



Arbeta med måtta

De som gör stora ansträngningar för att uträtta så mycket arbete som möjligt inom en avsatt tid, och som fortsätter att arbeta när deras omdöme säger att de borde vila är aldrig vinnare. De lever på lånat kapital. De gör av med den livskraft som de kommer att behöva senare... Den fysiska kraften är slut och den mentala styrkan sviker. De inser att de har gått med förlust men vet inte på vilket sätt. Nödens stund har kommit, men deras fysiska resurser är uttömda.

Var och en som bryter hälsans lagar måste till slut lida mer eller mindre. Gud har gett oss medfödd kraft som kommer att behövas vid olika tillfällen i vårt liv. Om vi slösar bort denna kraft genom ständig överansträngning kommer vi till slut att bli förlorare. Vår användbarhet kommer att minska och själva livet kan bli förstört.

Som regel bör inte dagens arbete dra ut på tiden så det pågår på kvällen. Om alla dagens timmar utnyttjas väl blir det arbete som utsträcks till kvällen en extra belastning, och den överansträngda kroppen kommer att lida av den börda som tvingats på den. Jag har blivit visad att de som gör så ofta förlorar mycket mer än de vinner, för deras energi är uttömd och de arbetar drivna av nervös upphetsning. De kanske inte känner någon omedelbar skada, men de undergräver helt säkert sin fysik. Låt föräldrar avsätta kvällarna till sina familjer. Lägg bort dagens omsorger och bekymmer. Maken och fadern skulle vinna mycket om han gjorde det till en regel att inte skada sin familjs lycka genom att ta med sig sina affärsbekymmer hem för att gruva sig och oroa sig över dem. Han kan behöva sin hustrus råd i svåra situationer, och de kan båda få lättnad från sina bekymmer genom att söka Guds visdom tillsammans, men att ständigt anstränga sinnet med affärer kommer att skada både den mentala och kroppsliga hälsan.

Tillbringa kvällarna så glatt som möjligt. Låt hemmet vara en plats där gladlythet, artighet och kärlek finns. Det kommer att göra hemmet attraktivt för barnen. Om föräldrarna ständigt gör sig bekymmer, är irriterade och kritiska, då kommer barnen att dela samma anda av missnöje och stridigheter. Hemmet blir då den olyckligaste platsen i världen. Barnen finner mer nöje bland främlingar, i dåligt sällskap eller på gatorna, än hemma. Allt detta kan undvikas om man gör allt med måtta och övar tålmod. Om alla familjemedlemmarna har tålmod kommer hemmet nästan att bli ett paradiset. Gör era rum så inbjudande som möjligt. Låt barnen tycka att hemmet är den mest attraktiva platsen på jorden. Omge dem med sådant inflytande att de inte söker sitt sällskap på gatorna eller tänker på kriminella tillhåll annat än med avsky. Om livet hemma är vad det borde kommer de vanor som formas där att bli ett starkt skydd mot frestelser när de unga ska lämna hemmets trygghet och gå ut i världen. (Counsels on Health s. 99-100)