetno dobro plaćena. Roditelji, prirodno, žele da njihova deca uspeju, ali kada majka i otac pružaju ljubav i podršku samo kada je dete uspešno po njihovim kriterijumima, onda je i to oblik nasilja. Znam za slučaj u kom su roditelji gasili ćerki cigarete o kožu jer su joj ocene bile ispod očekivanih. Razume se, u pitanju je ekstreman slučaj, ali nailazio sam na slične priče širom sveta.

Uobičajeno iskustvo s vršnjačkim nasiljem je ismevanje i vređanje zato što ste na neki način drugačiji. Ja sam školski primer za ovu vrstu nasilja. Najveći deo svog života bio sam magnet za nasilnike. Čuo sam sve moguće ružne komentare na račun mog nedostatka udova. Okrutne šale. Čak i fizičke pretnje.

Uvreda ipak boli

Nije pomoglo što me je porodica nekoliko puta selila. Išli smo s jednog kraja Australije na drugi, a zatim smo se preselili u Ameriku, pa se vratili u Australiju. Ne samo da sam u svakoj novoj školi bio jedino dete bez ruku i nogu već i jedino dete u kolicima. Kada smo se preselili u SAD, postao sam san svakog nasilnika: bio sam jedino dete bez ruku i nogu u školi, jedino dete u kolicima *i pritom* jedino dete s australijskim akcentom!

Različit? *Ja, brale?*

Naravno, isticao sam se u masi, a još lakšom metom me je činila činjenica da sam bio novi klinac i da nisam imao prijatelja. Međutim, vrlo rano sam shvatio da će nasilnici pronaći razlog da se okome na bilo koga. Pametnu decu nazivali su štreberima, visoku decu krakatom, sitnu decu kržljavcima. Kada bi postojali savršeni ljudi, nasilnici bi im se verovatno podsmevali što su presavršeni.

Uvreda ipak boli. Užasno je to iskustvo i čini vam se da se nikada neće okončati. Kao neko ko je vršnjačko nasilje stalno trpeo kao tinejdžer i kao neko ko se povremeno još uvek susretne s njim, želim da vam pružim mir i nadu. Možete se izdići iznad svega i prevazići to.

IZDIZANJE

Bog vas je na ovaj svet doveo zato što vas voli i ima plan za vas. Uz Njegovu pomoć i savete u ovoj knjizi, bićete u stanju

da pokažete nasilnicima gde im je mesto i njihove uvrede i šikaniranje vam više neće biti važni. Moje iskustvo dokazuje da svako može da se izdigne iznad nasilja i vodi čudesan život. Znam da i vi možete isto.

Da bih vam pomogao da počnete, želim da u mozak usadite jednu misao. Naravno, u pitanju je bezočna kontrola uma; zato stavite aluminijumsku foliju oko glave ako želite da je blokirate. (Izgledaćete budalasto, ali ja nemam ništa protiv ako vam ne smeta.) Misao koju želim da razmotrite je da vršnjačko nasilje, ma koliko bilo strašno, u isti mah može biti i sjajna prilika.

Znam da sada mislite: Nika mora da je kengur opalio po glavi! Ne, opalio me je valabi. Ali ako se to izuzme, verujem da zlog nasilnika možete da pretvorite u izvor dobra u svom životu. Umesto da mu dozvolite da vas izluđuje, baca u depresiju, opsega svaku misao, narušava san i ruši snove, zašto ne biste obrnuli situaciju?

*Vršnjačko nasilje, ma koliko bilo strašno,
u isti mah može da bude i sjajna prilika.*

Nasilnici žele da vas zlostavljaju. Umesto da im to dozvolite, možete da ih iskoristite da vam budu lična motivacija. Punom snagom napred i neka nasilnik guta prašinu za vama! U stranicama koje slede, pomoći ću vam da razvijete snagu, da je pronađete u najboljim mislima i osećanjima – u srcu i

duši – i primenite je na načine na koje posmatrate svet, donosite odluke i sprovodite ih u delo. Sistem za odbranu od nasilnika izgradićete iznutra tako što ćete:

1. shvatiti ko ste, da nijedan nasilnik ne bi mogao da određuje koliko vredite;
2. preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i sreću pa nasilnici neće imati nikakvu moć nad vama;
3. uspostaviti snažne vrednosti, koje nijedan nasilnik neće moći da uzdrma;
4. stvoriti zonu bezbednosti u sebi, u koju ćete moći da se povučete i u kojoj ćete pronaći snagu i utehu;
5. izgraditi snažne veze, u kojima ćete pronalaziti podršku protiv nasilnika;
6. naučiti da pratite i kontrolišete svoje reakcije na osećanja koja u vama izazivaju nasilnici;
7. razviti duhovnu osnovu, koja će vam pomoći da pronađete mir i budete snažni kada se suočite s nasilnicima;
8. odvojiti vreme da naučite nešto iz iskustva s nasilnicima, da biste postali snažniji, mudriji, samouvereniji, ispunjeniji verom i spremniji da se izborite sa svim izazovima;
9. napraviti strategiju za odbranu od nasilnika, da biste bili spremni da se izborite s nasilnicima svih vrsta;
10. i razviti empatiju, da biste mogli da budete svesni potreba drugih i da im pomognete, kad god je to moguće, da i sami prevaziđu vršnjačko nasilje.

Kada sve ovo uradite, imaćete svoj sistem za odbranu od nasilnika. Tada mi se možete pridružiti u radu na istrebljenju epidemije nasilja, da ga niko drugi više ne bi nikad trpeo. Zajedno, uz božju pomoć, možemo da okončamo epidemiju nasilja.

Suviše često ljudi koji trpe nasilje i sami postanu nasilnici. To je vrzino kolo, i jedan od razloga zbog kojih sam napisao ovu knjigu je i želja da to kolo prekinem tako što ću vam pomoći da bi vi pomogli meni i svima ostalima širom planete, koji su posvećeni proterivanju nasilja iz sveta.

Možemo da okončamo ovo. Možemo da se udružimo i oslobodimo svet nasilja. Godine 2012. posetio sam školu na Havajima, u kojoj sam pričao o nasilju. Godinu dana kasnije mi je direktor poslao pismo da mi kaže da je moja poseta promenila školu. Rekao je da nisu imali nijedan slučaj nasilja čitavu godinu nakon što sam ja razgovarao s učenicima!

Načinili ste prvi korak u ovoj kampanji time što ste rešili da pročitate ovu knjigu. Molim vas, kada je pročitate, predajte je drugom. Podelite što ste iz nje naučili sa svojom braćom i sestrama, prijateljima, roditeljima, nastavnicima i sa svima za koje mislite da bi od nje mogli imati koristi.

Ako ste tinejdžer i trpite vršnjačko nasilje u bilo kom obliku, ova knjiga će vam pomoći da razumete da je igra koju nasilnici igraju osmišljena da vas navede da se osećate loše, kako bi oni onda mogli da se osećaju superiorno u odnosu na vas. Nemojte

da pristajete na tu igru. Verujte nama koji vas volimo kada vam kažemo da ste važni i nama i svom Tvorcu. Vi ste božje dete, stvoreni po Njegovom liku. Lepi ste i savršeno jedinstveni i svoji.

To ne znači da ste bez mana, ali u tome je lepota. Svi smo savršeni i nesavršeni u isti mah. Bog nas je takvima stvorio jer se lepota krije i u jednom i u drugom, a i jedno i drugo imaju svoju svrhu.

Nakon što pročitate ovu knjigu, moći ćete samouvereno i jasno da kažete sledeće:

- Nasilnici ne mogu da me povrede niti me oni mogu definisati, jer ja definišem sebe. Znam ko sam i kuda idem.
- Ne dajem nikom moć da me navede da se osećam loše. Preuzimam odgovornost za svoju sreću.
- Moje vrednosti su čvrsto utemeljene i ja sam svoj život zasnivam na njima.
- Moja snaga dolazi iznutra, i nijedan nasilnik ne može da me natera da osetim nesigurnost.
- Znam da će me moja porodica i prijatelji podržati, kao što ću i ja podržati njih.
- Poznajem svoja osećanja, naročito srdžbu i strah, i kontrolišem svoje reakcije na njih, da tako zadržim pozitivne misli i dela.
- Moj duhovni život je snažan i moćan. Gospod me je bezuslovnom ljubavlju stvorio s razlogom. Ako moja snaga nije velika, snaga mog Tvorca je silna.

- Pronalazim nešto dobro u svakom izazovu, pa čak i u izloženosti nasilju.
- Trudim se da, kad god mi se ukaže prilika, pomažem drugima, naročito onima koji trpe bilo kakvo nasilje.

Zajedno ćemo izgraditi vaš sistem za odbranu od nasilnika. Osećaćete se snažnije nego ikada, i bićete spremniji da se suočite sa izazovima s kojima bi život mogao da vas suoči. Ja vas volim.

NIKOVE BELEŠKE ZA PRVO POGLAVLJE

- Vlada globalna epidemija nasilja. Ako trpite vršnjačko nasilje, niste usamljeni – i dostupna vam je pomoć.
- Kada se nasilnik okomi na vas, ne radi to zbog vaših mana; već zbog svojih problema. Tako da to nemojte shvatati lično.
- Ne postoji jedinstvena i potpuno pouzdana strategija za izlaženje na kraj sa svakim nasilnikom. Najbolje je da počnete da razvijate unutrašnju snagu i da osmišljavate strategije za svaki potencijalni scenario.
- Ako vas nasilnik napadne, branite se tako što ćete pobeći koliko vas noge nose. Ako imate razloga da verujete da bi nasilnik mogao i fizički da vas povredi, morate da porazgovarate s odraslom osobom koja vam može pomoći pre nego što se to desi.