

Mirna Andrijašević: **TJELESNA AKTIVNOST U PREVENCIJI BOLESTI HRVATSKIH BRANITELJA I ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI**, *Transakcijska humana komunikacija*, Zagreb, Udruga za šport i rekreaciju „Veterani ‘91“, 2017., 96 str.

Prezentirana knjiga unosi u naše komunikativno iskustvo niz iznimno slojevitih i vrijednih ponuda kao temeljnih spoznaja za uspješno unaprijeđivanje sebe i svih uz nas, svih oko nas, kao novu konstantu u ime kvalitetnoga boljitka života i uvjeta naše komunikativne svakodnevice.

Za uvjete i kvalitetu života suvremenog čovjeka u svijetu globalne komunikacije u kakvim danas živimo zaduženi su i zaslužni, pored komunikologa, znanstvenici i stručnjaci iz različitih područja istraživanja i primjene u praksi komuniciranja.

Stoga je dragocjeno, u rasponu svojih stručno-iskustvenih komunikativnih profila, da ponaosob i zajedno osvijetlimo i preporučimo najnovije znanstveno-istraživačko djelo gospođe **Prof. dr.sc. Mirne Andrijašević**, koja ga svojim autorskim poletom i akribijom namjenjuje našim hrvatskim braniteljima Domovinskoga rata s izrazom trajne zahvalnosti za slobodu koju su izvojevali našoj Hrvatskoj domovini.

Ova knjiga ponajprije je posvećena svim hrvatskim braniteljima, invalidima Domovinskog rata, roditeljima, udovicama, djeci i svim članovima njihovih obitelji.

Knjiga je ciljano priređena da ona bude vječna uspomena na sve poginule i umrle hrvatske branitelje, jer prvu i najljepšu knjigu, knjigu hrvatske slobode i samostalnosti, napisali su upravo hrvatski branitelji i to je najbolja i najljepša knjiga koja je ikada napisana.

Ovo je naš mali, skromni, ali vjerujemo veliki doprinos svim hrvatskim braniteljima i njihovim obiteljima te neka posluži svima onima koji žele pomoći hrvatskom branitelju, ali ponajprije čovjeku koji je bio spreman dati svoj život i koji je dao svoje zdravlje u stvaranju samostalne, suverene, neovisne i danas europske Hrvatske, članice NATO-a (Alen Bartoš, Predgovor, str. 3-4). Danas je u porastu traženje mogućnosti za jačanje prevencije **zdravlja**. Traže se novi materijalni i nematerijalni modeli za stabilnost zdravlja. Fizičko zdravlje postaje faktor snažnog utjecaja na naše psihičko stanje, našu komunikaciju, našu obitelj (ženu i djecu), na društvo i našu sreću. Nisu uzaludno stari Grci stalno ponavljali izreku „U ZDRAVOM TIJELU JE I ZDRAV DUH“. Poznata je misao (Jim Rohn): „Odgovorno brinite za svoje **tijelo**, jer vaše tijelo je jedino mjesto u kojem zaista boravite. **Sport** predstavlja sve oblike tjelesne djelatnosti koja poboljšava fizičku i tjelesnu spremnost, naše duhovno raspoloženje, radost, obiteljsko veselje i društveno zadovoljstvo a **komunikacija** je svaki proces prilikom kojeg ljudi razmjenjuju i dijele međusobne informacije, ideje, i osjećaje. **Komunikacija uključuje**, ne samo izgovoreno i napisano, već i govor tijela, **tjelesne aktivnosti**, osobne manire, i stil – sve ono što daje značenje poruci. **Braniteljska komunikacija** je etična komunikacija koja je iskrena, poštena i obzirna na druge. S aspekta percepcije braniteljske populacije humana **transakcijska komunikacija** obuhvaća ne samo fizički akt komunikacije već i psihološko- komunikološki akt komunikacije. Braniteljske **impresije** se formiraju u ljudskom umu dok međusobno komuniciraju. Postavlja se pitanje **što ljudi misle i znaju jedni o drugima** i kako ta saznanja direktno utječu na njihovu međusobnu komunikaciju. Treba istaknuti visoko osmišljenu arhitektoniku ovog djela, koja, s komunikacijskoga motrišta ide od pojedinca k društvu u

cjelini, s posebnim slojevitim osvrtom na **odnose pojedinca i obitelji**, kao ilustraciju transgeneracijskih značajki, pojedinca, uže obitelji, supruga, djece, udovica – svih iz užega kruga branitelja, ponaosob i kolektivno, branitelja kao temeljno važne društvene strukture i njihovih slojevitih i često vrlo usloženih odnosa i mogućih posljedica. Knjiga je instruktivno štivo koja nas poučava o međusobnim oblicima obiteljske komunikacije. Naime, **obitelj** se sastoji od dvije ili više osoba koje su povezane skupa, u danom trenutku i vremenu, kroz način biološke ili sociološke genetike, brak, ili posvojenje. Obitelji ulazi u međusobnu komunikaciju konstantno. Sva komunikacija unutar obitelji je humana i transakcijska. **Teorija obitelji kao sustava** tvrdi da je obitelj dinamička zajednica koja se sastoji od promjenjivih internih odnosa, koji su vezani i vođeni društvenim pravilima. Recentna istraživanja ukazuju da dobra i humana transakcijska komunikacije u obitelji traži otvorenu i prilagodljivu interakcijsku komunikaciju. Prezentirana knjiga, s aspekta transakcijske humane komunikacije, nas poučava i o upravljanju međusobnim konfliktima na koje ukazuju Robert Blake i Jason Mouton (**izbjegavanje, prilagođavanje, nadmetanje, suradnja i kompromis**). Knjiga nas kroz fenomenologiju tjelesnih aktivnosti poučava o **zakonitostima neverbalne komunikacije** poput mimike, gestike (izražavanje pomoću tjelesnih aktivnosti) kao što su vježbanje i sport (ruke, noge..) te proksemike (kretanje - gibanje,... naš intimni prostor).

U strukturi sadržaja knjige osobita važnost pripada fenomenu **stresa**,

STRES – NAJJAČI ČIMBENIK I RAZLOG OBOLIJEVANJA (Upoznavanje i prepoznavanje stresa, Uzroci i vrste stresa, Kako se sve može ukloniti i prevenirati stres: male tajne za uklanjanje stresa). Autorica knjige nas upozorava: „ako smo umorni odmarajmo se, ako smo pospani spavajmo, a ako smo napeti, osjećamo val rastućega nemira, nervoze i nelagode, tjeskobe, spontano pribjegnimo temeljnoj čovjekovoj potrebi za kretanjem i za šetnjom, za nizom fizičkih aktivnosti koje rekuperiraju nervnu i fizičku energiju i snagu, pa time ljekovito utječu na teža i složenija čovjekova stanja„. Iz tih važnih ljekovito - terapijskih pristupa, raspon sadržaja knjige **TJELESNA AKTIVNOST U PREVENCIJI BOLESTI HRVATSKIH BRANITELJA I ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI** dobiva i neke osobite značajke u slojevima moguće aplikacije i punijega kineziološko – komunikativnog smisla. I napokon, podsjetimo na autoricu prof. dr. sc. Mirnu Andrijašević i njezino djelo ulomkom: „Stavite čovjeka ispred tehnologije, zapamtite da smo svi jednako vrijedni, potrebni i povezani. Ako je nešto ili netko nov i nepoznat prihvatimo ga sa željom da nešto naučimo, da proširimo svoja znanja. Otvoreno srce i suosjećanje su primjereni ljudima. Čovjek prirodno želi pomagati, kada se osjeti ispunjen vrijednošću pomažući drugima postaje dostojan divljenja. Ti su osjećaji prava duševna hrana i svatko ih može doživjeti. Čovjek zaslužuje biti sretan, zadovoljan i radostan, i sam sudjeluje u kreiranju takvih stanja. Kao što radostan čovjek privlači ljude koji mu se vesele i s radošću prilaze, tako i ljutit čovjek odbija ljude“. **Tjelesna aktivnost, sport i rekreacija** sadržaji su koji zadovoljavaju potrebe svakoga od nas, omogućujući nam da se veselimo, komuniciramo, zabavimo i radujemo. Daju nam mogućnost da sami kreiramo načine naše rekreacije što je u uskoj vezi s našim zdravljem. Tjelesna aktivnost kroz sport i rekreaciju omogućuje kompenzaciju onoga što nam svakodnevni život često oduzima. Važnost tjelesne aktivnosti za naše psihofizičko zdravlje neprocjenjiva je prirodna supstanca koju treba konzumirati svakoga dana. Stručnjaci kineziolozi stoje vam na raspolaganju u svrhu organizacije, motivacije, kreacije i pomoći. Sva tajna leži u djelovanju: **NIKADA NIJE KASNO, UVIJEK SE MOGU POKRENUTI I POSTATI DOBAR PREMA SEBI!** (str.91). Treba istaknuti veliku i znakovitu komunikološko-kineziološku ulogu vrijednog komunikologa i glavnog urednika knjige gospodina prof. Allena Bartoša. Stručni

recenzenti knjige su ugledni stručnjaci prof.dr.sc. Mato Bartoluči i pim.dr.sc. Senka Rendulić Slivar. Knjigu je lektorirala Maja Matković, a grafičko oblikovanje je sačinio Srećko Sertić, ilustraciju knjige je napravila Mirna Andrijašević. Vrijedno je naglasiti komunikološku vrijednost naslovnice koju je stručno sačinio urednik naslovnice Mario Sačer. Knjiga je opremljena izvrsno odabranim autorskim fotografijama (Šako Robert i Renata Brandolica). Knjiga je tiskana u nakladi URIHO, Zagreb, u nakladi od 500 primjeraka.

Usporedimo li različite oblike humanih komunikativnih komunikacijskih odnosa možemo zaključiti da je tjelesno vježbanje izuzetno prisna interakcijska veza između hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji. Opći ideal ove autorske knjige je humana transakcijska komunikacija tjelesnih aktivnosti u prevenciji bolesti hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji koja je posvećena idealu hrvatskih branitelja u harmonizaciji odnosa s članovima njihovih obitelji.

Knjiga predstavlja novi znanstveno-stručni doprinos u rasvjetljavanju još uvijek nejasnih i nerasčišćenih komunikativnih i kinezioloških oblika tjelesnih aktivnosti braniteljske populacije u cilju postizanja viših stupnjeva emancipacije i humanijeg zasluženog života svih branitelja i članova njihovih obitelji kao slobodnih građana na svim razinama globalne, regionalne, nacionalne i lokalne razine življenja i komuniciranja.

Primljeno: 2017 – 09 – 27

Red.prof.dr.sc. Mario Plenković

Univerza v Mariboru, FERi, Inštitut za medijske komunikacije &  
Alma Mater Europaea, Maribor, Slovenija