

Nutrition
Exercise
Water
Sunshine
Temperance
Air
Rest
Trust in God

100206

Nykterhet

Det måste framhållas för folket att den rätta balansen mellan de mentala och de moraliska krafterna i stor utsträckning beror på att det fysiska systemet är i god kondition. All narkotika och onaturlig stimulantia som försvagar och orsakar den fysiska naturens förfall, har en tendens att sänka intellektets och moralens spänst. Dryckenskap är grunden till det moraliska förfallet i världen. Genom att tillfredsställa en förvänd aptit förlorar människan sin kraft att motstå frestelser. Nykterhetsarbetare har en uppgift att utbilda människor i denna riktning. Lär dem att hälsa, karaktär, till och med livet, riskeras genom att använda stumulantia som retar de utmattade krafterna till onaturlig, krampaktig aktivitet.
– Ministry of Healing, sid 335.

Frågan om nykterhet borde framställas på ett kraftfullt sätt, och ett löfte att avstå från all berusande dryck och från tobak borde avges. Dryckenskap hindrar sinnet från att uppfatta vikten av de sanningar som gör att människor kan förstå frälsningen. Hjärnan måste befrias från berusande dryckers och tobaks förvirrande inverkan, och då kommer människor att förstå att Kristus har dött för deras frälsning. – Brev 187, 1904.

Nykterhet och regelbundenhet i allt har en underbar kraft. Det kommer att åstadkomma mer än omständigheter eller naturliga anlag, för att främja ett behagligt och samlat sinnelag, som betyder så mycket för att jämna livets stig. Samtidigt kommer den självbehärskning som uppnås på detta sätt, att befinnas vara en av de mest värdefulla egenskaperna för att framgångsrikt kunna ta itu med de svåra uppgifter och den verklighet som väntar varje människa, en hjälp att kunna tänka klart. --- Varje dag har män i ansvarsfulla positioner beslut att fatta vars resultat har stor betydelse. Ofta måste de tänka snabbt, och det kan bara göras av dem som tillämpar strikt nykterhet. Sinnet stärks när de fysiska och mentala krafterna hanteras på ett riktigt sätt. Om belastningen inte är för stor kommer ny styrka med varje påfrestning. -- Child Guidance, sid 395

Onykterhet är ofta resultatet av efterlåtenhet hemma. Stora ansträngningar görs i vårt land för att bekämpa dryckenskap, men man upptäcker att det är svårt att övermanna och binda det fullvuxna lejonet. Om hälften av dessa ansträngningar riktades mot att upplysa föräldrar om deras ansvar att forma sina barns vanor och karaktärer, skulle resultatet kunna bli tusenfalt större än på nuvarande sätt. Vi önskar alla arbetare i nykterhetsarbetet välsignelse, men uppmanar dem att undersöka orsaken till det onda som de kämpar emot djupare, och arbeta grundligare och mer konsekvent mot reform.

För att nå roten till onykterhet måste vi gå djupare än till bruket av alkohol eller tobak. Lättja, brist på målinriktning eller dåligt sällskap kan vara den predisponerande orsaken. Den kan ofta finnas vid matbordet hemma, hos familjer som anser sig själva strikt nyktra. Vad som helst som gör att matsmältningen kommer i oordning, som skapar omotiverad mental upphetsning eller på något sätt försvagar systemet, stör de mentala och fysiska krafternas balans, försvagar sinnets kontroll över kroppen, och leder på så sätt mot onykterhet. Många lovande ungdomars fall kan spåras till onaturlig aptit som skapats av en ohälsosam diet.

Det amerikanska folkets matbord är i allmänhet dukade på ett sätt som skapar drinkare. Aptiten är den styrande principen hos en stor grupp. Vem som helst som tillfredsställer aptiten genom att äta för ofta, och mat som inte är av en hälsosam sort, försvagar sin kraft att motstå aptitens och andra passioners högljudda krav, i förhållande till hur mycket han stärkt sin benägenhet till felaktiga ätvanor.

Te och kaffe är bidragande faktorer. Genom den omåttlighet som börjat hemma blir matsmält-

ningsorganen först försvagade, och snart tillfredsställer vanlig mat inte längre aptiten. Ohälsosamma förhållanden uppstår, och det finns en längtan efter mer stimulerande mat. Te och kaffe ger en omedelbar effekt. Under inflytande av dessa gifter blir nervsystemet retat, och vissa fall verkar intellektet för tillfället upplivat och upplevelseför-mågan mer levande. Eftersom dessa stimulantia skapar sådana positiva resultat drar många slutsatsen att de verkligen behöver dem, men det blir alltid en återverkan. Nervsystemet har lånat kraft från sina framtida resurser för att använda just nu, och denna tillfälliga uppgiggande effekt följs av en motsvarande nedstämdhet. Den plötsliga lättnad som fås genom te och kaffe är ett bevis på att det som verkar stärkande bara är nervös upphetsning, och sålunda måste vara till skada för systemet.

Tobaksbruk är en vana som ofta påverkar nervsystemet på ett kraftfullare sätt än alkohol. Det binder sitt offer med starkare bojor än den berusande drycken, vanan är svårare att övervinna. Kropp och sinne är i många fall, mer genomgripande förgiftade genom bruket av tobak än av sprit, för det är ett mycket subtilare gift.

Tobak... påverkar hjärnan och bedövar känsligheten, så att sinnet inte klart kan uppfatta andliga ting, särskilt de sanningar som skulle hjälpa till att korrigera denna smutsiga njutning. De som använder tobak i någon form är inte rena inför Gud. I en sådan smutsig vana är det omöjligt för dem att förhålliga Gud i de kroppar och den ande som är Hans.

Tobak försvagar hjärnan och paralyserar dess fina känslighet. Dess bruk tänder en törst efter starkare dryck, och i väldigt många fall läggs grunden för dryckenskap.

Effekten av stimulantia och narkotika är att minska den fysiska kraften, och allt som påverkar kroppen påverkar sinnet. En stimulantia kan för en tid öka energin och ge mental och fysisk aktivitet, men när den upplivande påverkan är borta, kommer både sinne och kropp att vara i sämre kondition än innan. Berusande dryck och tobak har visat sig vara en förskräcklig förbannelse för mänskligheten, de inte bara försvagar kroppen och förvirrar sinnet, utan försämar även moralen. När kontollen av förståndet sätts åt sidan kommer de djuriska drifterna att få fritt spelrum. Ju frikostigare dessa gifter används, desto råare blir människonaturen. Child Guidance, sid. 402-404

Kaffe är en skadlig njutning. Det upphetsar sinnet tillfälligt till ovanlig aktivitet, men effekterna som kommer efteråt är uttröttnings, utmattning och förlamning av de mentala, moraliska och fysiska krafterna. Sinnet blir retat och om inte vanan övervinns genom beslutsamma ansträngningar blir hjärnans aktivitet minskad permanent.

Alla dessa nervirriterande ämnen sliter ut livskrafterna, och den rastlöshet som orsakas av splittrade nerver, otåligheten, den mentala svagheten blir en faktor som motverkar andlig utveckling. Så, borde inte de som talar för nykterhet och reformation vara vakna så att de motverkar det onda från dessa skadliga drycker? I somliga fall är det lika svårt att bryta te- och kaffevanan som det är för den berusade att sluta nyttja sprit. De pengar som spenderas på te och kaffe är värre än bortslösade. De orsakar användaren bara skada, och det ständigt. De som använder te, kaffe, opium och alkohol lever ibland till hög ålder, men det är inget argument för att använda dessa stimulantia. Vad dessa personer kunde ha uträttat, men misslyckats med att göra på grund av sina omåttliga vanor, kommer att uppenbaras först på Guds stora dag.

De som använder te och kaffe som en utväg för att arbeta, kommer att känna de skadliga effekterna av denna förbannelse genom darriga nerver och bristande självbehärskning. Trötta nerver behöver vila och stillhet. Naturen behöver tid för att återvinna sin uttröttade energi. Men om hennes krafter drivs på genom användandet av stimulantia, kommer det varje gång processen upprepas, att bli en minskning av verklig kraft. En tid kanske mer kan uträttas under den onaturliga stimulansen, men gradvis blir det svårare att öka energin till den önskade punkten, och till sist kan den utmattade naturen inte längre svara.

Vanor att dricka te och kaffe är mer skadliga än man oftast tror. Många som har vant sig vid att använda stimulerande drycker, lider av huvudvärk och utmattade nerver, och förlorar mycket tid på grund av sjukdom. De inbillar sig att de inte kan leva utan stimulansen, och är ovetande om dess effekt på hälsan. Ännu farligare är att dess skadliga effekter så ofta tillskrivs andra orsaker. Christian Temperance and Bible Hygiene, sid. 33-36