



ARTA RECUPERĂRII

GHID PRACTIC COLECȚIE DE ARTICOLE



Кишинэу
2025

RENEW

ARTA RECUPERĂRII

GHID PRACTIC | COLECȚIE DE ARTICOLE

COLECȚIE DE ARTICOLE PRIVIND APLICAREA ÎN PRACTICĂ A ARTEI RECUPERĂRII

Această colecție a fost realizată și publicată de Asociația Obștească „Misiunea Eurasia” și face parte integrantă din proiectul Arta Recuperării realizat în parteneriat cu AS Începutul Vieții și Seminarul Biblic din Moldova.

Autori, compilatori:

Maria Moka
Serghei Moraru
Denis Gorenkov
Natalia Sheibak
Valery Sheibak
Serghei Yakimenko
Alexandr Belev
Radion Velcev
Vladimir Ubeivolk
Evghenii Sologubenco

Comitetul Editorial: Andreas Patz, Olga Ponomareva

Design, aspect: Daniil Potrapeliuc

Traducere din rusă: Dr. Tatiana Dabija

Tehnoredactare: Maria-Cristina Dabija

Persoane responsabile pentru proiect:

- Alexander Belev - Director Executiv al Misiunii Eurasia, Pastor al Bisericii fără Ziduri din Chișinău;
Radion Velcev - Directorul Proiectului Internațional Misiunea în profesie, care își desfășoară activitatea sub egida Misiunii Eurasia.

Toate drepturile sunt rezervate, unele materiale ale acestei publicații pot fi copiate și reproduse gratuit, fără acordul prealabil al autorilor, numai în scopuri educaționale, științifice și alte scopuri non-profit, cu condiția să fie indicate numele autorilor și sursa din care a fost preluată informația.

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Renew. Arta recuperării : Ghid practic : Colecție de articole / Maria Moka, Serghei Moraru, Denis Gorenkov [et a.] ; comitetul editorial : Andreas Patz, Olga Ponomareva ; traducere din rusă: Tatiana Dabija ; Mission Eurasia. – Chișinău : [S. n.], 2025 (Continental Grup). – 216, [7] p.
Aut. indicați pe verso p. de tit. – [1000] ex.
ISBN 978-5-86654-608-4.

27-47

R 45

Epuiizare – un termen de neînțeles pentru generația anterioară de lideri ai bisericii, se aude din ce în ce mai des printre slujitorii creștini de astăzi. Epuiizarea spirituală, emoțională și fizică devine o problemă stridentă în comunități. Ce trebuie de făcut în acest sens, cum să prevenim și cum să îi ajutăm pe cei, care s-au pomenit la limita epuiării?

Colecția dată a misiunii Eurasia este răspunsul la această provocare pentru comunitățile creștine. Toate articolele se bazează pe principii biblice și pe experiența unor lideri și pastori respectați. Dincolo de considerațiile teoretice, autorii oferă recomandări practice pentru întărirea și recuperarea spirituală, emoțională și fizică a slujitorilor. Manualul îi va ajuta pe liderii care sunt conștienți de riscurile epuiării să învețe stabilitatea spirituală și emoțională și reînnoirea holistică. Strategiile inovatoare de prevenire a epuiării și abordările eficiente de recuperare vor permite liderilor să continue să slujească în mod eficient Biserica și societatea cu o forță spirituală reînnoită.

Colectivul slujitorilor Misiunii Eurasia, realizând importanța acestei probleme, își focusează atenția asupra necesității unei abordări echilibrate a fiecărui slujitor asupra vieții și muncii proprii. Dând tonul reînnoirii transformaționale a liderilor moderni din biserică și misiune, înarmându-se cu îndrumarea necesară pentru crearea unei vieți și slujiri mai sănătoase, mai împlinite și mai eficiente, autorii colecției confirmă angajamentul de a avea grijă de cei care s-au dedicat slujirii lui Dumnezeu prin slujirea altora, precum și răspândirii Evangheliei.

Serghei Rahuba

Președinte, Misiunea Eurasia



CUPRINS

Evghenii Sologubenco

Prefață 7

Alexandr Belev

Arta recuperării sau Cine m-a atins? 11

Vladimir Ubeivolk

Recuperarea holistică a personalității 45

Denis Gorenkov

Comunitate capabilă să ajute liderii în procesul de recuperare 69

Serghei Moraru

Recuperarea relațiilor de familie 79

Valery Sheibak

Cum să faci față epuizării fără a întrerupe slujirea 101

Natalia Sheibak

Epuizarea emoțională 113

Radion Velchev

Renew – recuperarea intelectuală sau cum să ai grijă de invizibil 129

Serghei Yakimenko

50-day challenge – ca model de recuperare 163

Maria Mocan

Nimic nu este în zadar/Cum are loc formarea inimii 187

NEWZEE R

PREFAȚĂ

EVGHENII SOLOGUBENCO

Pastorul Bisericii Biblice din Chișinău

Președintele Seminarului Bisericilor Biblice din Moldova



„Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară.”

(Mat. 11:28-30).

Fiecare slujitor nu numai că este familiarizat cu propunerea lui Hristos de a-și lua jugul Lui asupra sa, dar poate că a învățat sau a predicat acest text de mai multe ori. Cu toate acestea, există o perioadă în viața fiecărui slujitor în care această cerință a Salvatorului poate părea excesivă în cel mai bun caz, nerealistă în cel mai rău caz.

O pildă spune despre un tânăr credincios care l-a întâlnit odată pe Dumnezeu¹. Era atât de recunoscător Atotputernicului pentru viața schimbată și pentru tot ce făcuse pentru el, încât a acceptat cu bucurie să ia o căruță cu trei pietre mici până la cel mai apropiat munte. Domnul chiar i-a trasat un traseu în nisip, astfel încât creștinul să-și poată atinge mai comod scopul.

După ce a mers puțin de-a lungul drumului, tânărul a întâlnit o cunoștință care i-a cerut să ducă o altă piatră pe același munte. Credinciosul a fost de acord cu bucurie.

După câteva ore petrecute sub razele arzătoare ale soarelui, creștinul a devenit însetat. A intrat în sat și a găsit o fântână, lângă care stătea un bătrân. După ce a primit de la el un ulcior cu apă rece, călătorul și-a potolit setea și, ca răspuns, i

1 Cartea „O inimă ca a Mariei într-o lume ca a Martei”. Aici este prezentată într-o repovestire liberă. Originalul: Joanna Weaver, *Having a Mary Heart in a Martha World: Finding Intimacy With God in the Busyness of Life* The Crown Publishing Group; Revised edition (July 18, 2000).

s-a cerut să mai care trei pietre cu el pe același munte. Tânărul nu a putut refuza săteanul amabil. La urma urmei, el i-a arătat bunătate, iar bunătatea trebuie să fie reciprocă.

Apoi au mai fost câteva întâlniri. Drept urmare, căruța trasă de tânăr s-a dovedit a fi umplută până la refuz cu pietre. S-a aplecat spre dreapta și apoi spre stânga, încercând să iasă de pe drum și, cu fiecare pas, părea mai grea. Dacă la începutul călătoriei tânărul a cântat cântece și l-a lăudat pe Dumnezeu, acum abia se târa într-o tăcere completă sau ceda la tropăitul de cal.

La mijlocul drumului, s-a oprit să se odihnească și s-a întrebat dacă ar trebui să renunțe cu totul la această idee. Și apoi Dumnezeu a venit la el. Când a fost întrebat ce s-a întâmplat, tânărul s-a plâns că sarcina îi era foarte dificilă și că era deja epuizat.

Domnul S-a dus la căruță, a scos una dintre pietre din ea și a așezat-o lângă marginea drumului. „Nu ți-am dat această piatră”, a spus El. Tânărul a încercat să explice că ducea această piatră la rugămintea bunului său prieten. Dar Dumnezeu a continuat să scoată o piatră după alta din car, spunând: „Fiecare să-și ducă propria povară. Dorința ta de a ajuta este de înțeles, dar din această cauză nu poți face ceea ce ți-am încredințat să faci.”

Când Isus îi invită pe credincioși să vină la el, el promite că vor găsi pacea ca rezultat al faptului că îl vor urma. Acest cuvânt nu înseamnă doar pacificare, ci se traduce prin reînnoire, reîmprospătare, recreare. Acest adevăr este atât de important încât Hristos îl repetă de două ori. A doua oară, el folosește o formă care se traduce literalmente ca un răgaz sau o pauză. Când Isus îi invită pe credincioși să-și accepte jugul, adică să se implice cu el în aceeași echipă, el nu sugerează deloc să tragă singur jugul. Invitația sa, împreună cu altele, presupune restaurarea și reînnoirea.

În teologia creștină, sufletul este adesea descris ca o totalitate de voință, minte și emoții. Sufletul nemuritor joacă un rol important în relația cu Dumnezeu. Cu toate acestea, ea este cea care, ca nimic altceva, trebuie reînnoită și restaurată.

Când o persoană vine la Hristos, găsește o voință reînnoită. Apostolul Pavel îl laudă pe Dumnezeu că creștinii nu sunt neputincioși în fața ispitei: „Dar mulțumiri fie aduse lui Dumnezeu, pentru că, după ce ați fost robi ai păcatului, ați ascultat acum din inimă de dreptarul învățăturii pe care ați primit-o. Și prin chiar faptul că ați fost izbăviți de sub păcat, v-ați făcut robi ai neprihănirii.” (Rom. 6:17,18).

Autorul Epistolei către Evrei afirmă că Hristos, Marele Preot și mijlocitor între oameni și Dumnezeu, permite fiecărui credincios să vină la Atotputernicul: „să ne apropiem cu o inimă curată, cu credință deplină, cu inimile stropite și curățite de un cuget rău și cu trupul spălat cu o apă curată” (Evr. 10:21,22). Noua libertate este cunoscută de credincioșii care au dobândit „minteă lui Hristos” (1 Cor. 2:16). Conceptul de recuperare este, în primul rând, invitația lui Hristos, realitatea vieții creștine. Pavel o confirmă și în epistolele sale.

Colecția propusă de articole se bazează pe această invitație din partea Mântuitorului. Experiența în slujirea autorilor, pe care o împărtășesc în articolele lor, este plină de cercetări aprofundate în domeniul teologiei și psihologiei, confirmate de experiențe personale și completate de sfaturi practice.

Autorii își doresc sincer ca reflecțiile și recomandările lor să servească drept navigator pentru slujitori, indicând calea către o relație restaurată și reînnoită cu Hristos.

**NEW
NE
RE**

ARTA RECUPERĂRII SAU CINE M-A ATINS?

ALEXANDR BELEV

Pastor, Biserica Fără Ziduri
Director Executiv, Misiunea Eurasia

INTRODUCERE

Când vorbesc despre arta recuperării, mă gândesc întotdeauna la filmul „cele 10 Porunci”, filmat în 1965. În film, Faraonul poartă un dialog cu Moise, care este acuzat de faptul că era tolerant față de sclavii evrei. „Ai golit depozitele de cereale din templu, ai dat cerealele sclavilor, aceștia se odihnesc în fiecare a șaptea zi”, exclamă dictatorul. La care Moise răspunde calm: „orașele sunt construite din cărămizi. Cei puternici fac multe cărămizi, cei flămânzi fac puține, morții nu fac nimic.”

La 1 aprilie 2023, am organizat o platformă despre arta recuperării în Moldova. Pe parcursul zilei, aproximativ 20 de vorbitori și-au împărtășit experiențele cu 450 de pastori, voluntari și slujitori din diferite formațiuni și au încercat să proiecteze promisiunea biblică în practica lor: „dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea; ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu obolesc, umblă, și nu ostenesc.”

Avem nevoie să stăpânim abilitățile artei recuperării pentru a fi cât mai asemănători cu cei despre care scrie profetul Isaia.

I. DE UNDE ȘI-AU LUAT PUTERE PREDICĂTORII NOULUI TESTAMENT?



Petru în închisoare

„Cam pe aceeași vreme, împăratul Irod a pus mâinile pe unii din Biserică, pentru ca să-i chinuiască, și a ucis cu sabia pe Iacov, fratele lui Ioan. Când a văzut că lucrul acesta le place iudeilor, a mai pus mâna și pe Petru. După ce l-a prins și l-a băgat în temniță, l-a pus sub paza a patru cete de câte patru ostași, cu gând ca după

Paște să-l scoată înaintea norodului. Deci Petru era păzit în temniță, și Biserica nu înceta să înalțe rugăciuni către Dumnezeu pentru el. În noaptea zilei când avea de gând Irod să-l înfățișeze la judecată, Petru dormea între doi ostași, legat de mâini cu două lanțuri, și niște păzitori păzeau temnița la ușă. Și iată, un înger al Domnului a stat lângă el pe neașteptate și o lumină a strălucit în temniță. Îngerul a deșteptat pe Petru, lovindu-l în coastă, și i-a zis: „Scoală-te, iute!” Lanțurile i-au căzut jos de pe mâini. Apoi, îngerul i-a zis: „Încinge-te și leagă-ți încălțăminte.” Și el a făcut așa. Îngerul i-a mai zis: „Îmbracă-te în haină și vino după mine.” Petru a ieșit afară și a mers după el, fără să știe dacă ce făcea îngerul este adevărat. I se părea că are o vedenie.”

(Fapte 12: 1-9)

Irod l-a ucis pe Iacov. Văzând că norodului asta le place, îl arestează pe Petru și intenționează să-i facă același lucru. Și că veni noaptea înainte de „execuție” – dimineața Petru trebuia adus în instanță, care, cel mai probabil, îl va condamna la moarte.

Petru doarme. Doarme strâns. Apostolul înlănțuit doarme între doi paznici și un grup de soldați care stau la ușă. Un înger al Domnului este trimis să-l elibereze pe Petru și, pentru ca el să se trezească, îl împinge în coastă.

Nu știi dacă a trebuit vreodată să așteptați o operație complicată, o programare la dentist sau orice alt eveniment dureros, dar în marea majoritate a cazurilor, oamenii de obicei nu dorm toată noaptea înainte de astfel de „întâlniri”. Dar Petru doarme!

De unde el are atâta calm și tărie spirituală?



Pavel și Puterea în închisoarea Tiatrei

„Norodul s-a ridicat și el împotriva lor, și dregătorii au pus să le smulgă hainele de pe ei și au poruncit să-i bată cu nuiile. După ce le-au dat multe lovituri, i-au aruncat în temniță și au dat în grijă temnicerului să-i păzească bine. Temnicerul, ca unul care primise o astfel de poruncă, i-a aruncat în temnița dinăuntru și le-a băgat picioarele în butuci. Pe la miezul nopții, Pavel și Sila se rugau și cântau cântări de laudă lui Dumnezeu, iar cei închiși îi ascultau.”

(Faptele apostolilor 16:22-25).

Doi evangheliști, Pavel și Sila, au fost bătuți brutal cu bețe, arestați, picioarele li s-au încătușat, și cu toate acestea, în toiul nopții ei se rugau și cântau, și prizonierii din celulele vecine îi ascultau.

De unde aveau atâta putere pentru a fi bine dispuși?



Aventurile Apostolului Pavel

„Spre rușinea mea o spun că am fost slab! Totuși, orice poate să pună înaintea cineva – vorbesc în nebulie – pot pune și eu înaintea. Sunt ei evrei? Și eu sunt! Sunt ei israeliți? Și eu sunt! Sunt ei sămânță a lui Avraam? Și eu sunt! Sunt ei slujitori ai lui Hristos? – vorbesc ca un ieșit din minți. – Eu sunt și mai mult. În osteneli, și mai mult; în temnițe, și mai mult; în lovituri, fără număr; de multe ori în primejdii de moarte! De cinci ori am căpătat de la iudei patruzeci de lovituri fără una; de trei ori am fost bătut cu nuiiele; o dată am fost împroșcat cu pietre; de trei ori s-a sfărâmat corabia cu mine; o noapte și o zi am fost în adâncul mării. Deseori am fost în călătorii, în primejdii pe râuri, în primejdii din partea tâlharilor, în primejdii din partea celor din neamul meu, în primejdii din partea păgânilor, în primejdii în cetăți, în primejdii în pustie, în primejdii pe mare, în primejdii între frații mincinoși, în osteneli și necazuri, în priveghiuri adesea, în foame și sete, în posturi adesea, în frig și lipsă de îmbrăcăminte! Și, pe lângă lucrurile de afară, în fiecare zi mă apasă grija pentru toate Bisericile. Cine este slab și să nu fiu și eu slab? Cine cade în păcat și eu să nu ard? Dacă e vorba să mă laud, mă voi lăuda numai cu lucrurile privitoare la slăbiciunea mea.”

(2 Cor. 11:21-30).

Petrecând seminarii despre arta recuperării, întreb întotdeauna publicul: „care dintre voi a avut atâtea aventuri ca Pavel?”. Ca răspuns, oamenii își coboară modest ochii pe podea și spun că „nu au atins” un astfel de nivel de uzură.

Dar mai multe despre aceasta, vom vorbi mai târziu.



Atacarea Apostolului în Listra

„Atunci, au venit pe neașteptate din Antiohia și Iconia niște iudei, care au ațâțat pe noroadă. Aceștia, după ce au împroșcat pe Pavel cu pietre, l-au târât afară din cetate, crezând că a murit. Când l-au înconjurat însă ucenicii, Pavel s-a sculat și a intrat în cetate. A doua zi, a plecat cu Barnaba la Derbe.”

(Fapte 14:19-20).

Pavel predică în Listra. Evreii din Antiohia și Iconia vin la locul predicării sale și îi întorc pe ascultători împotriva lui. Drept urmare, oamenii l-au bătut pe Apostol atât de mult încât îl consideră mort. L-au târât afară din oraș, cel mai probabil într-un loc unde aruncă morții. Frații se adună în jurul lui Pavel, se vaită, probabil plâng, dar la un moment dat Pavel își revine, se ridică în picioare, se scutură de praf și pleacă. Știți unde? Înapoi la Listra. Nivelul de neînfricare al acestui om este pur și simplu irezistibil. Pragul de autoapărare este distrus.

Întrebarea care rezultă logic din toate aceste povești este: de unde și-au luat puterea slujitorii Noului Testament? Nu sunt mulțumit de răspunsurile monosilabice, vreau să știu dacă există astfel de „compres” cu care poți rămâne treaz, puternic, sănătos? Vor putea oamenii să spună despre tine și despre mine cuvintele pe care le citim în Vechiul Testament: „Moise era în vârstă de o sută douăzeci de ani când a murit; vederea nu-i slăbise și puterea nu-i trecuse.” (Deut. 34:7).

II. DE CE VORBIM DESPRE ASTA?

Este momentul potrivit pentru discuții și Dialoguri despre necesitatea recuperării? Este timpul să vorbim despre odihnă atunci când există războaie neîncetate, dezastre naturale, pandemii și când există un câmp imens de slujire în jurul nostru în Biserica lui Dumnezeu și nu numai?

1. Realitățile moderne

Revenind la întrebarea: „Cine a avut atâtea aventuri ca Pavel?” De-a lungul anilor slujirii mele, nimeni nu a ridicat mâna ca răspuns la această întrebare. Vreau să

spun că nu avem mai puține aventuri decât Pavel. Fiecare creștin care a preluat slujirea consilierii spirituale, care s-a oferit voluntar să fie în prima linie a luptei spirituale, care este dedicat lucrării de a împlini nevoile aproapelui său - fiecare astfel de creștin are la fel de multe aventuri în viață. Același lucru este valabil și pentru soțiile pastorilor. Atât pastorii înșiși, cât și soțiile lor dau mult și constant. Drept urmare, obolesc. Uneori obolesc teribil.

Membrii obișnuiți ai Bisericii, oamenii de afaceri și lucrătorii „câmpului și pieții” nu pot înțelege acest lucru. Oboseala lor este de altă natură. În slujirea spirituală, uneori o consiliere bisericească, o conversație cu un rătăcit sau eretic este suficientă, și puterile sunt la limită. Adăugați la aceasta confruntarea constantă cu opoziția (dacă există una, desigur).

Cât timp un pastor este tânăr, este puternic. Odată cu vârsta, încep crizele: epuizare fizică, oboseală mentală, defalcare spirituală.

2. Rezistență

Din toamna anului 2017, conduc seminarii, întâlniri și discuții despre arta recuperării. Interesant este că, de îndată ce încep să vorbesc despre asta, întâlnesc imediat o rezistență puternică. Primele 30 de minute ale fiecărui seminar sunt întotdeauna reci din partea publicului: „Acest lucru nu este pentru noi! Nu avem nevoie de acest lucru.” Din anumite motive, oamenii nu sunt pregătiți să-și recunoască slăbiciunile, să-și dea seama de nevoia de recuperare. Eroismul este în sângele nostru de creștini. A fi de acord cu faptul că ai nevoie de ajutor, – nu este primit.

Am fost oponenți ai sistemului sovietic și, în același timp, am reușit să absorbim exemplele eroilor săi: Pavlik Morozov, Zoya Kosmodemyanskaya, Alexei Maresyev... Ar trebui să mori la amvon! asta e totul pentru noi. Mergi mai departe cât ai puteri și apoi, când s-au terminat, – pornești „supraputerile”. În timpul domniei ateismului în URSS, „încătușările” au fost considerate o manifestare a eroismului suprem în rândul creștinilor evanghelici. Dar nici asta nu e tot. După ce au fost închiși pentru predicarea Evangheliei, frații au căutat în mod necesar să-și câștige drumul în celula de pedeapsă. Și dacă ai fost pastor și nu ai fost în închisoare, atunci este ceva „în neregulă” cu tine. Din anumite motive, am decis să jucăm pe supereroi și să nu ne recunoaștem că suntem oboșiți, că avem nevoie de sprijin și recuperare...

Uneori, când sunt invitat să predau într-un loc nou și trimit materiale pentru revizuire, aud: „nu, mulțumesc, nu avem nevoie de arta recuperării. Oamenii noștri nu slujesc și nu lucrează oricum. Și dacă îi învățăm și noi să se odihnească,

atunci ce se va întâmpla?”. Cei care gândesc astfel nu își dau seama că având așa abordare, în curând vor rămâne singuri.

Îmi amintesc cum prima dată m-am confruntat cu eroismul părintesc. Când fiul nostru a ajuns la adolescență, am început să caut ajutor de la părinți ai căror copii aveau aceeași vârstă și care se confruntau cu aceleași probleme ca și soția mea și cu mine. Peste tot am dat peste un zid gol de tăcere, indiferență artificială și bunăstare ostentativă. Mi s-a spus: „este bine că am scăpat de această soartă!”. Și știam că acești părinți spuneau minciuni de-a dreptul. Erau conduși de frică, temându-se să recunoască că nu se pot descurca cu copilul lor. De aceea au jucat rolul părinților ideali care au copii ascultători.

Nu este obișnuit să recunoaștem slăbiciunile și nevoia de ajutor.

3. Și cum a fost la „părinții noștri”?

În căutarea răspunsurilor la întrebări legate de arta recuperării, am apelat la istoria părinților noștri. M-am gândit că poate ei, care au trecut prin creuzetul încercărilor, ar putea împărtăși cu mine secretul modului de a rămâne puternici și veseli sub astfel de stres și încercări. Cu toate acestea, am ajuns la concluzia că în mișcarea evanghelică din URSS, mecanismul de restaurare a slujitorilor a fost complet absent. Era obișnuit să mori la amvon și / sau să mergi la închisoare cu orice preț!

Apropo, văd acest lucru ca fiind motivul emigrării pe scară largă a pastorilor, diaconilor și a altor lideri creștini care au avut loc la sfârșitul anilor 80 ai secolului trecut. Nu aveau de ales: fie să se recupereze corect (dar nimeni nu știa cum să o facă), fie să fugă în America. Multe biserici locale s-au dovedit a fi complet „decapitate” în acel moment și nimeni nu a anunțat oamenii că liderul pleacă pentru reședința permanentă în Statele Unite.

Este de mirare că mulți dintre cei care au plecat au fost numiți trădători de Creștinii rămași? Au trebuit să lupte singuri, să încerce cumva să-și păstreze credința fără a avea sprijinul bătrânilor lor, să arate statornicie în credințele lor și să treacă prin ateismul militant și să stea pe prima linie până la capăt. Cunosc cazuri în care unii dintre emigranți au venit mai târziu în patria lor pentru a-și repara dinții, a-și vizita bătrâna mamă și nici măcar nu au intrat în bisericile lor locale, unde slujiseră de zeci de ani, evitând întâlnirile cu cei cu care cântaseră odată din suflet: „împreună am crezut.”

Pentru ei, acest loc s-a dovedit a fi epuizat.

Nevoia de restaurare este actuală!

Scaunul rezerviștilor sau Încă un salt al gimnastului

Un gimnast a fost forțat să intre în arenă și să-și repete saltul încoronat. Gimnastul a obosit. A avut performanțe bune înainte de asta. Publicul a aplaudat. Așa că impresarul a implorat, aproape că l-a forțat pe gimnast să facă din nou un salt. Doar o dată. Îndeplinind cererea, gimnastul a căzut și a murit. Este o poveste cunoscută și foarte tristă.

Când puterea noastră este epuizată în întregime, când visăm doar să facem o baie și să ne întindem în pat, sau doar să ne ghemuim ca o minge și să stăm în pat, să ne așezăm, să ne odihnim... în acest moment, ni se cere să facem încă un salt. Oamenii pot fi înțeleși, ei au nevoie de aceasta, ei roagă, insistă: Vă rog mult, să găsiți timp și energie și pentru mine!

Urcați la volan și veniți să mă cunoașteți. Primiți încă un pacient, omul vrea anume la dumneavoastră, e un bun cunoscut de-al meu și i-am promis, că dumneavoastră îl veți consulta. Vino la muncă în zi de weekend, amână-ți concediul, înțeleg că sunteți obosit, dar nu putem face față fără dumneavoastră! Încă un salt, vă rog!

Câți oameni sunt, pe care i-a terminat un atac de cord, care au avut un accident, au suferit traume, sau au suferit de depresie—aproape toți aceștia au fost victime ale „ultimului salt.” Cel mai supărător lucru este că fără ajutorul acestor oameni era posibil să se descurce. Nimeni nu a murit, nu a existat nici un incendiu, nici o amenințare la sănătate, nici un război... Nimic!

Ei bine, cine ar fi suferit dacă gimnastul s-ar fi odihnit și și-ar fi recăpătat puterea? Cine ar fi murit, dacă un contabil nu ar lucra într-o sâmbătă? Cine ar fi murit, dacă ar chema un taxi de la gară în loc să te aștepte ca șofer? Ei bine, nu ați gătit supă pentru familie, pentru că erați teribil de obosit, nu ați curățat toaleta până la strălucire, cer scuze. Nu ne-am vizita rudele astăzi, ci am veni la ele mâine...

Nu vă forțați să faceți ultimul salt, doar pentru că cineva vrea acest lucru. Sau impresarul tău interior te forțează. Dacă ești epuizat—refuză. Deoarece consecințele pot fi cele mai triste. Și publicul va merge să se uite la alt gimnast. Sau la un nou clovn nou (Anna Kiryanova, filosof și psiholog).

De unde provine seminarul „Arta Recuperării”?

În 2017, am trăit o criză personală severă legată de slujirea leadership și mentorat în „Biserica fără Ziduri”, în care slujeam de 10 ani la acea vreme.

„Biserica fără Ziduri” a fost, ca să spun așa, munca vieții mele. Dacă mă invitau la

slujirea, legată cu mutarea în altă țară, spuneam: „Nu pot! Am Biserica fără Ziduri aici.” Când cineva întreba, de ce nu am emigrat încă, în timp ce toate rudele mele erau deja în străinătate, răspundeam că „vocația și misiunea nu pot fi substituite cu emigrarea.” Și apoi totul a început să se prăbușească văzând cu ochii. Nu știam ce să fac, de ce să mă apuc, cum să-mi mențin lucrul preferat. Oamenii pe care i-am îndrumat de zeci de ani, cum se spune, „au ridicat asupra mea pumnul”, au început să sfâșie Biserica, distrugând tot ceea ce eram atât de devotat și dedicat. În acele zile, când mergeam la slujba de duminică, nu știam la ce să mă aștept sau dacă voi găsi pe cineva în sala de rugăciune.

Și am căzut la pat. Mai târziu am aflat că organismul are capacitatea de a se apăra și poate activa modul de autoconservare. Și atunci când am stat imobilizat două săptămâni. Soția mea intra dis-de-dimineată în camera mea, îndrepta pilota și eu prelungeam să stau întins în pat. Corpul meu și-a activat reacția de apărare cu putere maximă – și eu dormeam ore în șir. Când mă trezeam, răsfoiam fără scop fluxul pe rețelele de socializare, și mă îngrozeam de ceea ce mi se întâmpla și din nou adormeam.

Două săptămâni mai târziu, într-o dimineață, Lyudmila, soția mea, a intrat în biroul meu și mi-a spus: „Alexandr, este timpul să te ridici. Nu vei schimba nimic, trebuie să trăiești mai departe. Dacă zaci așa la pat, vei muri, și nimeni nu va avea nevoie de mine.” A fost foarte revigorant la momentul respectiv. M-am așezat pe canapea și în acel moment a sunat telefonul. Evgenii Pokidko, directorul Fundației „Bob de grâu”, m-a rugat să organizez un seminar încurajator pentru directorii de tabere creștine, care, potrivit lui, „au obosit foarte mult vara trecută”.

În acea dimineață, știam sigur că era atingerea Domnului. L-am rugat pe Eugeniu să-mi trimită niște pasaje din Scriptură, astfel încât să am ceva de unde să încep. Ca răspuns, am primit un text din Evanghelia lui Marcu, care este despre o femeie care a suferit de sângerare timp de 12 ani. M-am așezat și am început să scriu. Atunci, pentru prima dată în viața mea, mi-am pus întrebarea: Dar cum s-a restabilit Isus?

III. DAR CUM A FOST LA ISUS?

„O femeie, care a suferit de sângerare timp de doisprezece ani, a suferit mult Din cauza multor medici, a epuizat tot ce avea și nu a primit niciun beneficiu, dar a ajuns într-o stare și mai gravă, – când a auzit despre Isus, a venit pe la spate în mulțime și i-a atins hainele, căci a spus: dacă măcar hainele Lui le voi atinge, mă voi însănătoși. Și imediat sursa sângerării ei a secat și a simțit în corpul ei că a fost

vindecată de boală. În același timp, Isus, simțind în sine că puterea ieșise din el, s-a întors spre mulțime și a spus: „Cine mi-a atins hainele?” Ucenicii l-au zis: „Vezi că mulțimea Te îngrămădește și tu spui: „cine m-a atins?” Dar s-a uitat în jur să-l vadă pe cel care făcuse aceasta” (Marcu 5:25-32).

Isus merge să vindece fiica lui Iair. El este urmat de ucenici, însoțiți de o mulțime uriașă de ascultători, spectatori și iubitorii de a mânca pâine pe gratis... Învălmășeala și tensiunea cresc cu fiecare minut. La un moment dat, Isus se oprește și întreabă: „Cine m-a atins?”. Ucenicii nedumeriți exclamă: despre ce fel de atingere poți întreba, când te afli în mijlocul unei mulțimi?

Pentru mine, au mai rămas doar doi oameni în această poveste: unul s-a simțit bine, celălalt s-a simțit rău. A fost un lucru bun pentru o femeie care a suferit de sângerare timp de doisprezece ani, și-a cheltuit toate economiile pe medici și nu a primit niciun beneficiu din tratament. Ea a decis că, dacă ar putea atinge doar hainele lui Isus, și-ar reveni. Și așa s-a întâmplat: după atingere, „sursa sângerării ei a secat și a simțit în corp, că a fost vindecată de boală.” Isus nu s-a simțit bine, El „a simțit în Sinea Sa că puterea a ieșit din El.”

Pentru mine, aceasta a devenit o revelație a vieții: de fiecare dată când oamenii ne ating, puterea noastră ne părăsește. Dacă puterea noastră ne părăsește, atunci avem nevoie de recuperare. Dacă puterea Lui L-a părăsit în momentul în care femeia bolnavă l-a atins pe Isus, atunci a trebuit să se recupereze cumva. Am făcut o listă cu modul în care Isus și-a revenit. Lista sa dovedit a fi complet necanonică. Dacă aş fi elaborat-o acum, atunci cu siguranță prioritatea metodelor de recuperare a lui Isus ar fi fost diferită.

Cum se recupera Isus?

1. Isus a dormit pe pupa bărcii

„După ce au dat drumul norodului, ucenicii l-au luat în corabia în care Se afla și așa cum era. Împreună cu El mai erau și alte corăbii. S-a stârnit o mare furtună de vânt, care arunca valurile în corabie, așa că mai că se umplea corabia. Și El dormea la cârmă, pe căpătâi. Ucenicii l-au deșteptat și l-au zis: „Învățătorule, nu-ți pasă că pierim?” (Marcu 4:36-38).

Imaginați-vă o scenă: mijlocul Mării Galileii, un vânt puternic aduce o furtună, valurile înalte lovesc părțile laterale a bărcii, ucenicii încearcă să țină vâslele și catargul, barca este inundată cu apă – dar Isus doarme. Și nu doar doarme, ci cu o

pernă sub cap. O pernă – înțelegeți! Traducerea sinodală a eliminat acest cuvânt. Când cineva îți spune: „Fii ca Isus”, ești destul de sigur că nu este vorba despre pernă. Isus dormea. Dormea pentru că era obosit și avea nevoie să-și recupereze puterea. Toate aceste laude sunt despre, că tu deja trei zile și trei nopți nu ai dormit, nimănui nu trebuie. Răul pe care îl provoci din cauza lipsei de somn este doar pentru tine.

2. Isus cina în companii vesele

„A venit Fiul omului mâncând și bănd, și ei zic: „Iată un om mândăcios și băutor de vin, un prieten al vameșilor și al păcătoșilor! Totuși Înțelepciunea a fost îndreptățită din lucrările ei.” (Matei 11:19).

În Evanghelie, îl vedem adesea pe Isus la masă, serile. Într-o mare varietate de companii. Îi plăcea să mănânce. Din acest punct de vedere, viața pământească nu i-a fost străină. Oamenii spuneau despre el că îi place să mănânce și să bea.

Trebuie să mâncăm. Mai jos, să vorbim despre calitatea alimentelor. Dar acum trebuie de înțeles că „este deja seară, dar eu încă nu am servit micul dejun”, aceasta nu va aduce altceva nimic, decât ulcer la stomac. Și îl vei trata pe cont propriu.

3. Isus pleca în locuri pustii

„Isus, când a auzit vestea aceasta, a plecat de acolo într-o corabie, ca să Se ducă singur la o parte, într-un loc pustiu. Noroadele, când au auzit lucrul acesta, au ieșit din cetăți și s-au luat după El pe jos. când Isus a auzit, a plecat de acolo cu barca într-un loc pustiu, de unul singur” (Matei 14:13).

„A doua zi dimineața, pe când era încă întuneric de tot, Isus S-a sculat, a ieșit și S-a dus într-un loc pustiu. Și Se ruga acolo.” (Marcu 1:35).

Isus adesea era singur. După ce a primit vestea morții lui Ioan Botezătorul, Hristos se urcă în barcă și începu să vâslească. Cum vi se pare imaginea Domnului, vâslind? „Doamne, încotro vâslești?” – „Vreau să stau singur.”

După ce Hristos a vindecat mulți oameni și a alungat demoni, El s-a trezit dimineața devreme și s-a retras în locuri pustii. Uneori se ruga, dar alteori stătea doar în singurătate.

4. Isus se ruga

„Se răspânda tot mai mult vestea despre El, și oamenii se strângeau cu grămada ca să-L asculte și să fie vindecați de bolile lor. Iar El Se ducea în locuri pustii și Se ruga.” (Luca 5:15-16).

El nu avea principiu „până la ultimul client”. Când apărea necesitatea în comunicare cu Tatăl, El se retrăgea de norod, cu toate că doritori stăteau în rând după mâncare, vindecare, înviere. „Dar El mergea în locuri de pustietate și se ruga”. După sau înainte de orice sarcină dificilă (cum ar fi alegerea celor Doisprezece), Isus se ruga. El petrecea timp cu Tatăl său, absorbind puterea spirituală din rugăciune.

5. Isus obosea și se odihnea

„A ajuns lângă o cetate din ținutul Samariei, numită Sihar, aproape de ogorul pe care-l dăduse Iacov fiului său Iosif. Acolo se afla fântâna lui Iacov. Isus, ostenit de călătorie, ședea lângă fântână. Era cam pe la ceasul al șaselea.” (Ioan 4:5-6).

Acest „obosit de la drum, așezat să se odihnească” nu ne dă doar dreptul de a ne recupera, ne obligă să avem grijă de odihna noastră. Al șaselea ceas este amiază, conform calculului iudaic al timpului. Apropos, cuvântul spaniol „siesta” și verbul sestar provin din lat. hora sexta (literal – „ora șase”, adică „amiază” pentru romani, prima oră a zilei era la răsărit de soare). Acesta era considerat timpul de după-amiaza, când se lua o pauză la serviciu pentru a se odihni și a se reface.

Cum se recuperau ucenicii Lui Isus?

„Apostolii s-au adunat la Isus și l-au spus tot ce făcuseră și tot ce învățaseră pe oameni. Isus le-a zis: „Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin.” Căci erau mulți care veneau și se duceau și ei n-aveau vreme nici să mănânce. Au plecat dar cu corabia, ca să se ducă într-un loc pustiu, la o parte.» (Marcu 6:30-32).

Isus nu doar că se îngrijea de Propria recuperare, El avea grijă și de cei, care erau în preajma Sa, care împărtășeau cu El greutățile vieții misionare. Ați auzit adesea o predică despre acest pasaj? Isus îi trimite pe ucenicii Săi, dar nu într-o misiune, nu într-o slujire – El îi trimite „să se odihnească puțin.” Densitatea slujirii lor a fost atât de mare încât nu aveau timp să mănânce. Ironia acestei povestiri constă în faptul, că de această dată ei nu au reușit să se odihnească. Mulțimi de oameni alergau de-a lungul țărmului, până la locul unde aceștia se îndreptau. Și când au ajuns în „pustiu”, acolo era îngrămădită foarte multă lume. A trebuit să hrănească ucenicii și încă cinci mii de oameni. Dar aici este important principiul. Și să fim sinceri,

aceasta este învățătura Domnului însuși!

Dacă rezumăm pe scurt cele spuse mai sus, putem oferi o scurtă metodologie despre recuperarea rapidă:

- Să pleci de la oamenii pe care îi slujești;
- Să stai într-un loc pustiu (fără oameni și în secolul 21 fără Wi-Fi);
- Să te odihnești.

Cuvântul cheie – SINGURI, fără cei pe care îi slujești și care vă iau din timp și efort.

IV. ETAPELE CRIZELOR PRIN CARE TRECE CONDUCĂTORUL ORICĂREI FORMAȚIUNI

Nu ne putem permite să „ardem” slujind, deoarece oamenii ne ating constant. Oboseala are motive. Termenul la modă, dar actual astăzi «burnout» are premise destul de clare. Principalele etape ale crizelor prin care trec, de regulă, toți liderii diferitelor formațiuni sunt enumerate mai jos. Este necesar să cunoașteți, să înțelegeți și să țineți cont de acest lucru atunci când vă implicați în slujire.

● **Crize în creșterea credinței**

Crizele sunt asociate cu etapele cruciale în a deveni creștin. Niciunul dintre noi nu crește în linie dreaptă. Creșterea credinței noastre oscilează în sus și în jos. Îndoielile vin la toți cei care decid să gândească independent. Dar îndoielile sunt, de asemenea, o experiență de credință, personală și întrebătoare. Dumnezeu ne cheamă să nu rămânem în crize, ci să continuăm să ne îndreptăm spre formarea unei personalități armonioase și imun rezistente.

● **Crize în dezvoltarea slujirii**

Criza dezvoltării – este stagnarea sau dezvoltarea prea rapidă, când trebuie să mergi la microfon sau la amvon pentru a cincizeci și a doua oară și să spui ceva, dar nu mai ai nimic de spus. „Epuizarea resurselor” – este golul interior al slujitorului. De multe ori nu putem genera idei, predici și lecții atât de repede pe cât cer ascultătorii noștri. Rezultatul este stresul, depresia, oboseala și căderile nervoase.

● **Crize în testele de rezistență**

Un lider nu se formează separat de societate. Dumnezeu este prezent printre oameni, în mijlocul relațiilor lor. Liderul este testat la rezistență în mediul rudelor, vecinilor, colegilor. Și acolo lucrurile nu sunt întotdeauna fără precedent.

● Criza primului loc

De multe ori mă întrebam: Ce-i de făcut cu Ioan Botezătorul? Te-ai născut conform unei profeții, primul profet în sute de ani, ești văzut ca Mesia, tu din proprie inițiativă duci un stil de viață ascetic, îți înțelegi timpul și locul. Ești direct și vorbești răspicat, predicând adevărul lui Dumnezeu fără să te uiți la fețe și la vârsta de treizeci de ani... ajungi în închisoare. Ucenicii tăi te-au părăsit. Cel, pentru care ai săvârșit slujirea, se comportă nu așa ca tine. Tu mănânci lăcuste prăjite dar El în fiecare seară „iubește să mănânce și să bea”, tu ai haine din piele de cămilă, El are o haina cusută dintr-o singură bucată, tu îl mustri pe Irod, El nu se pronunță împotriva autorităților, în jurul Lui este totul, de la tine pleacă ultimii ucenici. Tu ești în închisoare, El e în libertate.

La începutul slujirii Sale, Ioan demonstrează în mod viu o înțelegere a scopului și misiunii sale: „După mine vine un om, care este înaintea mea, căci era înainte de mine”, „Eu sunt glasul celui ce strigă în pustie”, „Iată Mielul lui Dumnezeu”, „El este Acela care vine după mine și care este înaintea mea; eu nu sunt vrednic să-l dezleg cureaua încălțămintei Lui.”

Dar, în timp ce se afla în închisoare, Ioan îi trimite pe ucenici să-l întrebe pe vărul său mai mic: „Tu ești cel care trebuie să vină, s-au să așteptăm altul?”.

- Cred că acestea sunt îndoiele de un anumit fel, legate inclusiv de criza primului loc. Când încă mai vrei să trăiești, dar în schimb la aceasta, tu trebuie să mori la vârsta de treizeci de ani. În același timp, este important să fii sigur că nu ți-ai trăit viața în zadar, că misiunea ta a fost îndeplinită. Răspunsul lui Isus este plin de speranță și har: Drept răspuns, Isus le-a zis: „Duceți-vă de spuneți lui Ioan ce auziți și ce vedeți: Orbii își capătă vederea, șchiopii umblă, leproșii sunt curățiți, surzii aud, morții înviază, și săracilor li se propovăduiește Evanghelia. Ferice de acela pentru care Eu nu voi fi un prilej de poticnire.” (Mat. 11:4-6). Cu alte cuvinte, misiunea ta este îndeplinită, Eu –Mesia, tu ai făcut totul corect. Nu te îndoii, mori liniștit.

Criza primului loc – este atunci când parcă încă ești capabil și pregătit, și vrei să slujești, să faci, să ajuți, însă cineva vine și spune: „Nene, este timpul să te miști și să cedezi locul.” Și acest loc – este munca ta de-o viață.

- **Complexul celei de-a suta oaie sau cine consumă cea mai multă putere?**

„Ce credeți? Dacă un om are o sută de oi și se rătăcește una din ele, nu lasă el pe cele nouăzeci și nouă pe munți și se duce să caute pe cea rătăcită?” (Matei 18:12).

Le-a lăsat pe cele 99. Și a mers să caute. A găsit-o pe cea pierdută. Dar celei pierdute atât de mult i-a plăcut, că păstorul după ea urcă prin mizerii, încât a început să se comporte de parcă ar fi suferit o traumă psihică – demonstrând „sindromul a sutei oi”; ei îi place să fie căutată, mângâiată, să petreacă mai mult timp cu ea decât cu altele și, Doamne ferește, dacă păstorul va merge să o caute pe oarecare alta – a 98-a, care, după ce ți-a adoptat experiența pierdutei, a ajuns și ea în „locul greșit”.

Simplul adevăr care trebuie transmis minții celei de-a suta oi este că fiecare oaie din turmă are posibilitatea să se rătăcească doar o singură dată. Nimeni nu o va căuta a doua oară. Chiar dacă o vor căuta, o vor face doar după ce toate celelalte vor fi găsite.

Această parabolă este urmată imediat de exemplul unui frate păcătos. Și există rigoare. Trebuie să existe un echilibru între milă și dreptate. Isus nu a alergat după cei șaptezeci de ucenici. „Din clipa aceea, mulți din ucenicii Lui s-au întors înapoi și nu mai umblau cu El.” (Ioan 6:66). „Atunci, Isus a zis celor doisprezece: „Voi nu vreți să vă duceți?” (Ioan. 6:67).

V. CEI CU VOCAȚIE ȘI CEI SUPRASOLICITAȚI

Gordon MacDonald, în cartea sa „Cum să-ți organizezi lumea interioară”, analizează două categorii de oameni: cei cu vocație și cei suprasolicitați. În opinia mea, aceasta este una dintre cele mai bune ilustrări ale modului în care ne aducem singuri într-o stare de epuizare și criză, cum putem ajunge într-o „dolină”. Mai jos sunt fragmente din capitolele al treilea și al cincilea ale acestei cărți.

Prins într-o cușcă de aur

Folosesc cuvântul „suprasolicitați”, pentru că acesta caracterizează nu numai starea, în care persoanele se agită în viață, ci și incapacitatea lor de a înfrunta adevărul, pentru a evalua limpede situația și a vedea ce își fac ei înșiși. Poate că sunt obligați să urmărească scopuri și obiective, neînțelegând întotdeauna de ce anume de aceasta ei au nevoie, sau nedându-și seama, care va fi plata pentru mintea, corpul și, desigur, inima lor. Prin inimă, mă refer la ceea ce este scris în cartea Proverbelor—sursa care dă energie pentru viață (4:23).

Sunt mulți oameni care sunt suprasolicitați, și care fac lucruri foarte bune. Oamenii suprasolicitați – nu sunt neapărat răi, deși consecințele de a fi suprasolicitați

pot produce rezultate triste. De fapt, oamenii suprasolicitați, aduc adesea mari beneficii prin activitățile lor. Ei înființează organizații, oferă locuri de muncă și oferă oamenilor alte oportunități de a-și realiza abilitățile, sunt adesea inteligenți și oferă modalități și metode de acțiune de care beneficiază mulți. Cu toate acestea, acționează sub constrângere, iar acest lucru provoacă îngrijorare și involuntar apare întrebarea, dacă aceștia sunt capabili să reziste unui astfel de tempou fără risc pentru propria persoană?

Este posibil să identificăm persoanele suprasolicitate (forțate) după anumite semne caracteristice? Da, desigur. Există multe simptome care arată că o persoană este suprasolicitată. Dintre acestea, întâlnesc adesea următoarele:

1. O persoană suprasolicitată poate fi de obicei mulțumită doar de obținerea unui rezultat. Undeva, în procesul de maturizare, această persoană descoperă că poate fi mulțumită de sine și de lumea sa înconjurătoare, numai prin acumularea de realizări. Această atitudine față de viață și față de sine este cel mai adesea rezultatul influenței formative la o vârstă fragedă; părinții unui astfel de copil sau mentorii influenți, și-au arătat aprobarea numai atunci când acesta a îndeplinit complet sarcina propusă. Nu s-a făcut nici o evaluare, până când sarcina nu a fost finalizată. Prin urmare, singura modalitate de a câștiga dragoste și încredere a fost calea realizărilor.

Prin urmare, o persoană suprasolicitată, începe să caute modalități de a acumula tot mai multe realizări. În curând aceasta poate fi văzută făcând două sau trei lucruri în același timp, și acest fapt îi aduce un fel de plăcere ciudată. În cele din urmă, indivizii de acest tip, se încadrează în categoria persoanelor care citesc mereu cărți și participă la seminare, unde li se promite să-i ajute, să-și folosească timpul și mai eficient. De ce? Pentru că astfel ei pot face și mai mult, ceea ce la rândul său le va asigura o recunoaștere mai mare.

2. Persoana suprasolicitată deseori este preocupată doar de realizarea rezultatelor. De obicei, el este conștient de importanța puterii în general și încearcă să o concentreze în propriile mâini. Aceasta înseamnă, că acordă importanță semnelor externe ale statutului, pentru el sunt foarte importante titlurile, dimensiunea și locația oficiului, poziționarea în tabelul de ranguri al organizației și privilegiilor speciale.

Într-o stare de suprasolicitare, există întotdeauna grija pentru propria faimă. Omul suprasolicitat se întreabă: cine știe ce fac? Cum mă pot conecta mai bine cu „mai marii” societății mele? Aceste întrebări preocupă persoana suprasolicitată.

3. O persoană suprasolicitată este de obicei capturată de o dorință neînfrânată de a-și extinde activitățile. Oamenii suprasolicitați vor să facă parte dintr-o afacere în creștere și din ce în ce mai prosperă. De obicei, sunt în mișcare tot timpul, căutând oportunități mai mari și mai bune și rareori găsesc timp, pentru a aprecia realizările moderne.

Efectul acestui principiu deplorabil poate fi găsit în viața oamenilor, care sunt în goană după o carieră. Dar îi puteți vedea efectul și în viața celor, care lucrează în domeniul activității spirituale, deoarece există o așa percepere, precum că o persoană suprasolicitată spiritual, care este întotdeauna nemulțumită de sine, sau cum se realizează în munca religioasă și, desigur, asta înseamnă, că îi tratează și pe ceilalți în același mod. Rareori este mulțumită de rezultatele muncii colegilor, sau subordonaților săi. Ea trăiește într-o stare de îngrijorare și anxietate constantă, în căutarea metodelor mai eficiente, rezultatelor mai mari, experiențelor spirituale mai puternice. De obicei, nu există nici o speranță, că va fi vreodată mulțumită de ea însăși, sau de oricine altcineva.

4. Oamenilor suprasolicitați nu le pasă prea mult de onestitate. Ei sunt atât de preocupați de bunăstarea și realizările lor, încât nu au timp să se oprească și să se întrebe dacă „sinele” lor interior ține pasul cu ritmul activităților sale externe. De obicei, sinele interior rămâne mult în urmă, decalajul crește, iar prăbușirea personalității se manifestă în lipsa de onestitate. Astfel de oameni devin adesea din ce în ce mai înșelători, îi înșeală nu numai pe alții, ci și pe ei înșiși. Încercând cu încăpățânare să meargă înainte, ei se mint singuri despre adevăratele motive ale activităților lor; valorile și principiile morale sunt discreditate. Cea mai scurtă cale spre succes devine stilul lor de viață. Deoarece scopul este prea important pentru ei, aceștia alunecă treptat în necinste și pe planul etic. Oamenii prinși devin înfricoșător de pragmatici.

5. Oamenii suprasolicitați de multe ori nu știu să se înțeleagă cu alți oameni; calitățile necesare comunicării sunt fie slab dezvoltate în ei, fie absente cu totul. Ei nu sunt cunoscuți pentru capacitatea lor de a se înțelege cu ceilalți. Aceasta nu înseamnă că s-au născut incapabili să mențină relații bune, dar planurile sunt mai importante pentru ei decât oamenii. Deoarece privirea lor este întotdeauna concentrată pe scopuri și obiective, rareori acordă atenție oamenilor din jurul lor până când au nevoie de ei pentru a îndeplini una dintre sarcini. Și îi văd pe alții care nu le pot fi de folos, ca un obstacol sau ca concurenți care trebuie eliminați.

O astfel de persoană are de obicei o „coadă de corpuri”. Acolo unde oamenii l-au lăudat odată pentru capacitatea sa pronunțată de a conduce, în curând există o

frustrare și ostilitate crescândă, devine clar că omul vânat acordă foarte puțină atenție sănătății și creșterii profesionale și spirituale a altora. Pentru o astfel de persoană, există doar un plan care nu este discutat, iar acest plan domină orice altceva. Colegii și subordonații din mediul omului vânat pleacă treptat unul câte unul, devastati și deziluzionați, dându-și seama că pur și simplu erau folosiți. Cel mai probabil, am putea spune despre o astfel de persoană: „este teribil să lucrezi cu el, dar el mereu obține ce-și propune.”

6. Oamenii suprasolicitați au o tendință puternică de a concura. Ei privesc fiecare încercare, ca un joc care poate fi câștigat sau pierdut. Și, desigur, o persoană suprasolicitată se străduiește constant să câștige, pentru a arăta bine în ochii altor oameni. Cu cât este silit mai mult de a face mai multe lucruri concomitent, cu atât acesta are nevoie de un scor mai mare pentru a câștiga. Câștigarea oferă ceea, de ce persoana suprasolicitată are o nevoie disperată – dovada corectitudinii lui, faptul că are dreptate, valorile și semnificațiile. Și, în consecință, el tinde să-i vadă pe ceilalți ca pe concurenți sau dușmani, care trebuie învinși – poate chiar umiliți – pe parcurs.

7. Persoana suprasolicitată, posedă adesea o putere vulcanică a furiei, care poate erupe în orice moment, când simte rezistență sau neloyalitate față de propria persoană. Această furie poate fi cauzată fie de oameni care nu sunt de acord, fie în momentul în care se propune o soluție alternativă pentru soluționarea anumitei probleme, sau chiar doar la o aluzie critică.

Furia nu se poate manifesta neapărat sub formă de violență fizică. Poate lua forma grosolăniei verbale, cum ar fi înjurăturile sau insultele umilitoare. Furia se poate manifesta prin acțiuni punitive, cum ar fi, concedierea oamenilor, insultarea lor în fața semenilor lor sau pur și simplu refuzarea la anumite privilegii – cum ar fi afecțiunea, banii sau relațiile colegiale.

8. Oamenii suprasolicitați, de regulă, sunt foarte ocupați. De obicei, ei sunt prea ocupați pentru a se preocupa de relațiile simple cu familia sau prietenii; nu sunt capabili să mențină o relație normală, chiar și cu ei înșiși, cu atât mai mult cu Dumnezeu. Deoarece oamenii suprasolicitați sunt rareori mulțumiți de ceea ce au realizat, ei folosesc fiecare minut liber pentru a fi prezenți la mai multe întâlniri, pentru a studia mai multe materiale și pentru a începe noi programe. Aceștia, acționează pe baza regulii, conform căreia o astfel de reputație în afaceri este un indicator al succesului și le crește importanța personală, din acest considerent, încearcă să impresioneze oamenii, demonstrând volumul sporit de muncă. Ei pot public să-și exprime regretul vizavi de situația sa, constant bazându-se pe faptul

că, sunt prinși în „capcana” responsabilităților, exprimându-și cu voce tare dorința de a se elibera cumva de tot ceea ce trebuie să suporte.

Ocuparea pentru persoanele suprasolicitate devine un obicei, un mod de viață și de gândire. Ele găsesc plăcerea în faptul, de a se jeli și căuta compasiune, dar probabil, că nu ar dori de fapt să schimbe ceva. Spuneți-i despre aceasta persoanei suprasolicitate, și îi veți provoca mânia.

A fi o persoană cu vocație.

Pentru a înțelege diferența dintre persoana suprasolicitată (forțat) și a persoanelor cu vocație, trebuie să analizăm sentimentul de încredere, inerent ambelor categorii. Oamenii suprasolicitați consideră, că ei posedă această calitate, pe măsură ce avansează. Dar de multe ori, în momentul în care vă așteptați cel mai puțin, evenimentele ostile conspiră și poate apărea un accident. Pe când oamenii cu vocație au puterea, care vine din interior, rezistență și energie la loviturile din exterior.

Bărbații și femeile cu vocație pot fi originari din locuri necunoscute și pot să se ocupe de cele mai obișnuite lucruri. Ei pot fi neobservați, simpli, nesemnificativi, în opinia altora. Uitați-vă din nou la cei pe care Hristos i-a ales: puțini dintre aceștia, dacă există de fapt cineva, care ar fi putut pretinde la o poziție înaltă în cercurile religioase sau în marele business. Și nu pentru că erau prea incapabili. Doar că făceau parte din categoria celor obișnuiți. Dar Hristos i-a chemat și totul s-a schimbat.

● **Persoanele cu vocație sunt conștienți de subordonarea sa**

Ioan (Botezătorul) și-a perceput viața ca pe o slujire, iar cei, care discutau cu el, și-au bazat întrebarea pe presupunerea că, mulțimile i-au aparținut cândva lui Ioan, că el i-a dobândit cu puterea sa spirituală. Și dacă ar fi fost într-adevăr așa, Ioan ar fi pierdut ceva, și anume –poziția sa de lider în calitate de profet.

Dar Ioan vedea situația într-un mod complet diferit. El nu a deținut niciodată nimic, și cu atât mai mult mulțimile. Ioan se considera doar un administrator, iar această calitate este inerentă doar unei persoane cu vocație. Sarcina unui administrator este de a îndeplini în mod corespunzător lucrarea care i-a fost încredințată de proprietar până când acesta ia înapoi proprietatea. Ioan știa că oamenii care l-au părăsit pentru Hristos nu i-au aparținut niciodată cu

adevărat. Dumnezeu i-a încredințat în grija lui pentru o vreme și acum i-a luat înapoi. Cu Ioan în această privință, lucrurile stăteau foarte bine.

Oamenii suprasolicitați cred că posedă, dar oamenii cu vocație – nu. Când oamenii suprasolicitați pierd ceva, pentru ei acest lucru devine o tragedie serioasă. Când oamenii cu vocație pierd, nimic nu se schimbă. Lumea interioară rămâne aceeași, poate chiar mai puternică.

● **Persoanele cu vocație știu exact cine sunt**

A doua însușire a vocației este revelată în conștientizarea de către Ioan (Botezătorul) a identității sale. Vă amintiți, el le-a răspuns: „Voi înșivă sunteți martori la ceea ce am spus: Nu eu sunt Hristos.” Ioan înțelegea perfect cine el nu era, iar acest lucru îi oferi ocazia să înțeleagă cine fuseseră cu adevărat. Și Ioan nu își făcea iluzii despre propria identitate. Acest aspect era deja determinat în lumea sa interioară.

Contrari acestora, sunt cei, a căror lume interioară este în dezordine, tind să se înșele cu privire la ei înșiși. Ei nu sunt capabili să-și separe personalitatea de rolul lor, identificându-se cu munca sa. Iată de ce oamenilor, care dețineau puterea, le era foarte greu să refuze la ea, și adesea luptau până la moarte pentru a păstra puterea în mâinile sale. Importanța acestui principiu nu trebuie subestimată. Astăzi, în lumea noastră orientată spre mass-media, mulți lideri buni și talentați se confruntă cu tentația constantă de a începe să creadă textul propriilor declarații publice. Și dacă se întâmplă acest lucru, personalitatea și stilul lor de conducere sunt treptat infectate cu fantezii mesianice. Uitând cine sunt cu adevărat, încep să-și vadă personalitatea într-o lumină distorsionată. Cum se întâmplă asta? Ei devin prea ocupați pentru a petrece timp în deșert, pentru a-și pune în ordine lumea interioară.

● **Oamenii cu vocație au încredere neclintită în predestinația sa**

Răspunsul remarcabil al lui Ioan (Botezătorul) ne dezvăluie, de asemenea, că profetul a realizat în deșert scopul activității sale – de a fi un vestitor al lui Hristos. Și aceasta este o altă proprietate a vocației – capacitatea de a vă vedea predestinația. Răspunzând celor care l-au întrebat despre sentimentele sale cu privire la popularitatea crescândă a bărbatului din Nazaret, el a comparat rolul său cu cel de cavalier de onoare la o nuntă: „cel care are mireasa este mirele; dar prietenul [adică Ioan] al mirelui, care stă și îl ascultă, se bucură când aude glasul mirelui.” (Ioan 3:29). Scopul celui mai bun prieten este să stea

lângă mire, asigurându-se că toată atenția este concentrată asupra mirelui.

Din acest motiv, când Ioan a văzut mulți oameni îndreptându-se către Hristos, a luat-o ca pe o aprobare a lucrării sale: dpredestinația sa fusese îndeplinită. Dar numai oamenii cu vocație, așa, ca acest om, sunt capabili să simtă pacea în astfel de circumstanțe.

● Persoanele cu vocație sunt fidele vocației lor până la capăt

Drept urmare, fiind un om cu vocație, Ioan (Botezătorul) a conștientizat sensul și semnificația chemării sale. „Trebuie ca El să crească, iar eu să mă micșorez.” (Ioan. 3:30), le-a spus celor care doreau să vadă atitudinea lui față de ceea ce se întâmpla. Nici o persoană suprasolicitată nu ar putea vreodată să spună ceea ce a spus Ioan, deoarece oamenii suprasolicitați trebuie să câștige în mod constant din ce în ce mai multă atenție, mai multă putere, mai multe bunuri materiale. Ispitele vieții sociale l-ar fi putut face pe Ioan să vrea să concureze, dar chemarea interioară la destin, suna mai tare. Lucrarea pe care Ioan trebuia să o facă, de a-l prezenta pe Hristos poporului ca „Mielul lui Dumnezeu”, a fost finalizată. După ce și-a terminat misiunea, Ioan a rămas satisfăcut și pregătit să se retragă.

Tocmai aceste calități – conștientizarea propriei subordonări, înțelegerea propriei personalități, roluri și fidelitatea față de vocație – caracterizează persoana cu vocație, care își construiește, în primul rând, lumea interioară. Și apoi, din interior, răbufnesc izvoarele vieții.

VI. CUM NE PUTEM RECUPERA?

1. Ziua de sâmbătă

„Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului Dumnezeu tău: să nu faci nicio lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta.” (Ex. 20:8-11).

Veți întreba: asta e tot? Da, asta e tot! Aveam deja imaginea lui Dumnezeu vâslind, iar acum avem și imaginea lui Dumnezeu odihnindu-se: „Și în ziua a șaptea S-a odihnit”. Și nu este vorba aici despre cercetare teologică – a obosit Dumnezeu vreodată? – aici este important principiul: evreii și toți cei din jurul lor trebuiau să

lucreze șase zile și să se odihnească o zi. Fizic, emoțional, spiritual. Deci, direct aceasta – este arta restabilirii. De fapt, Biblia arată că, Dumnezeu a fost primul care s-a odihnit.

A patra poruncă le-a fost dată evreilor după exodul lor din Egipt, unde munciseră pentru faraon timp de sute de ani și dobândiseră obiceiul sclavilor de a „ara”. Și astfel, pentru a-i depăși acest obicei, care astăzi este numit popular „dependența de muncă”, Dumnezeu le-a dat porunca: „Adu-ți aminte de ziua Sabatului”.



2. De ce 70 de ani de captivitate babiloniană?

„Pe cei ce au scăpat de sabie, Nebucadnețar i-a dus prinși la Babilon. Ei i-au fost supuși, lui și fiilor lui, până la stăpânirea împărăției perșilor, ca să se împlinescă cuvântul Domnului rostit prin gura lui Ieremia, până ce țara și-a ținut Sabatele ei și s-a odihnit tot timpul cât a fost pustiită, până la împlinirea celor șaptezeci de ani.”

(2 Cronici. 36:20, 21)

„Voi pustii țara, așa că vrăjmașii voștri care o vor locui vor rămâne încremeniți văzând-o. Vă voi împrăștia printre neamuri și voi scoate sabia după voi. Țara voastră va fi pustiită și cetățile voastre vor rămâne pustii. Atunci, țara se va bucura de Sabatele ei tot timpul cât va fi pustiită și cât veți fi în țara vrăjmașilor voștri; atunci, țara se va odihni și se va bucura de Sabatele ei. Tot timpul cât va fi pustiită, va avea odihna pe care n-o avusese în anii voștri de Sabat, când o locuiați.”

(Levitic 26:32-35).

V-ați pus vreodată întrebarea: De ce i-a trimis Dumnezeu pe evrei în Babilon anume pentru 70 de ani? Nu întreb – pentru ce? Pentru ce, este clar – pentru idolatrie.

Dar de ce nu 48, 62 sau 123, ci 70?

Răspunsul se ascunde în cartea Leviticului și în a doua carte Cronici. Era legea: în fiecare a șaptea zi, împreună cu norodul trebuie să se odihnească și pământul; fiecare al șaptelea an trebuie să se odihnească pământul; în fiecare al cincizecilea an, pământul trebuie să se odihnească. Când a venit timpul captivității babiloniene, Dumnezeu a luat în calcul totul, zilele și anii „expirați” și au ieșit 70 de ani. Se creează impresia, că de când evreii au intrat în țara Promisă, nici Sabatele, nemaivorbind despre aniversările de șapte ani și cincizeci de ani de jubileu nu au fost împlinite. Și oricât de mulți proroci falși au profetizat întoarcerea grabnică, Dumnezeu rămânea

neclintit: „Dar iată ce zice Domnul: ‘De îndată ce vor trece șaptezeci de ani ai Babilonului, Îmi voi aduce aminte de voi și voi împlini față de voi făgăduința Mea cea bună, aducându-vă înapoi în locul acesta.’”

(Ier. 29:10).

Cândva, în copilăria mea, în mediu evanghelic, era foarte populară o poezioară înfricoșătoare:

Copii! Trebuie să știți cu toți:
Cine nu ascultă de Dumnezeu
Și e capricios mereu,
Dumnezeu te va pune în pat, –
Și vei sta mult timp acolo culcat.
Atunci vei înceta cu Eu-l tău
Și vei plânge amar la Dumnezeu:
„Doamne, ajută-mă să mă ridic”.
Dar Dumnezeu va spune:
„Mai stai culcat încă un pic.
Ai jignit-o pe sora ta,
Pe mama și tata i-ai supărat,
Te-am iertat, în schimb tu iar
Ai spus un cuvânt murdar!”
Copii! Trebuie să știm cu toți:
Cine nu ascultă de Dumnezeu
Și e capricios mereu,
Dumnezeu te va pune în pat, –
Și vei sta mult timp acolo culcat!

Dacă parafrazăm acest lucru în conformitate cu subiectul nostru, atunci putem obține: Cel care nu se va restabili, va fi trimis în „captivitatea babiloniană”, până la recuperarea completă.

3. Timpul pentru recuperare

Când vorbim despre procesul de recuperare, atingem toate domeniile noastre de personalitate și viață. Este necesar să menționăm un astfel de lucru ca odihna

inutilă – trândăvie, pustietate, lenevie, exces sau obscenitate. După acestea, nu există nici un sentiment de odihnă sau mulțumire, ci doar epuizare. Lenea și divertismentul pot aduce bucurie, dar pentru lumea interioară sunt la fel ca o acadea fibroasă pentru sistemul digestiv. Oferă o ușurare instantanee, dar efectul său este de scurtă durată. Paradoxal, dar oboseala este inerentă oamenilor care trăiesc într-o societate orientată spre agrement.

Spre deosebire de lenevie, dependența de muncă merită o altă mențiune – un termen care denotă dorința unei persoane de a munci excesiv, depășind hărnicia sa naturală. (Anexa 1. Cum să eviți să devii dependent de muncă?)

Trei componente ale odihnei

Vom explora mai jos un plan mai cuprinzător pentru recuperarea holistică. Aici, ar trebui să menționăm trei domenii ale vieții noastre care implică recuperarea.

- Odihna fizică – include odihna corpului prin mâncare și somn.
- Pacea sufletească este pace emoțională, care depinde de starea spirituală și fizică – oboseală, foame, boală.
- Odihna spirituală este „odihna de Sabat” descrisă în Epistola către evrei din capitolul 4 și semnifică reconcilierea și pacea permanentă cu Dumnezeu.

Într-o zi, o mamă cu mulți copii, împinsă la limită de copiii neascultători și de munca în grădină și în curte, a mers la un înțelept, care locuia la marginea satului, pentru sfaturi. Nu avea cum să suporte în continuare această situație: îi pălmuia la stânga și la dreapta, țipatul copiilor era constant și ea se simțea epuizată... Nemaivorbind de curățenie în casă, sau mai degrabă, de lipsa acesteia.

După ce l-a vizitat pe înțelept, mama părea să se fi transformat: a devenit calmă și echilibrată, țipetele au încetat, ordinea a început să fie menținută în casă și a apărut timp pentru educarea copiilor și cititul cărților pe noapte.

Adevărat că, în fiecare zi, fix la prânz, mama se încuia în camera ei și petrecea acolo 30-40 de minute. Copiii erau cuprinși de curiozitate.

Într-o zi, copiii mai mari au găsit cheia de la ușa mamei lor și au intrat. Următoarea scenă le-a stat în ochi: o masă acoperită cu o față de masă albă, o vază cu flori din grădină, un pahar de cacao și o chiflă dulce de la o brutărie din apropiere, pe o farfurie. Mama stătea fericită pe un scaun, cu ochii pe jumătate închiși și un zâmbet fericit pe față.

„Mamă, vrem și noi o chiflă”, au strigat copiii. Mama s-a uitat sever la ei și, cu o voce care nu suporta nici o ceartă, le-a spus: „Copii, ieșiți de aici. Aici se naște o mamă bună.”

Folosim timpul de recuperare cu înțelepciune.

În primul rând, poate fi un moment pentru a evalua calea pe care am parcurs-o. Când ne întrebăm: „Pentru ce a fost toată treaba asta?”

În al doilea rând, acesta este un timp de răgaz pentru a înțelege ce adevăruri, motive și obiective ne călăuzesc.

În al treilea rând, acesta este momentul să stabilim calea ce urmează – planificare, stabilirea obiectivelor.

Isus, profitând de toate tipurile de recuperare, a folosit și odihna, care a oferit putere și sprijin pentru realizarea următoarei etape a misiunii Sale. Noi ne odihnim nu pentru că lucrarea noastră s-a încheiat; ne odihnim pentru că Dumnezeu ne-a poruncit să facem acest lucru și avem nevoie de odihnă. Nu este necesar să te odihnești duminica, pentru mulți slujitori duminica cu siguranță nu este o zi de odihnă. Dar ar trebui să existe o zi de liniște, ca un ciclu de muncă și odihnă!

În fiecare noapte, o zi pe săptămână, două zile pe lună, o lună pe an.

Nu putem înceta să slujim. Trebuie să învățăm să ne reînnoim puterea prin munca noastră. Atunci vom fi ca cei despre care este scris în cartea prorocului Isaia: „Nu știi? N-ai auzit? Dumnezeul cel veșnic, Domnul, a făcut marginile pământului. El nu obosește, nici nu ostenește; priceperea Lui nu poate fi pătrunsă. El dă tărie celui obosit și mărește puterea celui ce cade în leșin. Flăcării obolesc și ostenesc, chiar tinerii se clatină, dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea; ei zboară ca vulturii; aleargă, și nu obolesc, umblă, și nu ostenesc.” (Isaia. 40:28-31).

VII. STAREA RESURSELOR: EVALUARE ȘI APLICARE

Acest capitol este dedicat unei serii de recomandări practice care vor ajuta pe oricine decide să facă din „Arta Recuperării” un principiu permanent al vieții sale, să învețe să se înțeleagă pe sine, să recunoască simptomele epuizării profesionale și să se recupereze.

Starea de resurse - este o stare în care o persoană are energie, iar corpul său este capabil să depășească dificultățile de criză și să atingă obiectivele stabilite.

Un pic de testare: verificați resursele

10 – Vreau să zbor!

9 – Multă inspirație și entuziasm

8 – Mă simt minunat

7 – Mă simt bine

6 – Oboseală ușoară plăcută

5 – Sunt obosit(ă), dar am puterea să fac ceea ce trebuie să fac

4 – Sunt foarte obosit(ă), vreau să mă odihnesc

3 – Oboseală extremă

2 – Ai putere să te întinzi, să te târăști și să vorbești un pic

1 – Am putere doar să stau culcat(ă)

Starea resurselor: evaluarea

Evaluarea resurselor seamănă cu o baterie de telefon mobil. Când bateria este încărcată, devine verde, indicând că toate funcțiile sunt operaționale, ecranul este luminos și există o conexiune. Când bateria a rămas încărcată la douăzeci la sută, devine galbenă, iar telefonul dezactivează anumite funcții, cum ar fi actualizările automate ale serverelor de e-mail și ale rețelelor sociale. La o încărcare de zece procente, bateria devine roșie, funcțiile disponibile devin și mai puține, iar ecranul se întunecă. Telefonul este configurat să își păstreze funcția principală – efectuarea unui apel – cât mai mult timp posibil. În toate aceste etape, puteți reîncărca telefonul și totul va reveni la zona verde. În cele din urmă, dacă bateria este complet descărcată, telefonul se oprește, devine inoperabil și trebuie reîncărcat de la zero. Acest lucru necesită atât timp, cât și efort. Producătorii nu recomandă lăsarea bateriei să se descarce complet, deoarece acest lucru îi reduce semnificativ durata de viață.

Gândiți-vă cât de similar este acest lucru cu evaluarea duratei de viață a unei persoane.

Starea resurselor – bunăstarea (zona verde)

- Flux de energie
- Dimineața ești plin de energie și inspirație
- Ideile vin ușor în minte
- Gândire pozitivă fără efort
- Faceți față situațiilor neașteptate ușor și rapid
- Primiți satisfacție de la comunicare
- Sunteți pregătiți și dispuși să-i ajutați pe alții

Epuizarea emoțională: Stadiul întâi (zona galbenă)

- Nivelul de energie scade
- Încă puteți face față situațiilor și rutinei, deși acest lucru necesită deja efort
- Trecerea la modul de economisire a energiei
- Apariția iritației din cauza abaterii de la plan
- Căutați posibilitatea de a sta în singurătate
- Se declanșează un sentiment de vinovăție
- Odihna ajută

Epuizarea emoțională: Stadiul doi (zona roșie)

- Încep problemele de somn
- Curbă de oboseală paradoxală (depășirea limitei de rezistență)
- O scurtă pauză nu mai ajută
- O stare de moleșeală și apatie, este greu să te relaxezi
- Evităm apropierea, ne „cocoloșim” singuri
- Încetăm să mai simțim compasiune
- Sentimente puternice de vinovăție
- Stima de sine scăzută

Nivel SOS (zonă neagră)

- Deformarea personalității
- Incapacitatea de a percepe problema
- Mecanisme de apărare
- Nici un sentiment de vinovăție
- Agresivitate de fundal
- Poziția victimei
- Sănătatea se distruge

Trebuie menționate încă două momente, acestea se referă la zona neagră SOS:

– Revenirea de la aceasta pe cont propriu nu mai este posibilă. Este nevoie de ajutor și, de regulă, intervenție medicală.

– Simptomele epuizării complete sunt aceleași pentru persoanele cu epuizare fizică, emoțională și spirituală. Epuizarea fizică este o boală pe termen lung sau incurabilă, epuizarea emoțională reprezintă toate formele posibile de traume mentale severe (pierderea celor dragi, violență), iar epuizarea spirituală este un păcat imoral, ascuns, pe termen lung, și toate tipurile de dependențe.

Starea resurselor – aplicare**Sfaturi utile de prevenire**

1. Recuperarea resurselor este o chestiune personală! Toți cei care ating nevoile oamenilor ar trebui să-și dea seama și să-și asume responsabilitatea pentru starea lor.
2. Trebuie să te odihnești înainte de a obosi.
3. Odihna de calitate necesită energie.
4. Oferă altora posibilitatea de a avea grijă de tine. Aceasta nu va avea loc des, dar nu neglijați această oportunitate.

Recuperare la nivel fizic

1. Somnul. Trebuie să înțelegi de cât somn ai nevoie și să folosești aceeași cantitate de timp pentru somn.
2. Mâncare gustoasă și sănătoasă. Nu vorbesc despre mâncare scumpă și la modă. Vorbesc despre mâncare sănătoasă.

3. Mișcarea este o bucurie – mersul pe jos, alergarea ușoară, gimnastica. Dar nu un sport agresiv.
4. Apă-bea apă curată. Cu excepția ceaiului, cafelei și băuturilor.

Recuperare la nivel mintal

1. Studiere – faceți din educație o parte integrantă a vieții voastre.
2. Creativitate – folosește-ți abilitățile creative, cel puțin la nivel personal. Acest lucru se poate realiza printr-un hobby sau un talent muzical.
3. Lucrul manual – dezvoltă abilitățile motorii ale mâinii. Meșteriți, creați, reparați.
4. Lectură – citiți diverse cărți.

Recuperare la nivel emoțional

1. Comunicarea cu prietenii – petreceți timp cu oamenii cu care sunteți legați nu doar prin muncă, slujire, rudenie, ci și prin unitate spirituală.
2. Experiențe noi – nu este vorba doar despre călătorii, ci despre completarea bazei emoționale cu emoții noi.
3. Ținerea unui jurnal te ajută să-ți descrii emoțiile, să-ți interpretezi evoluția și să înțelegi trecutul.
4. Un loc de liniște este un loc geografic în care poți fi singur.

Recuperarea la nivel spiritual

1. Rugăciunea este ca o conversație sinceră și profundă cu Dumnezeu, departe de cartea obișnuită de rugăciuni.
2. Citirea Scripturii – Dumnezeu trebuie să vă spună. Citiți, reflectați, recitiți.
3. Glorificare – cântă, dacă nu pentru toată lumea, atunci pentru tine. Psalmii edifică sufletul și spiritul.
4. „Desert” – postește. Postul de 21 de zile al lui Daniel este o măsură preventivă excelentă nu numai pentru sfera spirituală, ci și pentru viața în ansamblu.
5. Comunicarea cu natura – concentrați-vă pe ceea ce a creat Creatorul.

EPILOG. ROATA DE TORS

Unul dintre eroii iluștri ai secolului nostru a fost Mohandas Gandhi, liderul Indian care a aprins flacăra Independenței în țara sa. Cei care i-au citit biografia sau au văzut povestea transmisă strălucit pe ecran au fost adesea uimiți de calmul spiritului demonstrat de „George Washington din India”, așa cum a fost numit Gandhi.

Liniște sufletească? Îl vedem pe Gandhi printre cei mai săraci oameni din orașele indiene, unde boala și moartea sunt răspândite. Îi atinge, rostește cuvinte de speranță, le oferă un zâmbet blând. Dar o zi mai târziu, același om merge la palate și clădiri guvernamentale, negociind cu cei mai inteligenți oameni ai timpului său. Se pune întrebarea: cum a reușit să facă legătura între cele două extreme, comunicând cu oameni atât de diferiți și în circumstanțe atât de diferite?

Cum a evitat să-și piardă individualitatea și convingerea în timp ce naviga prin asemenea extreme vaste? De unde provenea puterea sa emoțională și spirituală?

Poate că vom găsi răspunsuri la aceste întrebări când vom afla că Gandhi, atunci când era departe de treburile de stat, se întorcea adesea în modesta sa casă, unde, conform obiceiului indian, stătea pe podea și se ocupa de o muncă simplă – torcea lâna din care erau făcute hainele sale. Se pare că roata de tors a fost întotdeauna în centrul vieții sale.

Ce încerca să demonstreze prin asta? Făcea asta parte din planul de a crea o anumită imagine? A fost aceasta o încercare politică de identificare cu masele? Aș fi presupus că este ceva mult mai mult.

Roata de tors a lui Gandhi era centrul său de greutate. A fost un mare susținător al egalității în viață. Și când se întorcea din marile treburi publice, lucrul cu roata de tors îi reda simțul proporției, astfel încât să nu se umfle din greșeală de mândrie, provocată de aplauzele poporului. Când trecea de la întâlnirea cu regi și lideri guvernamentali la lucrul cu o roată care se învârtea, aceasta l-a ajutat să mențină o înțelegere corectă a lui însuși și a activităților sale.

Roata de tors a lui Gandhi a servit întotdeauna ca o reamintire a cine era cu adevărat și a ceea ce îl înconjura în viață. Angajându-se în acest exercițiu regulat, el a rezistat tuturor forțelor lumii exterioare care încercau să-i distorsioneze esența (extras din cartea „Cum să-ți organizezi lumea interioară”).

Anexa 1

Cum să nu devii dependent de muncă: 10 sfaturi:

1. **Stabiliți limite de timp clare pentru ziua dvs. de lucru.** Dacă programul dvs. de lucru este între orele 8:00 și 17:00, asigură-te că nu rămâi la birou după ora 17:00.
2. **Dormiți suficient.** Dacă corpul tău nu doarme suficient, începe să funcționeze defectuos – faci greșeli la locul de muncă, devii iritat, explodezi din cauza unor lucruri mărunte, iar productivitatea și creativitatea ta scad.
3. **Deconectați-vă de la internet.** Nu este un secret faptul că mesageria instantanee, verificarea e-mailurilor și rețelele sociale sunt cele mai mari pierderi de timp atunci când lucrezi la calculator. Dacă dezactivați toate acestea, veți face de două ori mai multă muncă. Și, în sfârșit, veți înțelege unde se duce timpul dvs. – stă pur și simplu pe Facebook.
4. **Petreceți timp în natură.** Plimbările în natură sunt una dintre cele mai bune forme de recreere. Doar cu o singură condiție: să nu vă gândiți la muncă și alte treburi în această perioadă. Pur și simplu bucură-te de lumea din jurul tău și concentrează-te asupra senzațiilor tale „aici și acum”. Fă-ți timp în programul tău încărcat pentru o plimbare de cel puțin jumătate de oră în parc în fiecare zi.
5. **Fă-ți timp pentru prieteni, familie și cei dragi.** Când suntem complet absorbiți de muncă, uităm adesea că avem prieteni, familie și persoane dragi. Și că ne iubesc și le este dor de noi. Dacă vă vedeți cu prietenii, încercați să vă deconectați complet de la serviciu în această perioadă și să vă cufundați în ceea ce faceți cu ei, fie că este vorba de a juca un joc, de a viziona un film împreună sau de a face o plimbare în natură.
6. **Încercați să mâncați alimente naturale.** Când vă petreceți cea mai mare parte a timpului la birou, evident că nu aveți timp să mâncați corect. De obicei, cu un program de lucru încărcat, puteți avea suficient timp doar pentru fast-food. Apoi, stomacul dvs. începe să se revolte și să ceară alimente normale, cum ar fi supe, cereale, legume și fructe. De ce aveți nevoie, de gastrită sau de ulcer?
7. **Găsește-ți un hobby.** Cel mai bine este dacă nu are nici o legătură cu munca dvs. Ar trebui să fie ceva foarte departe de activitatea dvs. principală. În acest fel, vă veți antrena creierul la maximum și veți învăța ceva nou și interesant.
8. **Ascultați-vă corpul.** Să nu uităm că ni se dă un singur corp pentru această viață și ar fi pur și simplu inacceptabil să-l distrugem. Fiecare persoană are propriul ritm fiziologic. Fiecare reacționează diferit la orice. Ascultă-ți corpul.

- 9. Puneți-vă constant întrebări despre realizările și obiectivele dvs. de viață.** Altfel, poți munci atât de mult încât să deviezi de la calea dorită, iar revenirea în direcția corectă poate necesita mult timp și efort. De ce să mă dispersez prea mult când există o cale clară? Există doar trei întrebări: 1. De ce fac asta? 2. Care este rezultatul final? 3. Este comportamentul meu adecvat?
- 10. Continuați să dezvoltați obiceiuri sănătoase.** Dezvoltarea obiceiurilor sănătoase nu este ceva care se întâmplă peste noapte. Va trebui să lucrăm la asta. De exemplu, începe prin a-ți verifica e-mailul de trei ori pe zi, în loc la fiecare cinci minute. De asemenea, este o idee bună să începi fiecare zi cu exerciții fizice și să pregătești mese sănătoase și delicioase...

Anexa 2

Cum să te epuizezi în 180 de zile

— Dispoziții generale

Dacă ești invitat (să ții un discurs, să scrii sau să lucrezi), acceptă. Data viitoare, dacă nu te invită, vei regreta.

Beneficiază de un antrenament mai diversificat. Concurenții sunt mereu în mișcare, așa că perfecționează-te.

Fii disponibil 24/7. Dacă cineva îți cere ceva, nu refuza niciodată.

— Despre calitatea muncii

Toată lumea ar trebui să fie mulțumită de tot ceea ce faci.

Fă totul cum trebuie. Nu ar trebui să existe greșeli. Niciodată. Nicăieri.

Dacă faci o greșeală, doar autocritica te va salva, multă autocritică! Spune-ți că ești un ticălos și un pământău.

— Despre petrecerea timpului

Ia-ți în mână telefonul imediat ce deschizi ochii dimineața. Lasă-l din mână jos ultimul, înainte de culcare.

Dacă nu ai timp să faci totul, lucrează în weekend.

Ia cu tine o carte de serviciu în vacanță.

— **Despre relațiile cu oamenii.**

Dacă lucrezi cu cineva în pereche și cu atât mai mult într-o echipă – fă totul singur. Ei vor strica totul și va trebui să refaci lucrurile singur, mai târziu.

Dacă nu te descurci, nu cere ajutor: vor crede că ești slab.

Compară-te mai des cu ceilalți, spre dezavantajul tău. Este revigorant.

— **Despre corp și sănătate.**

Încearcă să nu mănânci micul dejun și, dacă este posibil, nici prânzul. Și nici o gustare!

Somnul este pentru cei slabi și pentru cei care au făcut deja totul (iar tu încă nu).

Principial – sportul este pentru oamenii grași.

**NEW
NEW
NEW
NEW**

RECUPERAREA HOLISTICĂ A PERSONALITĂȚII

VLADIMIR UBEIVOLK

Pastor al Bisericii Lumină Lumii
Președinte al SA Începutul vieții

INTRODUCERE

Începem să studiem subiectul extrem de important al recuperării personalității. În urmă cu doar câteva decenii, nimeni în spațiul post-sovietic nu se gândea să vorbească despre recuperarea slujitorului¹, dar în ultimii ani această problemă a fost ridicată din ce în ce mai des în cercurile creștine.

La sfârșitul anilor 1980 și 1990, oamenii se dedicau în întregime slujirii. Totul era pus pe altar: timp, energie, sănătate... În majoritatea bisericilor, odihna slujitorului era privită negativ, iar conceptul de „demisie” era inexistent. Singura modalitate de a scăpa de această încărcătură era emigrarea. Această abordare a dus la fenomenul „exodul slujitorului”. În multe cazuri, acesta a fost prezentat ca voința lui Dumnezeu, revelată celor care se mutau în alte țări prin convingeri interioare, semne sau chiar destin. Puținii care au rămas au suferit adesea șocuri severe și probleme de sănătate: accidente vasculare cerebrale, atacuri de cord și alte boli. Doar câțiva din generația formată în acea epocă și-au continuat slujirea și o practică până în ziua de azi.

Nu doresc în niciun fel să-i critic pe cei care au ales calea emigrării, care și-au pierdut sănătatea și poate chiar viața. Vreau doar să subliniez că exemplul lor a servit drept imbold pentru actuala generație de slujitori să reflecteze asupra problemelor unei abordări echilibrate a muncii și să ia în considerare căile și posibilitățile de redresare.

Observații preliminare

Diferențele dintre epuizare și oboseală

Mulți oameni încă nu fac distincția între oboseală și epuizare. Oboseala afectează pe toată lumea. Simptomele sale sunt bine cunoscute: pierderea energiei, oboseală

¹ Prin slujitor, mă refer nu doar la pastorii sau diaconii ordinați, ci la toți cei care s-au dedicat slujirii în conformitate cu darurile lor spirituale, dedicând timp acestu-i lucru în mod regulat.

rapidă, dureri de cap. Vine la sfârșitul unei zile grele, al unei săptămâni aglomerate, al unei etape dificile din viață. De regulă, oboseala este depășită prin respectarea cerințelor simple ale „Sabatului”: un somn bun, o petrecere plăcută a timpului (fiecare în felul său) și o scurtă odihnă (de la o zi la o săptămână). După o scurtă odihnă, persoana este din nou plină de energie, pregătită pentru noi provocări și revine cu entuziasm la activitatea sa preferată.

Epuizarea profesională este o afecțiune mai complexă. Pe lângă simptomele tipice oboselei, epuizarea profesională implică pierderea somnului și a poftei de mâncare, agravarea bolilor cronice și creșterea iritabilității, manifestată prin cicăleli la adresa celorlalți; sentimente de vinovăție, amărăciune, un sentiment de lipsă de valoare în propria vocație și pierderea sensului vieții. În cele mai deprimante cazuri, o persoană este cuprinsă de dezechilibrare hormonală și depresie; în acest caz nici mâncarea bună, nici somnul, nici măcar odihna nu ajută. La întoarcerea din vacanță, se vor simți și mai oboseți decât înainte și pot fi chiar reticenți în a se întoarce la îndatoririle zilnice. Adesea, ajutorul specializat și medicamentos sunt esențiale în astfel de cazuri.

În acest articol, nu vom lua în considerare cazurile în care o persoană s-a adus într-o stare de epuizare, când are nevoie fie de un neurolog, endocrinolog, psihoterapeut, fie de o minune divină. Pe baza convingerilor mele teologice și a observațiilor de viață, îndrăznesc să spun că Dumnezeu nu intervine supranatural atunci când un slujitor, cunoscând posibilele riscuri, continuă să se „istovească”. Dacă Domnul înfăptuiește o minune, este foarte rar, doar în cazuri speciale. În marea majoritate a cazurilor, Dumnezeu dăruiește înțelepciune, trimite semne și oferă o perspectivă asupra proceselor care au loc în corpul cuiva. Un slujitor trebuie să folosească aceste cunoștințe – să recunoască „semnele” pe care le primește și să reacționeze prompt la ele. Prin urmare, discuția următoare se va concentra pe prevenirea epuizării și pe recuperarea după oboseală.

Conceptul de „personalitate”

Este imposibil să oferi o definiție definitivă a personalității. Chiar și psihologi cunoscuți oferă cel puțin câteva zeci de definiții. Pe lângă aceștia, problema dată o studiază și sociologi, antropologi și medici. Dacă adăugăm la aceasta reflecții teologice, atunci descrierea acestui concept ar necesita câteva sute de pagini.

În acest articol, prin personalitate mă refer la o persoană ca „suflet viu” (nefesh în ebraică), propunând să distingem cinci sfere ale vieții: spirituală, socială, materială, intelectuală și emoțională. Mai jos este o diagramă elaborată de mine, soția mea,

Iulia, și echipa Societății „Începutul Vieții”² de-a lungul celor 25 de ani de cercetare teologică, precum și de implicare practică în munca pastorilor, psihologilor, asistenților sociali și profesorilor.

STRUCTURA PERSONALITĂȚII DIN PERSPECTIVA ABORDĂRII HOLISTICE

Simbolic, propunem să considerăm personalitatea unei persoane ca o casă formată din cinci camere. Patru dintre ele sunt în contact cu lumea exterioară, iar al cincilea este situată în centru, fără a avea contact direct cu mediul exterior. Toate emoțiile sunt mediate, adică rezultă din impresii externe. Fiecare cameră exterioară are o fereastră și o ușă. Fereastra este reprezentată în figură ca o linie punctată, iar ușa ca o întrerupere a liniei exterioare.

O ușă este deschiderea unei persoane către primirea de impresii din lumea exterioară. Este practic imposibil să se închidă. O persoană este în contact cu cineva sau ceva din toate aceste sfere, iar această influență externă îi influențează lumea interioară. Maximul pe care îl poate face o persoană este să pună o „plasă de țânțari”, adică un fel de filtru, pentru a limita influența externă asupra sa. Dar el nu poate bloca complet această influență. Fereastra, la rândul ei, este memoria și imaginația sa. Este închisă. Adică, nimic nu poate intra prin fereastră. În același timp, o persoană este concepută în așa fel încât, atunci când se apropie de o fereastră, fie își amintește ceva, fie își imaginează (visează, își imaginează) despre realități existente sau inexistente. În timp ce parfumurile și mirosul pot intra într-o cameră printr-o ușă, nimic din exterior nu poate pătrunde printr-o fereastră închisă. Însă o persoană, prin memorie sau imaginație, poate adăuga fie un parfum, fie, dimpotrivă, un miros neplăcut în acea cameră.

Fiecare cameră este separată de cealaltă prin „coridoare”, care conțin și ele deschideri. Aceasta semnifică o legătură strânsă între camere. Mai mult, proximitatea acestor camere este



² Organizație obștească, care își desfășoară activitatea prioritar în Republica Moldova din anul 2000. Site-ul oficial – www.bol.md, și de asemenea www.urbancenter.md

crucială. O impresie primită de o persoană din sfera fizică influențează aproape imediat mediul său social, precum și mediul său spiritual. O impresie primită în sfera intelectuală influențează, în consecință, sfera spirituală ș.a.m.d. Nu există uși între camere; o persoană nu poate izola o cameră de alta. Toate aceste sfere sunt strâns interconectate. Dar accesul de la „coridoare” la „camera emoțională” centrală este separat nu prin simple deschideri, ci prin „uși”. Ele pot fi deschise, sau închise, adică blocate. Dacă numărul de impresii primite dintr-o anumită cameră este suficient de intens și emoțiile sunt „în afara zonei”, creierul însuși poate bloca accesul la centru. Este important de menționat că acest lucru se aplică atât emoțiilor pozitive, cât și celor negative. Mai jos, fiecare cameră va fi descrisă separat cu exemple practice, iar aceste mecanisme vor deveni mai clare.

Sfera spirituală

În cercurile creștine, este comun să credem că tărâmul spiritual cuprinde doar relația unei persoane cu Dumnezeu. Noi, însă, credem că spectrul spiritualității este mult mai larg. Propun să începem să-l descriem, pornind de la extrema negativă și terminând cu starea de armonie cu Dumnezeul Triunic.

Închinarea diavolului și slujitorilor săi

La capătul cel mai întunecat al spectrului se află cei care recunosc existența lumii spirituale, dar care, de bunăvoie, aleg să slujească și să se inchine forțelor răului. Ei s-au dedicat în mod conștient slujirii lui Satan, recunoscând în același timp existența lui Dumnezeu. Unii sunt membri ai sectelor satanice, adunări care au propriile lor ritualuri, rugăciuni, adesea sacrificii, rituri de trecere și, cel mai important, acțiuni active care vizează distrugerea modelului lui Dumnezeu al ordinii mondiale, aducând răul real atât în mintea oamenilor, cât și în relațiile lor unul cu celălalt. Susținătorii „teoriei conspirației” îi consideră parte a „guvernelor din umbră”, a grupurilor masonice sau a organizațiilor similare. Adversarii acestei teorii recunosc pur și simplu existența unor astfel de asociații care seamănă minciuni despre Dumnezeu, despre oameni, despre dreptate etc.

Această categorie îi include și pe cei care i-au dat diavolului o formă: fie că este vorba de imagini ale zeilor păgâni, spirite ancestrale sau alte forțe spirituale. De fapt, ele diferă puțin de primele, cu singura excepție că obiectele cultului lor au propriile nume: Moloh, Baal, Artemis, Osiris, Perun și alții. În plus, credința acestor oameni

este îmbrăcată și într-un număr semnificativ de ritualuri; se bazează pe ritualuri, semne și prevestiri. Nu se opun mai puțin personalității și puterii lui Dumnezeu Creatorul, distrugând credința și speranța din inimile oamenilor, suprimând în ei vlăstarul viu al iubirii lui Dumnezeu și al prezenței Sale. Istorii din cărțile Regilor din Biblie sunt pline de astfel de exemple. Mulți cred că astfel de forme de cult sunt de domeniul trecutului, dar, din păcate, nu este așa – apar din ce în ce mai multe dovezi ale renașterii credințelor neopăgâne în diverse națiuni.

Vrăjitori, magicieni și ghicitori

Această categorie a „regiunii întunecate” îi include pe cei care posedă anumite cunoștințe secrete. Adesea, practicile din prima categorie sunt transferate în a doua, dar nu toți ghicitorii se închină diavolului direct; mulți o fac „la mâna a doua”, adică recunosc că sunt în contact cu forțe întunecate, dar nu le pot identifica întotdeauna. Unii vrăjitori aud voci, alții primesc semne, practică ritualuri de vindecare, ghicitul viitorului, fără a înțelege adevărata sursă a răspunsurilor.

Despre aceste două categorii l-a avertizat Domnul pe Moise înainte ca poporul Israel să intre în Canaan: „După ce vei intra în țara pe care ți-o dă Domnul Dumnezeul tău, să nu te înveți să faci după urâciunile neamurilor acelora. Să nu fie la tine nimeni care să-și treacă pe fiul sau pe fiica lui prin foc, nimeni care să aibă meșteșugul de ghicitor, de cititor în stele, de vestitor al viitorului, de vrăjitor, de descântător, nimeni care să întrebe pe cei ce cheamă duhurile sau dau cu ghiocul, nimeni care să întrebe pe morți. Căci oricine face aceste lucruri este o urâciune înaintea Domnului și din pricina acestor lucruri va izgoni Domnul Dumnezeul tău pe aceste neamuri dinaintea ta. Tu să te ții în totul totului tot numai de Domnul Dumnezeul tău.”

(Deuteronom 18:9-12).

Utilizatorii de „cunoștințe secrete”

Următoarele persoane din acest spectru nu contactează spiritele în sine, ci apelează pentru ajutor la cei care posedă cunoștințele secrete menționate mai sus, practică vindecări miraculoase și au contact cu forțele răului. Principalul argument pentru ei este: „Dar a ajutat!...” De regulă, aceștia sunt oameni naivi, creduli, ușor de manipulat; nu au timp să înțeleagă natura lucrurilor; interesul lor este pur consumator. Vor să afle mai multe despre viitorul lor, așa că citesc horoscopuri și apelează la ghicitori. Adesea, fie ei înșiși, fie cei dragi lor suferă de boli grave, așa că apelează la „babe” și

„șoptitori” pentru ajutor. Le lipsește dorința și voința de a-și lucra la caracter, așa că, în timp ce caută cel mai potrivit partener de viață pentru ei, cer să li se întocmească „hărți stelare” și, cu ajutorul vrăjilor, încearcă să-l facă pe candidatul care le place să se îndrăgostească de ei.

Ateii

Se pare că ateismul nu are nimic în comun cu spiritualitatea, întrucât ateii neagă existența lumii spirituale. De fapt, ateismul este o formă de spiritualitate. Ateii diferă de oamenii religioși doar prin faptul că nu recunosc Dumnezeu descris în Biblie, ci își inventează propriul dumnezeu, propriile practici ateiste, care sunt în esență religioase. „Lenin a trăit, Lenin trăiește, Lenin va trăi” – cum ar putea să nu fie „Eu sunt Alfa și Omega, Cel dintâi și Cel de pe urmă”? Cum diferă un moment de reculegere pentru morți de o rugăciune pentru odihna sufletului? Nu seamănă oare portretele lui Marx, Engels, Lenin, Stalin, Mao și Kim Jong-un cu o iconostasă? Orice ideologie, inclusiv ateismul, este religioasă în ADN-ul său și, prin urmare este spirituală.

Agnosticii

La prima vedere, aceștia sunt cei mai inofensivi oameni. La urma urmei, nu se ceartă cu nimeni; pur și simplu „nu știu”. „Poate că e ceva pe undeva, poate că nu.” Din perspectiva lor, oamenii sunt pur și simplu limitați în metodele lor de cunoaștere și în capacitatea lor de a obține perspective asupra lumii spirituale. Însă agnosticismul nu este mai puțin spiritual decât orice formă de venerare a lui Dumnezeu sau a zeilor. Agnosticii susțin că nu pot ști nimic despre absolut, ceea ce înseamnă că totul în lume este relativ. Răul este relativ, iar binele este și el relativ. Fiecare civilizație și cultură are dreptul să-și definească propriile limite ale răului. Mai mult, fiecare persoană din cadrul fiecărei civilizații are aceleași drepturi. Și, deși este cel mai puțin probabil să semene cu „închinătorii”, ei sunt totuși religioși. I-am plasat în centrul acestui spectru tocmai din cauza lipsei lor de ritualuri și ceremonii, pe care le au chiar și ateii.

Panteiștii

În acest context, îi includ pe panteiști atât printre reprezentanții unor religii orientale, pentru care „Dumnezeu este în toate și totul este Dumnezeu”, cât și printre modificările mai moderne ale acestor credințe, care se hrănesc cu energia pământului, „îmbrățișătorii de copaci”, care sunt în unitate cu „Mama Natură”. Mulți creștini din ziua de azi sunt dependenți de vizionarea de filme, seriale TV și desene animate care predică primirea puterii din surse impersonale.

Deismul și inteligența Universală

Este greu să găsești deiști care se adună în grupuri organizate. Astăzi, mulți dintre ei cred într-un fel de Inteligență Universală sau într-un fel de început bun. Ei nu se închină nimănui, pentru că nu are rost să facă asta, deoarece Dumnezeu este departe – El a creat pământul și a plecat să realizeze alte proiecte. În același timp, tocmai această doctrină a căpătat „un avânt puternic” astăzi prin romanele filozofice, sagele fantastice și genul numit „ficțiune”. „Călătoria pelerinului” și „Narnia”, fiind în sine alegorii, parabole bazate pe valori biblice, au servit drept punct de plecare pentru surrogate care au amestecat realitatea și interpretarea ei alternativă, civilizația oamenilor și civilizația „gnomilor”, alte habitate galactice. Mulți dintre ei uneori chiar se ascund în spatele unor nume biblice. Dar au un lucru în comun: Dumnezeu este departe, iar noi trebuie să ne rezolvăm singuri problemele.

Căutările religioase

Includ în această categorie oameni care sunt credincioși sinceri, care au trăit în epoci diferite, dar care au fost uniți de un singur lucru – înțelegerea faptului că Dumnezeu există, că El este o persoană și că Îi pasă de umanitate și de om. Mi se pare că una dintre cele mai bune încercări de a descrie această căutare este lucrarea fundamentală a lui Alexander Men, „Istoria religiilor”. Autorul, fiind un creștin sincer care crede în rolul cheie al lui Iisus Hristos, nu condamnă deloc încercările popoarelor de a-L găsi pe Dumnezeu. Uneori pare chiar să-i justifice pe păgâni, pe care i-am inclus în mai multe categorii anterioare, arătând că omul a fost mereu în căutare și nu este vina lui că această căutare a dus la un impas. Omul, cum s-ar spune, încerca să ajungă până la ceruri cu rugile sale. Și numai în Hristos a ajuns cerul la pământ. Nu le putem reproșa acest lucru. Înainte de nașterea fiului lui Dumnezeu în formă umană, ei nu aveau nici o șansă să intre în contact cu credința într-un singur

Dumnezeu. Și chiar și după Hristos, multe națiuni și-au continuat căutarea și este vorba despre astfel de oameni despre care se spune: „un om virtuos și cu frică de Dumnezeu.”

Cei care au primit har

Penultimul grup de oameni pe care îl vom descrie aici sunt cei care au crezut în jertfa mântuitoare a lui Isus, L-au acceptat ca Mântuitorul lor, și-au început călătoria cu Dumnezeu, dar s-au împotmolit în vanitate, griji, probleme sau îmbogățire. Pentru ei, conceptul de domnie a lui Dumnezeu este un subiect foarte dificil, învață să aibă încredere în Dumnezeu, dar nu sunt prea buni la asta. Există mult formalism creștin în viața lor, uneori pot chiar practica discipline spirituale, dar acest lucru nu le aduce bucurie. Ei nu simt și nu văd mâna lui Dumnezeu, deși au acceptat cu mintea lor toate principiile creștinismului.

Însetații de Dumnezeu

În înțelegerea mea subiectivă, văd astfel de oameni printre cei care „duc dorul” Lui Dumnezeu, care nu își pot imagina o zi fără a comunica cu El; și nu pentru că ar fi necesar, ci pentru că au trăit cu adevărat credința în acțiune. Puterea și prezența Duhului Sfânt au devenit realitate pentru ei. Roada Duhului se manifestă în viețile lor. Ei își trag puterea de la Dumnezeu și iau toate deciziile din viață în așa fel încât să aducă beneficii maxime Împărăției lui Dumnezeu.

Concluzii preliminare

Așadar, am descris spectrul camerei spirituale în linii mari, arătând întreaga complexitate a unui astfel de fenomen precum „spiritualitatea”. Ceea ce este interesant este că până și o persoană pe care am clasificat-o ca aparținând acestei din urmă categorii poate fi expusă periodic altor vânturi, atât reale (printr-o ușă), cât și imaginare (printr-o fereastră închisă). Aceste vânturi pot aduce nu doar parfumuri, ci și mirosuri neplăcute. Acest lucru se întâmplă prin sute de canale diferite: conversații cu oameni, filme, știri, lectură și așa mai departe. Atât mirosul, cât și parfumul care pătrund în această cameră se răspândesc aproape imediat în toată casa. „Mirosurile” prin intermediul holurilor pătrund în lumea intelectuală

a persoanei, iar aceasta începe să-și pună întrebări critice. Îndoielile pot apărea în această lume, distrugând credința. Îndoielile ajung și în lumea fizică, provocând fie boli necunoscute anterior („un duh mâhnit usucă oasele”), fie, dimpotrivă, un val de putere și vigoare pentru noi realizări. Am acordat cea mai mare atenție acestui domeniu, deoarece este cel mai complex și inaccesibil științei.

Sfera intelectuală

Această arie include tot ceea ce poate fi generalizat printr-un concept precum „cunoaștere”. Aceasta include citirea cărților și articolelor, vizionarea de programe educaționale (și nu atât de educaționale), conversații în care se schimbă informații, rezolvarea problemelor matematice și logice și așa mai departe. Această cameră este strâns legată de sfera spirituală, deoarece multe vânturi de „spiritualitate” zboară odată cu informațiile primite din exterior.

Nu sunt un susținător al unilateralității în dezvoltarea umană și nu cred că dezvoltarea conștiinței și creșterea ei intelectuală ar trebui să aibă loc exclusiv prin citirea literaturii creștine. Dimpotrivă, cred că o persoană ar trebui să se dezvolte într-un mod cuprinzător, explorând subiectele de care are nevoie pentru muncă, hobby-uri, serviciu sau pur și simplu pentru a-și dezvolta erudiția. Nu cred că cineva care „este dornic de Dumnezeu” ar trebui să evite psihologia, filosofia și reflecțiile religioase ale reprezentanților altor direcții. Dar sunt absolut convins că o personalitate care se dezvoltă armonios ar trebui să crească uniform în toate domeniile, alegând alimente care se potrivesc nevoilor sale. Am văzut zeci de cazuri în care bebeluși spirituali, care nu au învățat să-L asculte și să-L audă pe Dumnezeu, sunt duși de lucrările înțelepților și filozofilor prea complexe pentru ei, care le dau de gândit, dar le distrug lumea interioară. Aceste riscuri sunt inerente și în cealaltă extremă – atunci când o persoană matură spiritual nu ia în mână nici o altă carte în afară de Biblie, de teama „infecției”. Drept urmare, o astfel de persoană se dezvoltă unilateral.

În timp ce citirea literaturii de specialitate și dezvoltarea într-un domeniu profesional comportă mai puține riscuri, creșterea erudiției generale comportă semnificativ mai multe. Prin urmare, trebuie să fim foarte selectivi atunci când alegem sursele de informare. Cred că Eclesiastul a avertizat exact despre acest lucru atunci când a spus că, cu cât dobândim mai multă cunoaștere, cu atât dobândim mai multă tristețe. Primul pas către cunoaștere este acceptarea faptului că aceasta este o povară. Cu cât o persoană știe mai multe, cu atât înțelege mai bine diferența dintre

lumea reală și lumea ideală. Și tocmai asta aduce tristețe. Așa intrăm în camera centrală a emoțiilor.

Mai mult, cei care își îmbunătățesc cunoștințele încep să caute alții ca ei. Ei vor să își împărtășească descoperirile cu ceilalți. Și este o binecuvântare dacă poate găsi oameni alături de care să-și poată practica credința, să-și poată experimenta foamea de Dumnezeu și să reflecteze asupra conceptelor filosofice și științifice. De aceea, mediul intelectual din planul casei este adiacent camerei sociale. Din păcate, acest lucru nu se întâlnește des în cadrul bisericii tipice. Acest lucru duce la o criză de credință și, uneori, chiar la un colaps complet. Creșterea dezechilibrată, cauzată de vânturile excesive din această cameră, murdărește camera spirituală și deteriorează relațiile cu oamenii care le împărtășesc credința. Cei din jurul lor nu înțeleg căutarea acestei persoane, uneori condamnând-o, alteori respingând-o.

Concluzii preliminare

Creșterea erudiției și creșterea în sfera intelectuală trebuie să aibă loc ținând cont de patru condiții: 1) creșterea spirituală corespunzătoare; 2) selectivitatea surselor de cunoaștere; 3) prezența unui mediu social – persoane care împărtășesc și, dacă este necesar, pot corecta cunoștințele primite; 4) înțelegerea inițială a faptului că noile cunoștințe pot priva pe cineva de bucurie și pot aduce cu ele tristețe.

O persoană care nu respectă aceste reguli riscă să se rănească pe sine și, ulterior, pe ceilalți.

Sfera socială

Toate conexiunile umane cu alte persoane sunt concentrate în această cameră. Și oamenii, după cum știți, sunt diferiți. Există cei cu care comunicarea este benefică și există cei care se încarcă doar cu informații negative și, în consecință, cu emoții negative. Pe lângă comunicarea directă cu oameni reali, această zonă include și roadele muncii lor, pe care le voi numi generic civilizație și cultură. Știința a identificat câteva direcții care studiază acest domeniu. Cele mai renumite dintre ele sunt psihologia socială, studiile culturale, psihologia comunicării și sociologia.

Cultura și civilizația

În mod tradițional, cultura se referă la toate realizările omenirii care nu se referă la îmbunătățirea nivelului bogăției materiale. Muzica și literatura sunt cele mai simple exemple. Pictura, arhitectura și altele asemenea par să se refere la lumea

materială, dar, în același timp, nu sporesc calitatea vieții. Civilizația, pe de altă parte, este ceea ce umanitatea a produs pentru a-și îmbunătăți nivelul de trai: tehnologie, servicii, industrie etc. Pentru a face mai ușor de înțeles, vă voi da un exemplu banal. Amenajarea unei case sau a unui apartament în interior se referă la realizările civilizației: prezența apei curgătoare, a canalizării, a încălzirii, a mobilierului și a mijloacelor de comunicare, dar modul în care arată casa din exterior este un fenomen cultural.

Fiecare generație din fiecare regiune produce propriul produs cultural și civilizațional. În plus, este important de menționat că există și un schimb reciproc de realizări. În cele mai vechi timpuri, era mai lent și nu la fel de intens ca astăzi. Unii oameni sunt adepți ai unui produs cultural local, în timp ce alții gravitează spre globalizare. Acest lucru creează o tensiune socială constantă între aceste două grupuri. În unele cazuri, o astfel de tensiune poate escalada în conflicte sociale și chiar poate duce la războaie.

Fiecare persoană absoarbe toate aceste forme prin ușile lor. Acest lucru îi influențează percepția asupra lumii, îi modelează viziunea asupra lumii și îi stabilește practicile.

Și din nou, vă voi da același exemplu – influența poate fi atât fetidă, cât și plăcută. Anumite tendințe ale culturii și civilizației ajută la dezvoltarea holistică a individului, în timp ce unele împiedică acest lucru în orice mod posibil.

Comunicarea cu oamenii

Bineînțeles, atunci când vorbesc despre comunicarea cu oamenii, ei își amintesc cel mai adesea despre familie (sau despre asta sau despre cei care au înlocuit familia în cazul absenței acesteia). La urma urmei, în copilăria timpurie se formează modele fundamentale de comportament. În culturile în care familia este o valoare tradițională, transmiterea culturală este mai stabilă: tradițiile și valorile sunt transmise din generație în generație. Cu cât cercul considerat familia este mai mare, cu atât tradițiile sunt mai stabile. Dacă familia este formată din mamă, tată și copii, influența tradițiilor este mai mică. Dacă familia include bunici, mătuși și veri, atunci influența tradițiilor este mai semnificativă. Asta nu înseamnă că simpla existență a unei familii are un impact pozitiv asupra unei persoane – familia poate servi și ca un obstacol în calea dezvoltării. De exemplu, atunci când antiintellectualismul sau o anumită formă de religiozitate reprezintă o „valoare”.

Pe lângă familie, aceștia sunt și prieteni, vecini, colegi de clasă și colegi care influențează formarea personalității pentru tot restul vieții. Nu aș vrea să trec cu vederea nici biserica. Creștinii care trăiesc viața unei comunități locale sunt modelați

și se influențează reciproc nu mai puțin, iar în unele cazuri chiar mai mult, decât familia și colegii. Biserica este una dintre cele mai stabile instituții sociale. Nu este o coincidență faptul că regimurile totalitare distrug mai întâi adversarii politici, iar apoi bisericile care nu susțin regimul politic respectiv. Autorii epistolelor Noului Testament au folosit termeni precum „frați și surori”, subliniind astfel unitatea spirituală a tuturor credincioșilor, unitatea lor în Dumnezeu. Una dintre cele mai comune fraze folosite de Apostolul Pavel în epistolele sale este „unul altuia.” În greacă, era un cuvânt – „alelus”.

În multe comunități locale, influența exercitată este pozitivă, dar nu se poate ignora faptul că biserica nu este doar o unitate spirituală, ci și o unitate socială. Adică, oamenii cu idei diferite despre viață sunt adunați în biserică, care au propriile slăbiciuni și vicii, prin urmare, tendințele de a comunica cu ei pot fi, de asemenea, diverse.

În plus, este necesar să menționăm serviciul pentru Împărăția lui Dumnezeu. Un creștin în curs de dezvoltare holistică nu se va limita la comunicarea doar cu cei cu care trăiește, lucrează sau se întâlnește în timpul întâlnirilor bisericești, ci se va strădui și să slujească oamenilor în afara evenimentelor intra-bisericești. Aceasta este o cale de ieșire din zona predictibilității, înțelegerea faptului că credincioșii nu sunt izolați de societate și prezența lor în ea nu ar trebui să fie condiționată doar de scopul evanghelizării. Durerea și bucuria oamenilor din societate ar trebui să fie apropiate și ușor de înțeles de oamenii Împărăției.

Numărul de conexiuni sociale pe care le are fiecare persoană este limitat. Sunt cunoscute date din diferite studii ale așa-numitelor „cercuri de proximitate” și aproape toate indică limitările lor. O persoană nu are mai mult de cinci persoane pe care le poate numi foarte apropiați (aceștia pot fi atât prieteni, cât și membri ai familiei). Aceștia sunt oamenii pentru care este dispus să „își dea viața”. Al doilea cerc include oameni cu care se simte confortabil, oameni pe care i-ar considera prieteni, și pot fi până la cincisprezece sau douăzeci. Al treilea cerc este limitat la 50. Aceștia sunt oamenii pe care i-ai putea numi prieteni. Apoi urmează un cerc de 150 de persoane, apoi 500 și, în final, 1.500. O persoană nu poate „găzdui” mai mulți oameni în lumea sa socială și emoțională decât poate gestiona creierul său. Aș recomanda să desenați 3-4 cercuri cu cei dragi, adăugând numele persoanelor pe care le-ați clasificat în fiecare cerc. Oamenii se pot apropia sau se pot îndepărta de centru. Cheia pentru a apropia și a îndepărta oamenii este timpul petrecut împreună. Cu cât petrec mai puțin timp împreună, cu atât se îndepărtează mai mult unul de celălalt, iar de-a lungul anilor, un vechi cel mai bun prieten s-ar putea să nu mai fie

cel mai bun prieten al lor, sau chiar deloc un prieten. O persoană se distanțează, alta îi ia locul, apropiindu-se de centru. Dacă nu vrem să pierdem pe cineva, trebuie să investim timp în relație. În schimb, dacă vrei să te distanțezi de cineva fără a provoca conflicte, încetează să mai petreci timp cu acea persoană.

Concluzii preliminare

Recunoscându-și socialitatea și interdependența față de ceilalți oameni, un creștin aflat în dezvoltare holistică acordă atenție semnelor și simbolurilor care umplu cultura și civilizația. Simte influența pe care o au asupra lui, acordă atenție oamenilor cu care intră în mod regulat în contact – cât de mult îl taxează – și invers, cât de mult îi influențează.

Sfera fizică

Uneori numim domeniul fizic „lumea materială”. Aceasta este partea personalității umane care este cel mai ușor de măsurat.

Sănătatea

Are persoana vreo boală cronică? Cât de echilibrate sunt dieta și somnul său? Contribuie alimentele pe care le consum la dezvoltarea bolilor sau este necesară o dietă? Cât de des am afecțiuni generale? Ce arată rezultatele testelor mele? Există vreo rețetă medicală pentru medicamentele obișnuite? Este necesar un supliment de vitamine? Care este starea actuală a sistemului dumneavoastră imunitar și a echilibrului hormonal?

Există o categorie de oameni care sunt excesiv de preocupați de sănătatea lor, care consultă medicii pentru orice lucru mărunț, se află într-o stare de stres constant din cauza celor mai mici abateri ale rezultatelor testelor, iar acest lucru le agravează și mai mult starea. Alții, dimpotrivă, nu acordă practic nici o atenție nici măcar simptomelor grave.

Trăim într-o lume în care este imposibil să separăm problemele personale de sănătate de situația generală de mediu de pe planetă sau într-o anumită regiune. Și în acest caz, termenul „adiere” este mai potrivit decât pentru toate celelalte camere. Aerul pe care îl respirăm, apa pe care o bem, pesticidele, OMG-urile și tot restul – toate acestea afectează, fără îndoială, fiecare persoană în parte și pe noi toți împreună.

Sănătatea umană este indisolubil legată de sferele sale spirituale și sociale. Adesea, oamenii se îndreaptă la Dumnezeu cu rugăciuni pentru vindecare în timpul bolii.

În funcție de rezultatele și răspunsurile pe care le primesc, credința lor fie devine mai puternică, fie slăbește. Din păcate, nu este neobișnuit ca oamenii să apeleze la ghicitori, a căror natură am descris-o mai sus, fără a primi un răspuns de la Dumnezeu sau de la intervenția medicală. În plus, prezența bolilor afectează relațiile cu ceilalți.

Prin urmare, fiecare persoană ar trebui să își cunoască bolile, să observe și să analizeze modul în care o anumită boală afectează starea generală, care hormoni se încadrează în prima zonă de risc (dacă boala afectează fondul hormonal), și, în consecință, cum poate afecta acest lucru starea emoțională, ce posibile consecințe există pentru alte domenii, în primul rând cel spiritual.

Aspectul fizic

Aspectul unei persoane este strâns legat de sănătate. Există elemente în aspectul său care pot fi ajustate fără a recurge la intervenții chirurgicale și greutatea lui corporală se potrivește vârstei și înălțimii sale? În același context, putem vorbi și despre satisfacția față de aspectul nostru: trăsături faciale, înălțime, volumul părului ș.a.m.d. Dacă anumite elemente nu pot fi corectate, atunci trebuie să înveți să le accepți în tine.

Finanțe și beneficii

Un domeniu important al vieții îl reprezintă banii, alte active, precum și bunurile care pot fi achiziționate cu resursele financiare disponibile. Acestea includ proprietăți imobiliare (sau lipsa acestora), vehicule, îmbrăcăminte, alimente (în primul rând calitatea acestora, apoi cantitatea), mobilier, comunicații, concediu etc.

Influențele din această parte a încăperii fizice sunt extrem de importante în lumea modernă, în care publicitatea culturii de consum, mijloacele de manipulare și influența asupra creierului uman au transformat personalitatea secolului XXI în Homo Consumens.

Prin urmare, mulți au început să-și măsoare relația cu Dumnezeu prin „binecuvântările financiare” pe care le-au primit. Acest lucru poate duce la o criză a credinței, la sentimentul de a fi primit „insuficient” din cer.

Concluzii preliminare

Lumea fizică este palpabilă, are miros și culoare. Anume de ea este cel mai ușor să te pasezi și să te gândești numai la ea. Auzim adesea urări de la generația mai în vârstă: „Îți doresc fericire, dragoste și, cel mai important, sănătate”; sau de

la generațiile mai tinere și mijlocii: „Dacă ai bani, vei avea totul”. Din păcate, atât în trecut, cât și astăzi, există creștini care părăsesc calea de a-L urma pe Domnul, „iubind veacul de acum”. Încercările de a separa lumea materială de cea spirituală duc adesea la extreme: fie o persoană abuzează de conceptul de „nu-ți face griji pentru ziua de mâine” și lasă totul să treacă cu vederea, fie uită de alte domenii ale vieții spirituale în numele dorinței de a-și face pe plac trupului. Dezvoltarea holistică a personalității presupune distrugerea barierei dualiste, afirmând că toate domeniile ar trebui să se dezvolte într-un mod complex.

Sfera emoțională

După cum am menționat deja, emoțiile sunt singura cameră care nu are uși sau ferestre și nu intră în contact cu lumea exterioară. Emoțiile sunt rezultatul curenților care curg în celelalte patru camere. Adesea, o persoană nu poate explica de ce, la un moment dat, simte bucurie sau tristețe. Adevărul este că diverse impresii curg constant prin coridoare; nu există o secundă în care o persoană se poate deconecta de ele și chiar și într-un vis, memoria aruncă flashback-uri ale ceea ce a trăit în realitate.

Cum am scris mai sus, camera emoțională este singura care se poate închide cu putere. Permiteți-mi să vă dau două exemple din viața reală. Primul – despre un exces de emoții negative – s-a întâmplat într-o familie săracă dintr-un sat mic, într-o țară care și-a câștigat independența după prăbușirea URSS. Un tată și-a violat fiica când aceasta avea opt ani. Aflând de incident, mama a divorțat de soțul ei, dar în urma tragediei, a început să abuzeze de alcool.

În patru ani a băut aproape tot ce avea. Într-o seară, tovarășii ei de băutură au venit să o vadă; era deja destul de beată, dar cu toate acestea, voia să „adauge ceva”. Casa era goală. Femeia le-a cerut „prietenelor” ei ceva de băut, iar acestea i-au oferit o înțelegere: ei îi vor da o sticlă de vodcă, iar ea își va da în schimb fiica de doisprezece ani. Pentru plăcere și satisfacerea dorințelor sexuale. Mama a fost de acord. Deci, doi bărbați beți au violat aceeași fată când aceasta avea deja doisprezece ani. Mama ei, uitând cât de profund supărată fusese de fapta josnică a soțului ei cu doar patru ani în urmă, a început din acea zi să-și vândă fiica, schimbând-o pe alcool, mâncare sau cerând bani de la clienți. Aceasta a continuat până când fata a împlinit 16 ani. Adică, au trecut încă patru ani până când serviciile sociale au descoperit această situație, au privat-o pe mamă de drepturile părintești și au trimis-o pe fată la orfelinat.

Din păcate, directorul acestui stabiliment era conectat la o rețea de trafic de persoane și le furniza traficantilor „bunuri umane” - unor băieți, altora fete. Astfel, eroina poveștii noastre a devenit parte a afacerilor murdare ale omului de afaceri fără scrupule. Aceasta a continuat încă un an, până când poliția a închis rețeaua și l-a anchetat pe director. Fata, însă, a evadat și s-a alăturat unei bande de traficantți de droguri. Acolo a luat parte la lupte stradale, a fost bătută de multe ori, a suferit mai multe comotții cerebrale și și-a traumatizat organele interne. Ce reacție emoțională ar putea avea o persoană aflată într-o stare normală dacă ar trebui să experimenteze așa ceva? E foarte dificil să-mi descriu emoțiile rămânând în limitele limbajului acceptabil. Trădare din partea tatălui, apoi a mamei, apoi a unui oficial, apoi a unui profesor. Fata a fost trădată de toți cei care ar fi trebuit să o protejeze. Când a intrat în centrul creștin, lumea ei emoțională era complet blocată. Eu numesc această afecțiune „burnout” și nu cea pe care acum este la modă să o numim cu acest termen. Nimic nu-i aducea bucurie, nimic nu-i aducea tristețe. A durat trei ani pentru ca psihologii experimentați, creștinii și slujitorii să-i deschidă ușile lumii sale interioare. Creierul uman se protejează singur.

Al doilea exemplu este din viața unui tip care a crescut într-o familie foarte bogată. A avut o mamă iubitoare și un tată grijuliu. Încă din fragedă copilărie, a avut parte de cea mai bună mâncare, cele mai bune jucării și haine scumpe. A absolvit cea mai bună școală privată și a fost admis la studii la o instituție prestigioasă de învățământ superior. De trei sau patru ori pe an mergea în vacanță cu părinții la cele mai bune stațiuni; a fost la Disneyland de cinci ori (de două ori în California, o dată în Florida, apoi la Paris și Hong Kong); a făcut o călătorie în jurul lumii cu cel mai bun vas de croazieră și a folosit jetul privat al tatălui său de mai multe ori pentru a zbura în locurile unde erau ancorate iahturile tatălui său.

La împlinirea vârstei de douăzeci de ani, a pierdut complet capacitatea de a se bucura. Motivul pentru aceasta a fost o supraabundență de impresii pozitive, care au provocat emoții corespunzătoare. Un astfel de flux de impresii nu este mai puțin distructiv pentru lumea emoțională decât un flux de tendințe negative. Când mama lui a murit un an mai târziu, nici el nu a simțit nimic, deși obișnuia să o iubească foarte mult. Tipul se întâlnea cu fete în speranța că se va îndrăgosti, dar nu găsea niciun sentiment în sine. Ușile sale interioare erau închise ermetic. La fel ca ale fetei din prima noastră poveste.

Deci, camera emoțională este importantă deoarece este situată chiar în centru. Întregul spectru de vânturi cade în el, de la cel mai fetid la cel mai parfumat. Aici se amestecă și creează un parfum special, care apoi se răspândește prin coridoare

în toate camerele. Dacă o casă este plină de mai multe mirosuri neplăcute decât plăcute, atmosfera generală lasă mult de dorit – persoana este mereu într-o dispoziție proastă și, prin urmare, începe să-i influențeze negativ pe ceilalți. Pe de altă parte, dacă locuința este plină de mai multe mirosuri bune, întreaga atmosferă este plăcută. Atât pentru gazda în sine, cât și pentru oaspeții săi.

Lumea emoțională este foarte precară, dar reacția la stimulenții externi într-o personalitate în dezvoltare holistică, este întotdeauna adecvată, deoarece dacă ceva „se lasă” într-o cameră, celelalte camere vor continua să „reziste”. Este foarte important să acordați atenție golurilor – acestea seamănă cu un butoi (cadă, găleată de lemn), în care nivelul apei depinde de înălțimea celei mai joase plăci.

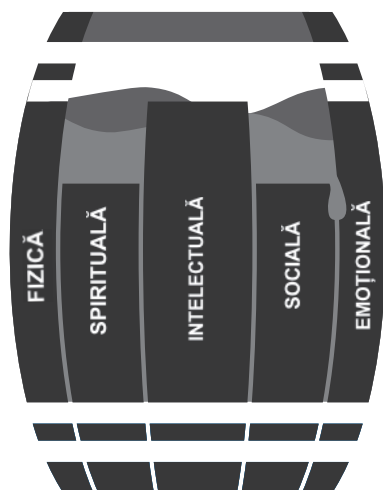
Cu cât se scurge mai multă apă din butoi, cu atât o persoană este mai aproape de epuizare. Poate păstra o vreme vechea rezervă, dar dacă nu acordă atenție reprovizionării acesteia, această rezervă se epuizează rapid.

Așadar, am discutat despre o perspectivă holistică asupra personalității: în ce constă aceasta, cum interacționează camerele casei cu lumea exterioară și între ele. Dar ce ar trebui să facem atunci când o persoană se confruntă cu o pierdere de energie și alte simptome descrise în introducere? Ce ar trebui să faci dacă aerul dintr-o cameră este dezechilibrat, iar atmosfera dintr-o cameră le afectează negativ pe toate celelalte? Îți voi oferi câțiva pași pe care îi poți urma fără ajutorul unui profesionist.

RECUPERARE

Pasul 1 – Identificarea punctului de durere

Dacă vorbim despre recuperare, atunci în primul rând trebuie să înțelegem ce doare și unde. Unde este punctul de tensiune? Din păcate, o persoană își freacă adesea piciorul greșit, care și l-a lovit. Oamenii nu caută unde au pierdut, ci unde este mai luminos. Când un dinte doare, mergem la dentist, când doare stomacul merge la – gastrolog.



Unde te duci când te doare sufletul? Unde te îndrepti când te simți rău în interior? Când nu există pace, când simți că totul te irită? Adesea, o persoană urmează o cale pe care a parcurs-o deja și cu care este familiarizată. Din acest motiv, vindecarea nu are loc.

Proverbul „du-te la culcare și totul va dispărea” se aplică doar traumelor emoționale minore. Consumul de mâncare delicioasă nu va face ca durerea emoțională să dispară. Dacă o persoană se află într-o stare de stres prelungit, dacă a experimentat trădarea de multe ori în viața sa, dacă se află în prima linie a Războiului spiritual, dacă corpul și creierul său sunt epuizate de oboseala cronică, dacă conștiința lui este hrănită de știri și cărți despre creșterea profesională și este deja uitat când persoana a citit ultima dată ceva pentru sine, dacă are o vătămare, o boală careia nu îi poate face față, datorii din care nu poate ieși; dacă se agită chiar la gândul că trebuie să întâlnească o persoană cu care obișnuia să comunice ca prieten... Ce ar trebui să facă în astfel de cazuri? Este necesar să se determine punctul de durere prin „efectuarea testelor”.

Ce sunt „analizele” în acest context? Aceasta este o încercare de a găsi cauza bolii. Știm cu toții cum să donăm sânge. Dar cum îți analizezi sufletul și înțelege de ce doare cu adevărat?

Este nevoie de timp pentru a explora toate cele cinci domenii ale propriei vieți.

Uită-te la cercurile tale sociale: examinează-ți membrii familiei, prietenii, oamenii din biserică, amintindu-ți pe nume cel puțin primele trei cercuri (până la cincizeci de persoane) cu care ai cele mai frecvente, mai intense contacte. Pe măsură ce îți amintești, ascultă-ți emoțiile, observând pe cei la care mediul tău emoțional reacționează cel mai dureros. Fă o listă cu aceste persoane.

Gândește-te la locurile pe care le-ai vizitat recent și la simbolurile și semnele pe care le-ai întâlnit acolo. Reamintește-ți muzica pe care ai considerat-o respingătoare. Dacă identifici factori declanșatori similari, fă o listă.

Amintiți-vă tot ce ați citit și vizualizat în ultima lună. Cât de mult a fost educativ și cât de distractiv a fost? Dacă o persoană crede că, fără a-și hrăni intelectul citind cărți utile interesante, rezolvând probleme logice, nu își face rău, atunci se înșală foarte mult. Cu cât o persoană citește mai puțin, cu atât este mai puțin capabilă să simtă oamenii și să analizeze situația. Tocmai acesta este domeniul în care oamenii văd cel mai puțin rădăcinile problemelor. Se confruntă cu situații de viață, dar pentru că creierul lor nu este antrenat să rezolve probleme logice și conștiința

lor este orbită, văd doar lucruri foarte evidente și nu înțeleg esența problemelor. Și, prin urmare, iau decizii greșite.

Reamintește-ți fiecare moment și detaliu al odihnei tale fizice din ultima lună. Dacă treci mult timp fără odihnă fizică, mănânci prost sau îți gestionezi greșit finanțele, acest lucru va avea un impact profund asupra emoțiilor și a întregii tale personalități.

Dacă cineva este în slujire și nu reușește să înțeleagă că nu este doar o încordare fizică și intelectuală, ci și un război spiritual, că armele diavolului sunt îndreptate constant asupra slujitorului; dacă cineva nu-L caută pe Dumnezeu, nu mărturisește, nu se angajează în căutare prin rugăciune, atunci asta înseamnă că a devenit deja o victimă.

O astfel de persoană va deveni sensibilă, va începe să „muște” pe alții, să se retragă în sine, explicând toate acestea prin oboseală. Analiza va arăta că a uitat când s-a rugat cu adevărat, s-a rugat atât de mult încât a plâns înaintea lui Dumnezeu, încât genunchii i-au tremurat; a uitat când căuta cuvântul lui Dumnezeu, fie în Biblie, fie în revelația personală, când și din ce moment viața spirituală a devenit uscată și plictisitoare. Dacă este mai interesant cu soția, soțul, prietenul sau colegii tăi decât cu Dumnezeu, înseamnă că aceasta poate fi rădăcina problemei.

Deci, trebuie să facem o listă cu toate cele cinci domenii, scriind acele elemente la care sfera emoțională a reacționat într-un mod special. Dacă există elemente similare în mai multe camere, atunci este necesar să căutați cauza principală. Ținând cont de ciclul tendințelor din casă, este posibil ca o sferă să fi fost otrăvită de o tendință de la altă sferă. Deși s-ar putea să se fi „scufundat” în mai multe locuri în același timp.

Pasul 2 – Stabilirea unui diagnostic

Odată ce toate testele au fost finalizate și toate aspectele vieții dumneavoastră au fost evaluate, se poate pune un diagnostic. Dacă boala nu este prea avansată, atunci recuperarea este, în general, gestionabilă pe cont propriu. O persoană este capabilă să înțeleagă adevăratele cauze. Dacă lucrurile au mers prea departe, însă, ar putea fi nevoie de ajutorul unui specialist: un expert, un pastor, un consilier spiritual, un psiholog – dar numai de cineva care înțelege imaginea de ansamblu. Dacă rețeta pe care o scrie „expertul” se referă doar la un anumit domeniu al vieții, atunci este puțin probabil ca sfaturile sale să și ajute.

Pasul 3 – urmarea tratamentului

Un număr foarte mare de oameni își cunosc diagnosticul. Au făcut teste, au consultat un specialist, au primit o rețetă și chiar au cumpărat medicamente. Au luat o pastilă și se așteptau ca totul să se schimbe dimineața. Dar dacă îi întrebi câteva zile mai târziu dacă iau medicamentele prescrise, adesea răspund nu. De ce sunt atât de mulți oameni atât de obosiți astăzi? Pentru că nimeni nu își ia diagnosticul în serios. De ce? Pentru că viața e mai ușoară pentru bolnavi. Un paradox. Dar când sunt bolnav, se pun mai puține așteptări de la mine. La ce te poți aștepta de la o persoană bolnavă? Dacă sunt bolnav, îmi permit mai mult: „Sunt obosit”. Dacă sunt bolnav, îmi pare mai rău pentru mine, mă iert mai mult și, cel mai important, cer mai mult de la ceilalți.

Deci, ca tratament, examinăm munca în trei etape.

● **Amplasați filtre în uși**

Dacă o persoană a stabilit în ce cameră suflă aerul, este extrem de important să limiteze influența acestei surse. Dacă ai identificat pe cineva care îți otrăvește viața cu invective, critici, sarcasm și cicăleli, trebuie să reduci la minimum comunicarea cu acea persoană. Dacă ați vizionat o serie de filme „la limită” – cu elemente de misticism și ocultism – atunci trebuie să încetați imediat să consumați astfel de produse. Dacă o persoană aflată în durere se adresează unei ghicitoare, unei vrăjitoare, înseamnă că este necesar să renunțe la această experiență, să mărturisească păcatul înaintea lui Dumnezeu și să nu-l mai repete. Dacă o persoană mănâncă sistematic în exces sau nu doarme suficient, atunci este necesar să-și normalizeze stilul de viață. Și așa mai departe. Deci, cheia aici este STOP. Nu mai face ceea ce îți face rău. Sau redu la minimum acțiunile dăunătoare.

● **Dezinfectați camera**

Prin dezinfecție, mă refer la o înlocuire temporară a surogatelor care au corupt lumea interioară. Este foarte posibil ca înlocuirea să nu fie completă, motiv pentru care insist că trebuie să fie temporară. Dacă o persoană este epuizată de familia sa, atunci pentru o vreme este necesar să-și schimbe locul de reședință sau să fie singur pentru câteva zile. Dacă spune că nu se poate ruga sincer, atunci l-aș sfătui: nici măcar nu încercați, o săptămână. Dacă cineva susține că nu se poate concentra la citit pentru că a fost răsfățat de prea mult divertisment scurt, l-aș sfătui să urmărească programe educaționale sau să asculte o carte audio, în loc să se forțeze să citească. Pentru cineva care mănâncă în exces, aș

recomanda un post de o săptămână sau o curățare corporală de o lună. Adică, toate sfaturile mele s-ar referi la o perioadă scurtă de timp pentru curățarea interioară a camerei care a avut cel mai mult de suferit.

● **Consolidați influența parfumurilor în această cameră și în două camere adiacente**

Și numai după aceasta ar trebui să se facă eforturi specifice care necesită disciplină. Consolidarea parfumului din două camere adiacente va oferi un stimulent suplimentar pentru victorie. Permiteți-mi să subliniez – nu orice cameră, ci în cele alăturate. Voi da câteva exemple. Dacă cineva nu se poate ruga, nu-l sfătuiți să petreacă mai mult timp cu creștinii. În schimb, dacă o persoană s-a certat cu prietenii de la biserică, nu i-aș recomanda să se roage mai mult. Dacă o persoană nu citește deloc, atunci un somn sănătos și o alimentație sănătoasă nu sunt lucrurile potrivite de la care să înceapă. Și invers. Dacă cineva mănâncă mult, cititul mult nu îi va rezolva problema. Dar dacă o persoană a pierdut un prieten, atunci citirea unei cărți despre iertare sau vizionarea unui videoclip despre conflicte poate fi de mare ajutor. Dacă cuiva nu-i lipsește Dumnezeu, atunci o carte interesantă despre Atotputernicul îi poate ajuta, iar o donație financiară semnificativă pentru cauza lui Dumnezeu îi poate ajuta să-i trezească din somnul lor spiritual.

Și, desigur, este necesar să se consolideze rezultatul prin practicarea tendințelor pozitive în camera afectată.

CONCLUZIE

Acest articol nu este scris ca un eseu despre pasaje biblice. Nu am furnizat în mod deliberat referiri la textele Sfintei Scripturi, chiar și atunci când am citat-o direct. Așa cum nu a indicat sursele științifice primare în notele de subsol. Am scris-o într-un stil popular, trecând prin Mine atât cunoștințe biblice, cât și teologice, precum și date din psihologie și Sociologie. Apostolul Pavel a susținut că prin contemplarea creației, omul îl poate cunoaște pe Dumnezeu. Din punctul meu de vedere, exact asta face știința. Știința studiază lumea creată de Dumnezeu. Prin urmare, după textele Sfințelor Scripturi, știința este al doilea instrument al meu pentru înțelegerea Creatorului. Sunt sigur că voi suporta critici atât din partea susținătorilor Bibliicismului, cât și a experților din toate domeniile care l-au exclus pe Dumnezeu din paradigma lor. Ambele, după părerea mea, sunt supuse gândirii dualiste, care împarte și separă fundamentul lor în două extreme.

Am încercat să descriu pe scurt abordarea holistică, care este extrem de nepopulară în biserici din cauza «deschiderii excesive față de lume» (aici citez criticii mei), și în societate din cauza religiozității sale excesive. Cu toate acestea, cred că o astfel de poziție are dreptul să existe fără pretenții de infailibilitate și acuratețe absolută a calculelor.

Mi se pare că suntem cu toții bolnavi într-un fel sau altul. Fiecare dintre noi are propria sa nealiniere în casa interioară și cel puțin una dintre camere are nevoie de dezinfectare. Și fiecare dintre noi poate începe tratamentul cu noi înșine. Chiar acum.

**NEW
NE
RE**

COMUNITATEA CAPABILĂ SĂ AJUTE LIDERII ÎN PROCESUL DE RECUPERARE

Denis Gorenkov

Publicist, predicator,
capelan militar, Misiunea Eurasia

„Purtați-vă sarcinile unii altora și veți împlini astfel legea lui Hristos.”

(Galateni 6:2)

În biserica modernă, rolul de lider vine adesea cu o responsabilitate, stres și presiune enorme. În astfel de condiții, liderii se confruntă cu riscul de epuizare profesională – o stare de epuizare spirituală, fizică și emoțională. Unul dintre factorii cheie care contribuie la epuizarea profesională a liderilor este sentimentul de singurătate. De unde vine acest sentiment la oamenii care îi conduc pe alții și sunt înconjurați constant de grupurile lor (biserici, misiuni, organizații)?

În opinia noastră, principalul motiv al singurătății și, prin urmare, al epuizării liderilor este înțelegerea liderului ca figură centrală, acționând pe fondul tuturor celorlalți, susținători și adepți. Liderul este o figură, iar adepții sunt doar fundalul. Așteptați-vă la probleme atunci când acest principiu este înrădăcinat în liniște și tacit în înțelegerea noastră despre leadership. Una dintre melodiile lui Alexander Rosenbaum conține următoarele versuri: „Lupul singuratic e tare, dar acest lucru e foarte greu, fiule.” A fi o figură de lider (un predicator strălucit, o personalitate media, un manager energic) este absolut natural pentru o înțelegere non-religioasă a leadershipului. Dar și aici se aud din ce în ce mai multe avertismente cu privire la efectele distructive ale unui astfel de model. Această acțiune distructivă este îndreptată atât asupra liderului, cât și asupra echipei sale. Este dificil pentru liderul însuși să fie o figură de lider, iar cei care au acceptat să-i fie predecesori au și ei dificultăți.

„Regele este interpretat de alaiul său” – mi-am amintit de această expresie când am văzut într-o zi pe stradă un bărbat banal într-o jachetă gri de iarnă. „Acesta este Sunday Adelaja”, mi-a șoptit tovarășul meu. Sunday? Dar cum a ajuns acest om, care cu greu ți-ar fi atras atenția, o figură de frunte pentru mulți enoriași ai Bisericii „Ambasada lui Dumnezeu”? Răspunsul meu este că acești oameni înșiși și-au dorit un lider, un rege, l-au pus literalmente pe un tron aurit și i-au permis metaforic să stea pe tron în viața lor. Când a venit timpul pentru scandaluri mari, dezastre financiare

și procese, acești oameni înșiși l-au răsturnat pe pastorul Sunday de pe tron. „Acest Sunday s-a defectat, aduceți unul nou.”

Atâta timp cât suntem pregătiți să ne percepem pe noi înșine ca pe un fundal și pe lider ca pe o figură pe acest fundal, vom fi în pericol, iar liderul care este de acord cu un astfel de model va fi în pericol. Doar slujirea în comunitate, cu comunitatea și pentru comunitate poate asigura unui lider o viață lungă, fericită și rodnică. Nu un fundal, ci o comunitate. Nu o figură emblematică, ci un tovarăș de slujbă pentru frați și surori.

În cartea sa, „Viața împreună”, pastorul Dietrich Bonhoeffer scrie:

“

„Dar între voi să nu fie așa. Ci oricare va vrea să fie mare între voi să fie slujitorul vostru.” (Marcu 10:43)

Isus a legat autoritatea spirituală de slujirea frățească.

Adevărata autoritate spirituală există doar acolo unde există slujire creștină, adică acolo unde ascultă, oferă ajutor, poartă poverile altora și predică Cuvântul lui Dumnezeu.

Orice cult al personalității care pune un accent deosebit pe calitățile, virtuțile și talentele remarcabile ale unei alte persoane, chiar dacă acestea sunt de natură pur spirituală, este pur lumesc și nu își are locul în comunitatea creștină, deoarece o otrăvește. În zilele noastre, este destul de comun să auzim oameni exprimând dorința de a avea „slujitori remarcabili”, „oameni supra-spirituali”, „figuri autoritare”.

Această dorință este înrădăcinată într-o nevoie spiritual defectuoasă de a admira oamenii, de a crea o autoritate umană vizibilă, deoarece adevărata autoritate, asociată cu slujirea, la prima vedere, face prea puțină impresie. Nimic nu respinge mai vehement această dorință decât însuși Noul Testament, care descrie cum ar trebui să fie un episcop (vezi 1 Timotei 3:1).

În această descriere, nu găsim nimic care să semene cu farmecul lumesc sau cu calitățile strălucite ale unei personalități spirituale. Episcopul este un om smerit, devotat, ferm în credință și viață, care își îndeplinește cu fidelitate îndatoririle în biserică. Autoritatea sa constă în îndeplinirea slujirii sale. Nu există nimic la el pe care să-l putem admira ca persoană. O astfel de persoană înțelege că autoritatea sa poate consta doar în slujirea Lui – a Celui care singur are autoritate și putere. O persoană cu autoritate reală știe că autoritatea este legată, în sensul cel mai strict al cuvântului,

de cuvintele lui Isus: „Voi să nu vă numiți ‘Rabbi’. Fiindcă Unul singur este Învățătorul vostru: Hristos, și voi toți sunteți frați.” (Mt. 23:8). Biserica nu are nevoie de personalități strălucitoare, are nevoie de slujitori devotați ai lui Hristos și ai fraților. Dacă nu există lipsă de primul, atunci există o lipsă de cel de-al doilea”¹.

Aceste cuvinte au fost scrise la mijlocul secolului al XX-lea, dar puțin pare să se fi schimbat de atunci. Dorința de a vedea o figură specială în lider și consimțământul liderului pentru o astfel de viziune îl înzestreaază cu tot mai multe puteri și îl fac din ce în ce mai singur. Dorința de a deveni un fundal pentru o figură remarcabilă ruinează în cele din urmă atât liderul, cât și poporul său.

Să analizăm cum afectează singurătatea procesul de epuizare profesională la lideri.

1. Izolarea de ceilalți

Liderii se găsesc adesea într-o situație în care trebuie să ia singuri decizii dificile, fără a-și putea împărtăși gândurile și emoțiile cu altcineva. Acest lucru poate duce la sentimente de izolare și înstrăinare, crescând sentimentele de singurătate și contribuind la dezvoltarea epuizării.

Henri Nouwen scrie despre asta în cartea sa „În numele lui Isus”:

“

„Am văzut din nou și din nou cât de greu este să fii cu adevărat credincios numai lui Isus. Am nevoie ca frații sau surorile mele să se roage cu mine, să-mi spună despre sarcina spirituală care ne este atribuită și să mă încurajeze să rămân curat în minte, inimă și trup. Dar ceea ce este mai important este că Isus vindecă – nu eu; nu eu sunt cel care rostește cuvintele adevărului; Isus este Domnul, nu eu – acest lucru devine destul de evident atunci când proclamăm împreună puterea dureroasă a lui Dumnezeu. Într-adevăr, când slujim împreună, este mai ușor pentru oameni să recunoască că nu am venit în numele nostru, ci în numele Domnului Isus, care ne-a trimis.”².

1 Bonhoeffer D. Viața împreună [Sursă electronică]. – Mod de acces: <https://dokumen.tips/documents/555c84f1d8b42a12348b54bc.html>

2 Nuven G. În numele lui Isus. Reflecții asupra conducerii creștine / G. Nouven. - «Table», 2021.

2. Lipsa de sprijin și înțelegere

Sentimentul de singurătate este adesea asociat cu o lipsă de sprijin și înțelegere din partea celorlalți. Liderii se pot simți neînțeleși sau subestimați, ceea ce le crește sentimentul de izolare și vulnerabilitate. Lipsa de sprijin poate duce la o agravare a stării emoționale și la creșterea stresului, ceea ce, la rândul său, crește riscul de epuizare.

3. Responsabilitatea pentru decizii și rezultate

Liderii experimentează adesea singurătatea din cauza necesității de a-și asuma întreaga responsabilitate pentru deciziile pe care le iau și consecințele lor. Se pot simți separați de echipa lor sau de ceilalți, ceea ce face procesul de luare a deciziilor și mai dificil și mai singuratic. Acest lucru poate duce la sentimente de epuizare și poate crește riscul de epuizare.

O altă observație din cartea lui Nouwen „În numele lui Isus”:

“

„Trăind într-o comunitate cu oameni foarte răniți, am ajuns să cred că am trăit cea mai mare parte a vieții mele ca un acrobat care merge pe o frânghie subțire întinsă între două turnuri și așteaptă întotdeauna aplauze dacă reușește să nu cadă și să-și rupă piciorul. Și când Isus vorbește despre lucrarea unui păstor, nu vrea să ne imaginăm un păstor curajos și singuratic care are grijă de o turmă mare de oi ascultătoare. În multe privințe, el arată clar că serviciul este o experiență comună. În primul rând, Isus trimite douăsprezece perechi (vezi Marcu. 6:7).

Uităm constant că suntem trimiși în perechi. Nu putem duce noi înșine Vestea Bună. Suntem chemați să vestim Evanghelia împreună, într-o comunitate. Aici este înțelepciunea divină. „Dacă doi dintre voi sunteți de acord pe pământ să cereți ceva, orice vor cere, li se va face de la Tatăl Meu din ceruri; căci oriunde s-ar aduna doi sau trei în numele meu, acolo sunt printre ei” (Mat. 18:19, 20)”.

4. Lipsa de timp pentru viața personală și recuperare

Unul dintre factorii care contribuie la sentimentul de singurătate al unui lider este ocuparea excesivă și lipsa de timp pentru viața personală și relaxare. Serviciul Constant (care este perceput din ce în ce mai mult ca muncă) și stresul constant pot duce la izolarea de cei dragi, exacerbând sentimentele de singurătate și crescând riscul de epuizare.

5. Nevoia de sprijin și conexiuni sociale

Desigur, pentru a preveni epuizarea și a-și menține sănătatea spirituală, liderii trebuie să înțeleagă că nu sunt singuri în luptele lor și că există oameni gata să-i ajute în momentele dificile.

Aici ne întoarcem încă o dată la înțelegerea creștină corectă a comunității, a vieții și a slujirii în comunitate, care nu formează un model de lider-figură, ci un model mai viabil și biblic al unui lider co-slujitor care își desfășoară activitatea de conducere în comunitate și împreună cu comunitatea. „A trăi împreună este o binecuvântare pentru un slujitor, – ne amintește Bonhoeffer.

Singurătatea joacă un rol semnificativ în procesul de epuizare al liderului, crescând stresul, oboseala și sentimentele de izolare. Liderii au nevoie de sprijin, înțelegere și conexiuni sociale pentru a preveni epuizarea și pentru a menține sănătatea mintală. Crearea unui mediu în care liderii se simt susținuți și înțeleși este un pas necesar pentru a preveni epuizarea și pentru a le asigura bunăstarea pe termen lung. În astfel de situații, rolul comunității devine extrem de important.

Cu toate acestea, nu toate comunitățile sunt în măsură să ofere un astfel de sprijin. Pentru a ajuta liderii să se recupereze din vremuri dificile, Comunitatea trebuie să aibă anumite caracteristici.

Caracteristicile slujirii de recuperare și a comunității

1. Empatie și sprijin

Cel mai important lucru într-o comunitate care promovează recuperarea leadershipului este empatia și sprijinul membrilor săi. Liderii trebuie să-și înțeleagă sentimentele și situațiile, precum și sprijinul în perioadele de stres și oboseală. Într-o astfel de comunitate, oamenii sunt dispuși să se asculte reciproc, să ofere ajutor și sprijin mai degrabă, decât să condamne sau să critice.

- Întrebări de testare pentru lider:
 - *Aveți încredere în comunitatea dumneavoastră?*
 - *Aveți oare dumneavoastră o ambianță de acceptare și înțelegere a faptului că nu sunteți supraomnesc, și că aceștia nu sunt doar un fundal pentru dumneavoastră?*

- **Întrebări test pentru comunitate:**

- *Sunteți gata să vedeți în liderul dumneavoastră un frate care, la fel ca și dumneavoastră, obosește, este ispitit și suferă?*
- *Sunteți de acord să aveți compasiune pentru el și să purtați povara de lider împreună cu el?*

2. Încredere și confidențialitate

Liderii se confruntă adesea cu presiuni și așteptări din partea celorlalți. Prin urmare, este important ca comunitatea care sprijină recuperarea să fie un loc în care liderii se pot simți în siguranță. Confidențialitatea joacă un rol cheie în acest proces, permițând liderilor să se deschidă și să își împărtășească gândurile și sentimentele fără teama de trădare.

- **Întrebări test pentru lideri și echipele lor:**

- *Sunteți gata să vă împărtășiți temerile și îndoielile fără teama că veți fi trădat sau sinceritatea dumneavoastră va fi folosită împotriva dumneavoastră?*

3. Resurse și oportunități de recuperare

Comunitatea trebuie să ofere liderilor resurse și oportunități de recuperare. Aceasta poate include accesul la ajutor profesional, sprijin psihologic, instruire în gestionarea stresului și a timpului și alte instrumente care să ajute la recuperarea bunăstării fizice și emoționale.

- **Întrebare test pentru comunitate:**

- *Sunteți gata să vă investiți resursele în dezvoltarea și recuperarea liderului dumneavoastră: rugăciuni, timp, bani?*

4. O viziune de co-serviciu (slujire comună între lider și echipa sa). Asistență reciprocă și schimb de experiență.

O comunitate puternică de recuperare se construiește pe sprijin reciproc și schimb de experiențe. Oamenii din comunitate pot învăța unii de la alții, pot face schimb de strategii de adaptare și își pot împărtăși succesele și eșecurile. Aceasta creează o atmosferă de solidaritate și înțelegere reciprocă care promovează o mai bună recuperare pentru fiecare participant, inclusiv pentru lideri.

- **Întrebare test pentru lider:**

- *Ce semnifică pentru dumneavoastră membrii echipei: un fundal pentru*

figura dumneavoastră remarcabilă sau colegi și membri ai unui organism în care fiecare are propriul rol și propria valoare unică?

— Lucrați împreună, discutați despre slujirea comună, vă odihniți împreună?

5. Flexibilitate și adaptabilitate pentru viața în comunitate și perioadele de singurătate

Viața unui lider este plină de schimbări și surprize. Leadershipul nu este doar abilitatea de a conduce alți oameni. Disponibilitatea de a-i sluji pe ceilalți, de a te dăruia lor și, în acest sens, de a „merge unde nu vrei să mergi”, în zonele întunecate ale vieții oamenilor pentru a-i ajuta să se deschidă către lumina lui Hristos, este, de asemenea, o dimensiune a conducerii, profundă și reală.

Există o altă dimensiune a conducerii – capacitatea și dorința de a fi singur, de a intra chiar în acea singurătate despre care am vorbit la început, nu pentru a deveni o figură pentru turma din jur, ci pentru a se recupera în prezența Domnului și a reveni la slujirea în comunitate, pentru comunitate și împreună cu comunitatea.

O altă idee adevărată din cartea lui Bonhoeffer „Viața împreună”:

“

„Recunoaștem că ne putem permite să fim singuri doar pentru că aparținem comunității credincioșilor și că numai cel singur poate trăi în comuniune cu ceilalți.” Numai în părtășie cu ceilalți putem învăța să fim singuri; și numai în singurătate putem învăța să comunicăm corect cu ceilalți creștini din comunitate.

Ambele apar simultan (nu secvențial) și ambele încep în același timp, și anume, la chemarea lui Isus Hristos. A trăi exclusiv în singurătate, la fel ca a trăi exclusiv în comuniune creștină, este plin de capcane periculoase.

Cine își dorește doar comunicare, fără singurătate, trăiește într-un vid de cuvinte și sentimente. Cel care nu caută decât singurătatea, fără comunicare, pierde în abisul vanității, al autoamăgirii și al disperării. Oricine nu suportă singurătatea și nu poate fi singur ar trebui să fie precaut în ceea ce privește comunicarea. „Cine evită comunicarea ar trebui să se ferească de singurătate.”

Concluzie

O comunitate puternică care încurajează recuperarea abilităților de lider se bazează pe o adevărată înțelegere a leadershipului. Această înțelegere a „co-slujirii” în comunitate, pentru comunitate și împreună cu comunitatea, spre deosebire de conceptul de „figură și fundament”, se poate manifesta prin empatie, încredere, resurse, asistență reciprocă și adaptabilitate. Această viziune, atunci când este împărtășită atât de lider, cât și de comunitate, le permite liderilor să se simtă acceptați și protejați în perioadele de stres și dificultăți, ajutându-i să se recupereze și să-și continue importanta slujire.

Henri Nouwen, care a trecut printr-o experiență foarte dificilă și dureroasă de transformare în leadership și slujire, scrie despre aceasta astfel:

“

„Adevărata slujire trebuie să fie reciprocă. Când membrii unei comunități de credință nu reușesc să-și cunoască și să-și iubească cu adevărat pastorul, acesta devine curând un instrument sofisticat de putere asupra celorlalți și începe să afișeze trăsături autoritare și dictatoriale.

Lumea în care trăim – o lume a eficienței și controlului – nu are modele de oferit celor care vor să fie pastori ca Isus. Conducerea despre care vorbește Isus este fundamental diferită de cea oferită de lume. Este o conducere bazată pe slujire, în care liderul este un slujitor vulnerabil care are nevoie de oameni la fel de mult cum aceștia au nevoie de liderul lor.”

**NEW
NE
RE**

RECUPERAREA RELAȚIILOR DE FAMILIE

Serghei Moraru

Pastor al Bisericii Biblice din Chișinău
Directorul ONG-ului Tropos

INTRODUCERE

„Căsătorește-te, indiferent de situație. Dacă găsești o soție bună, vei fi o excepție; dacă găsești una rea, vei deveni filosof.”

(Socrate)

Dumnezeul nostru știa nevoia omului de a avea un partener, care să-i fie alături toată viața. El știa că „Nu este bine ca omul să fie singur” (Geneza 2:18), așa că a încorporat în ADN-ul dumneavoastră căutarea unui partener. Poate, căutarea unui partener a fost una lungă. Poate că nu l-ați căutat singur, dar Dumnezeu l-a trimis în mod miraculos la dumneavoastră. De atunci, viața dumneavoastră a început să se schimbe. Ați avut un om cu care erați gata să împărtășiți tristețea și bucuria, dificultăți și victorii. Apoi, relația voastră s-a adâncit și, în mod firesc, s-a apropiat de formarea unei uniuni concepute de Dumnezeu chiar înainte de nașterea voastră.

Euforia veselă a nunții a început, testând relația voastră zilnic și culminând cu o zi minunată a nunții care a dus la o lună de miere captivantă. În acest moment, erați atât de absorbiți unul de celălalt încât nu ați observat pe nimeni altcineva în jurul vostru.

Și astfel te întorci acasă... Rutina vieții tale începe să-și pună amprenta. Mai întâi vine munca, slujirea. Apoi vin copiii, care iau tot ceea ce rutina nu a avut încă timp să ia. În cel mai bun caz, ai familie sau prieteni dispuși să te ajute cu babysitting-ul; în cel mai rău caz, te trezești cu dorința de a merge la culcare.

Încet-încet, uiți de ce sunteți împreună! Simt că emoțiile devin tocite. Dar cel mai rău lucru este că viața spirituală se estompează treptat în plan secund. Rugăciunea „Doamne, schimbă familia noastră” s-a transformat imperceptibil într-o discuție despre „Ce film ne uităm astăzi?”. Se ridică întrebări: unde a dispărut vechea fericire? ce urmează? oare în aceasta constă viața de familie?..

Comunicând cu oameni care au devenit ulterior mentorii noștri, Dumnezeu a dezvăluit mai multe adevăruri care ne-au ajutat pe soția mea și pe mine să ieșim din rutina relației noastre.

În primul rând, familia se bazează aproape întotdeauna pe doi egoiști care visează la fericirea umană banală pentru ei înșiși. Cum alegem un partener? Vedem în el ceva frumos, ceva care ne încântă ochii, ceva care aduce sentimente calde, ceva care ni se potrivește după anumite caracteristici. Căutăm o persoană care să ne facă fericiți! Dar odată ce ne căsătorim, nu primim ceea ce ne așteptam, iar dezamăgirea crește, transformându-se din omisiuni și neînțelegeri în conflicte, certuri, pedepse prin tăcere, despărțiri temporare și chiar divorțuri. Unde greșim?

Fiind egoiști, ar trebui să recunoaștem: „Eu nu sunt centrul universului” sau „Nu sunt buricul familiei”. Viața de familie nu se învârtă în jurul unei singure persoane. Fericirea funcționează diferit într-o familie. Dacă totul din familie se învârtă în jurul tău, ești o persoană nefericită! Fericirea ta depinde doar de ceea ce primești.

Și ce se întâmplă dacă ambii soți decid să nu fie egoiști? Dacă ambii încep să pună întrebarea: „Cum te pot face fericit/ fericită?” În acest caz, amândoi, necondiționat dăruind, își fac partenerul fericit și, în același timp, primesc fericire, întrucât scopul amândurora este să-l facă mai întâi pe celălalt fericit!

În al doilea rând, îmi doresc fericirea pe pământ - acesta este un fenomen temporar. Ce-ar fi dacă Dumnezeu a intenționat ca mariajul să ne facă mai mult sfinți decât fericiți? Citiți împreună Efeseni 5:22-33. Fii atent la ceea ce spune Biblia despre relațiile de familie. V-ați întrebat vreodată de ce soților li se poruncește să-și iubească soțiile, iar soțiilor li se poruncește să-și respecte (să se supună, să-și onoreze) soții?

Bărbaților nu le este caracteristic să iubească, de aceea Hristos le dă o astfel de poruncă. Mai mult, Dumnezeu le arată soților cum (în ce fel) ar trebui să-și iubească soțiile - așa cum Hristos Și-a iubit Biserica. Pavel descrie în detaliu cum iubește Hristos Biserica pentru care Și-a dat viața. Aceasta este cea mai mare manifestare a iubirii, pentru că „Nimeni nu are o dragoste mai mare decât aceasta, și anume să-și dea cineva viața pentru prietenii lui.” (Ioan 15: 13, NTR).

Pavel le scrie și soțiilor, îndrumându-le să-și respecte soții, ceea ce nu este tipic pentru ele. Dumnezeu l-a pus pe bărbat în fruntea familiei, încurajând-o pe soție să-l respecte, pentru că soțul are grijă de ea, așa cum Hristos are grijă de Biserică. El nu este doar capul (șeful) familiei; el este capul, asemenea lui Hristos.

Când soțul și soția își înțeleg rolurile în familie în lumina Scripturii, ei pot vedea că familia este o imagine a relației dintre Hristos și Biserica Sa de pe pământ. Și astfel,

relațiile noastre de familie ne pot conduce la sfințenie, fără de care lumea nu-L va vedea pe Dumnezeu (Evrei 12:14).

În viața fiecărei familii vine un moment când este necesar să se oprească și să acorde atenție anumitor aspecte ale vieții de familie. Unele cupluri ar putea avea nevoie să construiască o nouă fundație sau să restaureze una deteriorată în relațiile lor familiale. În acest articol, oferim următoarele subiecte de discuție: limbajele iubirii, comunicarea și rezolvarea conflictelor.

LIMBAJELE IUBIRII



„Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate, dragostea nu pizmuiește, dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr, acoperă totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul...”

(1 Corinteni 13:4-7)

Una dintre primele întrebări la care trebuie să răspundeți în cuplu este: „Care este cea mai importantă componentă a unei căsnicii bune?”. De obicei, bărbații și femeile numesc ceea ce consideră necesar pentru o relație de familie fericită.

Scrieți un cuvânt (altul decât cuvântul „dragoste”) care descrie cel mai bine această componentă a căsătoriei.

Răspunsul lui

Răspunsul ei

Cuvântul pe care l-ai scris are un sens semnificativ pentru tine. Nu numai că veți spera că această componentă există în căsnicia voastră, dar o veți cere și pentru o relație fericită și bine construită, deoarece dragostea este mai mult decât un sentiment. Aceasta include acțiunile noastre.

În cartea sa „cele cinci limbi ale iubirii”, Gary Chapman examinează limbajele iubirii ca modele specifice de comportament și așteptări ale soților în căsătorie. Cele cinci limbaje ale iubirii includ cuvinte de încurajare, petrecerea timpului împreună, ajutor, cadouri și atingere fizică. Fiecare soț are cel puțin un limbaj principal de dragoste.

1. Declarațiile

„Cuvintele influențează dragostea. Fără cuvinte de dragoste, relațiile încep să moară.” (Rob Parsons). Cuvintele au puterea de a întări sau de a slăbi partenerul nostru. Este crucial să ne complimentăm și să ne încurajăm reciproc zilnic. Pentru unii oameni, cuvintele de încurajare sunt ca o oază în mijlocul deșertului. „Cuvintele plăcute sunt un fagure de miere, dulci pentru suflet și vindecătoare pentru oase.

(Prov. 16:24, NTR).

2. Timpul în doi

Persoanele căsătorite pot petrece mult timp împreună fără a încerca să-și arate dragostea unul pentru celălalt. Sentimentul că oamenii sunt împreună nu necesită neapărat intimitate fizică. Necesită o atenție concentrată. Timpul merit doar unul pentru celălalt construiește prietenie atunci când soțul și soția:

- Comunică între ei – împărtășind gânduri, sentimente, speranțe, temeri și dezamăgiri. Unii vor trebui să învețe să asculte, iar alții vor trebui să învețe să vorbească;
- Timpul petrecut împreună la cină este o oportunitate de a ne conecta în mod regulat. Uneori este nevoie de efort pentru a începe o conversație: „Orele noastre de masă ar fi mai bune dacă așa...”
- Petrecerea timpului împreună și distracția – prietenii se formează prin experiențe și amintiri comune.

3. Serviciile

Aici se vorbește despre servirea unui soț/soție ca o modalitate de a-și exprima dragostea, despre satisfacerea practică a nevoilor altuia. Întrebați-vă soțul/soția de ce fel de ajutor are cel mai mult nevoie. Chiar și atunci când sunteți amândoi copleșiți de lucruri, întrebați-vă ce fel de ajutor îi puteți oferi, chiar dacă trebuie să sacrificați ceva în acest proces.

4. Darurile

Darurile sunt simboluri vizibile ale iubirii. Când oferim cadouri, este o contribuție la

relația noastră conjugală. Cadourile pot fi ieftine, dar au o mare valoare în ochii unui partener (o floare, o ciocolată). Nu așteptați un motiv special pentru a oferi un cadou. Aflați ce îi place în mod special soțului/soției dvs. (în limita bugetului dvs.).

5. Contactul fizic

„A-mi atinge corpul înseamnă a mă atinge pe mine.” „A te distanța de corpul meu înseamnă a te distanța de mine însumi emoțional.” (Gary Chapman). O atingere blândă comunică în mod clar dragostea în căsnicie. Vorbește mai tare decât cuvintele. Dacă acesta este principalul limbaj al iubirii al soțului/soției tale, atunci în timpul unei crize, atingerea vorbește mai tare decât orice altceva.

Când atingeți, folosiți o varietate de tehnici: țineți mâinile, îmbrățișați în jurul taliei sau al umerilor, sărutați, îmbrățișați, puneți-vă mâna pe braț, atingeți în timp ce treceți pe lângă partener, faceți un masaj la spate, începeți preludiul sexual și apoi faceți dragoste. Atât atingerea sexuală, cât și cea non-sexuală sunt importante în căsnicie¹.

Dragostea nu este doar un sentiment. Iubirea necesită o decizie cu voință puternică pentru a satisface nevoile celuilalt, pentru că suntem chemați să imităm iubirea lui Isus. „Aceasta este porunca Mea: să vă iubiți unii pe alții așa cum v-am iubit Eu!” (Ioan 15:12, NTR).

Exercițiu: Identifică-ți limbajul iubirii²

Notează răspunsurile la întrebările 1 și 2, apoi schimbă foile de hârtie și uită-te la răspunsurile partenerului tău. Fă acest lucru înainte de a finaliza pașii 4 și 5.

1. Notează 12 momente care te-au făcut să ai încredere în dragostea soțului/soției tale. (Acest lucru s-ar fi putut întâmpla oricând în timpul relației voastre: înainte și după nuntă. Poate fi un eveniment care se repetă constant sau vi s-a întâmplat doar odată și poate părea semnificativ sau complet neimportant.)

Mi-am dat seama că mă iubești când...

(De exemplu: Am stat sub lună și am vorbit despre viitor când am început să ne întâlnim...)
Mi-ai dat un ceas de aniversarea nunții noastre... Ai gătit un fel de mâncare neobișnuită de ziua mea... Mi-ai spus cât de mândru ai fost de mine când am fost promovată la serviciu... M-ai îmbrățișat în sala de cinema cât așteptam să înceapă filmul...)

1 Chapman, Gary. Cinci limbaje ale iubirii. Biblia este pentru toată lumea. Traducerea. din engleză. N. Budina. — 2013. [Sursă electronică]. - Mod de acces: <https://azbyka.ru/fiction/pyat-yazykov-lyubvi/>

2 Lee, Niki și Sila. Cartea căsătoriei. Rezumat. / Traducere din engleză de M. Savelyeva. — Moscova: Organizația religioasă centralizată a creștinilor de credință evanghelică (pentecostali) „Carisma”, 2020.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

2. Pe baza răspunsului tău la prima întrebare, clasifică cele cinci limbaje ale iubirii în ordinea importanței fiecărui limbaj pentru tine, 1 fiind cel mai important, iar 5 cel mai puțin important. Apoi, gândește-te cum este distribuită importanța acestor limbi în rândul soțului/soției tale și înregistrează rezultatele într-un tabel.

3. Acum comparați răspunsurile dumneavoastră la întrebările 1 și 2 cu răspunsurile soțului/soției dumneavoastră și discutați-le.

4. Cunoscând primul limbaj al iubirii soțului/soției tale (cel mai important pentru el/ea), notează trei moduri în care ți-ai putea exprima dragostea față de el/ea săptămâna aceasta sau luna aceasta. (Încearcă să fii realist/ă!)

- 1.
- 2.
- 3.

5. Cunoscând al doilea limbaj al iubirii al soțului/soției tale (adică al doilea cel mai important), notează trei moduri în care i-ai putea exprima iubirea săptămâna aceasta sau luna aceasta.

- 1.
- 2.
- 3.

Pe măsură ce descoperi limbajul iubirii al soțului/soției tale, este important să-ți amintești că nu este doar o informație suplimentară în relația voastră. Limbajul iubirii soțului/soției tale este limbajul pe care va trebui să îl înveți să-l vorbești și modul în care îi vei satisface nevoile. Împărtășește-ți limbajul iubirii cu partenerul tău și ia-ți timp să înveți să-l iubești folosind limbajul său de iubire.

COMUNICARE³



„Văd comunicarea ca pe o umbrelă mare care acoperă oamenii și influențează tot ce se întâmplă între ei.” „De îndată ce o persoană apare pe acest pământ, comunicarea devine cel mai important factor care determină relațiile sale cu ceilalți oameni și influențează ceea ce i se întâmplă în lume.”

(Virginia Satir)

Cel mai important lucru într-o căsnicie bună este comunicarea. În timp ce finanțele, sexul sau alte probleme pot provoca argumente aprinse, nemulțumire în relațiile de familie și chiar despărțiri, incapacitatea cuplului de a comunica și de a găsi o soluție comună este la baza problemei.

Poți tu și partenerul tău să înveți să comunicați mai bine?

O bună comunicare este o artă legată de capacitatea de a trimite și primi mesaje. Cu toții trimitem și primim în mod constant mesaje. Chiar și atunci când nu vorbim sau scriem, trimitem un mesaj că vrem să ne separăm de o altă persoană. Este imposibil să nu comunicăm, dar este posibil să nu putem comunica.

Arta unei bune comunicări implică trimiterea corectă a unui mesaj și primirea corectă a acestuia. Cât de des apar probleme din cauza faptului că interpretăm greșit mesajele trimise către noi! Tu și soțul tău ați învățat cum să comunicați în familiile voastre. Comunici diferit pentru că familiile tale sunt diferite. Pentru a vă bucura de viață și a dezvolta relații între voi, trebuie să puteți trimite și primi mesaje corect.

În primul rând, acordați atenție cât de clar trimiteți un mesaj. Cuvintele pe care le folosești, modul în care le pronunți și limbajul corpului îți modelează mesajul către

³ Sloan, D. C., & Hardin, J. *Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry* (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

cineva. Expertii în comunicare au dovedit că doar 7% din mesajul nostru este transmis în cuvinte. 35% este alcătuit din ton, iar restul de 58% este transmis de limbajul corpului nostru – ochi, expresie facială, ridicare din umeri.

Foarte des, una sau mai multe părți ale mesajului nostru sunt diferite – cuvintele nu se potrivesc cu tonul sau gesturile noastre – iar destinatarul mesajului devine confuz, deoarece tinde să perceapă informații non-verbale în primul rând.

Încercați următorul experiment cu soțul / soția. Amintiți-vă una dintre frazele preferate, de exemplu: «Ei bine, cât de mult te iubesc!» Apoi repetați-l unul altuia de mai multe ori, schimbând tonul și gesturile. Confuz? Exact asta se întâmplă în comunicarea noastră zilnică!

Mesajul poate fi clar numai dacă sunteți conștient de gândurile și sentimentele dvs. și puteți împărtăși aceste informații partenerului dvs. O astfel de comunicare între voi va duce la o mai bună înțelegere și la o relație și mai fericită și mai sănătoasă.

Sunt 5 pași pentru o comunicare mai eficientă:

1. Faceți-vă timp unul pentru celălalt

În această lume aglomerată, vei găsi multe domenii ale vieții care îți necesită timpul. Petrece mai puțin timp cu responsabilități neimportante și alege să-l împarți cu cea mai importantă persoană din viața ta – soțul/soția ta. Uneori, cuplurile căsătorite spun: „Nu sunt respectat”. Ceea ce spun ei, de fapt, este: „Nu mă simt apreciat de tine.” Nu ești interesat de gândurile și sentimentele mele.” Este foarte important să învățăm să ne facem constant timp unul pentru celălalt, să ascultăm și să ne împărtășim gândurile și sentimentele.

2. Vorbește în numele tău

Fiți clari în privința a ceea ce gândiți și simțiți și fiți responsabili pentru modul în care vă comunicați aceste lucruri unul altuia. Nimeni nu poate vorbi pentru tine în afara de tine! Folosiți mesajele utilizând pronumele „Eu”, adică la prima persoană: „sunt dezamăgit pentru că...”; „cred că trebuie să aplicăm această abordare pentru că...”; „de fapt, îmi este foarte dureros chiar acum”; „permiteți-mi să vă explic cum înțeleg situația”; „așa mă simt.”

Comunicarea devine problematică atunci când începi să-i spui soțului tău ce crezi că gândește și simte sau cum și ce ar trebui să gândească și să simtă. Acest lucru provoacă adesea o reacție defensivă din partea partenerului dvs. dacă acesta vă percepe opinia ca pe o acuzație nedreaptă.

O bună comunicare depinde de exprimarea clară a propriilor sentimente și gânduri între ele prin cuvinte, ton, gesturi sau acțiuni. Toate aceste metode de comunicare vă vor ajuta să vă transmiteți sentimentele și gândurile. Dar amintiți-vă, trebuie doar să vorbiți în numele dvs.

3. Înțelege că percepția partenerului tău este diferită de a ta.

Nu veți avea niciodată exact aceleași opinii, pentru că ați fost crescuți în familii diferite și ați dus un stil de viață diferit. „Diferit” nu înseamnă „greșit”, nu înseamnă „rău”, înseamnă doar „diferit”. Uneori vei fi de acord cu asta. Uneori nu. Poate fi necesar să spui:

„Ei bine, cred că de fapt ne imaginăm altfel.”

Fundamentul unei bune comunicări constă în a ne aprecia reciproc și a ne face timp să înțelegem diferențele. Când arăți respect pentru modul de gândire al soțului/soției tale, ai putea spune ceva de genul: „Cine ești și ce crezi este foarte important pentru mine”. Cuplurile care se prețuiesc reciproc vor crește învățând unul de la celălalt. Cineva care nu prețuiește opiniile altora spune: „Nu mă poți învăța nimic; ceea ce gândesc și fac este întotdeauna corect.” Comunicarea distorsionată este adesea rezultatul dorinței noastre de a ne dovedi că avem dreptate. Dacă nu ești interesat să auzi punctul de vedere al partenerului tău, atunci pur și simplu nu îi apreciezi opiniile și sentimentele.

4. Ascultă cu adevărat

Ascultați nu numai ceea ce se spune, ci și mesajul care vă este transmis în ansamblu. Amintiți-vă că partea verbală, cuvintele și tonul reprezintă mai puțin de jumătate din mesaj. Este foarte important să ascuți limbajul corpului, deoarece va sugera cum se simte partenerul tău.

Faceți un pas înapoi și gândiți-vă cum vă ascultați unii pe alții. Cei mai mulți dintre noi ascultăm în trei moduri principale: cu atenție, pasiv sau selectiv.

- *A asculta cu atenție* înseamnă a-ți acorda întreaga atenție. Nu doar auzi ce se spune, ci înțelegi și cum se spune: tonul și limbajul corpului persoanei. Apreciezi ceea ce spune cealaltă persoană. Asculți cu mare atenție întregul mesaj, de la început până la sfârșit, în loc să-ți faci griji despre cum vei răspunde când îți va veni rândul să vorbești. Ascultarea cu atenție este unul dintre cele mai dificile, dar esențiale, elemente ale comunicării. Necesită practică, răbdare și respect pentru ceea ce încearcă să spună soțul/soția ta.
- *Ascultarea pasivă* este atunci când auzi cuvintele, dar nu ești atent la restul mesajului, ceea ce înseamnă că pierzi cea mai mare parte a acestuia! Cuvintele sau persoana care le spune nu contează prea mult atunci când atenția ta este concentrată asupra televizorului, ziarului sau a altor obiecte. Nu poți comunica pe deplin în acest fel. Dacă amândoi sunteți ocupați cu altceva, atunci acesta nu este momentul potrivit pentru a vorbi și trebuie să alocați timp pentru comunicare atunci când este convenabil pentru amândoi.
- Cu toții devenim uneori *ascultători selectivi*. *Auzim doar ceea ce vrem să auzim și renunțăm la orice altceva.* În timp ce te întâlnești, ești mai dispus să filtrezi cuvinte neplăcute și informații neplăcute. Acordați o importanță mică sau deloc unora dintre frazele pe care le spuneți și, dimpotrivă, acordați o mare importanță altor cuvinte și fraze. Ascultarea selectivă are același efect ca și orbirea. Există un

exercițiu interesant de ascultare selectivă: interviuează 5 până la 10 persoane care tocmai au ascultat o prelegere. Este posibil ca fiecare persoană să-l fi înțeles pe lector puțin diferit. Fiecare persoană a filtrat punctele pe care le-a considerat cele mai dificile sau neplăcute. Despre asta este vorba în ascultarea selectivă.

5. Asigurați-vă că vă înțelegeți corect

Acest proces poate avea loc numai dacă îi spui soțului tău cum ai înțeles ce ți-a spus și clarifici dacă ai înțeles totul corect. Acest lucru va permite fiecăruia dintre voi să corecteze motivele neînțelegerii. Această verificare reduce tendința de a citi și interpreta greșit gândurile celuilalt, o capcană în care cad multe cupluri. Nu uita că poți vorbi doar în numele tău. Dacă citești gândurile, este ca și cum ai vorbi în numele partenerului tău. Cererea de feedback arată celeilalte persoane că ai ascultat-o cu atenție, că ai apreciat-o și că te asiguri că ai înțeles tot ce a spus.

Timpul, onestitatea, claritatea, respectul, semnificația și dragostea reciprocă vă vor ajuta pe amândoi să stăpâniți arta comunicării. Comunicarea este o abilitate care poate fi învățată și îmbunătățită, dar necesită timp.

Cuplurile care au relații de succes, fericite și sănătoase au investit timp în dezvoltarea abilităților de comunicare. Îți prețuiești soțul/soția și faptul că are ceva de spus? Îți prețuiește opiniile? Îți faci suficient timp să-i/ea împărtășești gândurile și sentimentele tale? Ce fel de ascultător ești: atent, pasiv sau selectiv? Sau ești o combinație a tuturor trei? Cum v-ați evalua abilitățile de comunicare în cuplu: Excelente? Medii? Necesită îmbunătățiri? Alegerea vă aparține, iar alegerea pe care o faceți va influența forma familiei voastre.

Exercițiul „Cum comunicăm?”

Folosind informațiile despre cei 5 pași cheie pentru o comunicare mai bună, descrieți punctele forte și punctele slabe ale comunicării dumneavoastră și ale comunicării soțului/soției dumneavoastră.

Punctele mele forte:

Punctele mele slabe:

Punctele tale forte:

Punctele tale slabe:

Scrie ce consideri a fi punctul forte al relației voastre:

Scrie ce consideri a fi cea mai mare problemă din relația voastră:

Exercițiu de „ascultare reflexivă”⁴

Rugați unul dintre voi să aleagă un subiect care vă supără sau vă frământă, dar pe care nu l-ați discutat recent. Nu alegeți o problemă care a cauzat conflict sau dezacord între voi. Ar putea fi vorba despre muncă, vacanță, copii, casa voastră etc.

Vorbitorul ar trebui să țină o batistă (sau ceva similar) în mână. Acest lucru este pentru a vă reaminti a cui întrebare este discutată.

Vorbitorul îi spune ascultătorului esența subiectului și sentimentele pe care acesta le evocă. Ascultătorul ascultă și apoi povestește pe scurt.

Apoi, ascultătorul întreabă: „Care este cel mai important lucru care s-a spus?” Vorbitorul răspunde. Ascultătorul ascultă și repovestește.

Apoi ascultătorul întreabă: „Ce ai vrea să faci în legătură cu asta (eu sau noi am putea face)?” Și din nou ascultătorul ascultă și repovestește.

În concluzie, ascultătorul întreabă: „Mai dorești să spui ceva?” Ascultătorul ascultă și repovestește.

Apoi schimbați rolurile astfel încât fiecare dintre voi să poată fi atât vorbitor, cât și ascultător.

Acest exercițiu este o practică bună atât pentru cel care își exprimă sentimentele, cât și pentru cel care ascultă. Această conversație oferă o oportunitate de a exercisa exprimarea sentimentelor și abilitățile de ascultare.

4 Lee, Niki și Sila. Cartea căsătoriei. Rezumat. / Traducere din engleză de M. Savelyeva. — Moscova: Organizația religioasă centralizată a creștinilor de credință evanghelică (pentecostali) „Carisma”, 2020. / Ли, Никки и Шила. Супружеский курс. Конспект. / Перев. с англ. М. Савельева. — М.: Централизованная религиозная организация христиан веры евангельской (пятидесятников) «Харизма», 2020.

Rezolvarea conflictelor⁵

O problemă în sine nu este cu adevărat o problemă, ci modul în care o rezolvi o poate transforma într-o problemă.

În relațiile de familie există întotdeauna probleme și conflicte. Nu este posibil ca doi oameni să simtă și să gândească mereu exact la fel atunci când se confruntă cu aspecte diferite ale vieții. O veche zicală spune: „O problemă în sine nu este o problemă, ci modul în care o rezolvi o poate transforma într-o problemă”. Așa este, trebuie să ne concentrăm atenția asupra modalităților de a ne rezolva conflictele și problemele. Toate cuplurile căsătorite se confruntă periodic cu conflicte, iar acele cupluri care se concentrează pe modalități de a-și rezolva problemele își vor rezolva rapid diferențele și vor merge mai departe. Incapacitatea de a rezolva conflictele provine din incapacitatea de a se concentra pe găsirea unei soluții, mai degrabă decât pe durerea cauzată de conflict.

Cuplurile care nu reușesc să rezolve conflictele sau problemele din căsnicia lor se împotmolesc în acestea. Apoi, comunicarea lor se întrerupe, nu pot depăși problema, iar intimitatea din relația lor are de suferit. Se îndepărtează unul de celălalt, iau poziții defensive și cred că nu mai sunt vulnerabili. Relațiile nu pot rămâne armonioase atunci când există conflicte nerezolvate. Când înveți să rezolvi conflictele din căsnicia ta în mod corespunzător, experimentezi bucuria și fericirea pe care Dumnezeu le-a intenționat pentru tine.

Modalități de rezolvare a conflictelor

Majoritatea dintre noi ne ocupăm de conflicte într-unul din cele patru moduri:

1. *Cucerire*: rezist până câștig. Trebuie să câștig!
2. *Capitularea*: dacă nu renunț, acest conflict va dura pentru totdeauna. Cel puțin înfrângerea mea va aduce pace.
3. *Retragere strategică*: voi face un pas înapoi de data aceasta. Dar încă nu s-a terminat. Când lucrurile se vor liniști puțin, voi putea să-mi dau seama cum să câștig mai bine. Voi face un pas înapoi, mă voi regrupa, și din nou mă voi avânta în luptă!

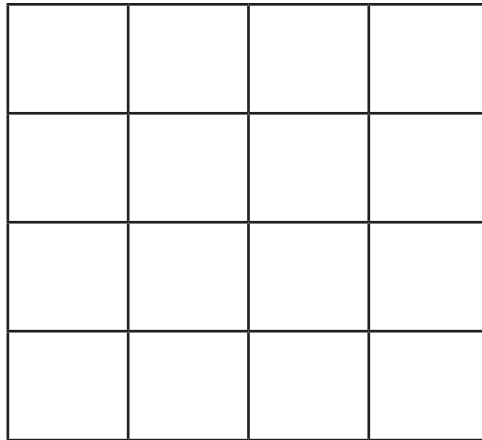
⁵ Sloan, D. C., & Hardin, J. *Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry* (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

4. *Deznodământul*: să găsec o modalitate de a mă înțelege cu tine, astfel încât să pot avea încredere și să te respect și astfel încât să poți avea încredere și să mă respecti.

Cum vă descurcați de obicei cu conflictele din viața voastră? Și cum o face soțul/soția? Cum afectează metodele pe care le utilizați, relația dumneavoastră cu partenerul? Este normal și chiar util să existe diferențe între membrii familiei. Acest lucru nu înseamnă că nu poți fi fericit doar pentru că simți și gândești diferit. Este doar un semn că sunteți amândoi indivizi normali și sănătoși.

Exercițiu

Luați în considerare acest desen. Fără a discuta sarcina, numărați numărul de pătrate pe care le vedeți.



Acum spune-i partenerului tău câte pătrate ai numărat. Este posibil să obțineți numere diferite.

Fiecare dintre voi organizează informațiile în mod diferit și vedeți lumea din jurul vostru prin filtre diferite. Această enigmă nu este cu mult diferită de majoritatea problemelor cu care vă confrunțați amândoi în fiecare zi.

Apoi uită-te din nou la puzzle. Ar trebui să fie 30 de pătrate. Încearcă să le găsești împreună.

Nu uita, cea mai bună modalitate de a găsi o soluție la problemele tale conjugale este să lucrați împreună. Dacă nu ați întâmpinat niciodată conflicte sau probleme, poate fi un semn că unul dintre voi sau amândoi vă reprimăți sentimentele și vă este

frică să vă exprimați opiniile. Poate că refuzați să fiți sinceri și vulnerabili unul cu celălalt.

E în regulă să nu fii de acord! Rezolvarea aceluia dezacord pentru că iubești și îți pasă de cealaltă persoană este un proces pe care trebuie să-l învățăm. Cu toții avem probleme. Dar unii dintre noi trebuie să învețe să rezolve acele probleme.

Când simțim furie

De multe ori ne enervăm din cauza conflictelor și a problemelor nerezolvate. Furia este o expresie emoțională naturală. Capacitatea noastră de a o manifesta este în centrul supraviețuirii noastre. Când furia se revarsă la suprafață, este un semnal că ceva nu este în regulă. Furia este adesea considerată o emoție secundară, adesea susținută de alte sentimente de care s-ar putea să nu fim conștienți.

O persoană experimentează furie atunci când nevoile sale nu sunt satisfăcute; obiectivele sunt blocate sau nu sunt atinse; valorile sunt călcate în picioare; și, cel mai adesea, când „eu” nostru – latura emoțională a personalității sau a inimii umane – a fost jignit sau profitat de cei de la care se așteaptă în special dragoste și grijă.

Cum să faci față furiei

Suntem obișnuiți să ne ocupăm de furie într-unul din cele trei moduri:

1. *Explozie:* răspunzi explodând verbal sau fizic. În acest fel, creștem doar furia și, desigur, nu vor exista schimbări în bine în relația noastră.
2. *Suprimarea:* evitarea unei probleme; străduindu-se să obțină pacea cu orice preț sau pur și simplu încercând să uite de problemă. Din păcate, suprimarea furiei duce adesea la autoizolare, probleme de sănătate sau o posibilă izbucnire de furie.
3. *Procesare:* Gestionarea constructivă a furiei. (Aceasta este cea mai bună metodă.) Recunoaște că, de fapt, ești furios. Apoi găsește o modalitate pozitivă de a scăpa de furie: ieși la plimbare, fă mișcare, vorbește despre asta, scrie despre sentimentele tale. Fă tot ce funcționează pentru tine fără să-ți distrugi identitatea sau să-i rănești pe ceilalți. Încearcă să înțelegi cauza furiei tale și împărtășește-ți sentimentele cu soțul/soția ta atunci când deții controlul, dar fă acest lucru fără să-l pui pe „eu” împotriva „ție”.

Explozia sau suprimarea furiei reprezintă un pericol real pentru orice relație! Există trei lucruri pe care nu ar trebui să le permiți niciodată într-o căsnicie: nu folosi niciodată forța fizică, nu-ți insulta niciodată partenerul și nu spune niciodată „Nu te iubesc!”. Aceste trei comportamente, care însoțesc furia, fie că este exprimată sau reprimată, pot deteriora relația voastră, făcând-o dificilă sau imposibilă de reparat. Cea mai mică urmă pe care o pot lăsa aceste trei variante de comportament este că partenerul tău va începe să se îndoiască dacă poate avea încredere în ceea ce spui și faci.

Aveți nevoie de capacitatea și abilitatea de a vă distanța de problemele suficient încât să le puteți identifica, să explorați posibilitățile de soluționare a acestora și să faceți o alegere.

Metode de soluționare a conflictelor

1. *Înțelegeți* că oricare două persoane se vor confrunta cu situația de conflict din când în când.
2. *Rețineți* că furia este un semn că ceva nu este în regulă în relație. Dacă unul dintre voi începe să se enerveze, sugerați să găsiți o modalitate de a rezolva conflictul.
3. *Rezervați-vă timp* pentru rezolvarea conflictului. Când emoțiile sunt scăpate de sub control, acordați-vă timp pentru a vă calma, a reflecta și apoi a vă reconcilia.
4. *Identificați* problema sau conflictul.
5. *Stabiliți* cum înțelege fiecare dintre voi problema.
6. *Clarificați* domeniile de acord și dezacord.
7. *Nu vă abateți* de la subiectul care se află în centrul conflictului.
8. *Luați în considerare* opțiunile de soluționare.
9. *Concentrați-vă pe soluție*, nu pe problemă. Modul în care voi doi rezolvați problema ar trebui să fie principala voastră preocupare.
10. *Prețuiți cealaltă persoană*. Atunci când prețuiești ideile și sentimentele partenerului tău, prețuiești persoana însăși.
11. *Găsiți obiective comune*. Obiectivele oferă direcție pentru căsnicia voastră. Tu și soțul/soția dumneavoastră ar trebui să lucrați împreună pentru a stabili ce obiective comune veți avea în căsnicia voastră. Aveți nevoie de obiective comune pentru a construi intimitate și a vă ghida în rezolvarea problemelor.

12. *Permiteți partenerului să își satisfacă periodic propriile nevoi. Îndeplinirea nevoilor este esențială pentru ca fiecare dintre voi să supraviețuiască și să crească în căsnicie. Atunci când nevoile sunt satisfăcute, conflictul poate fi rezolvat. Identificați nevoile nesatisfăcute ale celuilalt care cauzează conflictul.*
13. *Ajungeți la o înțelegere. Când un conflict sau o problemă a fost rezolvată, confirmați această înțelegere cu un sărut sau o îmbrățișare. Acest lucru este foarte important. Este un semn că ați ajuns la o decizie acceptabilă pentru amândoi și că sunteți gata să mergeți mai departe.*

Exercițiul „Cauzele conflictului”

În acest exercițiu, veți identifica cauzele care contribuie la conflictul dintre dvs. și soțul / soția. Pe fiecare linie, puneți un X (X) în locul care, în opinia dvs., corespunde cât de des acest motiv provoacă conflicte în relația dvs. și un O (zero), determinând astfel modul în care soțul dvs. ar răspunde.

Cauza	Frecvent	Uneori	Rar	Niciodată
Banii				
Datorii/Credit				
Sex				
A avea copii				
A crește copii				
Religia				
Alcoolul/Drogurile				
Al lui/ a ei familie				
Familia mea				
Al lui/a ei prieteni				
Prietenii mei				
Al lui/a ei distracții				

Al lui/a ei cariera profesională				
Carierea mea profesională				
Cum noi comunicăm				
Al lui/a ei gelozie				
Gelozia mea				
Timpul petrecut împreună				
Timpul petrecut separat				
Petrecerile și timpul liber				
Cum el/ea mă tratează				
Cum eu pe el/ea îi tratez				
Cum petrecem sărbătorile				
Cine are dreptate				
Celelalte:				

Exercițiul „Modalități de exprimare a furiei”

Vă rugăm să bifați căsuța (✓) de lângă expresiile care descriu cel mai bine modul în care dumneavoastră și soțul/soția dumneavoastră vă exprimați furia.

MODALITĂȚI DE EXPRIMARE A FURIEI	Ea	El
A ridica tonalitatea la o altă persoană.		
Amenințarea altei persoane.		
Acuzarea altei persoane.		
A jigni o altă persoană.		

A spune că, totul este bine.		
Pierderea controlului (aruncă lucruri).		
A te supăra.		
A spune cuvinte jignitoare.		
A bea (alcool).		
Dorința de a fi singur.		
Tăcerea.		
A tropăi.		
A plânge.		
A se lua la bătaie.		
A face exerciții fizice.		
A pleca.		
A se blestema.		
A folosi un limbaj necenzurat.		
Roagă-ți soțul/soția să-ți dea timp să te calmezi.		
Să suni prietenii sau părinții pentru a-ți calma iritația.		
A mânca.		
A dormi.		
Altceva:		

Înțelegând subiectele care pot declanșa conflicte și modalitățile prin care îți exprimi furia, poți aborda în mod corespunzător aceste aspecte ale vieții tale și poți evita să recurgi la ele în timpul conflictului. Amintește-ți că, lăsând conflictul nerezolvat, îi oferi diavolului posibilitatea de a controla relațiile tale de familie, conform Efeseni 4:26, 27.

Concluzie

Vine un moment în viața fiecărei familii când este necesar să se oprească și să se acorde atenție acelor domenii ale vieții de familie care trebuie regândite și corectate. Poate că trebuie să reconstruiești o fundație ruptă în familia ta. Dacă nu ai avea o bază solidă, ar putea fi necesar să o construiești de la zero.

Cunoașterea limbajului iubirii al soțului/soției tale te va purta într-o călătorie interesantă, pe măsură ce vei învăța să-l/o iubești în limbajul lui/ei. Dumnezeu ne-a creat cu nevoi specifice și ne-a arătat prin exemplul Său cum putem satisface, în primul rând, nevoile unii altora, unde dragostea și respectul sunt printre cele mai profunde nevoi în relațiile de familie. (Efeseni 5)

Dumnezeu v-a creat ca indivizi diferiți și, în același timp, unici, iar fiecare dintre voi are nevoie de comunicare. Este o parte integrantă a existenței noastre. Tema comunicării se extinde la toate domeniile vieții de familie: expresii ale iubirii, rezolvarea conflictelor, finanțe, relații intime, copii etc. Însă arta comunicării trebuie învățată la fel de mult ca și învățarea scrisului, a cititului, a conducerii unei mașini etc. Așadar, faceți-vă timp (zilnic) unul pentru celălalt pentru a dezvolta o comunicare de calitate. Îndepărtați orice interferează cu comunicarea: închideți telefoanele, închideți televizorul, lăsați deoparte orice vă împiedică comunicarea. Ascultați-vă cu atenție unul pe celălalt și asigurați-vă că vă înțelegeți corect soțul/soția, deoarece percepția voastră este diferită de percepția lui/ei. Sunteți importanți unul pentru celălalt, iar timpul petrecut împreună va contribui semnificativ la temelia relației voastre de familie.

Când două persoane intră într-o relație de familie, există încă în ele un anumit egoism, de care vor trebui să scape, poate pentru tot restul vieții. Egoismul uman este cel care duce familiile la conflicte. A fi într-o relație de familie îți permite să găsești timp pentru a rezolva conflictele. Nu uita că „o problemă în sine nu este o problemă, ci modul în care o rezolvi o poate transforma într-o problemă”⁶. În timpul unui conflict, este important să vă concentrați atenția asupra rezolvării problemei,

⁶ Sloan, D. C., & Hardin, J. *Getting Ready for Marriage Workbook: Knowing the Person You're Going to Marry* (Workbook edition). Harper Christian Resources, 2016.

mai degrabă decât asupra problemei în sine. Nu uitați niciodată cât de mult v-a iertat Dumnezeu pe fiecare dintre voi, așa că străduiți-vă să fiți sinceri și deschiși unul față de celălalt, concurând pentru iertarea lui Dumnezeu.

Acest articol își propune să recupereze relația dintre soț și soție. Folosind instrumentele descrise în acest articol, vă puteți recupera relația sau puteți menține focul aprins, ceea ce uneori necesită ventilare. Am abordat următoarele subiecte: limbajul iubirii, comunicarea și rezolvarea conflictelor. Faceți-vă timp să citiți acest material împreună și să faceți toate exercițiile. Fiecare exercițiu are ca scop prevenirea posibilelor probleme sau recuperarea relațiilor de familie. Fiți sinceri și deschiși unul față de celălalt.

**NEW
NE
RE**

CUM SĂ FACI FAȚĂ EPUIZĂRII FĂRĂ A ÎNTRERUPE SLUJIREA

Valery Sheibak

Pastor, pedagog

INTRODUCERE

Sunt pastor de 26 de ani, iar când am citit despre practica Sabatului de la colegii occidentali din Atelierul pastoral, am fost inspirat... la început. Și apoi această abordare a început să mă irite. Nu pentru că este rea sau ineficientă, ci pentru că nu mi-am putut permite. Nici organizațional, nici financiar. Una e ca o biserică mare să mențină salariul unui pastor sau al unui slujitor trimis în concediu sabatic timp de 6-12 luni, dar cu totul altceva e ca o congregație mică sau mijlocie să nu aibă resursele necesare pentru a plăti chiar și o vacanță de trei săptămâni pentru pastorul său (un fapt pe care unii îl percep ca un lux inaccesibil).

În general, experiența mea de a ieși dintr-o stare de epuizare este legată de nevoia de a rămâne în rânduri, chiar și în procesul de recuperare dificilă. În articolul meu, nu vreau să învăț pe cineva ceva, ci mai degrabă să împărtășesc povestea mea – cum am reușit să ies din propria mea prăbușire fără să părăsesc locul slujirii.

În evenimentele care au început în 2020 și continuă până în prezent, majoritatea slujitorilor bisericii noastre a trebuit să facă față presiunii constante a circumstanțelor, situațiilor critice, nevoii de a căuta soluții nestandardizate, suntem obligați să intrăm în contact cu suferința oamenilor, să trăim prin durerea multor tragedii personale în condițiile războiului; cu faptele persecuției și arestărilor, instabilitatea economică, membrii Bisericii din străinătate. În același timp, cineva își pierde speranța sau încrederea că Dumnezeu aude și răspunde.

Ceea ce percepeam ca o criză, doar 10 ani în urmă, acum pare banal. Dar atunci eu și echipa mea am învățat ceva ce ne ajută să facem față provocărilor de astăzi.

În acea perioadă, am început să observ schimbări în starea mea – în lucrarea mea și în sănătate. Când a început să-mi crească tensiunea arterială, abia că am observat. Am luat niște medicamente ca să o potolesc, am spus o rugăciune și m-am urcat înapoi în șa. Dar când a apărut o criză hipertensivă și a trebuit să chem o ambulanță,

nu am mai râs. Doctorul, după ce a aflat ce fac și realizând că aceasta implică o muncă constantă cu oamenii, mi-a dat recomandările potrivite. Dar cine ascultă de doctori? M-am simțit puțin mai bine și am revenit la vechea mea schemă.

A trecut puțin timp și oamenii pe care îi slujeam au început să mă irite. Am încercat să evit orice întâlnire, cu excepția celor obligatorii. Comunicarea cu oamenii a devenit din ce în ce mai plictisitoare și formală, am început să-mi pierd concentrarea asupra scopului și conținutului slujirii mele, am lucrat mai mult, îndeplinindu-mi mecanic îndatoririle, pierzând motivația și înțelegerea rezultatelor așteptate de la muncă. M-am rugat și am citit Biblia, mai ales ca să am despre ce să predic. După slujba de duminică, tot ce voiam să fac era să ajung acasă repede și să petrec restul zilei întins.

Am încetat să mai am timp să fac lucruri care înainte erau ușoare. A conduce devenea din ce în ce mai dificil. Mă întrebam din ce în ce mai mult dacă sunt în locul potrivit și că poate era timpul să părăsesc slujirea și să fac altceva. Echipa nu a înțeles ce se întâmplă cu mine. Nici eu nu am înțeles. Într-o zi, avocatul Asociației noastre m-a sunat și mi-a spus că o soră din biserica noastră venise să-l vadă, întrebându-l cum mă pot concedia. Așa mi-am dat seama că oamenii observaseră ceva ce încercasem să ascund rămânând calm și politicoși în aparență.

Agresiunea a început să apară în interior, pe care am deghizat-o ca „mânie dreaptă”, pentru că a existat întotdeauna cineva care a făcut ceva greșit. Așteptam sosirea consultantului pentru dezvoltarea bisericii și am planificat un seminar cu el. Trebuia să printez caiete pentru un seminar, iar secretara a trebuit să plece urgent să-și viziteze mama, care se îmbolnăvisese brusc. Negăsind un înlocuitor, am început să leg caietele eu însumi. Și apoi unul dintre acestea, pur și simplu nu a vrut să intre în spirală. După câteva încercări, am renunțat – am avut o cădere nervoasă. Ar fi trebuit să vezi ce s-a întâmplat cu caietul acela! Întreaga greutate a furiei mele reprimată a căzut asupra lui. Sincer, și eu eram speriat. Recăpătându-mi cumva stăpânirea de sine, am terminat treaba. Seminarul a mers bine, dar m-am simțit amețit.

A doua zi ne-am întâlnit cu un consultant și cu echipa pastorală pentru a lucra la creșterea bisericii noastre. După aproximativ o oră, consultantul nostru a întrerupt conversația și a spus: „Nu putem continua cu asta”. Bineînțeles, l-am întrebat de ce. El a răspuns: „Din cauza ta”. „Ești într-o stare în care, dacă faci asta, vei începe să-i distrugi pe oamenii din jurul tău și lucrarea ta.” El a adăugat: „Am avut un prieten care a ajuns într-o situație similară și nu a putut ieși. A murit.” Am mers la prânz și am decis să luăm o pauză de la procesul de consultanță pentru dezvoltarea bisericii și să mă las să petrec timp direct cu consultantul. Atunci am învățat ce înseamnă cu adevărat frustrarea și epuizarea.

Sincer, m-am simțit ușurat că cineva m-a ajutat să înțeleg ce mi se întâmplă. Dar faptul că am găsit sprijin nu a făcut procesul mai ușor sau mai rapid. A trebuit să fac pași, pe care îi voi explica acum.

Totuși, înainte de a împărtăși, ce ne-a ajutat să ne recuperăm, este important să reținem că recuperarea după epuizare este un proces. Nu poți pur și simplu să „schimbi direcția” și să continui să trăiești diferit. Fii pregătit ca acest lucru să dureze, mai ales dacă te recuperezi în timp ce slujești. Mie mi-a luat trei ani. Abia atunci m-am simțit capabil să slujesc din nou fără să-mi fac rău mie sau congregației noastre.

Deci, ce am făcut.

RESTABILIREA ECHILIBRULUI DINTRE „A PRIMI – A DA”



„S-a culcat și a adormit sub un ienupăr. Și, iată, l-a atins un înger și i-a zis: „Scoală-te și mănâncă.”

(1 Împărați 19:5).

Îmi amintesc că, în timpul uneia dintre prelegerile mele la un colegiu biblic, studenții m-au întrebat dacă sunt gata să plec pentru veșnicie la 60 de ani. Da, uneori studenții pot întreba ceva complet neașteptat! Eu m-am interesat despre natura acestei întrebări. Mi-au răspuns că au văzut undeva statistici occidentale care precizau că vârsta medie la care mor pastorii este în jurul anilor pe care i-au menționat și că printre bolile pastorale profesionale sunt accidente vasculare cerebrale, infarctul miocardic și diabetul. Desigur, mi-am concentrat din nou atenția asupra exemplelor de pastori care au trăit cel mai mult. Dar informațiile pe care le-am primit m-au obligat să iau în considerare nu doar așteptările mele interioare, ci și disciplina mea în ceea ce privește propria sănătate.

Am găsit un studiu realizat în 2021 în regiunea noastră și publicat în Buletinul Internațional de Cercetare Studentească¹. În concluziile lor, autorii relatează că „majoritatea bolilor slujitorilor sunt legate de specificul activităților lor profesionale și sunt cauzate și de stilul lor de viață, care depinde de religia lor. <...> Respondenții, din cauza specificului activităților lor profesionale, sunt adesea supuși stresului

1 <https://eduherald.ru/article/view?id=20350>

psihono-emoțional, au un program de lucru neregulat și adesea nu dorm suficient. <...> Slujitorii își petrec timpul liber în principiu pe internet cu o activitate fizică minimă, ceea ce are și un efect dăunător asupra sănătății lor în grupul de studiu”.

Pe baza acestui studiu, este clară legătura dintre slujirea pastorală și prezența stresului profesional și predispoziția la epuizare emoțională. Totuși, același lucru se poate spune despre multe alte profesii, în special despre cele care implică ajutarea oamenilor. Dar să adăugăm la aceasta factorul de stres al responsabilității, care este o povară grea pentru pastor - la urma urmei, el trebuie să conducă în mai mult de trei direcții în același timp. În acest caz, vorbim despre o echipă care este angajată în principal în muncă voluntară.

Ce înseamnă asta? În timp ce oamenii dintr-o organizație comercială sunt motivați de câștigul financiar, iar în organizațiile non-profit de impactul social, iar liderii au în ambele cazuri pârghiile corespunzătoare de influență și control, motivația în biserici este complet diferită. Unii lideri bisericești încearcă să-și motiveze oamenii cu frică, dar acest lucru blochează în cele din urmă independența, creativitatea și inițiativa. Alții încearcă să-și motiveze colegii prin inspirație emoțională, pozitivă. Dar aceste emoții nu durează mult, iar adepții acestui stil se trezesc într-o perioadă de stagnare creativă, prinși în superficialitate. Majoritatea slujitorilor modelează motivația oamenilor pe baza adevărului lui Dumnezeu, a relației lor cu Dumnezeu, a cultivării valorilor biblice și prin influență și exemplu personal. Totuși, acesta este un proces lung.

Prin urmare, slujitorii bisericii sunt de mare valoare. Plecarea lor fără o înlocuire adecvată împiedică și sărăcește, de obicei, viața comunității bisericești. În timp ce oamenii se maturizează spiritual, pastorul unei biserici mici sau mijlocii trebuie să facă multe singur și să gestioneze mai multe domenii în același timp. Și, întrucât această stare de lucruri poate dura mult timp, pastorii, care adesea trebuie să lucreze în locuri de muncă seculare, precum și să gestioneze responsabilitățile familiale, încep mai întâi să se simtă suprasolicitați personal, apoi experimentează crize și prăbușiri într-un domeniu sau altul al propriei vieți și slujiri. Iată un indiciu despre apariția bolilor cardiovasculare și psihosomatice.

Dr. John Krystal, editor al revistei Biological Psychiatry, observă că „legăturile dintre sănătatea mintală negativă, fluxul sanguin cerebral, markerii inflamatori și riscurile pentru sănătate sunt clare”².

2 <https://umj.com.ua/uk/novyna-74221-kak-stress-povyshaet-risk-razvitiya-mozgovogo-insulta-i-infarkta-miokarda>

De regulă, imaginea unui pastor formată de pastoralismul evanghelic este imaginea unui lucrător, mereu axat pe dăruirea sacrificială, pe dorința de a sluji și de a dăruia. Sunt de acord cu asta, bazându-mă pe Biblie. Dar, în opinia mea, această viziune asupra rolului pastorului ar trebui completată de un sens biblic al recompensei pentru efortul depus, a cărui absență duce la dezvoltarea prematură a pastorilor. Cât de des ați auzit despre metode de refacere a energiei unui pastor? Încă din vremea studenției, am învățat o singură metodă în studiile biblice și a fost întotdeauna prezentată ca un panaceu pentru toate situațiile: rugăciunea, închinarea și citirea Bibliei. Dar această metodă se încadrează în categoria refacerii resurselor spirituale. Ce ar trebui să fac în privința deficiențelor psiho-emoționale și fizice/materiale? Când m-am confruntat eu însumi cu această problemă, am început să caut în mod conștiincios răspunsuri în Biblie. Și le-am găsit!

Revenind la povestea mea, eu și echipa mea am decis că trebuie să creăm oportunități în programul nostru pentru ca pastorul să se reîncarce cu energie. Fiind invitați la o conferință a pastorilor dintr-o țară vecină, eu și soția mea am fost încântați să participăm. Conferința a fost minunată. Ca slujitor profesionist, cunosc criteriile după care se determină o conferință creștină de calitate. M-am bucurat foarte mult că am putut merge. După încheierea forumului, am descoperit o nouă experiență în interiorul meu. În timp ce alți participanți, bucuroși și împliniți, își luau rămas bun unii de la alții și se îndreptau spre casă, eu simțeam în interior o prăpastie adâncă în care rezultatele acestei conferințe căzuseră ca două monede într-o fântână fără fund. Atunci mi-am dat seama cât de epuizat eram și am început să plănuiesc vizite periodice la astfel de locuri unde îmi puteam reface resursele irosite prin comunicarea cu colegii și cu Dumnezeu.

Mai sunt două lucruri care trebuie spuse aici care m-au ajutat să-mi refac puterea: practica opririi și comunicarea întâmplătoare. Practica solitudinii personale este atunci când dorm, mă rog, mă gândesc, reflectez asupra mea, familiei mele și slujirii, mă gândesc la schimbările care trebuie făcute, la oamenii de care trebuie să mă apropiez sau, dimpotrivă, să mă mut la o distanță sigură și multe altele. De obicei, la fiecare două sau trei luni, luam câinele nostru și mergeam în sat pentru câteva zile. Comunicarea ocazională - înseamnă să mă conectez cu oameni pe care nu trebuie să-i păstresc. Puteam glumi, juca jocuri de masă și face lucruri pur și simplu pentru plăcerea conversației, mai degrabă decât pentru a rezolva diverse probleme. Aceasta a devenit o modalitate uimitor de eficientă pentru mine de a absorbi energia emanată de alții care o împărtășeau cu generozitate.

REDUCEREA TEMPOULUI ȘI REDISTRIBUIREA RESPONSABILITĂȚII



„Aici nu este vorba ca alții să fie ușurați, iar voi strâmtorați”

(2 Corinteni 8:13).

Aici trebuie să le mulțumesc asistenților și echipei mele, care în timpul crizei mele au fost interesați nu de înlocuirea mea, ci de recuperarea mea și de slujirea noastră comună adusă lui Dumnezeu. Ei au preluat o parte din munca pe care eu nu o puteam gestiona și au contribuit în multe feluri cu ajutorul lor.

Stresul managerial în slujirea pastorală este adesea legat de conceptul de creștere cantitativă a bisericii. Ce vreau să spun prin asta? O cursă pentru indicatori, dar într-un mod specific bisericii. Un pastor-lider va experimenta stres în atingerea creșterii atunci când obiectivele sunt stabilite greșit, când misiunea și etapa vieții bisericii, condiția și capacitățile oamenilor nu sunt luate în considerare și când lipsa resurselor disponibile este ignorată. Cu alte cuvinte, de dragul indicatorilor cantitativi, noi înșine ne împingem spre epuizare.

Ar trebui să ne concentrăm pe creștere și eficacitate? Da, în general, ar trebui, dar acestea nu sunt indicatorii principali. Odată, în timpul unei conversații despre succesul în lucrare, pastorul meu m-a întrebat: „În Biblie, pe cine consideră Dumnezeu de succes?” Concluzia m-a surprins. Pastorul mi-a dovedit că, pe baza Bibliei, oamenii care au succes în Dumnezeu – sunt slujitori ascultători ai Lui. Nu indicatorii cantitativi sunt primordialii, ci ascultarea și credințioșia față de Dumnezeu! Desigur, trebuie menționat că uneori „ascultarea” ascunde incompetența și inaptitudinea managerială. Dar să lăsăm asta deoparte.

După ce am analizat situația cu ritmul nostru de slujire, am ajuns la concluzia că acesta a fost artificial exagerat. Ne-am stabilit așteptări false ca o condiție prealabilă pentru creștere. Drept urmare, ne-am suprasolicitat personalul, în special pastorul, fără niciun rezultat. Am decis apoi să identificăm domeniile cele mai esențiale pentru viața bisericii, precum și pe cele de care ne-am putea lipsi, cel puțin pentru o vreme.

Ne-am redus obiectivele de creștere, iar unii slujitori cărora le lipsea conducerea au decis că de acum înainte vor urma un principiu simplu și strict care, cu toate acestea,

funcționează bine pentru a crește eficacitatea slujirii și a prelungi viața slujitorilor: „Există o persoană – există slujire; nici o persoană – nici-o slujire.” Am decis să nu luăm în considerare acele solicitări pentru care nu avem suficiente resurse pentru a le implementa, decât dacă cineva este dispus să organizeze și apoi să conducă această lucrare.

În plus, am evaluat pentru câte domenii de slujire eu, ca pastor, aș putea fi cu adevărat responsabil. Drept urmare, au mai rămas trei... din cei doisprezece. S-a dovedit că aproape jumătate din ceea ce am făcut nu a fost critic pentru viața bisericii. Așa că am renunțat. Membrii echipei pastorale au distribuit responsabilitățile între ei. Acum ne simțim cu toții mai stabili, încrezători, echilibrați și ușurați în a sluji.

ÎNSĂNĂTOȘIREA MEDIULUI BISERICESC



„Ascultați de conducătorii voștri și supuneți-vă lor, căci ei veghează asupra sufletelor voastre ca unii care vor da socoteală pentru ele, astfel încât ei să facă lucrul aceasta cu bucurie și nu oftând, căci așa ceva nu v-ar fi de niciun folos.”

(Evrei 13:17 NTR).

Uneori simți că ești prins în capcană fără nici o cale de scăpare. Asta mi s-a întâmplat și mie. Starea mea a dus la o criză, care a afectat încrederea fraților și surorilor în conducere și apoi atmosfera relațiilor din Biserică. Am simțit-o. Acest lucru a fost evident în critici, în donații, în răspunsuri la cererile de participare la cutare sau cutare slujire... Drept urmare, oamenii care au condus una dintre direcțiile semnificative ale slujirii au părăsit biserica și au decis să-și înființeze propria congregație (trebuie să spun că plănuisem acest lucru, dar un an mai târziu).

Sociologii susțin că, indiferent de conducere, aceasta va fi susținută de cel mult 20-30% din populație. Restul de 70-80% poate fi desemnat ca rezistență pasivă. Acest lucru este crucial pentru supraviețuirea bisericii. A trebuit să facem o alegere: fie să demisionăm, fie să depășim această situație. Ar fi mai ușor să utilizați prima opțiune. Mai mult, dacă ar fi existat un vot în acel moment, cu siguranță ar fi trebuit să mă gândesc la un înlocuitor. Rugându-mă înaintea lui Dumnezeu, eram pregătit pentru orice decizie. Dar Domnul a dat har pentru a depăși situația.

Primul lucru pe care l-am făcut a fost organizarea întâlnirii de membri, acolo am răspuns la întrebările oamenilor despre criza încrederii. Pentru noi, o întâlnire a membrilor bisericii este o conversație în familie pentru a obține înțelegere, acord și luarea deciziilor comune și nu un fel de întâlnire de partid în care „linia de partid” este transmisă colectivului, pe care toată lumea ar trebui să o urmeze fără a pune întrebări.

Al doilea lucru pe care l-am făcut a fost să înființăm o școală biblică, pe care am numit-o „Școala reînnoirii.” Am invitat slujitori din alte biserici să predea acolo, dar am fost implicat doar în organizarea și dirijarea procesului de învățare, predând personal doar două sau trei subiecte acolo. Multumiri Lui Dumnezeu și slujitorilor bisericii noastre că aproximativ 70% din membrii ai comunității noastre au venit la această școală. Reînnoirea spirituală a avut loc într-adevăr.

Dar asta nu e tot. Am început să-i pun lui Dumnezeu întrebări despre cum ar trebui să tratez criticii și acei oameni care au decis să părăsească comunitatea noastră. Am simțit că Domnul a vrut să rămân pastor în relația mea cu ei. M-a costat tot autocontrolul de care eram capabil. Mi-am amintit adesea cu simpatie de atitudinea regelui David față de critici în timpul persecuției sale. Nu mi-am dat seama atunci că aceasta a pus bazele unei viitoare culturi a acceptării și sprijinului în comunitatea noastră. Cu toate acestea, aceasta a devenit atmosfera bisericii noastre și rămâne așa până în ziua de azi. O atmosferă modelată de valori foarte specifice în domeniul relațiilor cu oamenii.

Când am studiat Manualul de consiliere creștină al lui Harry Collins, am observat insistența blândă cu care vorbea despre biserică. Ca un mediu terapeutic în care fiecare poate fi vindecat de rănilor și traumele sale și recuperat de Dumnezeu în comuniune cu credincioșii. Este foarte important, comunitatea bisericească să devină un astfel de mediu pentru toți cei care se află în ea, precum și pentru toți cei care apelează la ea sau se alătură acesteia.

CONDUCEREA ÎN VREMURI DE CRIZĂ



„Știu și să trăiesc smerit, știu și să trăiesc în belșug. În totul și în toate m-am deprins și să fiu sătul, și să fiu flămând, și să fiu în belșug, și să fiu în nevoie.”

(Filipeni 4:12 – NTR).

Odată, când eram încă un slujitor începător, am auzit că uneori credințioșii față de Dumnezeu include o stare în care scopul tău va fi să ajungi până seara și să mergi la culcare, fără a renunța la vocație. Nu am înțeles-o pe deplin atunci, dar am reținut-o în memorie. Mi-a fost de mare folos mai târziu.

Criza în care ne-am aflat a fost agravată de înrăutățirea situației economice. Am fost forțați să trecem la modul de gestionare a crizei. Am început să studiez acest subiect folosind materiale de înaltă calitate disponibile pe internet și consultând colegii. Există factori generali și specifici în gestionarea crizelor. Dar, în general, este ca și cum te-ai mișca într-o barcă prin ceață groasă, atunci când încerci doar să-ți păstrezi direcția. Din ceață apar contururi ale unor obiecte, la care reacționezi. Singurul lucru pe care îl poți vedea clar este barca ta și ce se află în ea.

Iată principalele lucruri pe care le-am făcut pentru a depăși criza:

● Planificarea în măsura în care putem vedea

Datorită faptului că criza a perturbat cursul obișnuit al afacerilor noastre, ne-am pierdut orientarea pentru o perioadă scurtă de timp. Este clar că misiunea Bisericii nu se schimbă niciodată, dar stabilirea obiectivelor ajută la determinarea modului și scopului în care este mobilizată comunitatea bisericească. Suntem obișnuiți să stabilim obiective cu doi ani înainte, să pregătim un plan pentru serviciile noastre din timp, acoperind diverse procese, evenimente și sisteme ale vieții bisericești. Acum ne puteam concentra doar în cadrul de o lună, maximum trei. În circumstanțele formate, acest lucru ne-a ajutat să conducem comunitatea mai eficient și să restabilim încrederea oamenilor.

● Autogestionare

Pentru unii slujitori acest lucru poate părea ciudat, deoarece, din diverse motive, ei conduc deja singuri. Dar în comunitatea noastră am construit o formă colegială

de conducere. În gestionarea crizelor, această abordare a luării deciziilor nu este adecvată, deoarece deciziile trebuie luate rapid și, în plus, urmează în mod clar viziunea conducătorului anticriză. Am discutat acest lucru în echipă și am convenit că încă consultăm, discutăm și facem sugestii, dar deciziile sunt luate doar de pastor. A fost nevoie de 18 luni pentru a ieși din criză, iar pentru încă un an am consolidat stabilitatea proceselor de slujire.

● Creșterea rolului echipei

Imaginați-vă că sunteți un șofer profesionist excelent și doriți să vă transmiteți abilitățile elevului dvs., dar păstrându-l întotdeauna pe scaunul pasagerului, explicând și arătând ce faceți și cum o faceți. Nu va învăța niciodată nimic, deși va avea o idee bună despre toate. În plus față de teorie, are nevoie de abilități de conducere care pot fi formate numai în timpul conducerii.

Există un element crucial în delegare – încrederea. Le-am oferit membrilor echipei mele libertatea de a acționa independent în domeniile lor de responsabilitate și nu le-am cerut să facă lucrurile așa cum le-am făcut eu. Ne-am pus de acord asupra rezultatelor așteptate, iar restul a depins de ei. Am fost în contact și interacțiune constantă. Mă bucur că au dobândit greutate și autoritate spirituală personală. Unii au fost ulterior ordinați diaconi și au crescut în responsabilitățile lor. Acum continuăm să slujim lui Dumnezeu împreună în congregația noastră. În timpul crizei, fiecare dintre ei a devenit un sprijin pentru oamenii din biserică, iar acest lucru a servit binelui comun.

● Buget de supraviețuire

Criza nu a putut să nu afecteze sfera finanțelor. A devenit clar că nu ne vom mai putea permite tot am putut permite înainte. Am studiat dinamica financiară și am stabilit că intram în modul de supraviețuire. Am petrecut câteva luni căutând soluții și am apelat la persoane competente din afară pentru consultări. Am ținut o întâlnire a membrilor în cadrul căreia nu le-am cerut oamenilor să doneze mai mult, ci am discutat cu ei situația economică și am identificat domenii de interes pentru viața bisericii. În cele din urmă, a trebuit să iau decizia de a reduce unele programe misionare și sociale, de a concedia angajații și de a reduce salariul celorlalți doi, dintre care unul eram eu.

Printre altele, mi-am dat seama la acea vreme de omisiunile pe care le făcusem în propria mea familie. Copiii erau adolescenți și am căzut din relații strânse cu ei timp de cinci ani. Eu și soția mea am avut o situație similară – ne confruntam cu turbulențe și distanță emoțională în relația noastră. După cum a spus odată un

predicator, « există trei tipuri de furtuni în viața noastră: furtuna lui Iona, Furtuna lui Isus și furtuna lui Pavel. A fost nevoie de pocăința Profetului pentru a calma furtuna lui Iona. „Dar furtuna lui Paul trebuia pur și simplu supraviețuită.” Chiar această „furtună a lui Pavel” s-a întâmplat atunci în familia mea. A trebuit să-i supraviețuim, rămânând în același timp credincioși. Cu ajutorul lui Dumnezeu, am depășit-o.

În concluzie, voi împărtăși câteva generalizări din această situație, având în vedere că putem supraviețui în vremurile actuale. Observ că vorbesc despre întreaga noastră echipă și nu încerc să fiu universal. Știu că nu există doar situații dificile, ci critice, pentru supraviețuire, prin care unii dintre voi, care citiți aceste rânduri, trec acum sau au trecut recent. Cu toate acestea, sper că veți găsi ceva util pentru dvs.

Concluzie 1. Dumnezeu lucrează! Ne confruntăm atât cu realitatea răului, cât și cu realitatea acțiunii lui Dumnezeu. Dumnezeu participă la slujirea noastră și ne dă strategie și ajutor. Ceea ce ni se întâmplă acum este important nu numai pentru prezent, ci și pentru viitor.

Concluzie 2. Atenție la recuperare! Starea noastră și starea slujitorilor bisericii noastre sunt importante pentru numele lui Dumnezeu și pentru cauza comună! Există perioade intense de serviciu. Dar după ele, este important să se compenseze costurile efortului și lacunelor în relațiile de familie. Este important să monitorizați volumul de muncă al slujitorilor dvs.

Concluzia 3. Faceți schimbări! „Fericți cei flexibili, căci ei nu se vor frânge” – aceasta este una dintre fericirile pe care a propus unul din slujitorii noștri. Dacă situația necesită schimbări în metodele și stilul nostru de lucru, nu fiți inflexibili.

Concluzia 4. Prețuiți oamenii, nu mecanismele! Scopul și misiunea slujirii creștine sunt oamenii pe care suntem chemați să-i conducem la Dumnezeu, să-i sprijinim pe calea mântuirii, să-i ajutăm să devină ceea ce sunt meniți să devină în Domnul, să le insuflăm valori și o viziune creștină asupra lumii și să-i slujim în conformitate cu voia lui Dumnezeu.

Aș dori să mă rog pe scurt împreună cu voi, onorându-vă profund ca pe un dar în Hristos Isus: „Dumnezeule mare, Tu întărești ce este distrus și semeni ce este pustiit. Tu vorbești și Tu faci. Mă rog pentru harul de care au nevoie frații și surorile mele acum pentru viețile și slujirea lor. Îți mulțumesc că vei face mai mult decât cerem sau gândim. Ție, Dumnezeule Veșnic, slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh! Amin.”

**NEW
NE
RE**

EPUIZAREA EMOȚIONALĂ

Natalia Șeibak

Psiholog practicant, fondator al Comunității
Consilierilor Creștini din Belarus

CUM PERSOANA CU VOCAȚIE POATE DEVENI HĂRȚUITĂ



„...căci este scris: Voi bate Păstorul, și oile turmei vor fi risipite..”

(Matei 26:31).

„Să nu oboșim în facerea binelui, căci, la vremea potrivită, vom secera, dacă nu vom cădea de oboseală..”

(Gal. 6:9).

„Povestea unui slujitor”

Probabil vă amintiți parabola necanonică despre cum o mamă și-a convins fiul să meargă la închinare duminică dimineață. Ca răspuns, fiul ei i-a cerut să-i dea cel puțin un motiv pentru care trebuia să meargă la biserică. „Ar trebui să mergi cel puțin pentru că ești pastorul acestei Biserici”, i-a spus mama lui.

Într-o zi, această glumă a devenit aproape o realitate în viața mea. Îl iubesc pe Domnul, iubesc oamenii și îmi dau seama că sunt chemat de Dumnezeu să-l slujesc. Dar am ajuns să cunosc și condiția pe care Biserica o numește „oboseala pastorului” – am descoperit că nu înțeleg pentru ce fac totul, că sănătatea mea eșuează, tensiunea internă crește și oamenii cu nevoile lor încep să enerveze. Am învățat ce înseamnă să „slujesc în modul automat” și a devenit obișnuit să-mi petrec restul zilei recuperându-mă după o predică tipică de duminică de 40 de minute. În acel moment, consultantul nostru în conducerea bisericii a identificat experiențele mele ca o stare de frustrare.

„Frustrare (din latină. Frustratio –înșelăciune, frustrare, distrugerea planurilor):

1. O stare psihică exprimată în trăsăturile caracteristice ale experiențelor și comportamentului cauzate de dificultăți obiectiv insurmontabile (sau subiectiv

înțelese) care apar pe calea atingerii unui scop sau a rezolvării unei probleme.;

2. *O stare de colaps și depresie cauzată de experiența eșecului*¹

„Frustrarea se manifestă prin experiențe de dezamăgire, anxietate, iritabilitate și, în final, disperare.” „Acest lucru reduce semnificativ eficiența performanței. Frustrarea este însoțită de o serie de emoții în principal negative: furie, iritare, vinovăție etc.”².

M-am trezit întrebându-mă: Sunt oare în locul potrivit? E timpul să părăsesc slujirea și să urmez altceva? Și totuși, Domnul mi-a mărturisit contrariul – nu ar trebui să plec! Aflându-mă într-o situație în care nu puteam pleca și nu eram în stare să slujesc, am început să caut răspunsuri la întrebări și să mă gândesc la motivele pentru care am ajuns în această stare. Apoi, în timp ce urmăream viețile și slujirile altor pastori, am observat că nu eram singur în grijile mele—unii dintre colegii mei au mers și mai departe și nu mai slujeau, în timp ce alții erau pe un drum periculos...

Am observat că în viața mea personală de rugăciune mă concentrez în principal pe nevoile altora și pe problemele de slujire. Dar mi-e dor de adevărul despre a fi umplut cu Duhul Sfânt, despre revelațiile personale și întărirea în Domnul. De aceea am început să apreciez în mod deosebit timpul în care mă închin, mă rog și citesc Biblia nu pentru a-i sluji pe alții, ci pentru mine personal.

Implicarea în viețile oamenilor, nevoile și cerințele lor, plângerile și criticile ocazionale, discursurile publice constante și întâlnirile sociale – toate acestea îmi epuizau energia emoțională. Uneori, atacurile împotriva mea deveneau un punct de cotitură.

1 Scurt dicționar de psihologie. Rostov-pe-Don: „PHOENIX”. L.A. Karpenko, A.V. Petrovsky, M.G. Yaroshevsky. 1998./ Краткий психологический словарь. – Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л.А. Карпенко, А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. 1998.

2 Dicționar de psihologie. – M.: AST, Harvest. S. Yu. Golovin. 1998./ Словарь практического психолога. – M.: АСТ, Харвест. С.Ю. Головин. 1998.

CE ESTE EPUIZAREA EMOȚIONALĂ?

Epuizarea emoțională este un concept introdus în psihologie de psihiatrul american Herbert Freudenberger în 1974. Se manifestă în principal prin creșterea epuizării emoționale. Burnout-ul poate duce la schimbări personale în sfera comunicării cu oamenii, până la dezvoltarea distorsiunilor cognitive profunde.

Termenul „sindrom burnout” a fost introdus de K. Maslach și a identificat trei componente pentru acesta: epuizarea emoțională, depersonalizarea („depersonalizarea” unei persoane) și reducerea realizărilor personale – diminuarea valorii de sine.

Burnout-ul este o stare de epuizare fizică și mentală care rezultă din suprasolicitarea emoțională. Cei a căror muncă este asociată cu comunicarea regulată cu oamenii, empatia emoțională și o mare responsabilitate sunt deosebit de sensibili la aceasta. Burnout-ul este înțeles ca o criză profesională legată nu numai de relațiile interpersonale, ci și de a lucra în general.

În același timp, emoțiile pozitive sunt zdrobite. Epuizarea – înseamnă a pierde legătura cu lumea, a se înstrăina de sine, de ceilalți oameni și de viață în general. În etapele profunde, epuizarea poate fi numită „moarte în viață”, o afecțiune caracterizată printr-o scădere a satisfacției față de munca prestată, oboseală fizică; viața nu mai aduce bucurie, iar munca – satisfacție. Ca urmare, o persoană devine indiferentă față de tot. Lipsa de înțelegere ia locul milei pentru ceilalți, atitudinile se schimbă nu numai față de pacienți sau clienți, ci și față de angajați și familie, iar agresivitatea și disprețul se revarsă asupra oamenilor nevinovați. Unde s-a dus acel om prietenos pe care îl cunoștea toată lumea?

Sindromul Burnout este destul de frecvent în rândul persoanelor care lucrează în sfere sociale. Din păcate, nu toată lumea ia măsurile necesare pentru prevenirea și tratarea acesteia. Și mai surprinzător, mulți oameni nici măcar nu știu ce este, iar simptomele epuizării emoționale sunt atribuite oboselii obișnuite.

Sindromul Burnout poate apărea ca urmare a interacțiunii constante și prelungite cu un număr mare de persoane, atunci când este nevoie să se arate diverse emoții, uneori care nu coincid cu starea emoțională internă. Există situații în care o persoană își sacrifică nevoile față de îndatoririle sale oficiale, uită aproape complet de sine și de familia sa. Acest lucru este greșit.

De ce psihicul nu rezistă? Pentru că se confruntă cu încărcări care, luate împreună, depășesc capacitatea sa de procesare. Aceasta poate fi comparată cu o fractură – osul nu poate rezista forței impactului. Sau, de exemplu, dacă o persoană stă într-o poziție

incomodă timp de mulți ani, la un moment dat începe să o doară spatele, iar după un timp, consecințele sunt aceleași ca în cazul unei leziuni acute. Psihicul funcționează datorită integrității circuitelor neuronale care asigură stabilitatea reacțiilor emoționale, iar dacă aceste circuite sunt distruse sub influența stresului, atunci o persoană își pierde suporturile interne obișnuite.

Așadar, epuizarea emoțională este rezultatul tensiunii acumulate care, pe o perioadă lungă de timp (multe luni și uneori ani), nu este ameliorată de o pauză de la muncă, vacanță, comunicarea cu cei dragi sau hrană spirituală.

CUM SE DEZVOLTĂ PROCESUL DE EPUIZARE EMOȚIONALĂ

Etapa 1: „Superman își asumă angajamente”

Când începem orice afacere sau, să zicem, un nou an de lucru, trecem prin câteva etape specifice. Prima – foarte plăcută – etapa mobilizării. Suntem încântați și suntem în creștere, plini de energie și în stare fizică bună, putem dormi puțin, nu mâncăm deloc și nu suferim deloc. Trăim cu sentimentul că marea ne este până la genunchi, așa că ne simțim ca niște supermeni. Avem multe planuri.

În momentul în care euforia apare sub formă de „amețeli din succes” (proiectul a fost un succes, a adus un profit bun etc.), o persoană se străduiește adesea să lucreze mai mult, astfel încât data viitoare să iasă și mai bine – uneori în detrimentul vieții personale, prieteniei și relaxării. La urma urmei, ele nu sunt profitabile și plăcerea lor este prea obișnuită. Prima etapă a epuizării se numește „îndrăgostirea” sau „luna de miere”. O persoană este atât de pasionată de munca sa, atât de «aprinșă» de o idee nouă încât nu se poate gândi la nimic altceva, vorbește doar despre afacerea sa și își pune tot sufletul într-un nou proiect. În această perioadă, sistemul imunitar se mobilizează, persoana practic nu se îmbolnăvește, există un sentiment de zbor, „nu de mers pe jos, ci plutind deasupra solului.”

Totuși, această etapă minunată are și dezavantajele ei: în primul rând, nu durează mult și, în al doilea rând, în această perioadă o persoană își asumă prea multe obligații.

Etapa 2. „Superman este obosit, dar rezistă”

Apoi oboseala începe să se acumuleze, apar unele erori și defecțiuni, iar fosta încântare dispare. Planul ideal pe care îl aveam la început începe să se suprapună cu realitatea: cineva ne dezamăgește, ceva ne scapă, ceva nu funcționează. Așa se instalează stadiul stenic al rezistenței – nu mai există nici o încântare, dar viața

poate fi trăită – aceasta este viața reală cu dificultăți și neajunsuri. Muncim și muncim – oboșiți, odihniți. În mod ideal, e bine să fim mereu în această etapă stenică. Majoritatea oamenilor se află în această stare, cu perioade de oboseală crescută sau inspirație crescută. Sănătatea lor în acest moment este medie, normală. În această perioadă:

- Emoțiile încep să se atenueze, intensitatea sentimentelor și prospețimea experiențelor se netezesc;
- Specialistul (slujitorul) remarcă brusc: totul pare să fie bine deocamdată, dar... sufletul meu se simte plictisit și gol;
- Apar neînțelegeri cu ceilalți (ucenici, pacienți), profesionistul începe să vorbească cu dispreț despre unii dintre ei în cercul colegilor săi;
- Prietenii și familia sunt ofențați că ai început brusc să le acorzi mai puțină atenție.

Și apoi unele lucruri încep să se lege. De exemplu, lucrezi în mai multe direcții (ceea ce este foarte epuizant în sine) și ai calculat greșit ceva. Sau, când lucrezi cu copii grav traumatizați, la un moment dat pur și simplu nu ai mai putut, ai cedat. Știi perfect că după ce te-ai îmbolnăvit măcar de gripă, trebuie să lucrezi la un ritm redus încă două luni, dar viața nu-ți oferă această oportunitate, așa că imediat ce temperatura scade, fugi la muncă. În timpul bolii mele, s-au acumulat o mulțime de probleme nerezolvate, plus familia mea – părinții mei, problemele cu copiii mei și încă ceva...

Când se combină mai mulți astfel de factori, există un risc foarte mare de alunecare din stadiul stenic în stadiul de incapacitate de a suporta, adică în stadiul astenic, când începe epuizarea nervoasă.

Etapa 3: „Superman nu mai are puteri”

A treia etapă, numită „epuizare”, este cea în care are loc de fapt epuizarea emoțională treptată. Persoana continuă să muncească din greu, dar acum munca nu-i mai aduce bucurie (entuziasmul care exista în prima etapă a dispărut undeva). O persoană face totul mai încet; îi ia mult mai mult timp să facă aceeași muncă decât în prima etapă. Oboseala acumulată estompează emoțiile și devine aproape imposibil să te pui din nou pe picioare, de exemplu, cu ajutorul unei cafele sau a unui ceai concentrat. Corpul are nevoie de odihnă, dar nici măcar un weekend (vacanță) nu este suficient pentru a-l pune în funcțiune; apare o senzație de oboseală cronică.

În această condiție, mecanismele de excitație și inhibiție sunt perturbate, ceea ce duce la un ritm circadian paradoxal. În stadiul stenic anterior, este posibil să vă simțiți oboșit și să vă prăbușiți seara fără putere, dar dacă ați dormit și v-ați odihnit bine în

weekend, atunci totul este din nou bine. Și odată cu epuizarea nervoasă, graficul se întoarce cu susul în jos, deoarece procesele de excitație și inhibare sunt perturbate. Dimineața, chiar dacă ai dormit mult timp, te trezești simțind ca și cum ai fi petrecut toată noaptea descărcând vagoane de tren. Ziua trece cam în aceeași stare. Seara, devine puțin mai ușor, e timpul să te culci, dar supraexcitarea te împiedică să adormi: gândurile la ceea ce nu ai reușit să faci în timpul zilei îți dau târcoale. Acest ritm circadian inversat este un semn foarte frecvent al epuizării nervoase.

În a treia etapă:

- Dispoziția se înrăutățește – persoana se simte iritabilă (iar această iritare depășește motivul care a provocat-o), îi devine mai greu să își rețină sentimentele negative în comunicarea cu oamenii, iar conflictul se intensifică;
- Emoțiile pozitive dispar, apare o oarecare detașare în relațiile cu membrii familiei;
- Spectrul senzațiilor emoționale se îngustează (așa-numita aplatizare a afectului), atunci când nimic nu aduce bucurie sau plăcere, ca în cazul anesteziei: se pierde luminozitatea, se observă o monotonie emoțională;
- Ostilitatea începe să se manifeste treptat în prezența clienților (ucenici, pacienți) – la început este o antipatie abia reținută, iar apoi izbucniri de iritare. Un astfel de comportament al unui profesionist (slujitor) este o manifestare inconștientă a unui sentiment de autoconservare în timpul comunicării care depășește un nivel sigur pentru organism;
- O astfel de persoană poate, din obișnuință, să își păstreze o respectabilitate exterioară, dar ochii îi pierd strălucirea, el însuși își pierde interesul pentru orice, iar o răceală aproape tangibilă fizic a indiferenței se instalează în sufletul său;
- Optimismul și dorința de a face să dispară planurile pe termen lung;
- Conceptul valorii vieții se estompează, atitudinea emoțională față de lume se „îngroașă”, o persoană devine periculos de indiferentă față de orice, chiar și față de propria viață;
- Relațiile cu cei dragi se deteriorează, iar acestea nu sunt doar certuri, ci o profundă alienare emoțională și, prin urmare, spațiul pentru refacerea forței mentale este limitat. La urma urmei, când erai ocupat cu munca, nu simțeai că te îndepărtezi de cei dragi, dar acum ai devenit „distant” pentru ei;
- Apare o stare de anxietate și nemulțumire; când te întorci acasă, îți dorești din ce în ce mai mult să spui: „Nu mă deranja, lasă-mă în pace!”;

- O persoană simte că este subapreciată, și-a pus „tot sufletul” în munca sa, dar nu simte niciun răspuns, i se pare că nimeni nu observă toate realizările sale la locul de muncă, sunt posibile conflicte cu colegii, poate apărea invidie și un sentiment de rivalitate față de colegii de succes. Toate succesele angajaților sunt percepute negativ („Lăudăroși!”), iar conflictele cu conducerea sunt posibile. Gândurile încep să se strecoare: „Nu e timpul să schimb locul de muncă?”, „Nu pot ajunge la muncă.” Liniștea sufletească prezentă în prima etapă dispare treptat.

În a treia etapă, dezechilibrul dintre a da și a primi se resimte foarte acut. Pentru a menține sănătatea fizică și psiho-emoțională, acest echilibru nu trebuie perturbat. O persoană ar trebui să primească înapoi efortul depus în munca sa:

- Sub forma relaxării, unde nu există gânduri despre muncă, dar există un hobby preferat sau o activitate preferată: masaj, sală de sport, saună, întâlnire cu prietenii, chiar și un joc pe calculator, principalul lucru este ca persoana să se relaxeze complet și să fie distrasă de la gândurile despre muncă. Rețineți că, în cazul stresului prelungit, mușchii sunt încordați constant, iar corpul are nevoie de relaxare pentru a-și menține sănătatea. O zi pe săptămână ar trebui să fie dedicată în întregime ție (ar trebui să existe un spațiu personal în care să te simți confortabil fizic și emoțional);
- Sub forma unei evaluări pozitive a muncii tale – laude, admirație, pur și simplu cuvinte de susținere. Dacă nu auzi astfel de cuvinte de la colegii tăi, uită de mândrie și întrebă-ți direct conducerea: le-a plăcut cum ai implementat ultimul tău proiect, sunt mulțumiți de munca ta în general? Crede-mă, e mai bine să cerșești un compliment decât să trăiești luni întregi cu sentimentul că ești subapreciat, că nimeni nu-ți observă eforturile, pentru că nu ai muncit doar pentru un salariu, ci ți-ai pus sufletul în asta. Prin urmare, trebuie să știm cum evaluează ceilalți această muncă. În același timp, nu uita să te lauzi pentru fiecare mic pas înainte: „Am reușit! Sunt grozav! Am reușit! Sunt uimitor!” Nu degeaba se spune: „Dacă nu te lauzi tu, nimeni altcineva nu o va face”. Ți poți face un cadou, de exemplu, sub formă de cumpărături, o vizită la un salon de înfrumusețare, o excursie în natură sau la mare. Principalul lucru este ca răspunsul emoțional să fie egal cu efortul depus. Atunci echilibrul dintre „a da și a primi” poate fi menținut și nu va apărea epuizare emoțională. Prin urmare, va rămâne posibilitatea revenirii la a doua sau chiar la prima etapă.

Dar dacă nu traigi concluzii și începi să ai grijă de tine în această perioadă, va începe a patra etapă.

Etapa 4, etapa deformării. „Superman devine un personaj negativ.”

Această etapă se numește „criză” sau „devastare”. Stresul acumulat pe o perioadă lungă de timp se manifestă la nivel corporal: apar simptome fizice, precum insomnia, pierderea poftei de mâncare, probleme cardiace sau stomacale, iar sistemul imunitar devine atât de slăbit încât o persoană se simte constant rău.

Nu sunt posibile doar probleme de sănătate, ci și depresie prelungită. Destrămările relațiilor și divorțul sunt frecvente în această etapă. În același timp, experiențele emoționale legate de muncă devin mai puține. Devine mai ușor să lucrezi, dar orice muncă se face deja mecanic, fără suflet, deoarece în această etapă o persoană este deja „arsă emoțional” – pur și simplu își petrece timpul la serviciu, se străduiește să plece devreme, dacă este posibil, să ia concediu medical, nu primește nici o satisfacție de la muncă, merge la ea ca la muncă grea și nu este de acord să stea un minut după muncă, deși în prima etapă a stat cu ușurință ore întregi și chiar a luat munca acasă. Acest lucru aduce în minte proverbul: „Un pas de la dragoste la ură.” Și acest pas a fost făcut. Există dorința de a schimba urgent locul de muncă și este mai bine să vă „retrageți” imediat.

În a patra etapă, o persoană nu este capabilă să arate empatie și înțelegere față de ceilalți, în cel mai bun caz, nu poate decât să imite aceste sentimente. Uneori există cinism și dispreț pentru clienți. În acest stadiu, specialistului i se pare că clientul este de vină pentru toate problemele sale și cu siguranță le merită. De fapt, o persoană care ajută o profesie în a patra etapă devine nepotrivită din punct de vedere profesional. Și apoi cercul s-a închis: dacă nu mențineți relații mult timp (cu soția, copiii, prietenii), acestea nu se dezvoltă. O persoană este lipsită de orice spațiu în care se simte confortabil și în siguranță. Obişnuia să găsească bucurie în muncă, dar acum munca devine o sursă de negativitate: cu cât este mai mult, cu atât devastarea este mai profundă și mai extinsă.

În a patra etapă, apare o tulburare disociativă, ceea ce înseamnă că persoana se deconectează de suferința sa. În a treia etapă, se simte foarte rău, așa că încearcă cumva să schimbe lucrurile și să caute ajutor. În a patra etapă, psihicul activează un mecanism puternic de apărare – problemele sunt proiectate în exterior, asupra celorlalți, în timp ce persoana însăși pare să se simtă mai bine. Când vorbești cu o astfel de persoană, ai senzația că nu există nici o conexiune; e ca și cum nu ar comunica cu tine, rostind fraze stereotipe. Probabil că toată lumea a întâlnit astfel de medici, profesori, oficiali – interlocutorul poate chiar zâmbi și spune câteva cuvinte corecte, dar înțelegi că pur și simplu a pornit orga, aceasta cântă pentru el, dar el însuși nu este acolo, este absent.

Oamenii rareori ies din etapa a patra pur și simplu pentru că nu cred că este ceva în neregulă cu ei, că au nevoie de ceva. Ei înșiși nu mai suferă. Ci oamenii care se confruntă cu ei sunt cei care suferă.

O persoană disociată nu mai este întreagă; este un pic moartă. Când deconectezi o parte emoțională din tine, este imposibil să închizi un sentiment și să lași restul în urmă. Dacă începe disocierea, aceasta preia treptat întreaga sferă emoțională a unei persoane și toate acestea sunt, desigur, resimțite de cei din jurul ei.

DIAGNOSTICUL EPUIZĂRII EMOȚIONALE

„Ai burnout?” Testul Maslach

Spuneți-mi cât de des experimentați sentimentele enumerate în fiecare dintre următoarele puncte. Nu vă gândiți la răspunsuri mult timp, răspundeți pe baza primei impresii.

Răspunsurile sunt evaluate după cum urmează:

Niciodată – 0 puncte

Foarte rar – 1 punct

Rar – 2 puncte

Uneori – 3 puncte

Adesea – 4 puncte

Foarte des – 5 puncte

În fiecare zi – 6 puncte

1. Mă simt epuizat emoțional.
2. După muncă mă simt ca o „lămâie stoarsă”.
3. Dimineața mă simt obosit și nu vreau să merg la serviciu.
4. Înțeleg bine ce simt subordonații și colegii mei și încerc să țin cont de acest lucru în interesul afacerii.
5. Simt că îi tratez pe unii dintre subordonații și colegii mei ca pe niște obiecte (fără căldură sau afecțiune pentru ei).
6. După muncă, vreau să scap pentru o vreme de toată lumea și de toate.

7. Știu cum să găesc soluția potrivită în situațiile de conflict care apar în comunicarea cu colegii.
8. Mă simt deprimat și apatic.
9. Sunt sigur că oamenii au nevoie de munca mea.
10. În ultima vreme am devenit mai „nepăsător” față de cei cu care lucrez.
11. Observ că munca mea mă face mai drastic.
12. Am multe planuri de viitor și cred în implementarea lor în practică.
13. Munca mea devine din ce în ce mai frustrantă.
14. Simt că muncesc prea mult.
15. Se întâmplă să nu-mi pese deloc de ce se întâmplă cu unii dintre subordonații și colegii mei.
16. Vreau să fiu singur și să iau o pauză de la tot și de la toți.
17. Pot crea cu ușurință o atmosferă de bunăvoință și cooperare în echipă.
18. Mă simt plăcut energizat în timp ce lucrez.
19. Datorită muncii mele, am făcut deja o mulțime de lucruri cu adevărat valoroase în viața mea.
20. Simt indiferență și pierderea interesului pentru multe lucruri, care mă bucurau în munca mea.
21. La locul de muncă, mă isprăvesc calm cu problemele emoționale.
22. În ultima vreme, mi se pare că colegii și subordonații transferă din ce în ce mai mult povara problemelor și responsabilităților lor asupra mea.

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

Chestionarul are trei scale: „epuizare emoțională” (9 afirmații), „depersonalizare” (5 afirmații), „reducerea realizărilor personale” (8 afirmații).

„Epuizare emoțională” – răspunsuri „da” la punctele: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (scor maxim – 54 puncte).

„Depersonalizare” – răspunsuri „da” la punctele: 5, 10, 11, 15, 22 (scor maxim – 30 puncte).

„Reducerea realizărilor personale” – răspunsuri afirmative la punctele: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (scor maxim – 48 puncte).

Cu cât suma punctelor de pe prima și a doua scală separat este mai mare, cu atât diversele aspecte ale „epuizării profesionale” sunt mai pronunțate la subiect. Cu cât scorul pe a treia scală este mai mic, cu atât epuizarea profesională este mai mică. Rezultatele sunt interpretate pe baza unei comparații a scorurilor obținute pentru fiecare subscală cu valorile medii din grupul de studiu.

Puteți face testul online scanând codul:



Ce trebuie să faceți pentru a preveni sindromul burnout sau pentru a ieși din el dacă vă aflați în stadiul 2-3. În ambele cazuri, aceste recomandări sunt similare. Dacă vă aflați în a patra etapă a epuizării emoționale, aveți nevoie de ajutorul unui specialist.

PREVENIREA EPUIZĂRII EMOȚIONALE

De ce nu toată lumea este afectată de burnout? Secretul este că o persoană are nevoie în mod constant de emoții pozitive. Chiar dacă nu îți place slujba ta, dar ești fericit în viața personală sau când comunică cu prietenii, atunci nu ești în pericol de epuizare emoțională. Dacă nu aveți emoții pozitive, atunci puteți încerca doar să evitați epuizarea emoțională.

Puteți preveni epuizarea punându-vă două întrebări simple:

1. De ce fac asta? (De ce studiez la institut, scriu o carte, ce rost are? Este aceasta o valoare pentru mine?)
2. Îmi place să fac ceea ce fac? (Cred că acesta este un lucru bun? Atât de bine încât o fac de bunăvoie? Îmi aduce bucurie?)

Este posibil să nu fie întotdeauna cazul, dar sentimentul de bucurie și satisfacție ar trebui să prevaleze. O altă întrebare, mai ambițioasă, ar putea fi: Vreau să trăiesc pentru asta? Voi putea spune, chiar și pe patul de moarte, că am trăit pentru asta?

Ce poți face pentru a evita epuizarea emoțională?

- Alege timp pentru odihnă. Petrece cel puțin o zi pe săptămână făcând ceva ce nu este productiv din punct de vedere al profitului (progres către obiectivul tău).
- Asigură-te că acest timp este sacru. Închide telefonul și orice altceva care te-ar putea trage în muncă.
- Notează în calendar unde și cu cine vei pierde timpul. De ce programăm în agende întâlniri de afaceri importante, dar nu și timpul liber?
- Găsește o modalitate de a trece la o altă activitate. Iată o listă de activități contraintuitive: începe să gătești, mergi la plimbare, stăpânește o nouă abilitate „inutilă” pentru care nu vei fi niciodată plătit, învață să cânti, să desenezi, să cânti la un instrument muzical sau joacă un joc ingenios.
- Gândește-te la toți oamenii cu care interacționezi. Analizează cine te epuizează cel mai mult, pe cine îți dorești cel mai puțin să întâlnești. Gândește-te dacă poți schimba relațiile tale cu aceste persoane pentru a le face mai confortabile pentru tine. Dacă nu, poți evita interacțiunea cu ele? Dacă te convingi că, dintr-un anumit motiv, ești obligat să comunici cu ei, indiferent de situație, atunci întreabă-te – ce te determină să prioritizezi în acest fel?

Dacă reușești să realizezi toate acestea, atunci multe lucruri din viața ta se vor schimba în bine.

Calități care ajută la evitarea epuizării profesionale

1. Sănătate bună și îngrijire conștientă și hotărâtă pentru condiția fizică (exerciții fizice regulate, stil de viață sănătos).
2. Experiență în depășirea cu succes a stresului profesional; capacitate de schimbare constructivă în condiții stresante; mobilitate ridicată, deschidere, sociabilitate, independență și dorința de a se baza pe propriile forțe.
3. O trăsătură distinctivă importantă este capacitatea de a forma și menține atitudini și valori pozitive, optimiste, atât în raport cu sine, cât și cu ceilalți oameni, precum și cu viața în general.

Pași pentru a evita epuizarea profesională

- Fii atent la tine însuși, acest lucru te va ajuta să observi primele simptome de oboseală în timp util.

- lubește-te pe tine însuși sau cel puțin încearcă să te placi. A te iubi pe tine însuși și egoismul sunt două lucruri diferite. Egoismul implică faptul că te aștepți și chiar pretinzi ca ceilalți să îți satisfacă nevoile. Iubirea de sine este satisfacerea independentă a dorințelor, nevoilor și dorințelor tale.
- Nu mai căuta fericirea sau mântuirea în muncă. Ea nu este un refugiu, ci o activitate bună în sine.
- Nu mai trăi viața altora pentru ei. Trăiește-ți-o pe a ta. Nu în locul lor, ci împreună cu ei.
- Fă-ți timp pentru tine. Ai dreptul la o viață personală, nu doar la o viață profesională. Alege o carieră care ți se potrivește, intereselor și abilităților tale. Acest lucru te va ajuta să te regăsești pe tine însuși și să crezi în tine.
- Dacă vrei cu adevărat să ajuți pe cineva sau să-i faci treaba în locul lui, întreabă-te: chiar are nevoie de asta? Sau poate se poate descurca singur?

Ce ar trebui să faci dacă observi semne de epuizare?

- În primul rând, recunoaște că acestea (semnele) sunt acolo. Este dificil să recunoști: „Sufăr de epuizare profesională”. Mai ales că situațiile dificile de viață declanșează mecanisme interne de apărare, inconștiente. Acestea includ raționalizarea, reprimarea evenimentelor traumatice și „pietrificarea” sentimentelor și a corpului.
- Oamenii de multe ori judecă greșit aceste manifestări ca un semn al propriei lor «puteri.» Unii oameni se protejează de condiții și probleme dificile devenind activi: încearcă să nu se gândească la probleme, se dedică pe deplin muncii și îi ajută pe ceilalți. Ajutarea altora poate aduce cu adevărat ușurare pentru o vreme. Dar numai pentru o vreme. Hiperactivitatea este dăunătoare dacă distrage atenția de la ajutorul de care aveți nevoie.
- Nu uita, blocarea sentimentelor și excesul de activitate îți pot încetini procesul de recuperare.
- Reduceți importanța evenimentelor. Rețineți că adevărata cauză a stresului nu sunt oamenii, dezamăgirile sau greșelile, ci modul în care reacționați la toate acestea.
- Folosește principiul pozitivității în orice, cu atitudini de genul: „Nu mi-am dorit cu adevărat”, „nu este cel mai important lucru în viață, nu ar trebui să tratezi ce s-a

întâmplat ca pe un dezastru”, „nu e nevoie să te enervezi”, „nu mai dramatiza”... Cei care își fac griji mai devreme decât ar trebui, își fac griji mai mult decât ar trebui.

- Acționează! Orice activitate, în special munca fizică, acționează ca un paratrăsnet într-o situație stresantă; stresul este o sursă foarte puternică de energie.
- Te poți relaxa în cel mai simplu mod: fă ordine în casă sau la locul de muncă, ieși la o plimbare, o plimbare rapidă sau o alergare; lovește o minge sau dă o lovitură de pernă etc.
- Fii creativ! Orice muncă creativă poate vindeca de îngrijorări: desenează, cântă, sculptează, coase, proiectează etc.
- Exprimă-ți emoțiile. A-ți reprima emoțiile și a încerca să le ascunzi este foarte dăunător! Învață să-ți arăți emoțiile și să le lași să iasă afară fără a-i răni pe ceilalți.
- Dezvoltați-vă capacitatea de a vorbi despre problemele dumneavoastră. Acest lucru vă va ajuta să stabiliți conexiuni cu ceilalți și să vă înțelegeți pe dumneavoastră înșivă. Sprijinul fizic și emoțional din partea celor dragi vă poate ajuta să vă ameliorați starea. Nu-l refuzați. Discutați situația dumneavoastră cu alții care au avut experiențe similare și se simt mai bine.
- Admiră, complimentează și observă frumusețea din jurul tău. Acumulăm energie atunci când admirăm sincer pe cineva!
- Iartă – din iertare, energia irosită în ofensivă se întoarce în volum dublu.
- Fii recunoscător lui Dumnezeu și celorlalți pentru ceea ce ai! Cel mai important, amintește-ți: epuizarea nu este o boală sau o condamnare la moarte; este pur și simplu capacitatea psihicului tău de a răspunde la supraîncărcarea emoțională.

**NEW
NE
RE**

RENEW – RECUPERARE INTELECTUALĂ SAU CUM SĂ AI GRIJĂ DE INVIZIBIL

Radion Velcev

Director Internațional al proiectului
„Misiune în profesie” la Misiunea Eurasia

În lumea de astăzi, unde informațiile circulă din toate părțile, este mai important ca niciodată ca fiecare să se gândească la ce anume îi ajută să sistematizeze, să sintetizeze și să proceseze informațiile pe care le primește. Inteligența, într-un sens larg, ne ajută pe fiecare dintre noi să folosim informațiile pentru a trăi eficient și a servi societatea. Fiecare persoană, creștină sau o persoană care profesază o altă religie, ar trebui să abordeze problema dezvoltării intelectuale destul de serios, deoarece datorită abilităților intelectuale ajungem să-l cunoaștem pe Dumnezeu, lumea din jurul nostru și oamenii și putem veni cu diferite moduri de a răspândi vestea bună și de a servi societatea.

În acest articol, discutăm importanța recuperării intelectuale și a depășirii crizelor care contribuie la dezvoltarea sindromului oboselii intelectuale și, în cele din urmă, a epuizării intelectuale. Acesta din urmă, la rândul său, are un impact semnificativ asupra relațiilor noastre personale cu Dumnezeu, cu cei dragi și cu oamenii cărora le slujim.

La începutul Bibliei, ajungem să-L cunoaștem pe Dumnezeu și să vedem un Dumnezeu Creator, cineva care face un anumit lucru-crează o lume perfectă din haos. Îl putem observa pe Dumnezeu în muncă, în relații și în pace.

Dumnezeu este la lucru – El creează în decurs de șase zile tot ce știm și tot ce încă nu știm. În aceeași perioadă, El creează omenirea.

Dumnezeu este în relație – vedem că El este în relație în cadrul Treimii și între El și omenire.

Dumnezeu se odihnește – Biblia spune: în ziua a șaptea S-a odihnit de lucrările Sale. Vreau să subliniez acest lucru – Dumnezeu stabilește un principiu pe care îl repetă de mai multe ori mai târziu.

Suntem creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. Folosind cele trei elemente menționate anterior ca exemplu, aș spune că Dumnezeu ne-a încredințat funcția de creatori sau, aș spune, subcreatori (putem crea doar din ceea ce Dumnezeu a creat deja). Ne-a dat caracter și capacitatea de a construi relații și, de asemenea, a stabilit principiul odihnei, de care fiecare dintre noi are nevoie pentru recuperare.

În acest articol, discutăm despre importanța stăpânirii artei recuperării, găsind un echilibru între muncă și odihnă, care, la rândul său, contribuie la recuperarea noastră intelectuală. Vom oferi definiția noastră a oboselii intelectuale și instrumente care pot ajuta la menținerea dezvoltării intelectuale a personalității într-o formă bună și, dacă este necesar, la restabilirea sferei intelectuale. Fiecare va putea să-și determine singur ce îl ajută să se recupereze, ce contribuie la epuizarea intelectuală și care pot fi consecințele pentru viața personală și pentru slujirea sa în cazul epuizării intelectuale.

Fiecare persoană este importantă pentru Dumnezeu, iar El se asigură că toți au șanse egale de a se recupera și de a depăși oboseala.

INTRODUCERE

Dumnezeu a creat în mod miraculos totul: toate ființele, natura, resursele de apă, pădurile, animalele sălbatice, flora și fauna. Dar numai despre om a spus El: „Să-l facem după chipul și asemănarea Noastră”. Și numai omului îi dă El porunci – să dețină, să aibă grijă, să cultive, să se înmulțească. Aceasta arată că omul este o mare creație a lui Dumnezeu și, privind modul în care suntem creați, oamenii de știință ajung la concluzia că totul în om este unic, în special creierul nostru (care până în ziua de azi nu a fost studiat pe deplin). Conține aproximativ miliarde de celule nervoase (neuroni). Neuronii formează rețele neuronale incredibil de complexe – de la un trilion la un cvadrilion de conexiuni numite „sinapse”. Fiecare neuron are ramificații numite axoni și dendrite care transmit semnale chimice și electrice prin spațiile dintre sinapse.

Creierul uman adult conține peste 100.000 de kilometri de axoni – suficienți pentru a înconjura Pământul de mai mult de patru ori¹. Și toate acestea încap în mintea noastră – o dovadă a măreției Creatorului, care a gândit totul într-un mod atât de miraculos.

1 Rudolf Tanzi/Deepak Chopra „Supercreierul”, cum să folosești creierul pentru a obține sănătate, fericire, succes, dezvoltare spirituală.”

În trecutul îndepărtat, oamenii trebuiau să fie la fel de preciși precum David, care l-a învins pe Goliat, agili, puternici și rapizi pentru a supraviețui. Reactivitatea și capacitatea lor de acțiune i-au ajutat să se adapteze la riscurile și provocările realității înconjurătoare. Viețile noastre se schimbă în fiecare zi, acum animalele sălbatice nu mai cutreieră casele noastre, iar noi putem să ne adăpostim de ploaie și tunete în clădiri fortificate și călduroase (apartamente sau case). Totuși, oamenii moderni se confruntă cu noi provocări: în fiecare zi suntem bombardați cu un flux de informații pe care nu suntem întotdeauna pe deplin capabili să le controlăm și să le digerăm; concurența este presantă, iar ritmul rapid al schimbărilor ne obligă să fim atenți și să ne schimbăm constant. În zilele noastre, nu întotdeauna cel mai puternic, cel mai agil și cel mai emoțional câștigă sau atinge un obiectiv/o sarcină, ci cel care își poate gestiona emoțiile și își poate folosi eficient intelectul.

Nu este atacată doar integritatea vieții, modul de viață sau proprietatea unei persoane, ci și intelectul sau, într-o măsură mai mare, capacitățile intelectuale ale individului (în sens general, capacitatea de a gândi).

Cuvintele lui Isus adresate ucenicilor săi, acum aproape 2.000 de ani, sună mai actual ca niciodată: „Isus le-a zis: „Veniți singuri la o parte, într-un loc pustiu, și odihniți-vă puțin.” Căci erau mulți care veneau și se duceau și ei n-aveau vreme nici să mănânce”

Marcu 6:31

Odihniți-vă – Isus a fost preocupat de recuperarea ucenicilor Săi. Aveau nevoie de intimitate și, cel mai important, aveau ocazia să facă acest lucru. Observăm acest lucru și în viața lui David, așa cum scrie adesea David în psalmii săi: „...noaptea, mâinile îmi stau întinse fără curmare; sufletul meu nu vrea nicio mângâiere..” Psalmul 77:2; „Mă gândesc la cântările mele noaptea, cuget adânc înăuntrul inimii mele, îmi cade duhul pe gânduri..”

Psalmul 76:7;

„Mă gândesc la căile mele și îmi îndrept picioarele spre învățăturile Tale”

(Psalmul 119:59).

În aceste versete și în alte versete, vedem că David a avut timp să fie singur și să se gândească la ceea ce se întâmpla în viața sa, la modul în care Dumnezeu a privit ceea ce făcea/nu făcea.

Totuși, în secolul XXI, a fi „în pace” și singur este un mare lux, mai ales atunci când îi servești constant sau periodic pe ceilalți. A fi înconjurat de oameni și de

problemele lor și lipsa practicii de a fi singur poate avea un impact dezastruos asupra dezvoltării personale și a formării spirituale. Oamenii de știință au dovedit că tăcerea este crucială pentru recuperarea și dezvoltarea intelectuală. Au inventat chiar și termenul „creier asediat”² pentru a descrie gradul de supraîncărcare a creierului.

Pentru ucenicii din vremea lui Isus, odihna era o ocazie de recuperare și de a reflecta asupra a ceea ce se întâmplase în timpul zilei. Acest lucru este important și pentru noi astăzi.

Examinând diverse studii privind fluxul de informații utilizat de persoana obișnuită cu acces la internet, putem concluziona că persoana obișnuită este bombardată cu aproximativ 40 GB de informații pe zi. Totuși, dacă vorbim despre copii și adolescenți care au un smartphone cu acces la internet, atunci această cifră se poate dubla ușor. Creierul nu este capabil să proceseze atât de multe informații, iar acest lucru devine o problemă majoră pentru oameni. Se pare că porunca de a „onora Sabatul” sau de a rămâne într-o stare de odihnă devine din ce în ce mai dificil de îndeplinit pentru oamenii moderni, deoarece a fi „conectați” îi obligă să fie constant inundați de informații. A primi informații nu este rău, dar trebuie să fie necesare, oportune și utile atât pentru tine și relația ta cu Dumnezeu, cât și pentru oamenii cărora le slujești. Adesea, faptul de a fi „conectați” ne permite să primim informații fără de care am putea, în principiu, să trăim bine, iar apoi, cu ajutorul dispozitivelor noastre, primim o varietate de informații de care adesea nu avem nevoie în mod special și, așa spune, chiar ne provoacă daune.

În acest articol, vom încerca să răspundem la întrebările despre ce este oboseala intelectuală și la ce poate duce pe un creștin modern, cum să-ți determini nivelul și condiția și cum se poate recupera intelectual un creștin modern.

² <https://ru.wikipedia.org/wiki/Обсеция/> https://www.bbc.com/ukrainian/ukraine_in_russian/2012/04/120415_ru_s_overload_images

ÎNȚELEGEREA, RELEVANȚA, UNELE SIMPTOME ȘI CAUZE ALE OBOSELII INTELLECTUALE, PRECUM ȘI CONSECINȚELE ACESTEIA.

Așadar, să începem cu definiția „oboselii intelectuale”. Câteva observații chiar de la început – aș dori să subliniez de la bun început că nu folosim o definiție științifică a acestui fenomen, ci încercăm să oferim o definiție care să exprime un anumit comportament și/sau o stare a unei persoane. Această definiție nu pretinde că are o bază științifică completă și cuprinzătoare, dar ne va ajuta să explicăm starea pe care o trăiește fiecare persoană care se confruntă cu oboseală intelectuală și/sau epuizare profesională.

În acest articol, vom folosi termenul „oboseală intelectuală” deoarece epuizarea profesională este adesea o afecțiune diferită, mult mai severă și necesită un nivel diferit de intervenție din partea specialiștilor profesioniști din acest domeniu. În acest articol, oferim instrumente care vor ajuta la prevenirea și abordarea problemei și la rezolvarea acesteia într-o etapă care nu necesită intervenție.

Concept

Oboseala intelectuală – este o stare de epuizare emoțională, fizică și mentală cronică cauzată de stresul prelungit asociat cu activitatea intelectuală sau în jurul activității intelectuale. Nu este vorba doar de oboseală, ci de un fenomen mai profund care afectează nu doar abilitățile mentale, ci și starea emoțională a unei persoane.

Termenul „oboseală intelectuală” este adesea folosit pentru a descrie o afecțiune în care epuizarea (în acest caz, termenul este folosit interschimbabil cu termenul „oboseală”) afectează în primul rând funcțiile cognitive - dificultăți de concentrare, pierderi de memorie, dificultăți de luare a deciziilor.

Pe baza acestor definiții, putem observa că oboseala intelectuală apare mai ales atunci când o persoană este angajată constant în activitate intelectuală, și nu numai. Ea afectează și persoanele care sunt expuse constant la informații.

După cum vedem din conceptul de mai sus, oboseala intelectuală duce la o scădere a capacității de concentrare, o slăbire a funcțiilor cognitive, o scădere a capacității de memorare și o dificultate în luarea deciziilor.

Relevanță

De ce este relevantă problema oboselii intelectuale pentru creștinii de astăzi? Să enumerăm câteva fenomene sociale care contribuie la relevanța acestei probleme³.

- **Supraîncărcarea informațională.** Rețelele de socializare, care câștigă amploare în influență și popularitate, diverse știri din întreaga lume, cercetarea teologică, actualizările constante ale cunoștințelor în diverse domenii – toate acestea creează un anumit zgomot informațional greu de filtrat.
- **Așteptări mari.** Din partea creștinilor adesea se așteaptă ca ei să aibă o înțelegere profundă a Bibliei, să fie activi în viața bisericească sau comunitară și să fie capabili să își aplice cunoștințele în viața de zi cu zi. Acest lucru poate crea o presiune suplimentară, mai ales dacă ești o persoană tânără care merge la școală și ești implicată activ în activități de serviciu în folosul comunității, iar aceste așteptări te pot bântui constant.
- **Globalismul și complexitățile lumii moderne.** Probleme globale, nedreptate socială, granițe neclare, dificultăți personale – toate acestea necesită multă forță emoțională și energie. Interesant este că o persoană obișnuită consumă aceste informații în prima jumătate a zilei, când este nevoie de timp pentru a rezolva probleme personale sau profesionale mult mai importante.
- **Ritmul vieții.** Lumea modernă necesită multitasking și luarea rapidă a deciziilor, ceea ce duce la o stare de stres constant. Paradoxul este că tehnologia, adesea concepută pentru a ajuta la ameliorarea stresului și la încetinirea ritmului vieții, nu reușește întotdeauna să atingă aceste obiective.
- **Granițe neclare.** Bloggerii populari și alte persoane influente promovează adesea ideea că nu totul este atât de clar definit, introducând conceptul de granițe neclare, astfel încât nu mai poți spune cu certitudine ce este adevăr biblic de încredere și ce este conjectură umană. Acest lucru duce la conflicte interne.
- **Comparații.** Rețelele de socializare creează iluzia unei vieți perfecte. După cum se spune, nu există oameni urâți pe rețelele de socializare. Acest lucru poate duce la sentimente de inadecvare și stimă de sine scăzută. Oamenii dezvoltă o atitudine față de ei înșiși și față de viața lor bazată pe principiul că este mai bine să pari decât să fii cu adevărat.

3 Aceasta nu este întreaga listă de fenomene care afectează relevanța acestui subiect.

Unele simptome ale oboselii intelectuale

A stabili un diagnostic sau a identifica corect simptomele unei probleme este dificil; adesea nu vrem să recunoaștem că există o problemă și uneori ne este greu să formăm relația corectă cauză-efect între simptome și consecințele care au apărut. Totuși, în acest articol, vom prezenta câteva simptome care pot indica oboseală emoțională. Acestea sunt cele mai frecvente simptome care pot fi ascunse în spatele oboselii obișnuite.

- **Simptome emoționale** – vprocesăm totul în viața noastră prin intermediul emoțiilor și sentimentelor noastre, capacitatea de a le identifica și interpreta corect este importantă.
 - ▷ Stare depresivă – un sentiment constant de oboseală, apatie și indiferență, în special în raport cu ceea ce se întâmplă în viața ta și în viața altor oameni.
 - ▷ Iritabilitate – sensibilitate crescută la critici, nerăbdare. Cuvintele adresate de colegii de credință sunt adesea percepute ca un atac la adresa libertății tale personale și devii rapid defensiv.
 - ▷ Vină – în contextul nostru, acest sentiment necesită un articol sau un curs separat pentru creștini. Totuși, în scopul acestui articol, este important de menționat că acest sentiment este foarte răspândit, în special în fosta Uniune Sovietică. Mulți părinți, profesori, angajatori și manageri își formează atitudinile față de copiii și colegii de muncă prin sentimente de vinovăție. Este insuflată copiilor din țările noastre de la o vârstă fragedă și, dacă nu este depășită, te va bântui constant prin sentimentul că nu te ridici la înălțimea așteptărilor părinților, lui Dumnezeu, șefului, profesorului sau bisericii.
 - ▷ Anxietate – aceasta se referă la o îngrijorare nesănătoasă cu privire la propria stare de spirit, dacă trăiește corect, dacă face ceea ce trebuie. Această stare nesănătoasă este cel mai adesea însoțită de lipsa unor motive specifice, vizibile sau ușor de înțeles, de îngrijorare.
- **Simptome fizice** – Dumnezeu ne-a creat în acest fel, instalând anumite organe în corpul nostru care ne semnalează că ceva este în neregulă. Problema este că adesea ignorăm sau interpretăm greșit aceste semnale.
 - ▷ Oboseala cronică este o afecțiune caracterizată printr-o senzație persistentă de oboseală care persistă chiar și după odihnă. Nu este vorba doar de oboseala pe care o simțim după o zi grea de muncă. Ea

- reduce semnificativ calitatea vieții, interferează cu activitățile normale și afectează satisfacția față de viață.
- ▷ Probleme de somn – insomnie sau tulburări de somn, dificultăți de a adormi sau treziri frecvente noaptea și incapacitatea de a rămâne adormit perioade lungi de timp.
 - ▷ Dureri de cap constante – dureri de cap, migrene constante, fără cauză.
 - ▷ Scăderea imunității – răceli frecvente și alte boli.
- **Simptome intelectuale (cognitive)** – aceste simptome sunt adesea cel mai greu de observat, deoarece nu suntem obișnuiți să le acordăm atenție.
- ▷ **Dificultăți de concentrare** – incapacitatea de a te concentra asupra sarcinilor. O capacitate scăzută de a te concentra chiar și asupra aspectelor importante. De exemplu, în timpul unei predici sau al unei lecturi biblice, gândurile tale rătăcesc. Sau, în timpul unei discuții importante, descoperi că nu urmărești conversația, sau mâna ta se întinde instinctiv după telefon.
 - ▷ **Scăderea memoriei**⁴ – cu toate acestea, procesul de memorare, mai ales în acest moment, devine o sarcină destul de dificilă. Totuși, dificultățile de memorare a informației noi și uitarea indică prezența scăderii nivelului de memorie.
 - ▷ **Dificultăți în luarea deciziilor** – această funcție, ca toate celelalte, este importantă, dar are consecințe mult mai grave pentru viața fiecărei persoane. Luăm multe decizii în fiecare zi, iar capacitatea noastră de a lua decizii rapid și eficient depinde în mare măsură de dezvoltarea noastră intelectuală generală și de cât de obosiți/nu suntem obosiți din punct de vedere intelectual. Dacă avem un nivel ridicat de oboseală intelectuală, atunci nici măcar deciziile simple nu sunt ușoare pentru noi⁵.
 - ▷ **Scăderea creativității** – dificultăți în găsirea de idei și soluții noi. Devine dificil să găsești idei noi pentru a servi oamenii și societatea, idei noi pentru a ajunge la oameni. Abordările creative pentru îndeplinirea

4 Realitățile moderne ne permit să nu stocăm majoritatea informațiilor în memorie, ci să le transferăm către resurse și dispozitive specifice; cu toate acestea, capacitatea de a memora și asimila informații noi într-un mod minim este necesară pentru activitatea de zi cu zi a fiecărei persoane.

5 Este demn de remarcat faptul că acest lucru nu înseamnă neapărat că fiecare dintre noi are un nivel ridicat de dezvoltare intelectuală. Autorul acestui articol nu intenționează să îndemne pe toată lumea să aibă un nivel ridicat de dezvoltare intelectuală. Mai degrabă, își propune să sublinieze faptul că oboseala intelectuală complică procesul decizional, care, la rândul său, este crucial pentru viața fiecărei persoane. Furnizorii de bunuri și servicii au strategii pentru vânzarea anumitor produse, în special în momentele în care o persoană este obosită emoțional sau stresată.

angajamentelor sunt în scădere. Funcția de creare/a crea în beneficiul și extinderea Împărăției este diminuată.

- **Simptome spirituale** – pot fi destul de vagi și este posibil să nu le identificăm corect, dar ele sunt prezente la fel ca și cele menționate mai sus.
 - ▷ **Pierderea interesului pentru practicile spirituale**, cum ar fi rugăciunea. Este dificil să te concentrezi în timpul rugăciunii, atitudinea formală față de ea și incapacitatea de a-i exprima dorințe explicite lui Dumnezeu. Nu înțeleg de ce este necesar să practicăm Rugăciunea, pentru că Dumnezeu știe totul oricum.
 - ▷ **Pierderea interesului pentru Studiul Biblic constant** – studiul biblic devine mediocru și nu există dorință sau capacitate de a studia Scriptura în profunzime. Cel mai adesea, abordarea Bibliei se bazează pe principiul prezicerii viitorului (unde ai deschis, acolo citești). Nu există tendința de a afla și înțelege contextul Scripturii, nici de a studia modul în care acestea se aplică astăzi.
 - ▷ **Lipsa bucuriei în slujire** – slujirea devine rutină și nu aduce satisfacție. Se face pentru că trebuie făcut sau pentru că toți ceilalți o fac.
 - ▷ **Îndoieli cu privire la vocația ta** – nu-ți înțelegi vocația, darurile și îndoielile, că faci ceea ce Dumnezeu te cheamă să faci. Începi să te îndoiești că lucrarea pe care o faci este chiar necesară pentru biserică.
 - ▷ **Singurătatea** – chiar și cu o biserică și o comunitate bisericească, începi să te simți singur, izolat și ca și cum nimeni nu te înțelege și nimănui nu-i pasă de tine. Chiar și Dumnezeu, după simțirile tale, parcă se îndepărtează de tine.

Este important de menționat că aceste simptome pot apărea individual sau în combinație. În plus, intensitatea lor poate varia în funcție de persoană. Fiecare dintre noi se poate verifica chiar acum pentru un anumit nivel de oboseală intelectuală. Dacă te confrunți cu mai multe dintre aceste simptome, este important să ceri ajutor de la un mentor spiritual, un lider bisericesc sau o altă persoană în care ai încredere.

Câteva consecințe

Consecințele oboselii intelectuale pot fi diverse și pot afecta diferite domenii ale vieții noastre. În plus, este necesar să înțelegem că consecințele au reflecție asupra altor domenii ale vieții unei persoane și pot fi cauza oboselii emoționale, fizice,

spirituale sau sociale. Oboseala intelectuală nu este doar o slăbiciune temporară, ci o afecțiune gravă care poate duce la consecințe de amploare.

În acest articol, vom enumera câteva consecințe pentru a economisi timp și le vom descrie pe scurt, deoarece am dori să petrecem mai mult timp diagnosticării și prevenirii problemei.

Ca și în cazul simptomelor, vom lua în considerare consecințele în domeniile:

● Consecințele fizice

- ▷ Durerea fizică – durerile cronice la nivelul mușchilor și articulațiilor;
- ▷ Scăderea imunității – îmbolnăviri frecvente și risc crescut de epuizare;
- ▷ Tulburări digestive;
- ▷ Disfuncție hormonală;
- ▷ Tulburări de somn;

● Consecințe cognitive

- ▷ Scăderea memoriei – îți este dificil să memorezi chiar o nouă informație simplă, procesul de memorare necesită mult efort și energie.
- ▷ Probleme de atenție – devine imposibil să te concentrezi pe un singur lucru, urmărești un film și trimiți mesaje cuiva în același timp, atunci este greu să-ți amintești ambele. Devine dificil să te concentrezi chiar și asupra persoanei care îți este aproape.
- ▷ Dificultăți de gândire – devine dificil de procesat și analizat informațiile, tehnicile de luare a deciziilor nu sunt practic utilizate, iar deciziile sunt luate în principal intuitiv și emoțional.
- ▷ Dificultăți de învățare – nu ai studiat ceva nou de mult timp, predicile și subiectele pe care le predai (dacă cu aceasta slujești) nu s-au schimbat de mult timp și îți devine mai dificil să stăpânești ceva nou.
- ▷ Expus la manipulare – adesea crezi orice informație din orice sursă și devine mai dificil să o verifici și să o adaptezi.

● Consecințe asupra activităților/vieții sociale

- ▷ Relațiile interpersonale se deteriorează – iritabilitatea, instabilitatea emoțională, dificultatea de a-ți exprima sentimentele pot duce la conflicte nefondate cu familia și prietenii, nu ești capabil să accepți mustrări sau învățături din partea fraților și surorilor.

- ▷ Izolare – dorința de a fi singur, evitarea conexiunilor sociale și incapacitatea de a se conecta cu ceilalți. Lipsa dorinței de a merge la biserică sau de a avea părtășie cu creștinii.
- ▷ Dificultate în construirea de noi relații – lipsă de energie și motivație pentru a cunoaște oameni noi și a avea noi relații cu aceștia.

● Consecințe pentru activitatea profesională

- ▷ Scăderea productivității – dificultăți de concentrare, dificultăți în luarea unor decizii rapide și cântărite, finalizarea sarcinilor devine un proces complex și de lungă durată.
- ▷ Creșterea numărului de erori – probabilitatea de a face greșeli crește din cauza lipsei de atenție și a oboselii.
- ▷ Probleme cu creșterea carierei – dificultăți în avansarea pe scara carierei din cauza scăderii eficienței.
- ▷ Deteriorarea relațiilor cu colegii – iritabilitatea și dorința constantă de a te certa duc la o scădere bruscă a comunicării cu colegii. Începi să-i eviți pe ei și dorința lor de a construi relații cu tine.
- ▷ Pierderea locului de muncă – din cauza scăderii eficienței, angajatorul sugerează că este nevoie să vă înlocuiască cu un alt angajat.

● Consecințe pentru viața spirituală

- ▷ Dificultățile legate de practicile spirituale – rugăciunea și studiul Scripturii, precum și meditația creștină, devin minime și superficiale din cauza incapacității de concentrare.
- ▷ Incapacitatea de a construi relații cu biserica – biserica și comunitatea creștină nu sunt pe deplin înțelese și se formează o atitudine indirectă față de viața bisericii.
- ▷ Sentimentul de vinovăție-sentimentul că nu trăiești la înălțimea așteptărilor lui Dumnezeu și ale bisericii, duce la o stare de vinovăție și incapacitatea de a înțelege, de a-ți realiza păcătoșenia și de a te pocăi nu face decât să agraveze această stare.
- ▷ Pierderea sensului în viață-dificultățile de a-ți găsi locul în lume și neînțelegerea scopului tău duc la o stare de lipsă de sens a ceea ce faci.
- ▷ Relația ta cu Dumnezeu devine superficială, nu mai percepi acțiunile Sale din viața ta la fel de profund și nu mai înțelegi călăuzirea Lui în viața ta.

Este important să reținem că, și creștinii sunt oameni, iar oboseala intelectuală afectează toate domeniile vieții, în special relația noastră cu Dumnezeu și viața noastră spirituală practică. O astfel de oboseală ne afectează dorința și capacitatea de a împărtăși Evanghelia și de a iniția proiecte care vizează transformarea societății.

Cauze frecvente ale oboselii intelectuale:

- **Supraîncărcarea informațională** – starea „conectată” despre care am discutat mai sus. Fiecare dintre noi folosește dispozitive moderne care ne permit să primim informații în timp real. Acest flux de informații este imposibil de procesat și organizat, ceea ce duce la o anumită oboseală a creierului nostru.
- **Lipsa de disciplină** – asta înseamnă că rareori știm cum să ne disciplinăm. Mai ales când este vorba de dezvoltarea intelectuală și de profilaxie. Este mai dificil în această parte decât în sfera fizică. De exemplu, dacă vrei să-ți limitezi aportul alimentar al unui produs, trebuie doar să eviți să cumperi acel produs, și este mai ușor să renunți la o altă parte dăunătoare a unui produs nesănătos decât să renunți la vizionarea de conținut a cărui nocivitate este dificil de determinat și identificat pentru tine (navigarea pe rețelele sociale sau vizionarea de seriale TV...). Ne permitem să consumăm o mulțime de gunoaie informaționale.
- **Lipsa unui sistem de practici spirituale** – în momentul în care discipline spirituale precum rugăciunea, studiul Scripturii, părtășia cu creștinii și slujbele comune, meditația creștină devin mediocre, acest lucru provoacă un dezechilibru care duce la epuizare.
- **Lipsa de odihnă** – aceasta se referă la lipsa somnului, a activității fizice și a timpului de relaxare. Nu există nici o înțelegere a ceea ce te restabilește. Cu alte cuvinte, nu ți-ai găsit „Sabatul”.
- **Depersonalizarea** – un sentiment de înstrăinare față de biserică sau de comunitatea creștină, față de colegii de la locul de muncă, clienți și dezvoltarea unei atitudini cinice față de aceștia. Cu alte cuvinte, tu nu ești al tău, nicăieri.
- **Stresul** – este o tensiune persistentă cauzată de muncă, servicii, relații sau alte circumstanțe ale vieții.
- **Scăderea randamentului profesional** – scăderea productivității la locul de muncă poate fi atât o cauză, cât și o consecință a epuizării intelectuale. Când

nu suntem mulțumiți de munca noastră și nu există nici o oportunitate de a contribui la locul de muncă, poate apărea oboseală mentală.

- **Alimentație incorectă** – corpul nostru are nevoie constant de nutrienți și vitamine. Dacă nu primim ceea ce ne trebuie, corpul nostru începe să compenseze, iar acest lucru poate duce la epuizare mentală.

Este important de menționat că oboseala mentală poate avea cauze grave și consecințe pe termen lung pentru sănătatea și bunăstarea fiecăruia dintre noi și a celor pe care îi slujim. Prin urmare, este important să recunoaștem semnele în timp util și să luăm măsuri preventive, pe care le vom discuta mai jos.

DIAGNOSTICA, PREVENȚIA ȘI PROFILACTICA

Dificultăți cu diagnosticul.

Diagnosticarea oboselii intelectuale este o sarcină destul de dificilă din mai multe motive.

O problemă invizibilă – nu este o problemă. Primul motiv este că ne este mult mai ușor să diagnosticăm problemele vizibile. Cel mai adesea, observăm o problemă care se află în fața ochilor noștri, iar ceea ce nu vedem în fiecare zi sau căruia adesea nu îi acordăm importanță nu este întotdeauna o problemă pentru noi. Oboseala intelectuală este o problemă destul de ascunsă și nu este atât de ușor de observat, motiv pentru care adesea suntem atenți la tot ceea ce ne înconjoară, dar rareori la capacitățile noastre intelectuale.

O problemă nerecunoscută – nu este o problemă. Вторая причина — Al doilea motiv este capacitatea noastră de a recunoaște problema. La urma urmei, a recunoaște că avem o problemă nu este ușor. Iar a recunoaște că problema există la nivel intelectual este comparabil cu a recunoaște rușinea. Trăind într-o cultură a rușinii⁶, ne este rușine să vorbim despre problemele noastre în general (acest lucru nu este acceptat în cultură), mai ales să vorbim despre probleme intelectuale, ceea ce înseamnă că trebuie să ne recunoaștem slăbiciunea. Totuși, știm ce spune Scriptura despre acest lucru – **Iacov 5:16** „Mărturisiți-vă unii altora păcatele și rugați-vă unii pentru alții, ca să fiți vindecați. Mare putere are rugăciunea fierbinte a celui neprihănit.” Rețineți că în acest pasaj Iacov spune că rugăciunea va aduce

⁶ Potrivit multor sociologi, o cultură a rușinii este prezentă în multe țări din fosta Uniune Sovietică, în special în țările cu un sistem stabil de relații tradiționale în gospodărie și familie.

vindecare. Dacă nu recunoașteți problema, atunci este imposibil să spuneți nimănui despre ea, iar dacă nu le spuneți despre ea, atunci nu este nimeni care să se roage pentru ea. Dacă nu este nimeni care să se roage pentru ea, atunci vindecarea nu va veni, iar dacă vindecarea nu vine, atunci poate apărea o consecință destul de negativă.

Nu e popular, deci nu e o problemă. Al treilea motiv este că oboseala intelectuală este o problemă relativ nepopulară în societatea creștină. Este mai ușor să vorbim despre formarea spirituală, despre problemele din biserică și societate, despre bătăliile politice, dar nu este obișnuit să vorbim despre importanța grijii pentru dezvoltarea intelectuală. Totuși, doar pentru că nu este o problemă populară nu înseamnă că nu este o problemă.

Acestea sunt doar trei motive pe care le putem enumera în acest articol, dar ele nu neagă necesitatea dezvoltării abilităților și capacităților de a identifica problema oboselii intelectuale. La urma urmei, consecințele acestei afecțiuni sunt destul de grave atât pentru viața personală, cât și pentru serviciul în folosul societății.

Din acest motiv, aș dori să ofer un scurt chestionar care ne va ajuta pe fiecare dintre noi să ne verificăm starea și dezvoltarea intelectuală.⁷

Chestionar pentru identificarea riscului potențial de oboseală intelectuală

Acest chestionar discută factorii de risc de care ar trebui să fiți conștienți și pe care ar trebui să încercați să îi corectați pentru a vă crește șansele de a avea o sănătate intelectuală stabilă.

1. Aveți o boală cerebrală sau o deficiență cognitivă?
2. Eviți exercițiile fizice intense?
3. Îți petreci cea mai mare parte a zilei stând?
4. Sunteți obez sau supraponderal?
5. Ești femeie?
6. Aveți boli cardiovasculare?
7. Aveți tulburări metabolice – hipertensiune arterială, rezistență la insulină, diabet, colesterol ridicat?

7 Keep Sharp: Build a Better Brain at Any Age - As Seen in The Daily Mail/ Sanjay Gupta

8. Ați suferit o infecție care poate provoca complicații neurologice (boala Lyme, herpes etc.)?
9. Luați medicamente care pot afecta creierul (antidepresive, anxiolitice, medicamente pentru tensiunea arterială, statine, inhibitori ai pompei de protoni, antihistaminice)?
10. Ați suferit o leziune la cap sau o contuzie?
11. Fumezi sau ai fumat în trecut?
12. Aveți sau ați avut depresie?
13. Interacționezi puțin cu alte persoane?
14. Educația dumneavoastră nu este superioară celei secundare?
15. Dieta dumneavoastră este bogată în alimente procesate, dulciuri și alimente grase și săracă în cereale integrale, pește, nuci, ulei de măsline, fructe și legume proaspete?
16. Suferiți de stres cronic?
17. Consumați sau ați consumat în mod abuziv alcool?
18. Suferiți de tulburări de somn sau nu puteți dormi suficient?
19. Ai deficiențe de auz?
20. Există puține sarcini în viața ta de zi cu zi care necesită învățarea de lucruri noi și reflecții dificile?
21. Munca ta nu necesită o interacțiune complexă cu oamenii?
22. Ai peste 65 de ani?
23. Aveți antecedente familiale de boală Alzheimer sau ați fost diagnosticat cu genele APOE3 și/sau APOE4?
24. Aveți grijă de o persoană cu vreo formă de demență, inclusiv boala Alzheimer?

Dacă aveți cinci sau mai mulți factori de risc, este timpul să luați în considerare un posibil declin cognitiv.

Prezența unuia sau a doi factori de risc – este un motiv pentru a te gândi la cum să optimizezi sănătatea și funcția creierului tău pentru a asigura o productivitate maximă. Această carte îți va arăta cum să dezvolți obiceiuri sănătoase care vor stimula rezistența creierului tău la orice vârstă.

Prin nerecunoașterea existenței unei probleme, nu o rezolvăm în niciun fel, ci doar amânăm consecințele la care poate duce oboseala intelectuală. Este important să ne amintim că atunci când suntem oboșiți sau epuizați, suntem vulnerabili și ușor manipulați de ceilalți, iar vigilența și atenția noastră pot scădea. Drept urmare, putem lua decizii proaste, putem cădea în dependențe și putem comite păcate. Regretăm cele întâmplate și repetăm încă o dată ciclul înfrângerii. Vestea bună este că există o cale de ieșire, iar Dumnezeu este gata să ne dea fiecăruia dintre noi puterea și șansa de a ne îmbunătăți, dar trebuie să ne amintim că unele schimbări necesită efort, iar altele necesită mult timp pentru a fi corectate. Corecția începe cu recunoașterea și definirea problemei și a magnitudinii acesteia.

PREVENȚIE ȘI PROFILAXIE

În această secțiune, vom discuta despre instrumente practice care pot fi utilizate atât pentru prevenirea, cât și pentru gestionarea problemei.

Prevenirea (din latinescul *praeventio*, care înseamnă „avertisment”) este un set de măsuri care vizează prevenirea apariției unei boli, a unui eveniment advers sau a unui fenomen. Este cea mai timpurie intervenție posibilă, efectuată înainte de apariția unei probleme.

Profilaxia (din grecescul *prophylaxō* – protejez) este, de asemenea, un set de măsuri care vizează prevenirea unei boli, dar, spre deosebire de prevenție, aceasta poate fi aplicată atât înainte, cât și după apariția factorilor de risc. Profilaxia poate include atât măsuri generale (de exemplu, un stil de viață sănătos), cât și măsuri specifice (de exemplu, administrarea de medicamente).

Odată ce am stabilit prezența sau absența factorilor de risc, trebuie să răspundem la o întrebare importantă: știi ce mă restabilește?

Ceea ce mă recuperează. Înțelegerea modului în care mă recuperez – ce mă energizează și ce îmi completează puterea, ce odihnă mi se potrivește și care cu siguranță nu este pentru mine. Dumnezeu ne-a creat ca personalități sociale și, fiind într-un mediu sau altul, putem fi supuși anumitor influențe, inclusiv în odihnă. Dacă sunteți înconjurat de oameni care duc un stil de viață activ și au, de exemplu, recreere activă, atunci la un moment dat puteți decide că acest stil de recreere vi se potrivește. Veți face drumeții cu ei, în munți, în drumeții active sau excursii cu bicicleta, cu toate acestea, este posibil să experimentați o oboseală mare. Poate pentru că stilul tău de recuperare este diferit. Este important pentru fiecare dintre noi să determinăm ce mă restabilește. În plus, trebuie amintit că aceeași metodă

În momente diferite poate fi utilă pentru recuperare sau poate dăuna recuperării intelectuale. De exemplu, vizionarea de filme sau comunicarea cu biserica poate fi eficientă pentru recuperare, dar altele poate fi un instrument de amânare și, într-o oarecare măsură, poate dăuna procesului de recuperare. Aș dori, de asemenea, să menționez aici că recuperarea este un proces și o artă, care, la rândul său, necesită consecvență și mult timp și o abordare creativă (diversă).

Să sugerăm următoarea tehnică, astfel încât toată lumea să poată încerca să determine ce stil de recuperare li se potrivește cel mai bine. În imagine vedeți un pătrat, acesta este împărțit în 4 părți. Există semne prin care propunem împărțirea tipurilor de recuperare: odihnă activă / pasivă; cu oameni; fără oameni (singuri). Pentru a determina ce stil de recuperare vi se potrivește cel mai bine în acest moment, scrieți în fiecare pătrat anumite activități care sunt potrivite pentru o parte sau alta. De exemplu, în partea superioară există recreere activă cu oameni – drumeții, ciclism, alergarea unui maraton, Jocul de fotbal sau volei, mersul în pădure cu corturi. În partea de sus: recreere activă fără oameni – alergați un maraton, faceți un pas rapid în jurul orașului, faceți drumeții în munți sau în pădure, sală de gimnastică etc.

În partea de jos există o **recreere pasivă cu oameni** – jucând jocuri de masă, citind o carte împreună, vizionând un film.... **Recreere pasivă fără oameni** – vizionați un film, reflectați, citiți Biblia sau o altă carte, asamblați un kit de construcție....

Introduceți cât mai multe activități și apoi alegeți care pătrat, în funcție de starea dvs. actuală și de activitățile oferite în acesta, este cel mai potrivit pentru dvs. în acest moment.

	cu oameni	fără oameni
RECREERE ACTIVĂ		
RECREERE PASIVĂ		

Cineva a spus că cea mai eficientă relaxare intelectuală este să faci ceva cu propriile mâini. Știind ce te recuperează și ce te istovește este un proces important pentru stăpânirea artei recuperării intelectuale. Trebuie să învățăm cum să alternăm serviciu/munca și odihna și să o facem tot timpul.

Sprijin social sau implicarea bisericii în acest proces.

Când citim Proverbe 16:2, „Toate căile omului sunt curate în ochii lui, dar Cel ce cercetează duhurile este Domnul”, putem fi atenți la două momente. În primul rând, motivele noastre sunt importante pentru Dumnezeu; Dumnezeu ne evaluează motivațiile. În al doilea rând, ne putem înșela în motivele și acțiunile noastre (toate căile par drepte).

Așadar, următorul element pentru prevenirea oboselii intelectuale îl reprezintă oamenii care te înconjoară. Creștinii au un mare avantaj, și anume biserica. Oameni care sunt înzestrați cu Duhul lui Dumnezeu și sunt călăuziți, cel mai adesea, de motive sincere și bune în relațiile lor unii cu alții. Faptul de a le permite fraților și surorilor noastre în credință să ne influențeze prin sfaturi și îndrumare ne poate ajuta să recunoaștem rapid prezența unei probleme și să începem calea corectă pentru a o preveni.

Înconjoară-te de oameni cărora le pasă, care practică procesul de recuperare în viața lor, care o fac în mod constant.

Pentru un efect mai vizibil, vă sugerez ca fiecare dintre noi să se autotesteze. În sociologie și psihologie, există conceptul de grup de referință – un grup de oameni cu care interacționăm cel mai frecvent și care ne influențează cel mai mult și, în cele din urmă, cu care împărtășim anumite asemănări și cu care vom deveni similari în viitor, așa cum și ei vor deveni similari cu noi. Cel mai probabil avem aceeași atitudine față de finanțe, este posibil să avem valori similare, avem aceeași atitudine față de regulile de nutriție și odihnă. Faceți următoarea sarcină: faceți o listă cu 10 persoane cu care comunicați cel mai des în timpul săptămânii sau al lunii, este acceptabil ca 5 dintre ele să fie membri ai familiei (este mai bine dacă toate cele 10 persoane nu sunt rude apropiate). Aceștia ar putea fi colegi de muncă, frați și surori în lucrare, vecini, prieteni sau alții. Răspundeți la câteva întrebări. Care este atitudinea lor față de practicile spirituale? Care este atitudinea lor față de educația financiară? Și, important, mai ales în contextul subiectului nostru, care sunt obiceiurile lor pentru recuperarea intelectuală?

Poți adăuga și alte câteva întrebări proprii. Acest exercițiu te va ajuta să identifici modul în care oamenii din jurul tău îți influențează obiceiurile, inclusiv pe cele legate de recuperarea intelectuală. Dacă ei practică astfel de obiceiuri, atunci îți va fi mai ușor să faci asta atunci când va trebui să te bazezi pe unul dintre ei. Dacă nu practică astfel de obiceiuri, atunci cel mai probabil, în momentele în care nu doriți să practicați din diverse motive, procesul de recuperare intelectuală nu va avea pe cine să se bazeze.

În acest context, aș dori să menționez că și tu ești o persoană din grupul de referință al cuiva și îi influențezi pe ceilalți.

Practici/discipline spirituale

Este foarte important ca fiecare creștin să fie consecvent în practicile spirituale, care influențează în mod special procesul de percepere a sinelui, a lui Dumnezeu, a bisericii, a societății și a propriei slujiri.

Există o mulțime de practici/discipline spirituale, dar în acest articol aș dori să ofer doar trei.

Rugăciune

O rugăciune care îți schimbă relația cu Dumnezeu și cu circumstanțele care apar zilnic. Găsim în Biblie destule porunci ca rugăciunea să fie constantă. Fiecare dintre noi ar trebui să aibă o definiție și o idee precisă despre cât de eficientă este rugăciunea mea, cum mă rog, cât de des și cât timp mă pot ruga. Pentru a împiedica ca rugăciunea să devină un ritual necugetat sau doar o mormăială sub nas, trebuie să abordăm acest proces în mod creativ, să încercăm diverse forme și practici de rugăciune și să folosim diferite forme de rugăciune în momente diferite.

Rugăciunea – este partea conversației cu Dumnezeu. (Partea în care vorbim.)

Rugăciunea nu ar trebui să fie pretențioasă, elocventă și pe mai multe voci.

Rugăciunea nu este despre cuvinte și formulări spirituale, ci despre teme care sunt urgente pentru noi.

Rugăciunea – este una dintre modalitățile de a exprima recunoștința față de Dumnezeu și de a-L glorifica prin cuvinte.

Rugăciunea – este o ocazie de a recunoaște o nevoie și de a-i cere lui Dumnezeu.

Rugăciunea ne ajută să luptăm împotriva ispitelor într-o luptă spirituală.

Rugăciunea – este o ocazie de a mărturisi păcatul.

Rugăciunea se bazează pe relații și implică creștere și deschidere către lumea noastră interioară și gânduri personale, chiar negative.

Rugăciunea implică deschidere către emoții și sentimente (chiar și negative).

Citirea și studierea Scripturii sau saturația ta cu Cuvântul

Autorul cărții Iosua (Iosua 1:8) îl îndeamnă pe tânărul conducător: „Cartea aceasta a legii să nu se depărteze de gura ta; cugetă asupra ei zi și noapte, căutând să faci tot ce este scris în ea, **căci atunci vei izbândi în toate lucrările tale și atunci vei lucra cu înțelepciune**” Studiază, practică cu precizie, nu te abate și vei avea succes și vei acționa cu înțelepciune. Succesul nu este înțeles în sensul său restrâns (bani, faimă, bogăție, autoritate). Succes în sens larg, înțelegerea propriului scop înaintea lui Dumnezeu, conștientizarea chemării și alinierea la aceasta, pace cu sine însuși, cu Dumnezeu, cu oamenii (după cum este necesar, aceasta include și bani, faimă, bogăție, autoritate) etc. Vorbim despre succesul holistic, atunci când toate domeniile sunt în ordine și înfloresc.

Iacov 1:22-24: „Fiți împlinitori ai Cuvântului, nu numai ascultători, înșelându-vă singuri. Căci, dacă ascultă cineva Cuvântul și nu-l împlinește cu fapta, seamănă cu un om care își privește fața firească într-o oglindă și, după ce s-a privit, pleacă și uită îndată cum era.” De asemenea, este important să înțelegem că numai **saturația, fără practică și conformitate cu cuvântul, nu are sens**. Saturarea cu cuvântul ar trebui să vizeze aplicarea practică în viața creștină.

Camera Secretă

Camera secretă/meditație creștină (în acest caz, nu folosim conceptul de meditație, care este folosit în budism), ci oferim un format de reflecție și de a fi singur. Sensul de semnificație, sau starea de a fi singur, în camera ta, este un proces important de înțelegere a ceea ce s-a întâmplat și se întâmplă cu tine. Fiecare dintre noi ar trebui să aibă ocazia să vorbească cu voce tare sau în tăcere despre ceea ce s-a întâmplat și să dea sens acestui lucru. Această practică permite procesului nostru de gândire să formeze un nod de gândire practic și, de asemenea, să primească revelație de la Dumnezeu despre dacă am făcut bine sau rău. Dacă nu avem timp să înțelegem tot ce se întâmplă în jurul nostru, atunci evenimentele nu trec printr-un proces de înțelegere profundă și rămân doar la suprafață, ceea ce, la rândul său, nu este întotdeauna util. De exemplu, în opinia mea, pentru că David a avut timp să se gândească la Dumnezeu, la porunci, a definit foarte clar cui aparțineau victoriile asupra animalelor sălbatice pe care le-a obținut (Dumnezeu a dat victoria...), din acest motiv a înțeles clar că Dumnezeu va da victoria asupra lui Goliat. Dacă nu ai o practică creștină de meditație sau o cameră secretă, încearcă-o în următoarele trei luni și înregistrează schimbările.

Concentrarea atenției

Concentrarea atenției – deoarece una dintre consecințele oboselii intelectuale afectează capacitatea unei persoane de a se concentra asupra unui singur subiect pentru o anumită perioadă de timp, cu scopul de a dezvolta abilitatea de focalizare.

Cine dintre noi nu și-a răsfoit contul de Facebook atunci când a trebuit să se pregătească pentru un proiect important? Nu a petrecut ore întregi pe site-uri de știri încercând să se „concentreze”? Nu a adormit cu Instagramul? Produsele digitale – chiar și cele create cu intenții bune – sunt concepute pentru a crea un obicei și o dorință constantă de a reveni. Fără să ne dăm seama, ajungem într-un punct în care suntem dispuși să sacrificăm totul – cina cu prietenii, o plimbare cu copiii, timpul petrecut cu creativitatea – pentru o altă întâlnire cu smartphone-ul nostru.

Pasul 1: Găsiți și neutralizați declanșatorii interni.

Se crede în mod obișnuit că motivația rezultă dintr-o combinație echilibrată de biciul și turtă dulce. În realitate, turtă dulce joacă un rol mult mai mic decât biciul. Dorința de a evita disconfortul are un impact mult mai puternic asupra noastră decât perspectiva de a realiza ceea ce ne dorim.

De aceea, ne putem spune tot ce vrem despre viața minunată care va urma după finalizarea unui proiect dificil, dar fără a înțelege motivul fundamental care ne ține distrași, dorința de a verifica actualizările pe ecranul smartphone-ului nostru va fi întotdeauna mai puternică decât rațiunea.

De fapt, gestionarea timpului este gestionarea durerii, iar singura modalitate de a depăși obiceiul distragerii este să înveți să înduri disconfortul cu forță. Toți foștii fumători știu că încercarea de a rupe un obicei prin inhibiții și voință nu are sens. Cu cât interdicția este mai strictă, cu atât pofta este mai puternică. În loc să vă ocupați de simptomul dependenței, încercați să abordați cauza acesteia.

- **Determinați ce sentiment sau gând precede acțiunea.** De exemplu, puteți justifica navigarea pe Internet ore întregi spunând că colectați de fapt material pentru un articol, deși, dacă vă gândiți la asta, pur și simplu nu doriți să faceți partea dificilă a lucrării.
- **Înregistrați declanșatorul în scris.** Rețineți ce oră era, ce făceați în acel moment și cum v-ați simțit.
- **Deslușește-ți sentimentele.** Nu încercați să le alungați sau să le reparați – doar urmăriți-vă. Cum se simte corpul tău? Simți o senzație de furnicături în

degete, stomacul îți sugerează sau bătăile inimii s-au mărit? Mutându-vă atenția spre interior, este posibil să simțiți că impulsul brusc de a vă distrage își pierde treptat puterea.

- **O atenție deosebită acordați momentelor de prag**, când treceți de la o activitate la alta. De exemplu, stând la un semafor, ajungeți la telefon pentru a vă verifica rapid messenger și, în cele din urmă, vă aflați pe chat cu entuziasm la o viteză de 70 km/h. stabiliți o regulă de zece minute. Vrei să intri în telefon din plictiseală? Permiteți-vă să faceți acest lucru, dar numai după zece minute. Ca și pasul anterior, acest lucru vă va ajuta să supraviețuiți impulsului acut.

Pasul 2. Alocați timp pentru concentrare.

Acum este timpul să vă împingeți pe calea concentrării, iar primul pas pe această cale este să vă planificați timpul în detaliu. Oamenii tind să protejeze lucrurile materiale în toate modurile posibile, dar sunt foarte frivoli în ceea ce privește furtul timpului. Dacă nu îți planifici singur ziua, altcineva o va face pentru tine.

Scopul tău este să-ți planifici ziua și săptămâna, astfel încât să nu mai rămână o singură oră goală în ele. Asigurați-vă că lăsați cel puțin 15 minute pe săptămână pentru a reflecta și rezuma. Pune-ți două întrebări:

Cum am reușit să-mi urmez planul și în ce momente m-am distras?

Cum pot face ca programul meu să reflecte mai bine valorile mele?

Imaginează-ți că în fiecare săptămână realizezi un experiment, al cărui scop este să afli ce nu a funcționat săptămâna trecută și cum să remediezi problema data viitoare.

Dar înainte de a începe planificarea detaliată, trebuie să vă definiți valorile de bază. La urma urmei, nu puteți considera o activitate care vă distrage atenția dacă nu știți de la ce vă distrage atenția.

Valorile – sunt faruri pe drumul către viața pe care o considerați ideală. Cele mai multe valori se referă la una dintre cele trei componente de bază ale vieții – bunăstarea personală, relațiile cu ceilalți și munca.

Pasul 3. Neutralizați declanșatoarele externe.

Produsele digitale sunt concepute special pentru a ne «Pirata» creierul. Ei trimit tot felul de semnale și trebuie să aveți o voință remarcabilă de a nu vă apuca telefonul atunci când emite o altă notificare push. Desigur, nu toate programele și declanșatoarele sunt rele și multe sunt benefice, dar pentru a distinge declanșatoarele rele de cele bune, trebuie să ne întrebăm constant: acest declanșator mă servește acum sau eu îl servesc?

Oamenii. Colegii și familia sunt una dintre principalele surse de distragere a atenției. Cel mai adesea, ei vin la masă și, indiferent dacă sunteți ocupat cu ceva sau nu, pun întrebări și solicitată atenție. Dar cu cât ne distragem mai des, cu atât greșim mai mult, ceea ce poate fi deosebit de inoportun într-un mediu de lucru.

Vă sugerez să nu ezitați să utilizați attribute externe care ar da altora un semnal clar că sunteți ocupat. De exemplu, poate fi un semn pe masă sau o notă pe monitor cu cuvintele: « trebuie să mă concentrez chiar acum, așa că vă rog să reveniți mai târziu.» Nu uitați să discutați cu voce tare semnificația noului semn cu colegii dvs.-acest lucru va clarifica faptul că sunteți serios și vă va ajuta să provocați o discuție generală despre importanța concentrării.

E-mail. 30 parte semnificativă a comunicării de lucru se realizează prin e-mail. Verificându-ne constant căsuța de e-mail, ne justificăm spunând că ne este frică să nu ratăm un mesaj important, deși de fapt suntem guvernați de două legi ale psihicului: dorința de recompensă-pentru primirea oricărei informații noi, creierul ne răsplătește cu hormoni ai fericirii; străduindu-ne pentru reciprocitate-ne simțim obligați să răspundem proporțional la acțiunile altora.

Dacă nu putem elimina e-mailul din viața noastră, trebuie să-l îmblânzim.

Pentru a primi mai puține e-mailuri, trebuie să trimiteți mai puține e-mailuri. Faceți corespondență de afaceri numai în timpul orelor de lucru.

Chat-uri de grup. Patru reguli simple care vă vor ajuta să vă asigurați că chat-urile de grup nu ocupă prea mult timp și nu aruncă spațiul informațional.

1. Leșiți imediat după ce ați ajuns la un consens.
2. Avertizați-vă colegii că veți citi cu siguranță totul și veți contribui la conversație, dar la un moment dat.
3. Nu invitați persoane aleatorii la chat. Fiecare participant ar trebui să fie de neînlocuit în fiecare situație specifică.

4. Utilizați-l selectiv. Nu creați un chat din niciun motiv, este mai bine să rezolvați personal probleme sensibile și extrem de importante.

Smartphone. Cu toții suntem dependenți de smartphone-urile noastre, dar a depinde și a fi dependent sunt două lucruri diferite. Un plan de eliminare a celui mai distrăgător dispozitiv va dura doar o oră:

- Eliminați aplicațiile pe care nu le folosiți. Acestea doar ocupă spațiu și vă aglomerează spațiul vizual.
- Înlocuiți aplicațiile cu echivalentele lor de pe desktop. Nu trebuie să ștergeți Facebook și să renunțați la YouTube pentru totdeauna. Rezervați timp dedicat pentru navigarea pe rețelele sociale și ștergeți aplicațiile de pe smartphone.
- Formatează-ți ecranul de pornire. Acesta ar trebui să conțină doar aplicații utile care îți fac viața mai ușoară și te ajută să te îndrepti către obiectivele tale.
- Gestionati notificările. Accesați setările și setați permisiuni specifice pentru notificări pentru fiecare aplicație. Cel mai bine este să dezactivați complet alertele sonore și vizuale și să reduceți la minimum numărul de notificări push.
- Desktop. Dezordinea vizuală de pe desktop reduce productivitatea și diminuează concentrarea. Dacă sortarea ordonată a fișierelor pare o sarcină imposibilă în acest moment, creați un folder, denumiți-l „Toate” și mutați fișierele acolo. Doar unul sau două fișiere cu care lucrați zilnic ar trebui să rămână pe desktop.

Articole online. Paginile de browser acumulate în browser sunt un declanșator extern viclean. Chiar dacă te convingi că amâni conținut util, acest lucru poate fi la fel de distrăgător ca și fluxul tău de știri de pe Facebook. Creați o aplicație dedicată care procesează doar text și stocați linkuri utile în ea. Acest lucru vă va satisface nevoia de informații noi și va elimina reclamele vizuale.

Flux de știri. Este important să ne amintim că rețelele de socializare sunt special concepute pentru a crea dependență și a te face să revii. Indiferent cât de mult încercăm, este aproape imposibil să rezistăm tentației de a derula prin fluxurile noastre. Din fericire, există extensii gratuite de browser care vă permit să blocați complet fluxul de știri de pe rețelele sociale precum Facebook și LinkedIn și să ascundeți videoclipurile recomandate pe YouTube. Cu cât sunteți expus la mai puține sugestii și conținut necontrolat, cu atât mai bine.

Mâncare sănătoasă

Adesea trecem cu vederea acest aspect, dar dacă ne amintim în Geneză, Dumnezeu a asigurat hrana animalelor și a oamenilor. Ceea ce mâncăm ne influențează semnificativ energia, ceea ce, la rândul său, ne afectează capacitatea de recuperare. Din acest motiv, vă recomandăm să vă regândiți abordarea nutriției în vederea obținerii unei diete complete, sănătoase și echilibrate. Desigur, aceasta ar trebui să se bazeze pe capacitățile dumneavoastră actuale. Deși am dori să recomandăm meniuri dietetice specifice, fiecare persoană poate alege ce este cel mai potrivit pentru ea în funcție de abilitățile, programul și specificul regional. Este important de menționat, totuși, că trebuie abordată nutriția în mod conștient și să se selecteze ingrediente care vor oferi mai multe beneficii decât daune.

Nutriția, ca toate recomandările date în acest articol, are un scop – nu doar să mănânce bine, ci să răspundă la întrebarea – ce contribuie la recuperarea mea intelectuală? Creierul meu obține nutrienții de care are nevoie din nutriție? Dr. Greger, autorul cărții «Cum să nu mori ...», a întocmit o listă cu 11 componente care ar trebui să fie prezente în dieta fiecărei persoane care dorește să trăiască mult timp și să nu se îmbolnăvească.

- Boboase.
- Fructe de pădure.
- Fructe.
- Legume crucifere (broccoli, conopidă și altele).
- Verdeță.
- Alte legume.
- Semințe de in.
- Nuci.
- Condimente.
- Cereale integrale și cereale.
- Băuturi sănătoase.

Puneți această listă pe frigider și bifați ingredientele care au fost prezente în dieta dvs. astăzi. În acest fel vă puteți ajusta rapid dieta.

Somn sănătos

Trebuie să dormi suficient. Astăzi, există destul de multe cercetări în domeniul somnului și nu există un răspuns clar la întrebarea exact cât de mult somn aveți nevoie. Este important să înțelegeți că toată lumea poate încerca să determine singuri cât de mult somn va fi suficient pentru a se recupera. Pentru că uneori se întâmplă ca 7 ore să fie suficiente pentru ca creierul să treacă prin toate procesele de procesare și recuperare a informațiilor. Se întâmplă că o cantitate mare de somn (mai mult de 10 ore pe zi) este necesară în momentele de tulburări emoționale și mai puțin poate fi suficient în modul normal. Cu toate acestea, somnul este unul dintre principalele motive pentru care o persoană este capabilă să digere și să proceseze emoțional și intelectual informațiile. Condițiile pentru un somn sănătos sunt cunoscute pe scară largă: respectați regimul, nu stați prea mult, nu stați până târziu, nu folosiți Gadgeturi înainte de a merge la culcare, dormiți în întuneric complet și treziți-vă natural, dar puțini oameni respectă aceste recomandări. Societatea modernă impune oamenilor o atitudine nefirească față de somn.

Gestionarea stresului

Stresul este un companion constant al vieții noastre. În fiecare zi experimentăm o mulțime de experiențe și emoții negative care afectează inevitabil calitatea și durata vieții noastre. Visăm să scăpăm de griji, dar nu înțelegem cum să ajungem la o stare de pace. Există chiar și cei care vă promit pace, dar vedem că Biblia nu ne garantează o viață fără nori și siguranță, mai mult, Isus spune că în lume veți avea înfrustrare, dar El dă imediat speranță – El a biruit lumea aceasta.

Așadar, dacă stresul ne însoțește de-a lungul vieții, atunci trebuie să învățăm să navigăm pe această cale, gestionând acest proces.

Puțin despre stres.

Factorii de stres nu se limitează la frică, furie și durere. Stresul – fizic și mental – este, de asemenea, stresant și adesea este „erodat”. **Unul dintre cei mai comuni factori de stres și catalizatori ai stresului din lumea modernă este lipsa somnului.**

Cercul vicios al insomniei. Somnul neîntrerupt este cel mai bun remediu pentru efectele stresului, dar stresul reduce cantitatea și calitatea somnului. În timpul somnului, imaginația este activată și cunoștințele sunt consolidate. Lipsa somnului reduce atenția și memoria, iar stresul crește atunci când se desfășoară o muncă importantă sau înainte de un examen, rezultând un somn și mai prost. Lipsit de

somn, un student se trezește uneori incapabil să răspundă la un examen. De cele mai multe ori, acesta trece examenul cu brio (stresul îl mobilizează), dar apoi nu ține minte nici răspunsul, nici întreaga materie.

Stresul poate stimula temporar memoria și atenția, iar o persoană „se mobilizează”. Totuși, sub stres sever, se instalează confuzia și doar evenimentul central, fără detalii, este „imprimat” în memorie. Martorii accidentului vor povesti cum depășea mașina viteza, cum a lovit pietonul, dar nu își vor aminti marca, culoarea sau poziția relativă a mașinilor.

Stresul cronic slăbește conexiunile dintre neuronii din creier și reduce memoria și inteligența. Stresul sever poate provoca amnezie traumatică, determinând o persoană să uite nu doar cauza stresului, ci și alte evenimente din viața sa.

Stresul prelungit reduce funcția erectilă la bărbați și perturbă ciclurile menstruale la femei. Contrar opiniei populare, stresul rareori provoacă avort spontan, dar crește riscul de naștere prematură. **Stresul intrauterin (în special foamea și frica) afectează generațiile viitoare.**

Stresul este o combinație complexă de cauze fizice, răspunsuri fiziologice și consecințe psihologice. De regulă, nu putem influența factorul stresor sau fiziologia noastră (deși putem controla răspunsul nostru și face față stresului în mod corespunzător – dintr-o perspectivă fiziologică). Cu toate acestea, factorii psihologici sunt cei mai importanți pentru gestionarea stresului și atenuarea efectelor acestuia.

Principalele modalități de atenuare a stresului și a consecințelor acestuia.

- Mâncarea (dar trebuie luat în considerare pericolul supraalimentării) și băutul în cercul familial.
- Exerciții de respirație care normalizează funcționarea inimii și a plămânilor.
- Exerciții fizice (dar nu exagerat).
- Hobby-uri, distrageri, citit. O caracteristică umană remarcabilă este aceea că un hobby poate fi imaginar. Un prizonier sau o persoană bolnavă poate călători în mintea sa, poate scrie cărți, își poate aminti ce a citit sau a văzut – și nu poate înnebuni.
- Împăcare – capacitatea de a te certa, de a argumenta și de a te împăca cu siguranță – aceasta ajută la depășirea factorilor de stres.

Cel mai fiabil antidot este afecțiunea, confortul și sprijinul social.

A avea o biserică sau un grup de oameni la care poți veni, să le spui (chiar și să transmiți emoțional informații), să primești feedback (încurajare, îndrumare, simpatie, empatie), să formulezi și să articulezi problema, ajută foarte mult la depășirea trecerii prin stres.

Gestionarea stresului este o stare prin care îți înțelegi și îți recunoști slăbiciunile și abilitățile, permițându-ți lui Dumnezeu să Se reveleze, iar în aceste momente înveți să ai încredere în El în dificultăți care erau peste puterile tale. E ca și cum Isus l-a ajutat pe Petru când se îneca – abia după ce au urcat în barcă s-a potolit furtuna. Aș adăuga că stresul este o oportunitate de a reafirma omnipotența și apropierea lui Dumnezeu.

Citirea cărților

Cititul cărților ajută la dezvoltarea și relaxarea gândirii. În acest caz, nu contează dacă este o carte tipărită sau electronică, ci modul în care o citești contează. Cu toate acestea, aș dori să remarc imediat că nu recomand să citești o mulțime de cărți, este la modă să citești acum, iar unii oameni chiar creează o mică reclamă pe rețelele de socializare pentru ideea de a citi cât mai mult posibil. Orice informație pe care o citești ar trebui să se poată „coace”.

Iată câteva sfaturi despre cum să citești cărți pentru a face citirea mai utilă.

Folosește-ți imaginația. Acesta este un instrument incredibil de util, așa că profitați la maximum de el! Când citești nu doar ficțiune, ci și non-ficțiune, încercați să vă imaginați tot ce spune textul cât mai viu și detaliat posibil, chiar dacă asta înseamnă recitirea anumitor pasaje de mai multe ori. Încearcă să simți cum trăiește și simte persoana despre care citești.

Marchează pasaje impresionante în cărți, pentru a le face ușor de găsit și recitit. Poți avea propriul tău sistem unic de marcare a lecturilor importante.

Încearcă să conectezi imediat ceea ce ai citit cu propria ta viață, „încearcă” și integrează idei valoroase în lumea ta. Încearcă să transformi noile cunoștințe în acțiuni concrete. Acționează diferit față de cum ai făcut-o înainte, în conformitate cu gândurile care rezonază cu tine. Practica este cea mai bună modalitate de a absorbi orice cunoștințe.

Faceți notițe. În zilele noastre, este destul de ușor să faci asta – poți crea o pagină specială pentru fiecare carte în aplicația „Note” sau într-o altă aplicație de pe dispozitiv și să notezi gânduri interesante în aceste notițe. Notează gândurile din carte și ce crezi despre acest gând, exprimă-ți părerea despre acest gând. După ce ai notat o idee sau un gând, Marcați-vă din ce pagină ai ajuns la acest gând și/sau idee.

Discutați despre cărți cu prietenii și colegii. Fiecare persoană percepe o carte în felul său unic. S-ar putea să descoperiți că unele idei din carte v-au trecut cu vederea, dar altcineva le observă și le interpretează într-un mod interesant. Împărtășirea opiniilor este o parte crucială a învățării a ceea ce ați citit.

Creează o postare pe rețelele de socializare – dacă ai citit ceva interesant sau ai făcut o notă despre asta, încearcă să o rezumi la un punct suficient de concis încât să poată fi transformată într-o postare sau o serie captivantă pe rețelele de socializare.

Antrenează-ți atenția. Când citim, suntem adesea distrași de propriile noastre gânduri, care nu au legătură cu cartea. Ne împiedică să învățăm materialul eficient. Încercați să vă concentrați pe text cât mai mult posibil și învățați să nu cedați niciunei distrageri. *Încercați un exercițiu simplu –luați două sau trei rânduri dintr-o carte, citiți-le cu concentrare deplină, astfel încât ideea declarată să devină extrem de clară. Recitați-o de mai multe ori, închideți cartea și repetați ceea ce ați citit. Evidențiați ideea principală din pasaj. Când începe să vină ușor pentru tine, crește numărul de linii. Faceți exercițiul în fiecare zi, recitând pasaje din ce în ce mai lungi. Antrenează perfect memoria și atenția, te învață să izolezi esența.*

Activitate fizică accesibilă

Când vorbim despre sport, este important să ne amintim să nu ne suprasolicităm sau să cedăm tendințelor moderne, care uneori creează mai mult stres decât ajută la recuperare. Este important să ne amintim că sportul, în acest caz, are un scop – să faciliteze recuperarea. Această secțiune discută capacitățile disponibile tuturor în orice moment. Astăzi, este important să alegem forma și tipul de sport care vor facilita procesul de recuperare. Poți începe cu cel mai simplu lucru, cred că oricine poate găsi 20 de minute pe zi pentru a face exerciții de respirație într-o zi, iar în altă zi, în timpul acestor 20 de minute, un alt tip de gimnastică. Dacă încerci să faci asta și poți să o faci o dată la două zile în următoarele trei luni, în mod constant, atunci poate că te va ajuta în procesul de recuperare intelectuală.

Dezvoltați gândirea critică

Acest tip de gândire este urgent necesar odată cu avansarea tehnologiei și accesului facil la informații. Informațiile au devenit atât de abundente încât nu mai pierdem timpul verificându-le veridicitatea. Abilitățile de gândire critică nu numai că ne ajută să rezistăm manipulării și altor comportamente negative, dar contribuie și la dezvoltarea abilităților de analiză și procesare a informațiilor. Gândirea critică ne învață să analizăm informațiile, să separăm faptele de opinii și să identificăm prejudecățile și erorile logice.

Abilitățile de gândire critică dezvoltă abilități de rezolvare a conflictelor și de rezolvare a problemelor pe măsură ce învățăm să identificăm problemele, să generăm soluții diferite, să separăm ficțiunea de fapt și manipularea de persuasiune, iar acest lucru influențează și tehnicile de luare a deciziilor. Așa cum am discutat mai sus, una dintre consecințele oboselii intelectuale este luarea unor decizii incorecte și neinformate. În acest sens, gândirea critică ajută la dezvoltarea abilităților care ne vor ajuta să depășim aceste consecințe.

Cum să dezvolți abilitățile de gândire critică.

Încorporează exerciții de gândire critică în viața ta de zi cu zi – citește știrile, analizează reclamele, pune-ți la îndoială convingerile.

Exersați gândirea critică în comunicare – puneți întrebări, cereți justificări pentru argumente, împărtășiți-vă îndoielile.

Nu te teme să-ți schimbi opinia sau punctele de vedere dacă ți se prezintă informații noi.

Participă la traininguri sau seminarii, citește cărți sau articole despre dezvoltarea gândirii critice.

Este important să ne amintim că această abilitate vine de la naștere și trebuie dezvoltată constant și menținută în formă bună.

Practici zilnice

Învățarea a ceva nou – învață o limbă nouă sau doar un anumit număr de cuvinte în limba respectivă în fiecare săptămână, chiar dacă este vorba doar de un cuvânt pe zi. Stăpânește noi abilități, citește cărți și notează-ți gândurile după ce le citești într-un jurnal sau în aplicație.

Diverse antrenamente pentru creier – puzzle-uri logice, rezolvarea de sudoku, cuvinte încrucișate, rezolvarea de labirinturi, pictura după numere și multe altele.

Antrenamentul memoriei – în acest caz, memorarea versetelor sau capitolelor biblice, memorarea listelor de cuvinte, memorarea unui anumit număr de numere de telefon din lista de contacte și alte metode sunt foarte potrivite.

Antrenamentul atenției – o aventură de atenție. Încercați să jucați o aventură atenție împreună cu dumneavoastră sau cu familia (copiii se bucură foarte mult de aceste activități). Răspundeți la următoarele întrebări: Câte farmacii/bănci/cafenele/biserici sau alte afaceri se află în apropierea casei mele? Ce culoare are ușa de la intrare a biroului/casei/unității pe care o frecventez? Câți oameni pe care îi cunosc văd în mod regulat în drum spre biserică/serviciu?

Pot exista și alte întrebări legate de activitățile cotidiene.

Concluzie:

Societatea modernă dictează un anumit stil de viață, un comportament și o stare de spirit care adesea nu coincid cu realitatea în care trăim.

Acest lucru ne obligă pe fiecare dintre noi să ne străduim să urmăm anumite modele de comportament pentru a respecta tendințele la modă, dar nu trendurile reale. Astfel, starea de „conectare” contrazice starea de „repaus” intenționată de Dumnezeu. Dorința de a fi conectat în permanență poate duce foarte repede la epuizare emoțională și intelectuală. Înțelegerea provocărilor moderne și alegerea metodelor adecvate pentru a se opune lor este esențială. Acest lucru în sine nu înseamnă că trebuie să continuăm să ne conformăm celor mai recente tendințe culturale.

Urmărind tendințele actuale, care adesea nu au nici o legătură cu viața reală, ci mai degrabă transmit, de cele mai multe ori, patos virtual și promovări menite să câștige aprecieri, reputație, vizualizări și, în unele cazuri, dividende financiare, o persoană se poate pierde, risipi și epuiza. Un adolescent poate petrece jumătate de zi pe telefon și se poate simți epuizat și obosit, iar asta e adevărat, pentru că a consumat conținut emoțional și intelectual, iar energia care ar fi trebuit să fie direcționată către relații reale și viața socială reală a fost cheltuită pe cea virtuală, iar ei sunt epuizați. Din acest motiv, starea de „odihnă/Sabat” trebuie dezvoltată prin stăpânirea procesului de restaurare, care, la rândul său, necesită o abordare creativă.

Lupta pentru stăpânirea intelectului este mai reală și vizibilă ca niciodată - un intelect sănătos, odihnit și holistic este mai greu de învins. Persoanele care stăpânesc arta recuperării holistice sunt mai greu de înșelat sau manipulat. Cu toate acestea, recuperarea intelectuală este un proces lung, care necesită adesea eforturi și abilități considerabile chiar de la început. Nu te descuraja dacă nu vezi rezultate imediat. Este important să fii consecvent și să efectuezi în mod regulat exerciții eficiente care funcționează pentru tine și se potrivesc stilului tău specific de recuperare. Nu există o abordare universală a recuperării mintale; trebuie să experimentați diferite metode și să găsiți ce funcționează pentru dumneavoastră. În plus, este important să adoptați o abordare holistică a procesului de recuperare, nu concentrându-vă doar pe o singură zonă, ci restabilind strategic celelalte domenii.

A face diagnosticul potrivit înseamnă a identifica cât de obosiți suntem, a determina tipul / stilul care mă recuperează în acest moment, a alege instrumentele potrivite pentru recuperare, a te înconjura de oamenii potriviți, a depune eforturi în practicile spirituale și practicile pentru recuperarea intelectuală și holistică – acestea sunt elementele care contribuie la dezvoltarea abilităților de recuperare. Este important să ne amintim că planul inițial al lui Dumnezeu a fost pentru o stare în care o persoană creează, construiește relații și se odihnește. Să ne străduim să restaurăm planul inițial al lui Dumnezeu.

**NEW
NE
RE**

50-DAY CHALLENGE – CA MODEL DE RECUPERARE

Serghei Yakimenko

Metodist, antrenor

Descrierea modelului de maraton de 50 de zile ca model de recuperare holistică

INTRODUCERE

Pentru a menține mușchii tonificați, sportivii se antrenează și o fac în mod regulat. Există diferite tipuri de exerciții, antrenament de forță și timp de recuperare pentru fiecare grupă musculară. Unii sportivi se antrenează conform programului prescris de antrenor pentru a dezvolta mai multe grupe musculare simultan. Acest lucru vă permite să preveniți efortul excesiv asupra unor mușchi și să împiedicați atrofierea altora.

Începătorii în sport încep adesea prin a-și antrena doar bicepsii sau tricepsii, străduindu-se să obțină mușchi frumoși. Își pot concentra toate eforturile asupra brațelor, iar mușchii vor deveni într-adevăr tonificați, întăriți și impresionanți. Totuși, dacă ești neglijent și te suprasoliciți, poți accidenta grav un mușchi din partea inferioară a spatelui. Acest lucru se întâmplă deoarece mușchii spatelui nu au fost tonificați și antrenați. Rezultatul este durerea, o pauză completă de la antrenamentul de forță pentru o perioadă și, uneori, chiar o accidentare care durează ani de zile.

La fel este și în viață. Fiecare zonă este comparabilă cu un grup muscular. Dacă nu menții echilibrul, unii „mușchi” vor deveni suprasolicitați, în timp ce alții, dimpotrivă, se vor atrofia de-a lungul anilor. Acest lucru duce la situații de criză și ne poate invalida pentru o lungă perioadă de timp. De exemplu, putem investi masiv în cauze sociale pentru o perioadă lungă de timp, oferind mult celor pe care îi slujim, dar „mușchii” stării noastre spirituale se pot atrofia. Sau putem investi mult în sfera intelectuală, citind, studiind, susținând seminariile și, în același timp, să nu ne putem recupera emoțional și să dezvoltăm „mușchii” emoționali.

Starea ideală este atunci când toți mușchii au timp să se antreneze, să se dezvolte și să se recupereze. Știind că în realitatea cotidiană a provocărilor, programului, responsabilităților și slăbiciunilor noastre, acest lucru poate fi dificil de gestionat,

vă oferim o abordare ușor de urmat pentru antrenament și recuperare în toate domeniile vieții noastre. 50-Day Challenge este un maraton de 50 de zile în care fiecare participant va putea să-și îmbunătățească toate domeniile personalității: fizică, socială, spirituală, intelectuală și emoțională.

Maratonul este conceput pentru 50 de zile, destinat participanților în grupuri mici, tinerilor din biserică și creștinilor interesați de creștere comună și restaurare holistică. 50 de zile – nu este o perioadă atât de lungă încât participanții să nu poată continua. Pe de altă parte, 50 de zile este suficient pentru a vedea rezultate în fiecare domeniu și, eventual, pentru a dezvolta un obicei specific.

Maratonul este alcătuit din 8 blocuri care trebuie completate în comun de către întregul grup și permite dezvoltarea fiecărei domenii a personalității unei persoane în porții mici.

DESCRIEREA MARATONULUI 50-DAY CHALLENGE

Ideea principală a maratonului este de a uni un grup de oameni în jurul unei dezvoltări holistice comune.

Obiectivele maratonului sunt de a consolida și aprofunda legăturile sociale în cadrul unui singur grup de oameni, de a promova o cultură comună a contribuției la dezvoltarea holistică și de a modela, consolida și restaura fiecare domeniu al vieții umane.

Maratonul durează 50 de zile, timp în care participanții vor investi în fiecare dintre cele cinci domenii: **fizic, social, spiritual, intelectual și emoțional**. În acest scop, maratonul include opt blocuri de activități și sarcini pe care participanții le vor îndeplini pe parcursul întregii perioade. Fiecare bloc are propriul său obiectiv specific și se referă la o anumită zonă, iar uneori la mai multe simultan.

Participanții îndeplinesc unele sarcini împreună: activități pe stadion, sesiuni de antrenament, întâlniri de studiu biblic, excursii etc. Alte sarcini sunt îndeplinite independent: studiul biblic zilnic, exercițiile fizice și abținerea de la excesele alimentare. Fiecare sarcină este atent concepută și calculată astfel încât, pe de o parte, să nu suprasolicite participanții cu un volum de muncă insuportabil și, pe de altă parte, să mențină toate zonele în stare bună și să facă mici modificări în acestea.

Ideea cheie a maratonului este de a lucra împreună și de a crește.

Provocarea de 50-Day Challenge nu este doar o provocare individuală susținută de un grup de oameni. Este un model care ne permite să ne influențăm reciproc, să avem realizări comune, să ne ajutăm reciproc, să ne motivăm reciproc, să fim

fericiți unul pentru celălalt și să petrecem timp productiv împreună. Prin urmare, este important să urmați toate procesele descrise în acest model. Fiecare parte are propria logică și semnificație.

Participarea la întregul maraton este esențială. Selectarea doar a câtorva elemente nu este o opțiune; acest lucru subminează integritatea maratonului și îi separă pe participanți de munca pe care au realizat-o deja.

Pentru a menține comunicarea, a motiva participanții și a răspunde rapid, creați un chat în care să poată fi adăugat întregul grup. Vă recomandăm să creați chatul în Telegram.

PROGRAMUL MARATONULUI 50-DAY CHALLENGE

Maratonul este alcătuit din opt secțiuni. Fiecare are propriul său obiectiv specific și vizează restabilirea uneia sau mai multor domenii ale personalității unei persoane. Este important să se ia în considerare toate detaliile descrise mai jos.

1. Reuniuni comune de studiu

Acest bloc vizează dezvoltarea sferelor spirituale și sociale. Există două componente importante aici: analizarea textului biblic, a istoriei sau a temei și petrecerea timpului împreună într-o atmosferă confortabilă.

Elementele acestei întâlniri sunt învățarea, discuțiile și concluziile comune, comunicarea, eventual cinele comune sau micul dejun. Programul acestor întâlniri poate include manuale despre studiul subiectelor, cărți, poate o serie de analize ale personajelor biblice sau doar o discuție pe tema planului de citire a Bibliei, care va fi discutată mai târziu.

Organizatorii maratonului pot alege singuri materialul pentru întâlniri, dar este important să se ia în considerare trei puncte. În primul rând, programul de întâlnire trebuie gândit și pregătit în avans. În al doilea rând, ar trebui să fie relevant și interesant pentru toți membrii grupului. Vă recomandăm să luați în considerare vârsta și interesele grupului. În al treilea rând, ar trebui să implice un dialog între participanți, nu monologul cuiva. Acest lucru va permite tuturor să se simtă ca o parte a procesului de învățare, precum și să îmbunătățească comunicarea în grup. Pentru a realiza acest lucru, agenda întâlnirii ar trebui să includă exerciții, teme și întrebări de reflecție care să permită fiecărui participant să aprofundeze esența problemei sau a subiectului. De asemenea, este important să nu forțăm o singură opinie, ci să ascultăm, să încercăm să înțelegem, și în concluzie, să ne creăm o părere.

Recomandăm organizarea întâlnirilor o dată pe săptămână, de preferință într-o singură zi și la aceeași oră (de exemplu: vineri, ora 17:00). Acest lucru va permite tuturor să își planifice săptămâna în avans, să stabilească ore specifice pentru întâlniri și să își dezvolte obiceiul de a participa la o întâlnire într-o anumită zi. Prin schimbarea constantă a orei și a zilei, există riscul ca nu toți participanții să fie suficient de flexibili la astfel de schimbări.

Participanții la maraton își pot invita prietenii la aceste întâlniri. Acest lucru le va permite și altora să petreacă timp împreună și să crească spiritual. Și dacă vreunul dintre ei este interesat, poate fi chiar inclus în maratonul în sine.

Vă recomandăm să organizați aceste întâlniri într-o atmosferă confortabilă, pe canapele sau fotolii, cu ceai, cafea și o gustare ușoară. Cel mai bine este să începeți și să încheiați întâlnirea cu o gustare comună.

Aceste întâlniri pot fi folosite și pentru a discuta progresul participanților în finalizarea maratonului, dificultățile cu care se confruntă, pentru a ne ruga unii pentru alții, pentru a oferi ajutor și pentru a motiva participanții de la o săptămână la alta. În plus, recomandăm prezentarea rezultatelor intermediare pe care participanții le-au obținut împreună (de exemplu, distanța totală parcursă, genuflexiuni efectuate etc.).

În timpul maratonului, grupul va organiza probabil aproximativ șapte întâlniri. Mai jos este un exemplu de ordine de zi pentru o astfel de întâlnire.

Planul întâlnirii din seria „Personalitatea lui Isus”

Subiect: Isus cel Milostiv

Data: 12.06.2023

Obiective:

- *Cognitiv:* povestiți participanților povestea învierii fiului văduvei de către Isus; folosiți această poveste ca exemplu pentru a arăta cum a reacționat Isus la nevoi.
- *Emoțional:* pentru a-i ajuta pe participanți să capete încrederea, că Dumnezeu are compasiune față de ei astăzi, și să fie inspirați de exemplul compasiunii lui Isus.
- *Practic:* fiecare persoană trebuie să determine pentru sine, ce anume trebuie să dezvolte pentru dezvoltarea complexă a unei trăsături de caracter precum compasiunea.

*Desfășurarea întâlnirii:*1. *Ora cafelei*

Acesta este un moment potrivit pentru a sta de vorbă și a ne pregăti pentru o discuție comună pe această temă (15-20 min.).

2. *Lucru în grup*

Citiți cu voce tare povestea din Evanghelia după Luca 7:11-17 (vă recomandăm să o citiți într-o traducere modernă). Discutați povestea împreună și răspundeți la întrebările sugerate.

Isus îl învie pe fiul văduvei

Curând după aceea, Isus S-a dus într-o cetate numită Nain, iar ucenicii Lui și o mare mulțime de oameni au mers cu El. Când S-a apropiat de poarta cetății, iată că era dus la mormânt un mort, singurul fiu al mamei lui, care era văduvă. O mulțime destul de mare din cetate era împreună cu ea. Când a văzut-o Domnul, I s-a făcut milă de ea și i-a zis:

— „Nu plânge!“.

Apoi S-a apropiat și a atins sicriul, iar cei care-l duceau s-au oprit. Isus a zis:

— „Tinere, ție îți vorbesc: ridică-te!“.

Cel mort s-a ridicat și a început să vorbească, iar Isus l-a dat mamei sale.

Pe toți i-a cuprins frica și îl glorificau pe Dumnezeu, zicând: „Un mare profet S-a ridicat între noi!“ și „Dumnezeu a venit în ajutorul poporului Său!“. Vestea aceasta despre El s-a răspândit în toată Iudeea și în întreaga vecinătate.

Întrebări pentru discuții:

- Despre ce eveniment este vorba în această povestire?
- Care este tabloul pe care îl vedeți? Cum a decurs procesiunea de funerară descrisă în acest pasaj?

(Informații suplimentare: În mormântările de atunci erau diferite de ceea ce se practică astăzi. Funeraliile erau foarte zgomotoase, cu oameni speciali mergând în fața procesiunii și plângând în hohote. Oameni din tot orașul veneau de obicei să-l conducă pe mortul în ultimul drum.)

- Câți oameni crezi că au fost la această înmormântare?

(Informații suplimentare: Au fost mulți oameni la înmormântare, cel mai probabil peste 400 de persoane.)

- *Pe cine întâlnim în acest pasaj? (Isus, o mulțime de oameni, o văduvă, fiul ei.)*

Moderator: Suntem interesați de ceea ce face Isus. Acțiunile Sale ne arată cât de plin de compasiune a fost. Este important să înțelegem dacă și noi putem arăta aceeași compasiune.

Ce este compasiunea? Este mai mult decât o emoție. Este capacitatea de a simți durerea altei persoane, de a dori și de a căuta posibilitatea de a fi acolo pentru a-i împărtăși durerea. Este o acțiune specifică care are **mai multe etape importante**.

Deci, ce a făcut Isus?

— El a văzut-o / A observat-o

Acesta a fost primul pas al lui Isus în a arăta compasiune.

Dacă ai fi fost cu Isus în acel moment, în mijlocul unei mulțimi atât de mari, pe cine sau ce ai fi observat? Cel mai probabil, atenția ți-ar fi fost atrasă de cei care făceau cel mai mult zgomot sau acțiune. Aceștia ar fi putut fi, de exemplu, cei îndoliați care mergeau prin fața sicriului, plângând zgomotos, sau oricine altcineva care făcea gălăgie.

Cum credeți, Luca a știut că Isus se uita în mod special la văduvă? Cel mai probabil, privirea Lui era concentrată exclusiv asupra ei. Imaginați-vă scena. Ce se întâmplă acolo? O mulțime de oameni se îndreaptă spre locul de înmormântare, iar Isus este focusat în întregime asupra văduvei.

De ce credeți că Isus s-a uitat în mod special la ea? Pentru că ea suferea cel mai mult. **Pentru că Isus este atent la cei care suferă cel mai mult și vrea să-i ajute.**

Întrebări pentru discuții:

- Ce credeți că împiedică oamenii să observe durerea altora astăzi?
- Ce te poate face să te distragi și să nu observi o persoană sau o nevoie?

Concluzie: În ciuda numărului mare de oameni din jur, El acordă atenție celor care sunt la nevoie.

— Lui Isus îi este milă de văduvă — „S-a îndurat de ea”.

Cum credeți, autorul acestei Evanghelii a înțeles că Isus a avut compasiune? Să încercăm să determinăm cum s-a manifestat mila în comportamentul și/sau acțiunile lui Isus. Dacă ai merge alături de El, ce te-ar ajuta să observi că Isus arăta compasiune?

El tace. Oamenii vorbesc cu El, dar El nu le răspunde.

Ochii lui sunt lipiți de cortegiul funerar, nu este atent la ce se întâmplă în jur.

Cu cât Isus o vede mai clar pe femeie, cu atât chipul Lui devine mai trist, ochii I se umezesc.

Expresia de pe chipul Lui este diferită de fețele tuturor oamenilor din mulțime, care cel mai probabil trăiesc sentimente complet diferite.

De ce simte Isus milă? Ea a pierdut totul; este deja văduvă, ceea ce înseamnă că, odată cu moartea fiului ei, sărăcia și singurătatea sunt asigurate și, prin urmare, probabil că nu are niciun viitor.

Să aruncăm o privire la văduvă. Această femeie și-a pierdut soțul; și-a pierdut copilul (fiul); și-a pierdut singurul fiu; cel mai probabil, și-a pierdut atât sensul vieții, cât și lumea.

Întrebări pentru discuții:

- Credeți, că sentimentul de milă este un sentiment popular (la modă)?
- Există persoane care sunt ofensate de mila din partea cuiva? Ți s-a întâmplat vreodată asta?
- Se întâmplă, că este dăunător să-ți fie milă de o persoană?
- Ce poate estompa sentimentul de milă? De ce ar putea deveni insuficient?
- Ce ne împiedică uneori să arătăm milă unei persoane?
- Ce te va ajuta să înveți să arăți compasiune? (Cel mai probabil, capacitatea de a înțelege ce simte o persoană și ce consecințe o așteaptă și, în acel moment, să nu o judeci.)

Concluzie: Chiar dacă erau și alți oameni aflați la nevoie în jur, Isus are milă de cel care are cea mai mare nevoie acum. Ne poate părea rău pentru cei care nu au nevoie de El și nu îl merită (în psihologie, de exemplu, există chiar și un concept precum sindromul Stockholm – milă pentru o persoană care a comis o crimă), iar în acest caz ne dăunează atât acelei persoane, cât și nouă înșine.

— El o consolează / El a consolat-o. — „Nu plânge”, i-a spus El.

Să facem o listă cu cuvinte pe care oamenii le pot folosi pentru a se consola unii pe alții: fii calm, nu plânge, nu te teme...

De ce crezi că i-a spus Isus aceste cuvinte?

Cine dintre voi poate găsi mângâiere în astfel de cuvinte?

Cel mai probabil, nu cuvintele în sine sunt liniștitoare, ci de cine sunt rostite. De exemplu, dacă este un medic care vă spune să faceți o operație, atunci s-ar putea să vă faceți griji un pic mai puțin.

Cu toate acestea, există durere. În astfel de situații, toată lumea plânge de obicei și cel mai adesea li se spune: plânge, te va ajuta, te va face să te simți mai bine. Dar Isus face ceva ciudat, el spune ceva care nu este destul de potrivit pentru acest eveniment.

Isus mângâie într-un mod neobișnuit, arătând compasiune. Nu uită de el însuși și de abilitățile sale. **El nu se concentrează doar pe durerea unei persoane și nu se bucură de ea, ci face ceea ce știe să facă.**

Întrebări pentru discuții:

- Cum te-ai simțit când ai fost mângâiat? Cuvintele erau importante pentru tine sau doar prezența unei persoane?
- Ce îl ajută pe Isus să consoleze o persoană?
- Ce trebuie făcut pentru a putea avea capacitatea de a consola o persoană?
- Ai sentimentul de consolare din partea Lui Dumnezeu acum?

Concluzie: cineva care înțelege cum te simți te poate consola, dar acea persoană nu trebuie neapărat să treacă prin asta. Isus știe cum să consoleze pentru că știe ce se va întâmpla în continuare. Mai mult, el are puterea de a influența modul în care o persoană experimentează durerea. Pentru consolare, este important să înțelegeți cine sunteți și de ce are nevoie persoana pe care o consolați.

— Ajută

Isus face și altceva neobișnuit și neacceptat în această societate.

Ce face Isus? Oprește procesiunea.

Ce spune aceasta despre procesiune și despre oamenii care au venit cu Isus? Procesiunea nu le acordă nici o atenție, pur și simplu merge mai departe.

Rugați participanții să deseneze cum ar arăta aceasta, pe baza textului. Ar trebui să fie porți ale orașului, bocitoarele, un grup cu Isus și o mulțime mare la înmormântare.

Cum oprește Isus procesiunea?

Ce spune asta despre Isus? Se comportă ca și cum ar avea putere, nu este asertiv și este blând.

Cum am opri o procesiune de 400 de oameni?

Ce este neobișnuit în comportamentul lui Isus? El atinge o persoană moartă, care, conform regulilor din acea vreme, era considerată o profanare foarte mare. Dar de dragul de a ajuta această femeie, Isus face ceva care este inacceptabil pentru această societate.

Aici vedem mai multe acțiuni secvențiale:

S-a apropiat – El nu a început să facă minuni și nici nu a chemat îngeri să oprească procesiunea.

S-a atins – face ceva neobișnuit, fără teama de a se murdări.

Învierea – supranaturală pentru toți oamenii, dar este în puterea lui Isus.

Întrebări pentru discuție:

- Ce înveți despre abilitățile lui Isus din acest pasaj?
- În ce momente din viața dumneavoastră v-ați simțit inconfortabil făcând ceva neobișnuit, dar ați înțeles că era necesar?
- Ce ne ajută să facem ceva neobișnuit, dar important? De unde luăm puterea să o facem?

Concluzie: Isus nu se teme să facă ceva neobișnuit și ieșit din comun pentru a ne ajuta. El face tot ce poate, nu cu scopul de a face o minune, ci cu scopul de a ajuta o persoană aflată în nevoie. Compasiunea te pune în poziția de a întreprinde acțiuni

care necesită un anumit efort din partea ta și care nu se încadrează întotdeauna în cadrul acceptat de societate. A fi compasiv înseamnă mai mult decât simple sentimente.

— Se gândește la ea / Atenție acordată unei persoane aflate în nevoie

El a înviat fiul și l-a dat văduvei.

Ce credeți, ce gândește mulțimea în acest moment?

Ce probleme ar putea apărea dacă Isus s-ar lăsa lăudat de mulțime?

De ce a fost important de a da fiului mamei?

Dacă Isus ar fi început să predice în acest moment, ce s-ar fi întâmplat?

De ce nu a început El să predice? Ce spune asta despre El? El nu a folosit acțiunea pentru a atrage atenția asupra Sa (pentru creștini, este potrivit să spunem că există oameni care spun, că totul ar trebui făcut de dragul evanghelizării, făcând ceva doar de dragul de a atrage atenția asupra sa). El o ajută fără să o uite – cu alte cuvinte, nenorocirea nu o umbrește pe persoană însăși. Isus nu se gândește la numere, ci la oameni.

Întrebări pentru discuție:

- Ce sfat i-ai da lui Isus, dacă ai fi acolo?
- Ați văzut vreodată o situație în care nevoia unei persoane a devenit obiect de publicitate sau negociere?
- Ce este necesar pentru a dezvolta această calitate în sine?
- Cum credeți că Isus acum în așa fel se manifestă?
- Cum credeți, ce a simțit văduva în acel moment?

Concluzie: Isus a fost implicat în a răspunde nevoii acestei femei. El nu a profitat de situația ei; El a avut grijă de ea tot timpul. Cel mai probabil, mama, nu fiul ei, a fost persoana care avea nevoie de această minune a lui Isus. A fi capabil să-ți amintești de nevoi este o lecție importantă.

Exercițiul „Paharul meu”

Invitați participanții să deseneze un pahar gol. Apoi, fiecare să „umple” acest pahar cu etape/pași de compasiune bazate pe exemplul lui Isus. Pentru a face acest lucru, este necesar să marcați 5 părți în pahar, indicând care dintre ele este mai mult sau mai puțin în capacitatea de a arăta compasiune. De exemplu:

Calitatea de a vedea. Isus a observat nevoia-chiar în partea de jos a paharului, trebuie să marcați cât de mult ocupă această parte.

Compasiunea. Arată compasiune față de văduvă – câtă compasiune trebuie arătată.

Consolarea. El o consolează – câtă consolare, verbală și nonverbală, este necesară.

Ajută cât poți sau caută oportunități de a ajuta. El o ajută atât cât este necesar în această parte. În exemplul lui Isus, acest lucru a însemnat ca El să facă ceva incomod, într-o oarecare măsură. A trebuit să se oprească din calea Sa, să meargă împotriva unor tradiții.

Accentul se pune pe persoană. Concentrându-ne pe o persoană care se află la nevoie – cât de mult ar trebui să fie din aceasta în paharul nostru.

TAșa arată paharul de compasiune al lui Dumnezeu, pe care îl arată în fiecare zi fiecărei persoane. Cum arată paharul nostru de compasiune?

Fiecare participant își poate desena propriul pahar. Acest lucru vă va permite să vă determinați nivelul pentru dvs. (de exemplu: „pot vedea, dar nu sunt foarte bun la consolat”) și să înțelegeți ce trebuie dezvoltat și cum să vă comportați atunci când vedeți o persoană nevoiașă.

Tema pentru acasă

Rugați participanții să îndeplinească următoarea sarcină:

În timpul săptămânii, fiecare dintre noi trebuie să încerce să acorde atenție nevoiașilor. Aceasta ar putea fi o situație într-un magazin, la școală/instituție de învățământ sau la locul de muncă. Nevoia poate apărea din diverse motive: financiare, emoționale etc. La următoarea noastră întâlnire, vom împărtăși observațiile noastre. Ar fi minunat dacă vreunul dintre voi ar dori să răspundă la nevoia cuiva. Este important să le cereți participanților la următoarea întâlnire să împărtășească grupului ce emoții le-a evocat această nevoie.

Concluzie

Așadar, Isus a arătat compasiune atunci și El arată compasiune și astăzi. El face aceasta nu pentru a Se lăuda, ci pentru a avea grijă de cei care au nevoie. Această trăsătură de caracter a lui Isus nu numai că ne ajută să simțim confort, ci și răspunde nevoilor noastre. Un Isus plin de compasiune este un Isus care nu doar simte, ci și acționează. Putem învăța din exemplul lui Isus să fim plini de compasiune și să împlinim nevoile celor din jurul nostru. Este important să ne amintim de acest exemplu de compasiune, în care acțiunea, dictată de anumite sentimente și de înțelegerea propriilor abilități, satisface întotdeauna nevoia unei anumite persoane.

2. Lectură zilnică împreună

Al doilea bloc al maratonului vizează dezvoltarea sferelor spirituale și intelectuale, precum și formarea obiceiului de a citi Biblia zilnic cu ajutorul unui plan de lectură. Elementul important aici este consecvența în lucrurile mici.

În acest scop, va fi convenabil să utilizați aplicația Bible YouVersion instalând-o pe telefon. Această aplicație are suficiente planuri de citire a Bibliei și edificare zilnică pe diverse subiecte relevante. Fiecare plan este împărțit în zile și durează de obicei între 5 și 10 zile. Participantul trebuie să deschidă ziua corespunzătoare din plan, să o citească, să lase un comentariu și să facă clic pe bifă pentru a citi planul zilnic. De regulă, întregul proces durează până la 15-20 de minute pe zi.

Practic, planul constă din trei părți: reflecțiile autorului, textele biblice pe această temă, precum și posibilitatea de a lăsa un comentariu. Comentariile participanților sunt vizibile pentru toți membrii grupului, ceea ce permite tuturor să vorbească. Aceasta este o bună oportunitate de a discuta împreună un alt subiect important.

Pentru a lansa acest bloc, organizatorii maratonului trebuie să facă clic pe butonul „Planuri” din aplicația Bible YouVersion și să selecteze subiectele corespunzătoare (cel mai probabil vor fi mai multe dintre ele). Apoi, trebuie să vă abonați la primul plan de citire a Bibliei selectat și să partajați linkul, astfel încât restul membrilor grupului să se poată alătura și să facă parte din același plan biblic. După aceea, fiecare alergător de maraton se angajează să citească zilnic acest plan.

Pentru a menține interesul pentru planul de lectură, este important să se ia în considerare vârsta și interesele grupului. Pentru ca planul să fie citit, acesta trebuie să fie relevant. O discuție comună în comentariile la planul de lectură va alimenta, de asemenea, un interes suplimentar. Recomandăm tuturor participanților să participe la discuție și să comenteze. Este important ca organizatorii înșiși să fie activi în acest sens, apoi alții

vor începe să o facă. Comentați declarațiile celuilalt. Acest lucru va permite un dialog online și va crea o altă oportunitate de a ne cunoaște și de a comunica, precum și de a da un sentiment de „împreună” că aceasta este o realizare comună, nu doar a mea.

De asemenea, puteți reaminti periodic chat-ului despre planul pe care l-ați citit, ceea ce va permite celor care au uitat să citească, să facă acest lucru. Puteți arunca un gând important pe care l-ați citit astăzi în chat. De asemenea, este important să vă asigurați că participanții nu își pierd interesul, ceea ce se poate întâmpla încă din a doua săptămână. Aplicația îți permite să urmărești cine, și la ce etapă a lecturării se află. De asemenea, în cadrul dialogului din timpul ședințelor comune, puteți pune întrebări, puteți întreba despre dificultățile cu care se confruntă participanții și apoi puteți găsi metode de motivare și menținere a consecvenței.

Discutarea acestor planuri de lectură a Bibliei poate fi folosită și ca program pentru întâlnirile săptămânale. Acest lucru va ajuta la menținerea subiectului, pe parcursul săptămânii.

Este important ca toți participanții să înțeleagă cum să utilizeze aplicația. Trimiteți un link către plan în avans, astfel încât toată lumea să aibă timp să se înscrie și să înceapă să citească. Vă recomandăm să faceți acest lucru dimineața devreme sau seara, înainte de lansarea planului.

Exemple de planuri de lectură recomandate pentru 50 de zile:

Nu te teme (durată – 10 zile)



Am Puterea (durată – 7 zile)



Încrederea în Dumnezeu în mijlocul suferinței (durată – 6 zile)



Pietre de temelie pentru Shalom (durată – 12 zile)



Nu te îngrijora (durată – 7 zile)



Trăiește cu tărie și curaj! (durată – 8 zile)



3. Genuflexiuni în grup

Acest bloc al maratonului vizează dezvoltarea **sferei fizice**. Consecvența și disciplina sunt importante aici.

Fiecare participant trebuie să facă 50 de genuflexiuni zilnic. Poate fi de 50 de genuflexiuni la un moment dat sau în părți pe tot parcursul zilei. Este important ca toată lumea să facă 50 de genuflexiuni pe zi. Datorită capacităților lor, participanții pot crește volumul de muncă. 50 este minimul (*pot exista excepții pentru cei care sunt incapabili fizic să îndeplinească minimul necesar; pentru ei, este posibilă o altă opțiune: de exemplu, 10 genuflexiuni*).

Este important să rețineți că acesta este atât scorul personal, cât și scorul general al întregului grup. Scopul acestui bloc este de a face **25.000 de genuflexiuni** împreună. În fiecare zi, 50 de genuflexiuni făcute de 10 persoane timp de 50 de zile adaugă până la 25.000 de genuflexiuni articulare. Grupul ar trebui să audă această cifră încă de la început și că respectarea acestui standard este, de asemenea, generală. Cifra de 25.000 este importantă, pe de o parte, este o cifră mare care poate speria participanții, dar, pe de altă parte, este o cifră destul de ambițioasă și impresionantă, care va trezi interesul pentru implementare dacă explicați cum este realizabil acest lucru. (Și aceasta este, într-adevăr, o figură realizabilă și realistă, așa cum se poate vedea din calculele noastre. Organizatorii pot decide singuri câte genuflexiuni ar trebui să facă grupul în total, cu toate acestea, vă recomandăm să efectuați 50 de genuflexiuni pe zi pentru fiecare participant.

În fiecare zi, fiecare participant va trebui să raporteze despre genuflexiunile finalizate. Pentru a face acest lucru, în fiecare seară într-un chat comun, trebuie să creați un sondaj în care participanții uici vor putea face ceea ce au ratat, iar cei care au făcut – o verifică și îi motivează pe restul. De asemenea, un raport privind genuflexiunile efectuate va fi oferit în **forma personală a participantului** (*mai jos este o descriere detaliată a formularului*).

Este important să păstrați un număr general de genuflexiuni (cel puțin o dată pe săptămână) pentru a vedea progresul grupului, a reacționa în caz de dinamică slabă și a comunica succesul tuturor alergătorilor de maraton. Când o persoană vede progresul, devine mai motivată să meargă mai departe.

4. Depășirea comună 2500 km

Acest bloc al maratonului vizează dezvoltarea **sferelor fizice, sociale și emoționale**. Formarea comună este importantă aici și, desigur, dedicarea personală a fiecărui participant.

Spuneți participanților că obiectivul este să parcurgă 2.500 km în 50 de zile. Numărul este important și aici. Nu ar trebui să fie nici prea mic, nici prea înalt. Numărul poate fi legat de un an, de exemplu, 2025, sau de altceva simbolic, al 25-lea an și 20 de persoane din echipă. Cifra, din nou, este aleasă de organizatori, dar pentru un grup de 15 persoane, recomandăm o distanță de aproximativ 2.500 km.

Principiul este același: această distanță se realizează prin eforturi comune. Există trei modalități de a realiza acest lucru, fiecare participant își poate alege propria modalitate:

- *Alătură-te unei alergări.* Participanții se pot întâlni de 1-2 ori pe săptămână la o oră convenabilă pe un stadion sau pe un teren de sport și pot alerga împreună (pot alerga în ritmul lor propriu sau împreună). Este important ca fiecare să își cronometreze distanța și să își înregistreze rezultatele pe **formularul personal**.
- *Plimbări în grup.* Principiul este același: participanții se adună, își urmăresc distanța pe dispozitivele lor, merg pe jos și își înregistrează progresul. Zilele de mers pe jos și de alergare pot fi aceleași, ceea ce va consolida și mai mult interacțiunea în grup.
- *Plimbări cu bicicleta.* Participanții parcurg distanțe în timpul plimbărilor cu bicicleta. Aceștia sunt de acord să meargă împreună de-a lungul unui anumit traseu, unde fiecare persoană își înregistrează distanța parcursă.

Zilele de întâlnire ar trebui să fie stabilite în prealabil și să aibă o oră fixă pentru a ajuta la formarea obiceiului de a veni în aceeași zi și pentru a permite participanților să planifice aceste sesiuni de instruire. Pe lângă atingerea obiectivului, timpul petrecut pe stadion este, de asemenea, important, unde toată lumea își poate face treaba, interacționează cu ceilalți și poate rămâne să joace volei etc. Acest lucru adaugă entuziasm antrenamentului.

Fiecare participant care nu poate participa la întâlnirile comune pentru atingerea acestui obiectiv sau care dorește să investească mai mult în activitate fizică, poate parcurge independent distanța într-un mod convenabil pentru el (alergare, mers pe

jos sau cu bicicleta), făcând acest lucru zilnic. Este important ca acesta să fie un timp special dedicat, nu doar o serie de pași în timpul unei activități zilnice. Acest lucru trebuie comunicat participanților.

Îți poți urmări distanța folosind Strava, Pacer sau alte aplicații convenabile de pe telefon. În aplicație, selectează stilul de antrenament potrivit (de exemplu, alergare), începe alergarea, înregistrează-o și apoi transferă rezultatele în **formularul tău personal** de participare seara.

5. Spală-te pe dinți zilnic cu mâna non-dominantă

Această sarcină ajută la dezvoltarea conexiunii dintre emisfera dreaptă și cea stângă a creierului și influențează fiecare zonă a personalității. Efectuarea acțiunilor obișnuite cu mâna non-dominantă creează noi conexiuni neuronale între părțile raționale și emoționale ale creierului, ceea ce are impact asupra comunicării, inteligenței emoționale, creativității, perseverenței, concentrării, autocontrolului și multe altele.

În cazul nostru, sarcina fiecărui participant este să se spele pe dinți cu mâna non-dominantă sau cu cea pe care nu o folosește de obicei pe tot parcursul maratonului. Regularitatea și consecvența sunt esențiale.

Pentru a menține interesul, desfășurați un sondaj în chat în fiecare seară, unde participanții își pot raporta realizările. De asemenea, în fiecare seară, alergătorii de maraton ar trebui să își introducă rezultatele în **formularul personal de participare**.

6. Evitați excesul de mâncare

Acest bloc se referă la refacerea **sferii fizice** și are ca scop menținerea și îmbunătățirea sănătății.

Pe parcursul maratonului, fiecare participant ia decizia de a renunța la orice excese alimentare (de exemplu: renunțarea la zahăr, grăsimi animale din alimente, făină etc.). Ar putea implica și reducerea cantității unui anumit ingredient sau produs. Este important să fie ceva specific. Dacă este vorba, de exemplu, de renunțarea la zahăr, atunci este necesar să se noteze exact cum renunță persoana la zahăr: doar în băuturi sau deloc dulciuri etc. Disciplina este importantă aici.

Înainte de începerea maratonului, participanții trebuie să trimită organizatorilor informații despre ceea ce la ce renunță, astfel încât aceștia să îi poată motiva, verifica

și ajuta să își respecte decizia. Pentru a face acest lucru, se creează un document în care fiecare participant specifică ce refuză. Acesta ar putea fi un tabel în care organizatorii introduc numele și prenumele, iar fiecare participant își introduce apoi propria declarație de renunțare.

Exemplu:



Un raport de progres este, de asemenea, înregistrat în **formularul personal al participantului**.

7. Seară de film cu grupul

Scopul acestui bloc este de a aduce o contribuție la **sferile sociale și emoționale**.

Este important să alegeți filme sau serii de filme bune (de exemplu, „Stăpânul Inelelor”). Atunci când alegeți, este important să luați în considerare vârstele și interesele tuturor participanților. De asemenea, este important să amenajați sala de vizionare cât mai confortabil posibil. Participanții sunt bineveniți să aducă gustări.

Data acestei întâlniri ar trebui anunțată în avans și convenită cu toți participanții, astfel încât să o poată programa. Recomandăm organizarea vizionării filmului spre sfârșitul maratonului, când se pot sărbători rezultatele, sau spre mijlocul acestuia, pentru a menține interesul celor care și-au pierdut motivația.

Puteți încheia cu un mic dejun împreună, o rugăciune și o lecturare a planului biblic.

8. Acțiune socială

Are ca scop dezvoltarea sferei **socială** și îți va permite, de asemenea, să servești pe cineva din comunitatea ta.

Acțiunea poate fi aleasă la discreția organizatorilor, dar trebuie să fie o soluție la problema orașului și/sau a districtului în ansamblu, sau a unei persoane în vârstă, individuale. Este important ca toți participanții la maraton să fie implicați în rezolvarea acestei probleme. Pentru a face acest lucru, evenimentul trebuie să aibă o dată cunoscută de toată lumea din timp, astfel încât să poată fi programată în agendele lor. De asemenea, este important să aveți un plan, astfel încât fiecare să aibă propriile responsabilități și termene. Puteți petrece timp planificând campania la întâlnirile săptămânale, unde vor fi discutate detaliile campaniei și vor fi efectuate pregătirile.

Mai jos este un tabel pentru a vă ajuta să vă planificați campania.:



Organizarea maratonului

Pentru a începe un maraton, este necesar să adunați potențiali participanți, să descrieți și să inspirați ideea evenimentului, să acordați timp pentru reflecție și luarea deciziilor și să anunțați data de începere a Maratonului. Acest lucru va permite participanților să înceapă pregătirea pentru maraton. Maratonul începe în ziua desemnată cu cei care și-au confirmat dorința de a participa.

Un chat este creat într-unul dintre mesagerii pentru participanții la maraton. Chatul este folosit pentru a transmite informații importante, pentru a primi feedback și pentru a menține participanții motivați. Acesta este un element important în maraton și din perspectiva reunirii oamenilor într-un singur spațiu online. Trebuie să înțelegeți că astăzi majoritatea oamenilor sunt participanți activi la rețelele sociale și Messenger.

Toate datele întâlnirii trebuie comunicate participanților în prealabil, ceea ce le va permite să le programeze în agendele lor. Modificările trebuie anunțate în prealabil, astfel încât toată lumea să poată reacționa și să ia o decizie la timp.

În timpul maratonului, trebuie să păstrați toată documentația necesară care vă permite să urmăriți progresul, succesele și eșecurile. De asemenea, face posibilă reacția la timp, căutarea unor modalități de a ajuta unii și de a menține focul aprins în alții. De asemenea, este important să vă asigurați că participanții își transmit rezultatele la timp.

Rezultatele intermediare trebuie comunicate în mod regulat tuturor participanților. Trebuie înțeles aici că la început participanții au un nivel ridicat de motivație, dar rutina se face simțită și până în a doua săptămână interesul scade de obicei. Prin urmare, este important să răspundeți la timp și, folosind recomandări, să încurajați participanții.

Organizatorii ar trebui să fie participanți activi la acest maraton și nu doar observatori și curatori externi ai acestui eveniment. Acest lucru vă va permite să trăiți un maraton împreună, să consolidați relațiile, să creșteți în fiecare zonă și să dezvoltați obiceiuri comune și personale.

Pentru ca participanții să-și posteze realizările, antrenamentele etc., trebuie să veniți cu un hashtag memorabil și ușor de scris, care să fie relevant pentru ideea Maratonului, de exemplu: #50daychallenge. Rugați participanții să marcheze acest hashtag în postările lor. Acest lucru va trezi interesul celorlalți, precum și va crea un spațiu comun pe rețelele de socializare în care alergătorii de maraton își pot vedea reciproc progresul.

Maratonul trebuie să aibă sfârșit. Aceasta este de obicei o întâlnire în care sunt anunțate rezultatele, atât generale, cât și individuale. Putem identifica și recompensa deținătorii recordului; cei care au adus noi prieteni și au terminat maratonul împreună. Este necesar să tragem concluzii și să mulțumim tuturor participanților. Să ne rugăm împreună. Sfârșitul maratonului poate fi sărbătorit. După finalizare, trebuie să analizați Maratonul. Un sondaj special al participanților (descriș mai jos) vă va ajuta în acest sens, pe care îl pot completa făcând clic pe link.

Design și management chat

Vă recomandăm să folosiți chatul Telegram, deoarece vă permite să creați sondaje și este destul de ușor de utilizat. Este important să mențineți conversația discutând momente importante și de zi cu zi, cum ar fi împărtășirea primei experiențe – cum ar fi spălatul stângaci pe dinți sau cum vă dor picioarele după genuflexiuni etc. Puteți partaja fotografii, videoclipuri, feedback și experiențe în chat.

Chat-ul ar trebui să primească un nume, de exemplu, Provocare de 50 de zile și, dacă este posibil, ar trebui creat un avatar luminos, potrivit, care să îl ajute să fie ușor de recunoscut și de găsit printre alte contacte și chat-uri.

De asemenea, trebuie să creezi două sondaje în chat în fiecare seară::

1. Te-ai spălat pe dinți astăzi cu mâna ta non-dominantă? (Da/Nu)
2. Ai făcut 50 de genuflexiuni astăzi? (Da/Nu)

Vă recomandăm să faceți sondaje zilnice la aceeași oră.

Mentținerea documentației

- **Formularul personal al participantului** (Anexa nr. 1) – un chestionar pe care participantul îl completează în fiecare seară.

Acest formular trebuie trimis fiecărui participant printr-un link separat. Participanții vor folosi formularul pentru a înregistra date personale, inclusiv un scurt raport privind progresul lor zilnic. Rezultatele fiecărui participant vor fi afișate într-o foaie de calcul Excel (găsiți informații despre utilizarea formularelor Google).

- **Tabel de înregistrare a datelor** (Anexa nr. 2) – un tabel în care organizatorii introduc zilnic date privind progresul tuturor participanților, permițându-le să vadă dinamica maratonului în timp real și, prin urmare, să alimenteze motivația și interesul pentru acesta.
- **Documentul „Refuz de hrană”** (Anexa nr. 3) este un document care conține prenumele și numele participantului și ce refuză acesta în timpul maratonului.
- **Tabelul cu rezultate** (Anexa nr. 4) este un tabel în care sunt introduse datele totale ale tuturor participanților. Acest lucru permite identificarea celor care au doborât recordurile.
- **Chestionarul participanților** (Anexa nr. 5) – un formular prin care fiecare participant poate analiza individual maratonul. Fiecăruia i se trimite un link prin care trebuie să analizeze și să evalueze impactul maratonului asupra sa. Întrebările din acest chestionar pot fi editate și adăugate.

Condiții pentru participanții la maraton

Participanții la maraton trebuie să fie de acord cu următorii termeni și condiții. Acestea pot fi postate în chat pentru acces facil.

1. Participarea la maraton va necesita o anumită doză de consecvență și perseverență, dar am încercat să facem condițiile realizabile pentru tine.
2. Toți cei care sunt de acord să participe la maratonul de 50 de zile devin membri ai grupului Telegram. Cei care nu participă la maraton nu sunt invitați la chat.
3. Participanții sunt obligați să finalizeze sarcinile zilnice, care sunt considerate progres zilnic, și să trimită rapoarte de progres la sfârșitul zilei. Pentru fiecare sarcină va fi furnizat un formular de raportare, împreună cu un sondaj în chat-ul Telegram.
4. Informațiile despre realizările zilnice finalizate (formularul personal al participantului) trebuie completate cel târziu la ora 22:00.
5. Participanții trebuie să răspundă la sondaje în timp util, care vor fi oferite în chat-ul general.
6. Participanții care nu au finalizat niciunul dintre puncte în timpul săptămânii și/sau nu reușesc sistematic să finalizeze întreaga sarcină sunt excluși automat de la participarea la maraton, respectiv din chat.
7. Nu vom verifica cât de bine ați completat anumite elemente. Ne bazăm pe onestitatea dvs. și că sunteți interesat de acest lucru.
8. Este recomandat să participați la întâlniri (primul bloc al maratonului) chiar și pentru cei care nu sunt participanți, astfel încât să vă puteți invita prietenii.
9. Participanții pot invita un prieten să participe la maraton. Dacă ajung împreună la finalul maratonului, vor primi un premiu special. Un prieten este o persoană nouă pentru acest grup. Nu cel căruia organizatorii i-au trimis deja o invitație.
10. Pentru fotografii, postări sau povești legate de maraton pe care vrei să le încarci pe rețelele de socializare, folosește hashtagul #50DayChallenge. Nu uita să le etichetezi.

Concluzie

În concluzie, aș dori să menționez încă o dată că acest maraton este un model de realizare comună. Este important să menținem comunicarea aici, să fim interesați de modul în care se desfășoară procesul de realizare a fiecăruia dintre participanți. Este important să se organizeze întâlniri comune în care toată lumea va fi acceptată și auzită.

De asemenea, este important să ne amintim că modelul maratonului de 50 de zile este o abordare ușoară pentru dezvoltare și menținerea echilibrului în fiecare domeniu. Prin urmare, nu vă așteptați la schimbări radicale în rândul participanților la maraton. Pentru că creșterea necesită întotdeauna pași și întotdeauna o luptă cu sine însuși, cu lenea, cu incapacitatea de a se organiza și motiva. Este important să ne amintim: acest model este un model de recuperare holistică în fiecare domeniu, nu biciuire, constrângere sau muncă grea.

Unul dintre obiectivele organizatorilor maratonului este de a încuraja oamenii să facă schimbări, în loc să le aștepte pasiv sau să le solicite. Disciplina fiecărui participant le va permite să dezvolte noi obiceiuri și să facă mici schimbări în fiecare domeniu, în timp ce investește în relații și crearea unei atmosfere pozitive și creative le va alimenta interesul pentru maraton. Și în momentele potrivite, slăbirea motivației personale poate fi compensată prin faptul că vă oferiți să o faceți împreună.

Fie ca Dumnezeu să vă dea înțelepciune, suficientă creativitate și dăruire, precum și energia pentru a servi drept instrument pentru echipa voastră.

**NEW
NE
RE**

NIMIC NU ESTE ÎN ZADAR / CUM ARE LOC FORMAREA INIMII

Planul zilnic de lectură „Arta recuperării” bazat pe ciclul predicilor lui Alexander Belev „O inimă complet dedicată lui Dumnezeu”. Cum are loc formarea inimii

Maria Mocan

Manager de Proiect,
Misiunea Eurasia

1 zi

ETICHETE

Vreau să vă povestesc despre prietenii mei cu care am studiat la o facultate creștină acum 26 de ani. Unul dintre ei, V „a fost un elev atât de bun încât profesorii l-au lăsat să ne verifice temele pentru acasă. Și este foarte bravo în viață, că dacă e o misiune – „atunci până la capătul pământului”; dacă pastoratul – este implicare 24/7; dacă familia – atunci este cea mai bună și altfel nu e posibil. Chiar m-am gândit: „De unde vin oameni atât de perfecți?”

Al doilea, D., era exact opusul lui V. D. nu învăța prea bine, întârzia mereu și se mișca și alerga mereu cu o privire îngrijorată. Avea 6 din 10 la greacă, dar a reușit să conducă grupuri de studiu a limbii grecești... Și așa, într-o zi, stăteam cu V. și, în acel moment, D. „a trecut în grabă” pe lângă noi, V. s-a uitat la el și a spus: „Sașa, uită-te la el, câtă mișcare, câtă agitație, cât zgomot și totul în zadar.”

Ani mai târziu, mi-am dat seama că expresia „totul e în zadar” e ca și cum ai pune o etichetă cuiva. Odată ce pui eticheta cuiva, asta e tot – e un ratat, nu va realiza niciodată nimic, tot ce face e „în zadar”.

- Ai spus vreodată în viața ta: „Totul a fost în zadar”?
- A fost în zadar ceea ce ai făcut?
- Cum înțelegi expresia „Totul este spre bine”?



*„De altă parte, știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, și anume spre binele celor ce sunt chemați după planul Său.”
(Romani 8:28)*

Ziua 2

MOISE ESTE MINUNAT!

Cât timp îi ia lui Dumnezeu să lucreze în noi?

În timpul participării lui Dumnezeu la formarea noastră, nu există schimbări simple și rapide. Dumnezeu face lucrarea sa în inima ta și a mea de-a lungul întregii vieți.

Faimosul și inspiratorul text din Evrei, capitolul 11, este un imn adus eroilor credinței. Începând cu versetul 24, Moise apare înaintea noastră ca un om, o stâncă, o fortăreață de nezdruncinat.

În Egipt, El a refuzat să fie numit fiul fiicei faraonului, nu a vrut să accepte valori străine și a preferat să-și împărtășească soarta cu poporul lui Dumnezeu. A fugit în deșert, fără să se teamă de mânia regală, și a sărbătorit Paștele, traversând Marea Roșie, de parcă ar fi mers pe uscat.

Excelent în toate, în toate – minunat. Citind povestea lui, începi să te gândești la tine, să devii complex – „de unde vin astfel de oameni perfecti?”

- Cât de des ne identificăm cu oameni care au trăit acum mii de ani?
- Îi considerăm modele de urmat?
- Sau este aceasta doar un fel de cronică istorică pentru noi, cu siguranță nu scrisă pentru a ne putea compara viața cu viața cuiva care a trăit acum mii de ani?



„Prin credință Moise, când s-a făcut mare, n-a vrut să fie numit fiul fiicei lui Faraon, ci a vrut mai bine să sufere împreună cu poporul lui Dumnezeu decât să se bucure de plăcerile de o clipă ale păcatului. El socotea ocara lui Hristos ca o mai mare bogăție decât comorile Egiptului, pentru că avea ochii pironiți spre răsplătire. Prin credință a părăsit el Egiptul fără să se teamă de mânia împăratului, pentru că a rămas neclintit, ca și cum ar fi văzut pe Cel ce este nevăzut. Prin credință a prăznuit el Paștele și a făcut stropirea sângelui, pentru ca Nimicitorul celor întâi născuți să nu se atingă de ei. Prin credință au trecut ei Marea Roșie ca pe uscat, pe când egiptenii, care au încercat s-o treacă, au fost înghițiți.”

(Evrei 11:24-29)

ZIUA 3**MĂSURA FERICIRII**

Dintr-o perspectivă umană, nu există o viață mai tragică în întreaga poveste biblică decât cea a lui Moise. La urma urmei, dacă îi măsurăm viața după standardele moderne de fericire, succes și popularitate, Moise pare să fi eșuat în toate aceste categorii.

Totuși, dintr-o perspectivă spirituală, puțini oameni au primit atâtea oportunități, onoare și sprijin din partea lui Dumnezeu precum Moise.

Dumnezeu a prezentat viața lui Moise generațiilor viitoare în cel mai detaliat mod, în toată plenitudinea și profunzimea ei. Citind despre el în Biblie, vedem cum el, un om al credinței și o stâncă de nezdruccinat, s-a format treptat. A trăit 120 de ani, iar viața sa a fost complexă, plină de evenimente și contradicții. Povestea sa nu poate fi împărțită în alb sau negru.

Întrebarea pe care mi-am pus-o adesea este: „Ce a visat Moise în timp ce murea pe Muntele Nebo?”

- Cum îți măsoari nivelul de fericire sau de succes?
- În ochii cui vrei să ai succes?



„Căci înțelepciunea lumii acesteia este o nebunie înaintea lui Dumnezeu. De aceea este scris: „El prinde pe cei înțelepți în viclenia lor.”
(1 Corinteni 3:19)

„Înțelepciunea care vine de sus este întâi curată, apoi pașnică, blândă, ușor de înduplecat, plină de îndurare și de roade bune, fără părtinire, nefățarnică.”
(Iacov 3:17)

ZIUA 4

PROCESUL

Deci, la ce a visat Moise, care murea pe Muntele Nebo?

Îmi amintesc când eram în clasa a 12-a, visam să am o casă într-o zi. M-am așezat în spatele clasei și am desenat, am schițat și am redesenat. Decenii mai târziu, când Dumnezeu mi-a permis să-mi construiesc propria casă, primul lucru pe care l-am făcut a fost să scot aceeași bucată de hârtie îngălbenită cu desenul casei visurilor mele. Și, spre surprinderea mea, mi-am dat seama că nu experimentasem nimic nou. Eram din nou convins că Dumnezeu este credincios în sprijinul Său. Mi-am dat seama, de asemenea, că nu casa în sine mă făcea fericită, ci procesul de a-mi transforma visele în realitate.

Cineva a spus: „Fericirea este atunci când te îndrepti spre visul tău, iar nefericirea este atunci când acesta devine realitate.” De exemplu, îți dorești ceva cu pasiune, economisești, pui deoparte. În sfârșit, sosește ziua mult așteptată, suma necesară este disponibilă și cumperi obiectul dorințelor tale. Și a doua zi dimineață ești o persoană profund nefericită pentru că nu ai un vis. Ca să te simți fericit, ai nevoie de un vis nou. Dacă presupunem această înțelegere a „fericirii”, atunci Moise nu era fericit. Putem argumenta mult timp dacă acest lucru este corect sau nu.

DAR ASTĂZI NU NE INTERESEAZĂ DESPRE CE ESTE CORECT SAU CE ESTE RĂU. CI NE INTERESEAZĂ DESPRE CUM ESTE ÎN REALITATE.

- La ce visezi?
- Cum este implicat Dumnezeu în realizarea visului tău de astăzi?
- Spune-i lui Dumnezeu și altcuiva despre visul tău de astăzi.



„Domnul să-ți fie desfătarea și El îți va da tot ce-ți dorește inima. Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, încrede-te în El și El va lucra! El va face să strălucească dreptatea ta ca lumina și dreptul tău ca soarele la amiază. Taci înaintea Domnului și nădăjduiește în El! Nu te mânia pe cel ce izbuteste în umbletele lui, pe omul care își vede împlinirea planurilor lui rele! Lasă mânia, părăsește iuțimea; nu te supăra, căci supărarea duce numai la rău! Fiindcă cei răi vor fi nimiciți, iar cei ce nădăjduiesc în Domnul vor stăpâni țara.”

(Psalmul 37:4-9)

ZIUA 5**LA MOMENTUL NEPOTRIVIT,
ÎN LOCUL NEPOTRIVIT!**

La ce se gândea Moise, în vârstă de o sută douăzeci de ani, când era singur pe Muntele Nebo? A avut vise? Poate să construiască o casă? Să planteze un copac? Să sape o fântână? Sau, poate, să aibă un fiu? Sau poate, înainte de moartea sa, și-a amintit de viața sa?

Viața lui Moise poate fi împărțită în trei părți, a câte patruzeci de ani fiecare.

A trăit în Egipt primii 40 de ani. S-a întâmplat ca Moise să se nască în cel mai nepotrivit moment pentru un băiat evreu din Egipt. Acum sute de ani, a fost adoptată o lege care obliga familie evrească care naștea un fiu - să scape de el.

Dar părinții lui Moise nu au scăpat de el după naștere, încălcând legea. După trei luni, nu l-au mai putut ascunde, așa că au împletit un coș, l-au uns cu smoală și l-au pus pe Nil, sperând că râul îl va duce pe copil într-un loc sigur. Părinții lui au încercat să-l salveze, dar tot a ajuns unde nu ar fi trebuit, în mâinile fiicei faraonului. Faraonul care a promulgat legea privind uciderea băieților evrei.

Se poate concluziona că Moise s-a născut la momentul și locul nepotrivit. Dar, încă o dată, numai prin providența lui Dumnezeu, Moise nu este ucis, ci, dimpotrivă, este salvat. El se află în palatul regal, iar fiica faraonului devine salvatoarea lui și are grijă de el. Și Dumnezeu era implicat și în asta!

- Ai avut sentimentul că te-ai născut la momentul nepotrivit, în locul nepotrivit, în țara greșită, ai ajuns la Facultatea greșită sau la locul de muncă greșit sau chiar la stația de tramvai greșită?
- În astfel de momente, uneori apare întrebarea, poate Dumnezeu s-a întors cu spatele în acel moment și nu mă vede acum? Știe Dumnezeu ce se întâmplă cu mine acum? Are el controlul asupra tuturor acum sau poate ceva nu a mers bine? Dacă vă răspundeți, poate Dumnezeu să se distragă de la tine? Să te uite?
- Cum te simți când lucrurile nu merg conform planului?



„Căci Eu știu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace, și nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor și o nădejde.”

(Ieremia 29:11)

ZIUA 6

EGIPTUL E BINE, DAR...

Să încercăm să ne imaginăm primii patruzeci de ani din viața lui Moise. Așadar, locuiești în casa faraonului, înconjurat de confort și grijă, frumusețe și bogăție - cea mai bună mâncare, cea mai bună companie, cei mai buni profesori. Este o perioadă glorioasă. Mulți visează la ea, dar el a trăit așa.

Te obișnuiești foarte repede cu lucrurile bune. Stilul tău de viață îți modelează caracterul, obiceiurile și nevoile. Deodată, se întâmplă ceva în viața ta, după care ai 24 de ore să lași totul baltă și să fugi. Viața ta se schimbă dramatic-ieri ai fost „totul în toate”, astăzi nu ești nimeni, ieri ai avut mai mult decât ai nevoie, astăzi nu ai nimic.

L-am citit odată pe Soljenițin, care a scris despre cum oamenii ajungeau în închisoare în timpul Gulagului. Oamenii de știință, profesorii și intelectualii credeau că în curând vor înțelege totul, își vor da seama că sunt oameni buni și nevinovați. Sperau că mâine totul se va schimba și vor fi eliberați, fără să știe că sentința fusese deja semnată și că îi așteptau Kolyma sau plutonul de execuție.

Poate că Moise s-a gândit la același lucru – se vor trezi, vor rezolva lucrurile, vor trimite mesageri și îl vor chema înapoi. Nu-i venea să creadă imediat că viața lui se schimbese atât de cardinal și că trebuia să accepte asta. A păscut oi an de an, timp de 40 de ani, iar treptat viața i-a fost umplută cu planuri pământești – întemeierea unei familii, construirea unui cort în aer liber. A învățat să viseze la lucrurile esențiale - nașterea fiilor, o turmă de oi tot mai mare. Cu timpul, Egiptul a dispărut în fundal. O viață confortabilă în palate luxoase și o poziție socială înaltă au încetat să mai fie atât de valoroase și semnificative pentru el. O viață simplă și ușor de înțeles i-a umplut existența, a devenit familiară și apropiată și l-a făcut fericit.

- Ți-ai realizat vreodată un vis care s-a dovedit a fi mai puțin dorit? Sau ai constatat că nu ai nevoie de ceea ce ai visat și la care ai aspirat?
- Ai simțit vreodată că fericirea constă, de fapt, în lucrurile simple?



„Copilul a crescut și ea l-a adus fetei lui Faraon, și el i-a fost fiu. l-a pus numele Moise (Scos), „căci”, a zis ea, „l-am scos din ape”.

11. În vremea aceea, Moise, crescând mare, a ieșit pe la frații săi și a fost martor la muncile lor grele. A văzut pe un egiptean care bătea pe un evreu, unul dintre frații lui.

12. S-a uitat în toate părțile și, văzând că nu este nimeni, a omorât pe egiptean și l-a ascuns în nisip.

13. A ieșit și în ziua următoare și iată că doi evrei se certau. A zis celui ce n-avea dreptate: „Pentru ce lovești pe semenul tău?”
14. Și omul acela a răspuns: „Cine te-a pus pe tine mai-mare și judecător peste noi? Nu cumva ai de gând să mă omori și pe mine cum ai omorât pe egipteanul acela?” Moise s-a temut și a zis: „Nu mai încape îndoială că faptul este cunoscut.”
15. Faraon a aflat ce se petrecuse și căuta să-l omoare pe Moise. Dar Moise a fugit dinaintea lui Faraon și a locuit în țara Madian. A șezut lângă o fântână.
16. Preotul din Madian avea șapte fete. Ele au venit să scoată apă și au umplut jgheburile ca să adape turma tatălui lor.
17. Dar au venit păstorii și le-au luat la goană. Atunci, Moise s-a sculat, le-a ajutat și le-a adăpat turma.
18. Când s-au întors ele la tatăl lor, Reuel, el a zis: „Pentru ce vă întoarceți așa de curând azi?”
19. Ele au răspuns: „Un egiptean ne-a scăpat din mâna păstorilor și chiar ne-a scos apă și a adăpat turma.”
20. Și el a zis fetelor: „Unde este? Pentru ce ați lăsat acolo pe omul acela? Chemați-l să mănânce pâine!”
21. Moise s-a hotărât să locuiască la omul acela, care i-a dat de nevastă pe fiică-sa Sefora.
22. Ea a născut un fiu, căruia el i-a pus numele Gherșom (Sunt străin aici); „căci”, a zis el, „locuiesc ca străin într-o țară străină”.
- (Exodul 2:10-22)

Ziua 7

E TIMPUL SĂ O LUĂM DE LA ÎNCEPUT

Ați avut vreodată momente dificile de luare a deciziilor, după care a început o perioadă lungă și dificilă și nu mai știți dacă ați făcut ceea ce trebuie făcând acest pas?

După patruzeci de ani de trudă în deșert, Moise ajunsese într-o perioadă a vieții sale care presupune pace și mulțumire – un timp pentru a experimenta cu diverse tipuri de brânză, a avea grijă de nepoții săi și a sta într-un balansoar seara. Și astfel, în acest timp binecuvântat, posibil, nu atât din necesitate, cât din obișnuință, Moise mână oile departe în deșert. El se pomenește la poalele muntelui lui Dumnezeu, Horeb, și acolo vede o minune – tufișul emană o flacăra, focul căreia nu îl mistuie.

Nu știm de câte ori în următorii patruzeci de ani s-a întrebat Moise: „DE CE? De ce m-am dus să mă uit la acest tufiș?” Dar s-a dus și s-a uitat la ce era în neregulă cu tufișul. Și acolo, pe muntele lui Dumnezeu, s-a dovedit că 80 de ani reprezintă doar începutul vieții.

Domnul începe o conversație cu tine. El are planuri mari pentru tine. Este gata să se angajeze într-un dialog lung cu tine.

Vă amintiți cum îl cheamă Isus atât de simplu pe Petru? „Urmează-Mă”, și Petru coboră din barcă și îl urmează pe Isus. Vă amintiți cum îl cheamă Dumnezeu pe profetul Isaia? Doar șase versete și acesta este de acord. Cu profetul Ieremia, doar două versete de dialog și totul este decis.

Lucrurile stau altfel cu Moise. Dumnezeu încercă să-l convingă un capitol și jumătate:

- Du-te.
- Nu voi merge..
- Vei face minuni.
- Da, mulțumesc, tot nu voi merge.
- Du-te, voi merge cu tine.
- Nu, nu voi merge, limba mea e în locul nepotrivit.

Se pare că Moise simte că această poveste se va termina prost pentru el. Și chiar nu vrea să-și piardă fericirea pământescă recent dobândită.

Dar Dumnezeu găsește o cale să-l convingă. Dumnezeu are o chemare pentru fiecare!

- Și cum te cheamă Dumnezeu?
- Răspunzi ușor chemării lui Dumnezeu?
- L-ai auzit deja? / (Ai avut propriul tău tufiș arzător și chemare de la Dumnezeu?)



1. Moise păștea turma socrului său, Ietro, preotul Madianului. Odată, a mânat turma până dincolo de pustie și a ajuns la muntele lui Dumnezeu, la Horeb.
2. Îngerul Domnului i S-a arătat într-o flacără de foc, care ieșea din mijlocul unui rug. Moise s-a uitat și iată că rugul era tot un foc și rugul nu se mistuia deloc.
3. Moise a zis: „Am să mă întorc să văd ce este această vedenie minunată și pentru ce nu se mistuie rugul.”
4. Domnul a văzut că el se întoarce să vadă și Dumnezeu l-a chemat din mijlocul rugului și a zis: „Moise! Moise!” El a răspuns: „Iată-mă!”*
5. Dumnezeu a zis: „Nu te apropia de locul acesta; scoate-ți încălțăminta din picioare, căci locul pe care calci este un pământ sfânt.”
6. Și a adăugat: „Eu sunt Dumnezeul tatălui tău, Dumnezeul lui Avraam, Dumnezeul lui Isaac și Dumnezeul lui Iacov.” Moise și-a ascuns fața, căci se temea să-L privească pe Dumnezeu.

7. Domnul a zis: „Am văzut asuprirea poporului Meu, care este în Egipt, și am auzit strigătele pe care le scoate din pricina asupritorilor lui, căci îi cunosc durerile.
8. M-am coborât ca să-l izbăvesc din mâna egiptenilor și să-l scot din țara aceasta și să-l duc într-o țară bună și întinsă, într-o țară unde curge lapte și miere, și anume în locurile pe care le locuiesc canaaniții, hetiiții, amoriții, fereziții, heviții și iebusiții.
9. Iată că strigătele israeliților au ajuns până la Mine și am văzut chinul cu care îi chinuiesc egiptenii.
10. Acum, vino, Eu te voi trimite la Faraon și vei scoate din Egipt pe poporul Meu, pe copiii lui Israel.”
11. Moise a zis lui Dumnezeu: „Cine sunt eu, ca să mă duc la Faraon și să scot din Egipt pe copiii lui Israel?”
12. Dumnezeu a zis: „Eu voi fi negreșit cu tine, și iată care va fi pentru tine semnul că Eu te-am trimis: după ce vei scoate pe popor din Egipt, veți sluji lui Dumnezeu pe muntele acesta.”
13. Moise a zis lui Dumnezeu: „Iată, când mă voi duce la copiii lui Israel și le voi spune: „Dumnezeul părinților voștri m-a trimis la voi” și mă vor întreba: „Care este Numele Lui?”, ce le voi răspunde?”
14. Dumnezeu a zis lui Moise: „Eu sunt Cel ce sunt.” Și a adăugat: „Vei răspunde copiilor lui Israel astfel: ‘Cel ce Se numește „Eu sunt” m-a trimis la voi.’”
15. Dumnezeu a mai zis lui Moise: „Așa să vorbești copiilor lui Israel: ‘Domnul Dumnezeul părinților voștri, Dumnezeul lui Avraam, Dumnezeul lui Isaac și Dumnezeul lui Iacov, m-a trimis la voi. Acesta este Numele Meu pentru veșnicie, acesta este Numele Meu din neam în neam.’”
16. Du-te, strânge pe bătrânii lui Israel și spune-le: „Mi s-a arătat Domnul Dumnezeul părinților voștri, Dumnezeul lui Avraam, lui Isaac și lui Iacov. El a zis: „V-am văzut și am văzut ce vi se face în Egipt
17. și am zis: Vă voi scoate din suferința Egiptului și vă voi duce în țara canaaniților, hetiiților, amoriților, fereziților, heviților și iebusiților, într-o țară unde curge lapte și miere.”
18. Ei vor asculta de glasul tău și te vei duce, tu și bătrânii lui Israel, la împăratul Egiptului și îi veți spune: „Domnul Dumnezeul evreilor S-a întâlnit cu noi. Dă-ne voie să mergem cale de trei zile în pustie, ca să aducem jertfe Domnului Dumnezeului nostru.”
19. Știi că împăratul Egiptului n-are să vă lase să plecați decât silit de o mână puternică.
20. Eu Îmi voi întinde mâna și voi lovi Egiptul cu tot felul de minuni, pe care le voi face în mijlocul lui. După aceea, are să vă lase să plecați.

21. Voi face chiar ca poporul acesta să capete trecere înaintea egiptenilor, și, când veți pleca, nu veți pleca cu mâinile goale.
 22. Fiecare femeie va cere de la vecina ei și de la cea care locuiește în casa ei vase de argint, vase de aur și haine pe care le veți pune pe fiii și fiicele voastre. Și veți jefui astfel pe egipteni.”
- (Exodul 3:1-22)

„Moise a răspuns și a zis: „Iată că n-au să mă creadă, nici n-au să asculte de glasul meu. Ci vor zice: ‘Nu ți S-a arătat Domnul!’”

2. Domnul i-a zis: „Ce ai în mână?” El a răspuns: „Un toiag.”

3. Domnul a zis: „Aruncă-l la pământ.” El l-a aruncat la pământ, și toiagul s-a prefăcut într-un șarpe. Moise fugea de el.

4. Domnul a zis lui Moise: „Întinde-ți mâna și apucă-l de coadă.” El a întins mâna și l-a apucat, și șarpele s-a prefăcut iarăși într-un toiag în mâna lui.

5. „Iată”, a zis Domnul, „ce vei face ca să creadă că ți S-a arătat Domnul Dumnezeuul părinților lor: Dumnezeuul lui Avraam, Dumnezeuul lui Isaac și Dumnezeuul lui Iacov.”

6. Domnul i-a mai zis: „Bagă-ți mâna în sân.” El și-a băgat mâna în sân; apoi a scos-o și iată că mâna i se acoperise de lepră și se făcuse albă ca zăpada.

7. Domnul a zis: „Bagă-ți din nou mâna în sân.” El și-a băgat din nou mâna în sân, apoi a scos-o din sân și iată că mâna se făcuse* iarăși cum era carnea lui.

8. „Dacă nu te vor crede”, a zis Domnul, „și nu vor asculta de glasul celui dintâi semn, vor crede glasul celui de al doilea semn.

9. Dacă nu vor crede nici aceste două semne și nu vor asculta de glasul tău, să iei apă din râu și s-o torni pe pământ, și apa pe care o vei lua din râu se va preface în sânge pe pământ.”

10. Moise a zis Domnului: „Ah! Doamne, eu nu sunt un om cu vorbirea ușoară și cusurul acesta nu-i nici de ieri, nici de alaltăieri, nici măcar de când vorbești Tu robului Tău, căci vorba și limba îmi sunt încurcate.”

11. Domnul i-a zis: „Cine a făcut gura omului? Și cine face pe om mut sau surd, cu vedere sau orb? Oare nu Eu, Domnul?

12. Du-te dar; Eu voi fi cu gura ta și te voi învăța ce vei avea de spus.”

13. Moise a zis: „Ah, Doamne, trimite pe cine vei vrea să trimiti!”

14. Atunci, Domnul S-a mâniat pe Moise și a zis: „Nu-i oare acolo fratele tău Aaron, Levitul? Știi că el vorbește ușor. Iată că el însuși vine înaintea ta și, când te va vedea, se va bucura în inima lui.

15. Tu îi vei vorbi și vei pune cuvintele în gura lui, și Eu voi fi cu gura ta și cu gura lui și vă voi învăța ce veți avea de făcut.

16. El va vorbi poporului pentru tine, îți va sluji drept gură, și tu vei ține pentru el locul lui Dumnezeu.

17. Ia în mână toiagul acesta cu care vei face semnele.”

(Exodul 4:1-17)

Ziua 8

ȘI EROII DE FAPT, NU SUNT EROI...

Mulți dintre noi ne amintim de lecțiile de la școala duminicală în care eroii din Vechiul Testament sunt descriși ca fiind frumoși, dreți și „albi și pufoși”. Mai târziu, idealizarea unei astfel de percepții ne împiedică să-i percepem ca oameni vii, ca tine și ca mine.

De exemplu, care este primul lucru care îți vine în minte după îndemnul dintr-o predică: „fii ca David”? Desigur, victoria sa asupra lui Goliat, psalmii și eroismele sale. Nu ne amintim în acest moment păcatul său cu Batșeba și complotul său de a-l ucide pe Urie, nu-i așa? Dar acestea sunt, de asemenea, evenimente din viața lui David care nu sunt întotdeauna predate la școala duminicală.

Este important să ne dăm seama că eroii din Vechiul Testament nu au trăit în cer, ci pe pământ și au fost oameni exact ca noi. Mâncau, dormeau, mergeau la toaletă în același fel, iar dimineața respirația lor mirosea la fel de urât. Uneori se certau cu soțiile lor, iar copiii lor creșteau adesea neascultători. Mai mult, natura păcătoasă a trupului i-a bântuit până la ultima suflare. Pentru a-i depăși puterea asupra propriei persoane, trebuie mai întâi să-i recunoști existența.

Probabil ai auzit sloganuri de genul acesta: „Ar trebui să-ți petreci viața povestind cuiva despre Isus în fiecare zi!” – ceea ce te face să simți imediat o obligație morală. Da, dar trebuie să fii sincer, nu poți trăi așa în fiecare zi. Nu te gândești să slujești 24/7. Viețile eroilor biblici nu au fost construite doar pe înfăptuirea de miracole în numele lui Dumnezeu și pe slujirea lor constantă. Viețile lor au fost construite și pe lucruri de zi cu zi care sunt importante de luat în considerare.

Când vezi imaginea completă a vieților celor descriși în Biblie, îți dai seama că, în ciuda cotidianului, muncii și diverselor treburi banale, și viața ta conține viziune și chemare, dăruire și sacrificiu. La fel ca a eroilor Vechiului Testament.

— V-ai gândit vreodată că eroii Bibliei au fost oameni care au fost mereu într-o apropiere specială de Dumnezeu și, prin urmare, totul le-a ieșit ușor și au trăit vieți fără păcat?

- V-ați gândit vreodată că nu veți putea niciodată să trăiți viața apostolilor sau a eroilor Vechiului Testament din Biblie?
- V-ați gândit vreodată că Dumnezeu are favoriți și dumneavoastră pur și simplu nu sunteți unul dintre ei și de aceea lucrurile nu stau la fel de bine pentru dumneavoastră ca pentru acești favoriți?



„Anii vieții noastre se ridică la șaptezeci de ani, iar, pentru cei mai tari, la optzeci de ani; și lucrul cu care se mândrește omul în timpul lor nu este decât trudă și durere, căci trec iute, și noi zburăm”

(Psalmul 90:10)

Ziua 9

CE A VOIT MOISE?

Ca un om obișnuit, Moise a vrut să-și întemeieze o familie. Noi nu cunoaștem dacă el a avut o familie în primii patruzeci de ani ai vieții sale în Egipt, dar în deșertul Madianit a avut o familie: o soție și copii. Viața lui pentru al doilea patruzeci de ani s-a bazat pe principiul „te-am modelat din ceea ce a fost și apoi m-am îndrăgostit.” A acceptat și și-a iubit viața.

Și apoi a venit timpul să se întoarcă în Egipt. Să o luăm de la capăt. Tocmai după ce se instalase, își construise un cort și își găsise o casă, a trebuit să lase totul în urmă din nou. Cel mai probabil, Sefora nu a mers cu el. Moise a mers singur și s-a căsătorit cu o altă femeie etiopiană. Toată lumea era nemulțumită de această căsătorie, fratele și sora au întreat: „Ce ai făcut? Este rușinos!” Dar știi ce vrea o persoană? După toate realizările, luptele și confruntările, vrea să se întoarcă acasă, în locul său retras, și să-și pună capul pe umărul soției sale.

Într-o zi, pe drumul dinspre Egipt spre țara Canaanului, când Moise conducea poporul lui Israel, după ce coborâse de pe muntele lui Dumnezeu și găsindu-i pe acești oameni în idolatrie, își luă cortul și-l așeză separat de toată tabăra și a început să locuiască acolo. El își numește noul loc de reședință „Cortul întâlnirii” și îi invită în acest cort pe toți cei care caută fața lui Dumnezeu. Poate că se săturas de mulțime sau, mai mult, este dezamăgit de oameni. Și sufletul său este atras de singurătate.

- V-ați gândit vreodată că în viața unui erou biblic precum Moise ar fi putut exista perioade în care era furios și nu voia să vadă pe nimeni?
- Ce faci când ești furios?
- Îți faci adesea timp să fii singur cu tine însuși, cu gândurile tale și cu Dumnezeu?



*„Da, numai în Dumnezeu mi se încrede sufletul; de la El îmi vine ajutorul. Da, El este Stânca și Ajutorul meu, Turnul meu de scăpare; nicidecum nu mă voi clătina.”
(Psalmul 62:1-2)*

*„Moise a luat cortul lui și l-a întins afară din tabără, la o depărtare oarecare; l-a numit cortul întâlnirii. Și toți cei ce întrebau pe Domnul se duceau la cortul întâlnirii, care era afară din tabără. Când se ducea Moise la cort, tot poporul se scula în picioare; fiecare stătea la ușa cortului său și urmărea cu ochii pe Moise, până intra el în cort. Și când intra Moise în cort, stâlpul de nor se cobora și se oprea la ușa cortului, și Domnul vorbea cu Moise.”
(Exodul 33:7-9)*

Ziua 10

DOAMNE, CE CAUT EU AICI?

La un moment dat, Moise ajunge la o stare de neînțelegere – unde este, de ce este aici, ce să facă în continuare. Un an întreg a mers pe cerc – de la popor la Faraon, de la Faraon la Dumnezeu și de la Dumnezeu înapoi la popor. El a venit să scoată poporul din Egipt. Și ca răspuns, poporul i-a zis: „De ce ai venit? Am trăit 400 de ani și totul a fost în regulă cu noi. Ai venit și totul s-a înrăutățit pentru noi.” El se duce la Faraon și acesta îi spune: „Ce vrei? Dacă mai vii o dată, te omor!”. El se întoarce la Domnul și spune: „Ce să fac? Cei pe care îi eliberez spun că nu au nevoie de mine. Cel căruia nu i-am făcut nimic rău spune că mă va ucide. Ce să fac, Doamne? Domnul zice: „Mergi mai departe!”

În cele din urmă, Moise conduce poporul afară din țara Egiptului, peste două milioane și jumătate de oameni – bărbați, soții, copiii. Se pare că a sosit momentul de glorie pentru care s-a sacrificat atât de mult. Dar de îndată ce se îndepărtează de Egipt, bărbații adulți încep să se comporte ca niște copii mici. Tropăit, nemulțumiri, revolte. Și așa de mai multe ori.

De foarte multe ori renunțăm la un pas înainte de a câștiga. Moise, mai ales în timpul exodului, a avut multe motive să renunțe și să spună: „Totul este degeaba!” Dacă urmați porunca lui Dumnezeu și există momente în care se pare că totul este în zadar și este timpul să vă opriți, amintiți-vă povestea lui Moise și fiți credincioși la ceea ce vă cheamă Dumnezeu să faceți. În ciuda dificultăților, a opiniilor altora și a evaluării situației din punct de vedere uman.

Și acest lucru se aplică nu numai unor mari fapte spirituale, cum ar fi scoaterea oamenilor din sclavie, ci și muncii noastre zilnice ca părinte, soț, profesor și angajat. Există multe motive pentru a renunța la aceste vocații zilnice. Amintiți-vă povestea lui Moise și mergeți mai departe.

— Dumnezeu are propria sa viziune, roagă-l să-ți arate cum te vede.



„Moise s-a întors la Domnul și a zis: „Doamne, pentru ce ai făcut un astfel de rău poporului acestuia? Pentru ce m-ai trimis? De când m-am dus la Faraon ca să-i vorbesc în Numele Tău, el face și mai rău poporului acestuia, și n-ai izbăvit pe poporul Tău.”

(Exodul 5:22-23)

Ziua 11

VIS LA SCALĂ MARE

În cei patruzeci de ani de rătăcire în deșert, evreii au avut două vise - să se întoarcă în Egipt și să-l omoare pe Moise. De fiecare dată când era o problemă, ei spuneau: „Hei, Moise! Vino aici, te vom ucide.” Desigur, asta nu e ceea ce se spune în traducerea sinodală, dar este un fapt că ei iau pietre să-l omoare. Slava lui Dumnezeu îl protejează iar și iar. Domnul spune: „Moise, dă-te la o parte. Mă voi ocupa Eu de ei acum.” Și iar și iar Moise strigă: „Nu, Doamne, acesta este poporul Tău!”

Dar evreii nu l-au recunoscut niciodată drept conducătorul lor. L-au folosit doar ca ghid, fără de care nu puteau merge mai departe. Dacă ar fi putut să se descurce fără el, s-ar fi descurcat și fără el. În ciuda acestui fapt, Moise continuă să slujească poporul, visând să găsească Pământul Făgăduinței.

După ce a fugit din Egipt, după ce și-a părăsit casa din deșertul Median, după ce a eșuat ca lider, Moise începe să viseze măreț. El visează la răsplata sa – o bucată

de pământ unde, la sfârșitul zilelor sale, să găsească o casă și pace, o grădină și un pământ plin de lapte și miere. Tânjea să ajungă în țara făgăduită.

- Ne inventăm noi propriile recompense pentru slujirea adusă lui Dumnezeu?
- Ar trebui Dumnezeu să ne răsplătească pe pământ pentru slujirea noastră?
- Ar trebui să fie aici, pe pământ? Și așa cum ne-am imaginat-o?



„Nu vă strângeți comori pe pământ, unde le mănâncă moliile și rugina și unde le sapă și le fură hoții; ci strângeți-vă comori în cer, unde nu le mănâncă moliile și rugina și unde hoții nu le sapă, nici nu le fură. Pentru că unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră.” (Matei 6:19-21)

Ziua 12

ZIUA X

Și apoi vine „Ziua X”. Este o călătorie de doar trei luni din Egipt în Canaan. De-a lungul acestor zile, oamenii continuă să cârtească și să se plângă, să facă idolatrie și răzvrătire. În cele din urmă, se apropie de Țara Promisă. Moise trimite 12 cercetași să vadă ce se află dincolo de râul Iordan. După patruzeci de zile, cercetașii se întorc, aducând roade din țara făgăduită și dovezi că laptele și mierea curg cu adevărat acolo. Dar zece dintre ei mai spun că pământul este inaccesibil, că acolo trăiesc giganți și că nu-i vor învinge niciodată.

Toată noaptea, oamenii, copleșiți de dispoziții de înfrângere, bombănesc și se vaită: „Ce bine a fost în Egipt! Ce bine ne-ar fi să murim în acest deșert, chiar dacă nu am merge în acest Canaan!” Dimineața, Domnul îi spune lui Moise: „Am auzit cererea lor; toți vor muri în acest deșert. Va dura 40 de ani.” Moise a disperat: „Până când, Doamne?! Patruzeci de ani? La vârsta mea, nimeni nu trăiește atât de mult.” „Am trăit deja 80 de ani, în sfârșit vreau să merg în țara făgăduită!” Dar nu este nimic de făcut, el se supune voinței Domnului, se întoarce în deșert și rămâne prin locul numit Cades-Barnea timp de 38 de ani.

Înțeleg că multora le poate părea rău pentru poporul Israel, care a fost pedepsit și a încercuit destinația sa, neîndrăznind să intre și pierzându-i pe cei care au murit pe drum. Dar în momentul în care am citit această poveste pentru prima dată într-un text biblic, mi-a părut rău cel mai mult pentru Moise. Mi se părea că o

astfel de pedeapsă nu era într-un totu dreptă pentru un om care lăsa totu de dragul misiunii și care acum trebuia să îndure atâtea greutăți din cauza lașității și neîncrederii poporului său.

- Crezi că ar putea fi un „obicei” de a mormăi, ca o reacție practică la ceea ce se întâmplă?
- Poate un astfel de obicei să fie o parte normală a vieții de zi cu zi a unui creștin?



„câtă vreme se zice: „Astăzi, dacă auziți glasul Lui, nu vă împietriți inimile, ca în ziua răzvrătirii.” Cine au fost, în adevăr, cei ce s-au răzvrătit după ce au zis? N-au fost oare toți aceia care ieșiseră din Egipt prin Moise? Și cine au fost aceia de care S-a dezgustat El patruzeci de ani? N-au fost oare cei ce păcătuiseră și ale căror trupuri moarte au căzut în pustie? Și cui S-a jurat El că n-au să intre în odihna Lui? Nu S-a jurat oare celor ce nu ascultaseră?”

(Evrei 3:15-18)

„Toată adunarea a ridicat glasul și a început să țipe. Și poporul a plâns în noaptea aceea. Toți copiii lui Israel au cântat împotriva lui Moise și Aaron și toată adunarea le-a zis: „De ce n-om fi murit noi în țara Egiptului sau de ce n-om fi murit în pustia aceasta? Pentru ce ne duce Domnul în țara aceasta în care vom cădea uciși de sabie, iar nevestele noastre și copilașii noștri vor fi de jaf? Nu este oare mai bine să ne întoarcem în Egipt?” Și au zis unul altuia: „Să ne alegem o căpetenie și să ne întoarcem în Egipt.” Moise și Aaron au căzut cu fața la pământ în fața întregii adunări a copiilor lui Israel care era strânsă laolaltă. Și, dintre cei ce iscodiseră țara, Iosua, fiul lui Nun, și Caleb, fiul lui Iefune, și-au rupt hainele și au vorbit astfel întregii adunări a copiilor lui Israel: „Țara pe care am străbătut-o noi ca s-o iscodim este o țară foarte bună, minunată. Dacă Domnul va fi binevoitor cu noi, ne va duce în țara aceasta și ne-o va da: este o țară în care curge lapte și miere. Numai nu vă răzvrățiți împotriva Domnului și nu vă temeți de oamenii din țara aceea, căci îi vom mânca. Ei nu mai au niciun sprijin: Domnul este cu noi, nu vă temeți de ei!” Toată adunarea vorbea să-i ucidă cu pietre, când slava Domnului s-a arătat peste cortul întâlnirii, înaintea tuturor copiilor lui Israel.

(Numeri 14:1-10)

„Domnul a vorbit lui Moise și lui Aaron și a zis: „Până când voi lăsa această rea adunare să cârtească împotriva Mea? Am auzit cântirile copiilor lui Israel, care cârteau împotriva Mea. Spune-le: ‘Pe viața Mea’, zice Domnul, ‘că vă voi face întocmai cum ați vorbit în auzul urechilor Mele! Trupurile voastre moarte vor cădea în pustia aceasta. Voi toți, a căror numărătoare s-a făcut numărându-vă de la vârsta de douăzeci de ani în sus și care ați cântit împotriva Mea, nu veți intra în țara pe care jurasem că vă voi da-o s-o locuiți, afară de Caleb, fiul lui Iefune, și Iosua, fiul lui Nun. Pe copilașii voștri însă, despre care ați zis că vor fi de jaf, îi voi face să intre în ea, ca să cunoască țara pe care ați nesocotit-o voi. Iar cât despre voi, trupurile voastre moarte vor cădea în pustie. Și copiii voștri vor rățăci patruzeci de ani în pustie și vor ispăși astfel păcatele voastre, până ce toate trupurile voastre moarte vor cădea în pustie. După cum în patruzeci de zile ați iscodit țara, tot așa, patruzeci de ani veți purta pedeapsa fărădelegilor voastre, adică un an de fiecare zi, și veți ști atunci ce înseamnă să-Mi trag Eu mâna de la voi. Eu, Domnul, am vorbit! În adevăr, așa voi face acestei rele adunări, care s-a unit împotriva Mea; vor fi nimicite în pustia aceasta și în ea vor muri.” (Numeri 14:26-35)

Ziua 13

O ALTĂ ZI X

Și apoi vine o altă „zi X”. Tocmai când pare că lucrurile nu pot merge mai rău, se dovedește că pot merge și mai rău.

Știți, de cele mai multe ori greșim în situații standard când sentimentul de securitate este amortit. Asta s-a întâmplat și de data asta. Nu era apă în tabăra israeliană. Aceasta a fost o situație standard, s-a întâmplat de multe ori pe parcursul întregului exod, iar Domnul a dat în mod miraculos oamenilor apă de fiecare dată. S-ar părea că îți poți stabili credința și să înțelegi că nu trebuie să faci zarvă, nu trebuie să te plângi, trebuie doar să te rogi și să aștepti. Dar au început să se plângă din nou.

Domnul i-a poruncit lui Moise să ordoneze stâncii să dea apă. În acel moment, poate că Moise s-a gândit că, dacă toată lumea poate face asta și Domnul îi tolerează pe toți, atunci cu siguranță îl va tolera și pe el. Prin urmare, Moise a dat drumul iritării. El nu vorbește stâncii, ci strigă: „Ascultați, răzvrătiților, ar trebui să vă dăm apă din această stâncă?” – și o lovește de două ori cu toiagul său.

Și astfel apa curge, oamenii beau, nimeni nu se mai plânge, toată lumea este fericită. Și Domnul îi spune lui Moise: „Moise, trebuie să vorbim. Am ceva să-ți

spun: nu vei intra în Țara Făgăduinței pentru că nu ai demonstrat sfințenia Mea acum.”

Crescând cu filmele de acțiune de la Hollywood, mă așteptam la un final fericit în această poveste. Speram ca, în cele din urmă, Domnul să spună că Se răzgândise în privința deciziei Sale. Dar, fără să aștept un final fericit, în mintea și inima mea apar întrebări: „Doamne, nu! Nu poți trata o persoană așa!” I-ai permis să trăiască patruzeci de ani în Egipt, l-ai alungat din Egipt, apoi, prin voia Ta, și-a părăsit casa și familia. Nu este drept să fie tratat așa!” Totuși, acesta nu este un film, ci viața reală a lui Moise!

Vă rog spuneți-mi, cum găsec puterea de a continua să trăiesc? Cum să nu mă întorc și să mă duc acasă? I-au luat Egiptul, i-au luat țara Madianului. Nu are o familie normală și nu a avut succes ca lider. A avut un singur vis, iar Dumnezeu i-l ia. Cum poate continua să trăiască?



„Toată adunarea copiilor lui Israel a ajuns în pustia Țin în luna întâi. Și poporul s-a oprit la Cades. Acolo a murit și a fost îngropată Maria.

2 Adunarea n-avea apă. Și s-au răsculat împotriva lui Moise și împotriva lui Aaron.

3 Poporul a căutat ceartă cu Moise. Ei au zis: „Ce bine ar fi fost să fi murit noi când au murit frații noștri înaintea Domnului!

4 Pentru ce ați adus adunarea Domnului în pustia aceasta, ca să murim în ea, noi și vitele noastre?

5 Pentru ce ne-ați scos din Egipt și ne-ați adus în acest loc rău, unde nu este nici loc de semănat, nici smochin, nici viță, nici rodiu, nici apă de băut?”

6 Moise și Aaron au plecat de la adunare și s-au dus la ușa cortului întâlnirii. Au căzut cu fața la pământ și li s-a arătat slava Domnului.

7 Domnul a vorbit lui Moise și a zis:

8 „Ia toiagul și cheamă adunarea, tu și fratele tău Aaron. Să vorbiți stâncii acesteia în fața lor, și ea va da apă. Să le scoți astfel apă din stâncă și să adăpi adunarea și vitele lor.”

9 Moise a luat toiagul dinaintea Domnului, cum îi poruncise Domnul.

10 Moise și Aaron au chemat adunarea înaintea stâncii. Și Moise le-a zis: „Ascultați, răzvrătiților! Vom putea noi oare să vă scoatem apă din stâncă aceasta?”

11 Apoi Moise a ridicat mâna și a lovit stâncă de două ori cu toiagul. Și a ieșit apă din belșug, așa încât a băut și adunarea și au băut și vitele.

12 Atunci, Domnul a zis lui Moise: „Pentru că n-ați crezut în Mine ca să Mă sfințiți înaintea copiilor lui Israel, nu voi veți duce adunarea aceasta în țara pe care i-o dau.”

13 Aceasta este apa din Meriba, unde copiii lui Israel s-au certat cu Domnul, și El le-a arătat sfințenia Sa.”

(Numeri 20:1-12)

Ziua 14

NU MAI CERE ASTA

Am copii și, când ei aveau nevoie de ceva de la mine în copilărie, îmi spuneau lucruri frumoase. De obicei, îi prindeam după fraza „Tati, ești cel mai bun”.

Moise s-a pregătit bine pentru acea întâlnire cu Domnul, alegând argumente convingătoare. Acest lucru este consemnat în capitolul 3 din Deuteronomul.

El îi spune Domnului: „Doamne, abia ai început să ne binecuvântezi și să ne arăți minunile Tale. „Pot intra în țara făgăduită?” Și atunci te gândești: „Ei bine, desigur că Domnul va spune – da.” Dar Domnul a zis: „Să nu mă mai întrebă niciodată despre asta. Am spus-o și nu Mă voi răzgândi. Nu vei pași pe Pământul Făgăduinței.”

Trebuia să nu se dea bătut, să nu se întoarcă, să nu plece, ci să continue să-i conducă pe oameni. Trebuia să-i conducă pe acești oameni încă 40 de ani, având în vedere clar că vor vedea și vor intra în țara făgăduită, dar el – nu.

Moise se duce la poporul lui Israel și spune cu amărăciune: „Am dorit atât de mult să calc pe Pământul Făgăduinței, dar Domnul S-a mâniat pe mine din cauza voastră. Nu puteați să vă plângeți mai puțin, ca să nu mă enervez atât de tare? Din cauza voastră S-a mâniat Domnul pe mine și a jurat că nu voi trece Iordanul.”

Cum și unde pot găsi puterea de a continua să conduc oamenii, de a continua să-L iubesc pe Domnul, de a continua să-mi păstrez integritatea?

- Ce ai învățat despre Dumnezeu?
- Îți amintești ultima dată când ai simțit că vrei să renunți?
- Poate ar trebui să ne rugăm pentru asta acum?
- Cât de des dai vina pe alții sau pe circumstanțe pentru problemele tale și pentru locul în care ai ajuns?



„În vremea aceea, m-am rugat Domnului și am zis: ‘Stăpâne Doamne! Tu ai început să arăți robului Tău mărirea Ta și mâna Ta cea puternică, căci care este dumnezeul acela, în cer și pe pământ, care să poată face lucrări ca ale Tale și să aibă o putere ca a Ta? Lasă-mă, Te rog, să trec și să văd țara aceea bună de dincolo de Iordan, munții aceia frumoși și Libanul!’ Dar Domnul S-a mâniat pe mine din pricina voastră și nu m-a ascultat. Domnul mi-a zis: ‘Destul! Nu-Mi mai vorbi de lucrul acesta. Suie-te pe vârful muntelui Pisga, uită-te spre apus, spre miazănoapte, spre miazăzi și spre răsărit și privește-o doar cu ochii, căci nu vei trece Iordanul acesta. Dă porunci lui Iosua, întărește-l și îmbărbătează-l, căci el va merge înaintea poporului acestuia și-l va pune în stăpânirea țării pe care o vei vedea.’

(Deuteronom 3:23-28)

Ziua 15

FII ACOLO, UNDE ESTE DOMNUL

Trebuie să ai o conversație sinceră cu Dumnezeu despre dorințele tale, cel puțin o dată, poate doar ca să-L auzi spunând „Nu”. Și apoi să nu mai visezi măreț, și să începi să visezi așa cum vrea Dumnezeu, să visezi.

La urma urmei, când toate speranțele pământești ale lui Moise s-au năruit, el nu s-a mai rugat ca Domnul să-i arate Canaanul, ci ca Domnul să i se arate pe Sine Însuși.

În ce credea Moise? De nenumărate ori, confruntat cu obstacole insurmontabile și vise spulberate, nu a pierdut niciodată ceea ce posedă, indiferent de circumstanțe: CREDINȚA.

Moise a scris două cântece, care ne sunt disponibile în Pentateuhul lui Moise. Primul este consemnat în capitolul 15 al cărții Exodul. Atunci ei tocmai părăsiseră Egiptul, tocmai câștigaseră, tocmai învinseseră, apele Mării Roșii tocmai se închiseseră, iar Moise a scris un cântec: „Domnul este tăria mea și temelul cântărilor mele de laudă: El m-a scăpat. El este Dumnezeul meu: pe El Îl voi lauda. El este Dumnezeul tatălui meu: pe El Îl voi preamări.”

În Deuteronom, după tot prin ce trecuse în ultimii patruzeci de ani, Moise scrie o altă cântare. Și s-ar părea că melodia lui ar fi trebuit să devină mai tristă și mai

deprimantă. Dar nu – melodia și versurile sunt aceleași. Pentru că Dumnezeu nu i-a schimbat inima peste noapte. A făcut asta de-a lungul vieții sale. Deja la malul Iordanului și dându-și seama că nu va trece acolo, el scrie: „Doamne, Te voi lăuda, Tu ești Stânca; lucrările Tale sunt desăvârșite și toate căile Tale sunt drepte”.

Moise credea că Dumnezeu deținea controlul, că totul era în mâinile Sale, că planurile Sale erau cele mai bune. Vedeți, nimic din viața lui Moise nu a fost irosit. Dar pentru a accepta acest lucru, a trebuit să trăiască zeci de ani. În fiecare etapă a vieții sale, a dobândit experiența necesară. Egiptul era confortabil, dar Dumnezeu nu era acolo. Deșertul era dificil, dar Dumnezeu era acolo.

Este o alegere zilnică – să trăiești unde e bine, dar fără Dumnezeu, sau să trăiești unde e greu, dar cu Dumnezeu. Alegerea îți aparține!



„Domnul este tăria mea și temelul cântărilor mele de laudă: El m-a scăpat. El este Dumnezeul meu: pe El Îl voi lăuda. El este Dumnezeul tatălui meu: pe El Îl voi preamări.”
(Exodul 15:2)

„El este Stânca; lucrările Lui sunt desăvârșite, Căci toate căile Lui sunt drepte...”
(Deuteronom 32:4)

Ziua 16

TOTUL ESTE DOMNUL

Teologii spun că deșertul și oile l-au făcut pe Moise cel mai blând om de pe pământ. Fără Egipt n-ar fi existat niciun conducător și fără deșertul Madianit n-ar fi existat niciun om al lui Dumnezeu. De ce nu au fost în zadar sutele de episoade din viața lui Moise? Ele s-au întâmplat în viața lui pentru ca el să poată învăța să aibă încredere doar în Dumnezeu.

Oamenii, rudele și liderii alături de care a mers, în care a investit și pe care i-a susținut de la zero, s-au ridicat la nivel înalt. Probabil că nu a existat o singură persoană în tabăra israelită care să nu fi spus ceva rău despre Moise. Dar, de nenumărate ori, Moise și-a îndreptat privirea nu asupra oamenilor, ci asupra Celui Atotputernic.

Moise a fost cel care a interpretat cu exactitate lucrarea lui Dumnezeu în viața omului atunci când a scris Deuteronomul capitolul 8: – Adu-ți aminte de calea pe care te-a călăuzit Domnul. El a fost Cel care te-a smerit. El a fost Cel care te-a chinuit cu sete. El a fost Cel care nu ți-a dat carne, ceapă sau usturoi, ci ți-a dat doar mană să mănânci timp de patruzeci de ani. El este Cel care se află în spatele tuturor împrejurărilor vieții tale, căci El te învață așa cum un tată își învață fiul.

Dumnezeu este prezent în fiecare episod al vieții tale, așa că fiecare episod este important. Dumnezeu te învață constant că nimic nu este în zadar și, de-a lungul anilor, ne putem da seama că cele mai dificile momente s-au dovedit a fi momentele în care Domnul a vorbit cel mai clar și am învățat să-L auzim cel mai bine. Prin urmare, trebuie să căutăm prezența lui Dumnezeu, pentru ca într-o zi să putem exclama: „Este Domnul!”. La urma urmei, Dumnezeu a fost același Dumnezeu în Egipt, în deșertul Madian, în drum spre Canaan. Și pe Muntele Nebo, El este același. Dumnezeu este prezent în fiecare anotimp al vieții tale.

- Amintește-ți de momentele dificile, în care Dumnezeu te-a învățat ceva. Îl vezi pe Dumnezeu lucrând cu inima ta în circumstanțe dificile, în dezamăgiri?
- Sau în vremuri dificile, întrebarea „de ce” și „de ce eu” zboară imediat către Dumnezeu?



„Adu-ți aminte de tot drumul pe care te-a călăuzit Domnul Dumnezeul tău în timpul acestor patruzeci de ani în pustie, ca să te smerească și să te încerce, ca să-ți cunoască pornirile inimii și să vadă dacă ai să păzești sau nu poruncile Lui. Astfel, te-a smerit, te-a lăsat să suferi de foame și te-a hrănit cu mană, pe care nici tu n-o cunoșteai și nici părinții tăi n-o cunoscuseră, ca să te învețe că omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice lucru care iese din gura Domnului trăiește omul.”
(Deuteronom 8:2-3)

Ziua 17**EROII MOR PE MUNTE**

Moise a împlinit 120 de ani. Apele Iordanului străluceau în ochii poporului Israel. Dincolo de Iordan, se vedeau zidurile Ierihonului și Pământul Făgăduinței.

Domnul i-a vorbit lui Moise pentru ultima dată și i-a poruncit să urce pe Muntele Nebo. Dacă veți vizita vreodată Israelul, planificați o vizită la Muntele Carmel. Odată ce ajungi în vârf, vei vedea un monument dedicat profetului Ilie și o mică biserică catolică. Va fi o scară laterală, iar dacă o urci, vei ajunge la puntea de observație. Dacă vremea este senină în acest moment, veți vedea ce a văzut Moise. „Și Domnul i-a arătat toată țara Galaadului până la Dan...”

În timp ce stăteam acolo pe Muntele Carmel, L-am întrebat pe Domnul de ce a făcut una ca asta, dacă știa că Moise nu va intra acolo. Dar Dumnezeu nu răspunde la toate întrebările mele. Încă nu pot înțelege semnificația acestui moment. Totuși, nimic nu mă face să mă îndoiesc de credințioșia lui Dumnezeu. Domnul i-a arătat lui Moise întregul Pământ al Făgăduinței:

— Frumos?

— Da, Doamne.

— Acum, mori.

— Și nimeni nu va pune flori pe mormânt? Și nici o coroană nu va fi?

— Nu, Moise, nimic, absolut nimic.

Și Moise a murit, și nimeni nu a știut unde a fost înmormântat.

- Dacă te pui în locul lui Moise, ce simți?
- Poate că îți dorești ceva, dar dorința ta s-ar putea să nu coincidă cu planurile lui Dumnezeu și, în acest moment, Dumnezeu vrea în mod special să rămâi credincios hotărârii lui Dumnezeu și planului Său!
- Poate că nu ești de acord cu Voia lui Dumnezeu, dar nu trebuie să-ți strici relația cu El din cauza asta!



„Moise s-a suit din câmpia Moabului pe muntele Nebo, pe vârful muntelui Pisga, în fața Ierihonului. Și Domnul i-a arătat toată țara: de la Galaad până la Dan, tot ținutul lui Neftali, țara lui Efraim și Manase, toată țara lui Iuda până la Marea de Apus,

partea de miazăzi, împrejurimile Iordanului, valea Ierihonului, Cetatea Finicilor, până la Itoar. Domnul i-a zis: „Aceasta este țara pe care am jurat că o voi da lui Avraam, lui Isaac și lui Iacov, zicând: ‘O voi da seminței tale.’ Ți-am arătat ca s-o vezi cu ochii tăi, dar nu vei intra în ea.” Moise, robul Domnului, a murit acolo, în țara Moabului, după porunca Domnului. Și Domnul l-a îngropat în vale, în țara Moabului, față în față cu Bet-Peor. Nimeni nu i-a cunoscut mormântul până în ziua de azi. Moise era în vârstă de o sută douăzeci de ani când a murit; vederea nu-i slăbise și puterea nu-i trecuse.”

(Deuteronom 34:1-7)

Ziua 18

EL TE CUNOAȘTE PE NUME

Care este sensul vieții lui Moise?

Murind pe Muntele Nebo, Moise, în vârstă de o sută douăzeci de ani, ar putea fi numit un ratat. La urma urmei, nimic nu i-a mers bine cu familia sa, cu conducerea, cu pământul făgăduit. Dar asta e din punct de vedere uman. Și din punctul de vedere al eternității, Dumnezeu oferă o evaluare exactă a vieții sale.

Într-o zi, condus la disperare, Moise s-a dus la Dumnezeu și a spus: „Doamne, arată-Te mie. Nu mai pot merge cu ei. Arată-Te mie”. El se adresează la Dumnezeu cu o astfel de cerere, știind că nimeni nu l-a văzut vreodată pe Dumnezeu și cine îl vede pe Dumnezeu merită să moară. Poate că a existat un mesaj ascuns pentru ca Dumnezeu să - l ia. Lui Moise i s-a părut că până și Dumnezeu l-a trădat: „Tu ai spus, că vei veni cu noi, dar Tu nu mergi. Cum să continui să trăiești?” La care Domnul răspunde: „Mă voi arăta ție din spate și asta îți va fi de ajuns.”

Pentru mine, viața lui Moise – în două versete.

Exodul 33:11: „Domnul vorbea cu Moise față în față, cum vorbește un om cu prietenul lui.”

Exodul 33:12: „Eu te cunosc pe nume și ai căpătat trecere înaintea Mea!”

Veți întreba:

- Asta e tot?
- Da, asta e tot.

- Dar copiii și nepoții?
- Cineva primește o asemenea binecuvântare?
- Dar cum rămâne cu casa, fântâna?
- O astfel de binecuvântare i se dă cuiva, dar nu tuturor și nu în același timp.
- Asta e tot, cu ce trebuie să ne mulțumim?
- Da, trebuie să te mulțumești cu aceasta, ca El să-ți vorbească față în față și să te cunoască pe nume.

Știi cum ne cunoaște El pe nume? Este scris că El ne-a zgâriat numele pe palmele Sale.

- Chiar așteptăm de la Dumnezeu o viață prosperă care să ne protejeze de tot ce este rău?
- Credem noi, în momentele în care totul se destramă, că Îl avem pe Dumnezeu și nimic altceva nu ne înfricoșează?
- Sau învinovățim și ne întrebăm de ce nu trăim o viață minunată aici pe pământ, dacă suntem copiii Lui?
- Cum Îl poți vedea pe Dumnezeu față în față în viața ta?
- Cum Îl cauți pe Dumnezeu?
- Îl cauți oare?



„7. Moise a luat cortul lui și l-a întins afară din tabără, la o depărtare oarecare; l-a numit cortul întâlnirii. Și toți cei ce întrebau pe Domnul se duceau la cortul întâlnirii, care era afară din tabără.

8. Când se ducea Moise la cort, tot poporul se scula în picioare; fiecare stătea la ușa cortului său și urmărea cu ochii pe Moise, până intra el în cort.

9. Și când intra Moise în cort, stâlpul de nor se cobora și se oprea la ușa cortului, și Domnul vorbea cu Moise.

10. Tot poporul vedea stâlpul de nor oprindu-se la ușa cortului; tot poporul se scula și se arunca cu fața la pământ la ușa cortului lui.

11. Domnul vorbea cu Moise față în față, cum vorbește un om cu prietenul lui. Apoi, Moise se întorcea în tabără, dar tânărul lui slujitor, Iosua, fiul lui Nun, nu ieșea deloc din mijlocul cortului.

12. Moise a zis Domnului: „Iată, Tu îmi zici: „Du pe poporul acesta!’ Și nu-mi arăți pe cine vei trimite cu mine. Însă Tu ai zis: „Eu te cunosc pe nume și ai căpătat trecere înaintea Mea!”

13. Acum, dacă am căpătat trecere înaintea Ta, arată-mi căile Tale; atunci Te voi cunoaște și voi avea trecere înaintea Ta. Și gândește-Te că neamul acesta este poporul Tău!”

14. Domnul a răspuns: „Voi merge Eu Însumi cu tine și îți voi da odihnă.”

15. Moise i-a zis: „Dacă nu mergi Tu Însoți cu noi, nu ne lăsa să plecăm de aici.

16. Cum se va ști că am căpătat trecere înaintea Ta, eu și poporul Tău? Oare nu când vei merge Tu cu noi și când prin aceasta vom fi deosebiți, eu și poporul Tău, de toate popoarele de pe fața pământului?”

17. Domnul a zis lui Moise: „Voi face și ceea ce-mi ceri acum, căci ai căpătat trecere înaintea Mea și te cunosc pe nume!”

18. Moise a zis: „Arată-mi slava Ta!”

19. Domnul a răspuns: „Voi face să treacă pe dinaintea ta toată frumusețea Mea și voi chema Numele Domnului înaintea ta; Eu Mă îndur de cine vreau să Mă îndur și am milă de cine vreau să am milă!”

20. Domnul a zis: „Fața nu vei putea să Mi-o vezi, căci nu poate omul să Mă vadă și să trăiască!”

21. Domnul a zis: „Iată un loc lângă Mine; vei sta pe stâncă.

22. Și când va trece slava Mea, te voi pune în crăpătura stâncii și te voi acoperi cu mâna Mea până voi trece.

23. Iar când Îmi voi trage mâna la o parte de la tine, Mă vei vedea pe dinapoi; dar Fața Mea nu se poate vedea.”

(Exod 33:7-23)

Ziua 19

TIMPUL VA ARANJA TOTUL LA LOCUL POTRIVIT

Acum câțiva ani, l-am întâlnit pe V., același coleg de grupă. Nu ne mai văzuserăm de peste 10 ani. În fața mea stătea un om distrus, devastat, ruinat. Fața îi era umflată și l-am întrebat: „Dar cum Dumnezeu?” El a răspuns: „Sasha, nu există Dumnezeu. Suntem doar un fel de substanță.” Dacă El ar fi existat, nu ar fi permis să mi se întâmple asta” – familia lui s-a destrămat, el și-a părăsit slujirea pastorală și, ulterior, a neglijat valorile creștine. – „Sasha, aceasta nu este viață, ci groază.”

Nu știam ce altceva să-i spun.

Acum o lună, l-am întâlnit pe D., bărbatul pe care îl menționa V.: „Ei bine, totul a fost în zadar”. După absolvirea universității creștine, D. a plecat cu tânăra sa soție în Tadjikistan într-o misiune, unde a învățat limba persană. Apoi a intrat la o universitate din Iran și a plecat în acea țară într-o misiune. Și, așa cum se spune, el „a umblat de la vest la est”, spunând Evanghelia la mii de tineri iranieni. Zece ani mai târziu, când nu a mai putut rămâne în Iran, s-a mutat în Turcia și a continuat să-și petreacă ani din viață predicând iranienilor din Turcia.

Când l-am întâlnit pe D. acum o lună, beam cafea și i-am spus: „Trebuie să-ți spun o poveste. Apoi, acum 25 de ani, am fost alături de V. și mi-a spus că totul în viața ta este în zadar. Și am crezut. Astăzi mă bucur că m-am înșelat.”

Dumnezeu poate schimba cea mai nefastă, inumană, distrusă și fără perspective viață, la fel cum a schimbat viața lui Moise. A durat aproximativ 120 de ani.

- Uită-te la ceea ce ai crezut că a fost în zadar în viața ta?
- Chiar este adevărat? Încă mai crezi asta?
- Există oameni în viața ta pe care crezi că i-ai întâlnit în zadar?



„1. Cuvântul Domnului a vorbit lui Ieremia a doua oară, pe când era încă închis în curtea temniței:

2. „Așa vorbește Domnul, care face aceste lucruri, Domnul, care le urzește și le înfăptuiește, El, al cărui Nume este Domnul:

3. Cheamă-Mă, și-ți voi răspunde și îți voi vesti lucruri mari, lucruri ascunse, pe care nu le cunoști.”

4. Căci așa vorbește Domnul Dumnezeul lui Israel despre casele cetății acesteia și despre casele împăraților lui Iuda, care vor fi surpate ca să facă loc pentru șanțurile de întărire și pentru săbii,

5. când vor înainta să lupte împotriva haldeenilor și când se vor umple cu trupurile moarte ale oamenilor pe care-i voi lovi în mânia Mea și în urgia Mea și din pricina răutății cărora Îmi voi ascunde Fața de această cetate:

6. Iată, îi voi da vindecare și sănătate, îi voi vindeca și le voi deschide un izvor bogat în pace și credincioșie.

7. Voi aduce înapoi pe prinșii de război ai lui Iuda și pe prinșii de război ai lui Israel și-i voi așeza iarăși ca odinioară.

8. Îi voi curăți de toate nelegiuirile pe care le-au săvârșit împotriva Mea, le voi ierta toate nelegiuirile prin care M-au supărat și prin care s-au răzvrătit împotriva Mea.

9. Cetatea aceasta va fi pentru Mine o pricină de laudă și de slavă printre toate neamurile pământului. Ele vor afla tot binele pe care li-l voi face, vor rămâne mirate și uimite de toată fericirea și de toată propășirea pe care le-o voi da.

10. Așa vorbește Domnul: 'Se vor mai auzi iarăși în locul acesta, despre care ziceți că este pustiu, că nu mai are oameni, nici dobitoace, se vor mai auzi iarăși în cetățile lui Iuda și pe ulițele Ierusalimului, pustiiite, lipsite de oameni, de locuitori, de dobitoace,

11. strigătele de bucurie și strigătele de veselie, cântecele mirelui și cântecele miresei, glasul celor ce zic: „Lăudați pe Domnul oștirilor, căci Domnul este bun, căci în veac ține îndurarea Lui!”, glasul celor ce aduc jertfe de mulțumire în Casa Domnului. Căci voi aduce înapoi pe prinșii de război ai țării și îi voi așeza iarăși ca odinioară”, zice Domnul.” (Ieremia 33:1-11)

Ziua 20

UN DUMNEZEU CARE TRANSFORMĂ RĂUL ÎN BINE

Și un ultim lucru.

Toți vom muri într-o zi. Nu sună foarte vesel, dar e realist. Unii dintre noi, poate, vor anticipa moartea și în timpul vieții, aceștia, la momentul înălțării, vor vedea fața Domnului. El va transforma trupurile noastre muritoare, iar noi Îl vom întâlni pe nori, Îl vom vedea față în față și vom fi mereu cu Domnul.

Apoi va fi judecata cea mare, unde El va hotărî răsplata noastră și atunci ne vom aduna ca cel mai mare cor în ceruri. Cred că vor fi miliarde de creștini din întreaga lume, din diferite timpuri, națiuni, popoare, istorii.

Toată lumea se va aduna și va cânta un singur cântec. Știți cine a scris acest cântec? Moise.

Domnul nu i-a permis lui Moise să calce pe Pământul Făgăduinței, dar El a vrut să-l cântăm cântecul lui Moise.

În Apocalipsa capitolul 15, versetul 3, este scris : „ ... Ei cântau cântarea lui Moise, robul lui Dumnezeu, și cântarea Mielului. Și ziceau: „Mari și minunate sunt lucrările Tale, Doamne Dumnezeule, Atotputernice! Drepte și adevărate sunt căile Tale, Împărate al neamurilor!!”.

În mintea mea, toate piesele puzzle-ului s-au unit pentru a forma o imagine frumoasă. Întrebările nu au devenit mai puține, răspunsurile nu au devenit mai multe. Dar Domnul este întotdeauna drept în planurile Sale.

Domnul nu a promis că va înlătura toate dificultățile de pe drumul nostru, dar a promis că va fi mereu cu noi! El este gata să te ia de mână și să te călăuzească prin viață. Trebuie să parcurgi întregul drum pentru a înțelege – NU A FOST TOTUL ÎN ZADAR!

În toate împrejurările vieții, El este prezent, El lucrează, El are grijă, El este Cel mai credincios. El suflă suflare vieții în tine, parcurge cu tine toată istoria ta. Și El este singurul care nu te părăsește niciodată și în momentul morții tale, îți ia suflarea vieții doar pentru a te întâlni de cealaltă parte a vieții veșnice și a fi mereu cu tine acolo.



„Ei cântau cântarea lui Moise, robul lui Dumnezeu, și cântarea Mielului. Și ziceau: „Mari și minunate sunt lucrările Tale, Doamne Dumnezeule, Atotputernice! Drept* și adevărate sunt căile Tale, Împărate al neamurilor!”*
(Apocalipsa 15:3)

Ziua 21

DUMNEZEU ESTE ÎNTOTDEAUNA CREDINCIOS ȘI ÎNTOTDEAUNA APROAPE

Reflectând asupra vieții lui Moise și a vieții noastre, ne dăm seama în cele din urmă că Domnul nu a promis că va înlătura toate dificultățile în timpul călătoriei noastre, ci a promis că va fi mereu cu noi! El este gata să te ia de mână și să te conducă prin viață.

Trebuie să treci prin întreaga călătorie ca să înțelegi – NU E TOTUL ÎN ZAHAR!

În toate circumstanțele vieții, El este prezent, El lucrează, El are grijă, El este Cel mai credincios.

El insuflă în tine viață, traversează cu tine toată istoria ta. El este singurul care nu te părăsește niciodată..

Și în momentul morții tale, El îți ia suflarea vieții doar pentru a te întâlni de cealaltă parte a vieții veșnice și pentru a fi acolo cu tine mereu.



„Dumnezeu a zis: „Eu voi fi negreșit cu tine, și iată care va fi pentru tine semnul că Eu te-am trimis: după ce vei scoate pe popor din Egipt, veți sluji lui Dumnezeu pe muntele acesta.”

(Exodul 3:12)

„Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine și râurile nu te vor îneca; dacă vei merge prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde.”

(Isaia 43:2)

„Domnul Însuși va merge înaintea ta, El Însuși va fi cu tine, nu te va părăsi și nu te va lăsa; nu te teme și nu te înspăimânta!”

(Deuteronom 31:8)

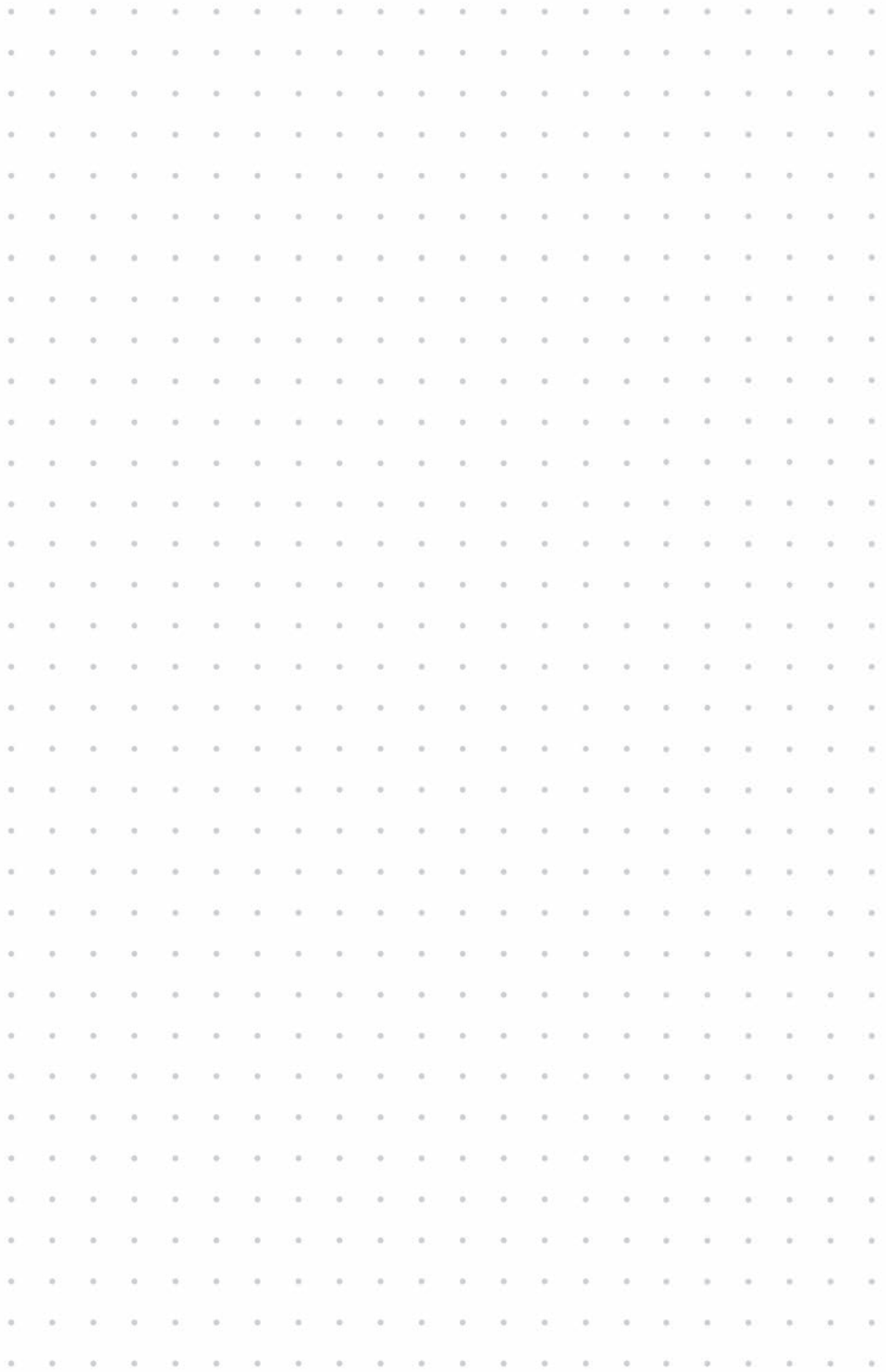
„nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijin cu dreapta Mea biruitoare.”

(Isaia 41:10)

NOTIȚE

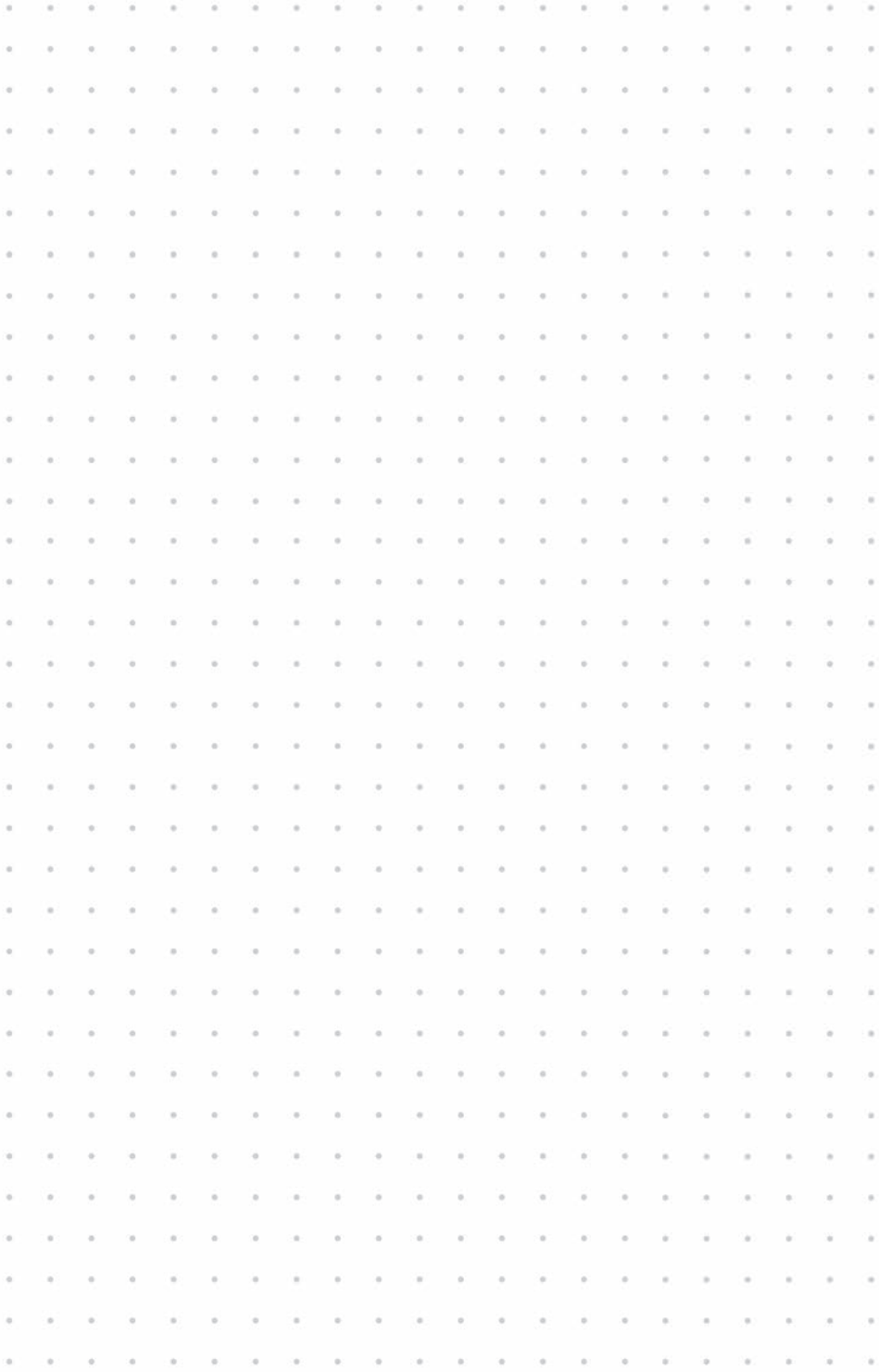
A large grid of small dots arranged in 20 columns and 30 rows, intended for writing notes.

NOTIȚE

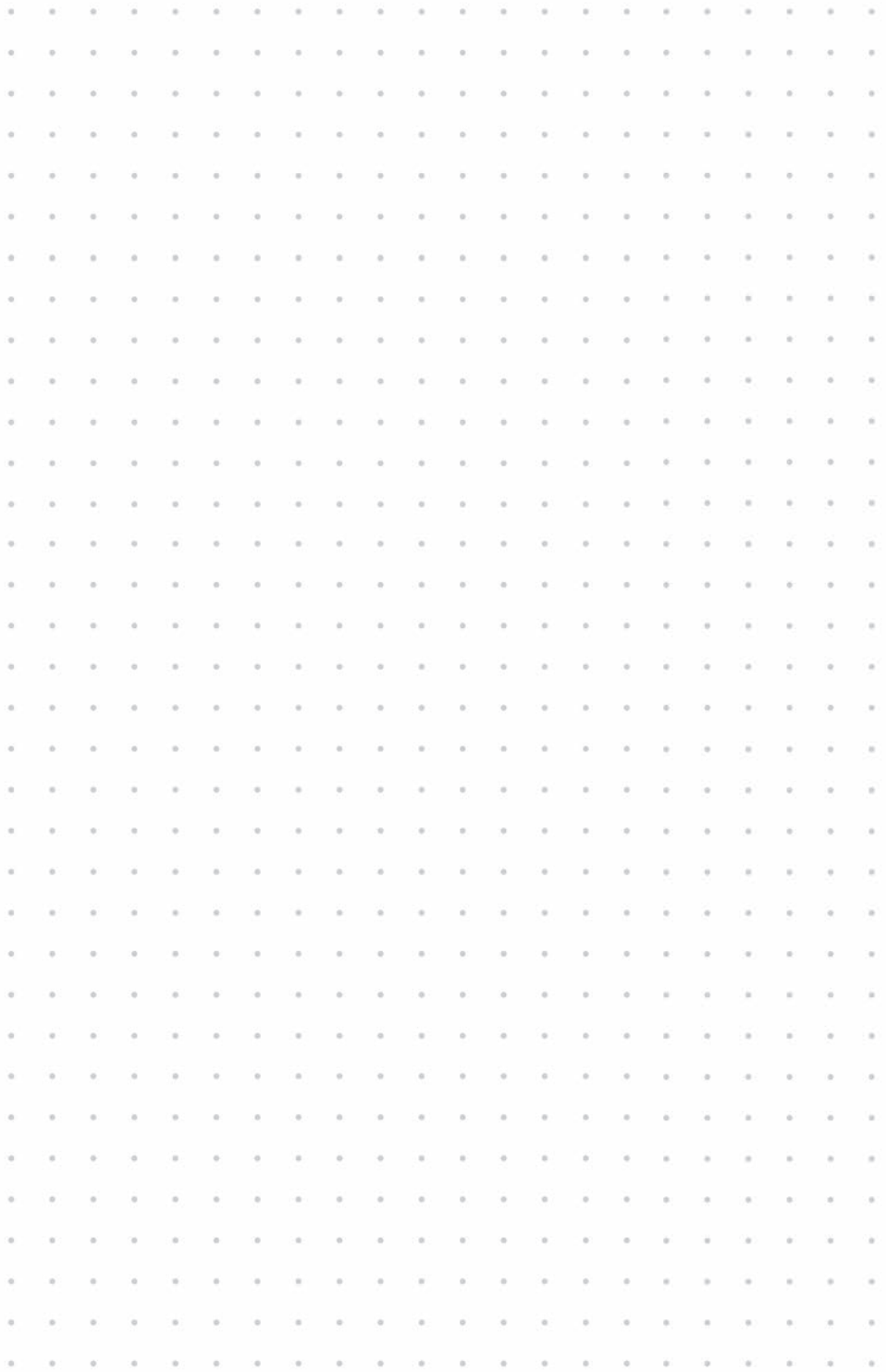


NOTIȚE

RENEW

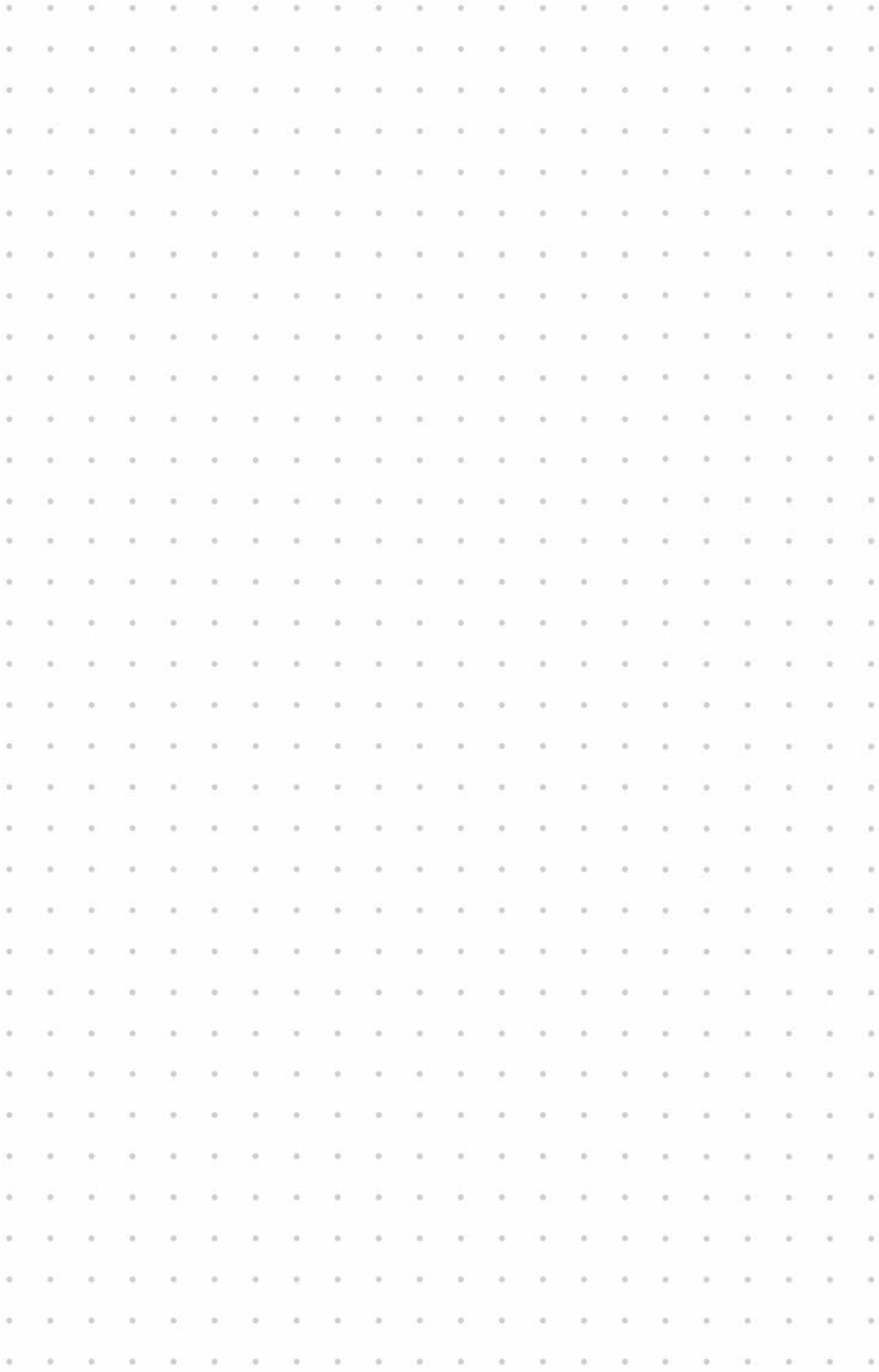


NOTIJE

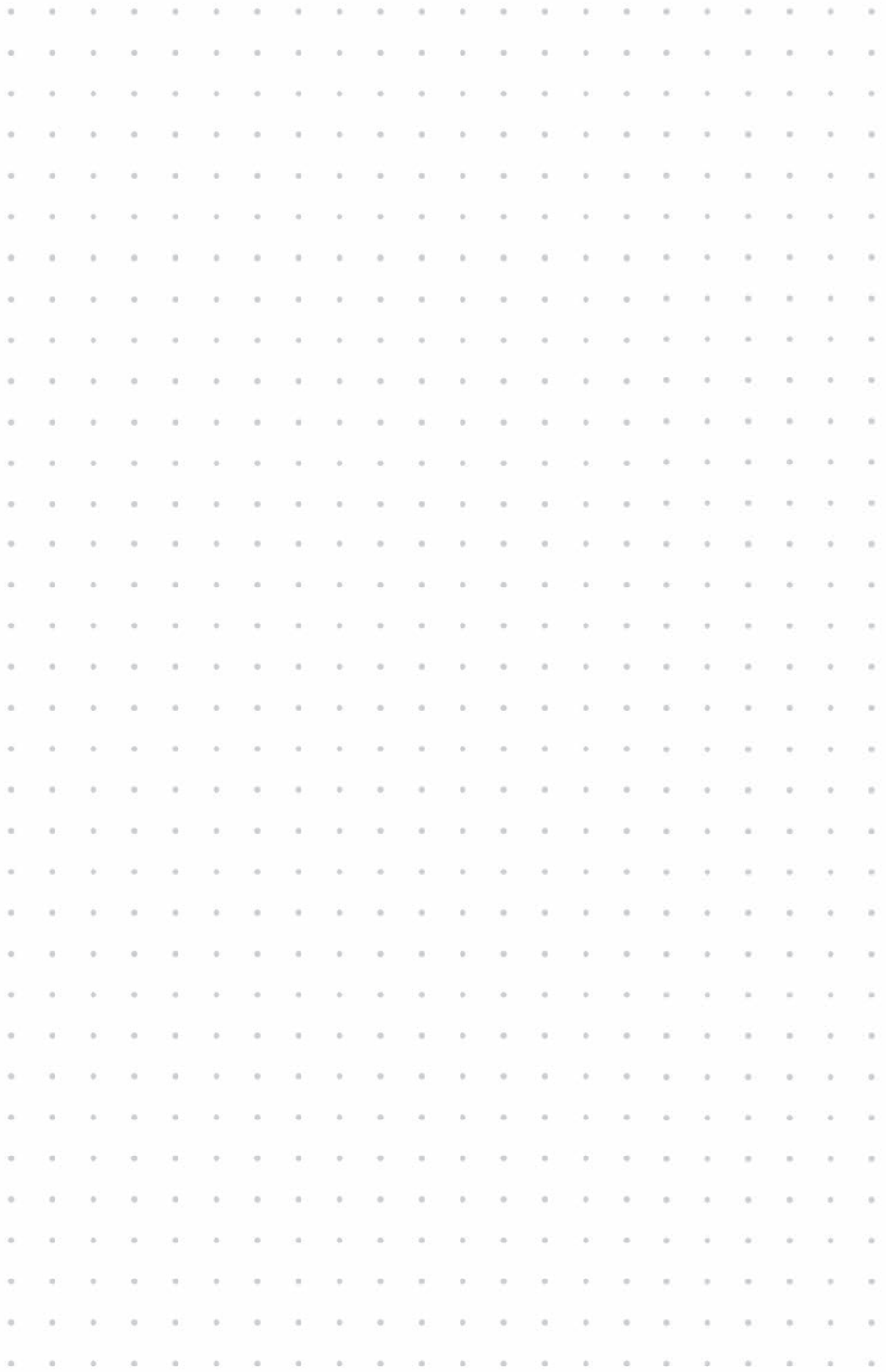


NOTIȚE

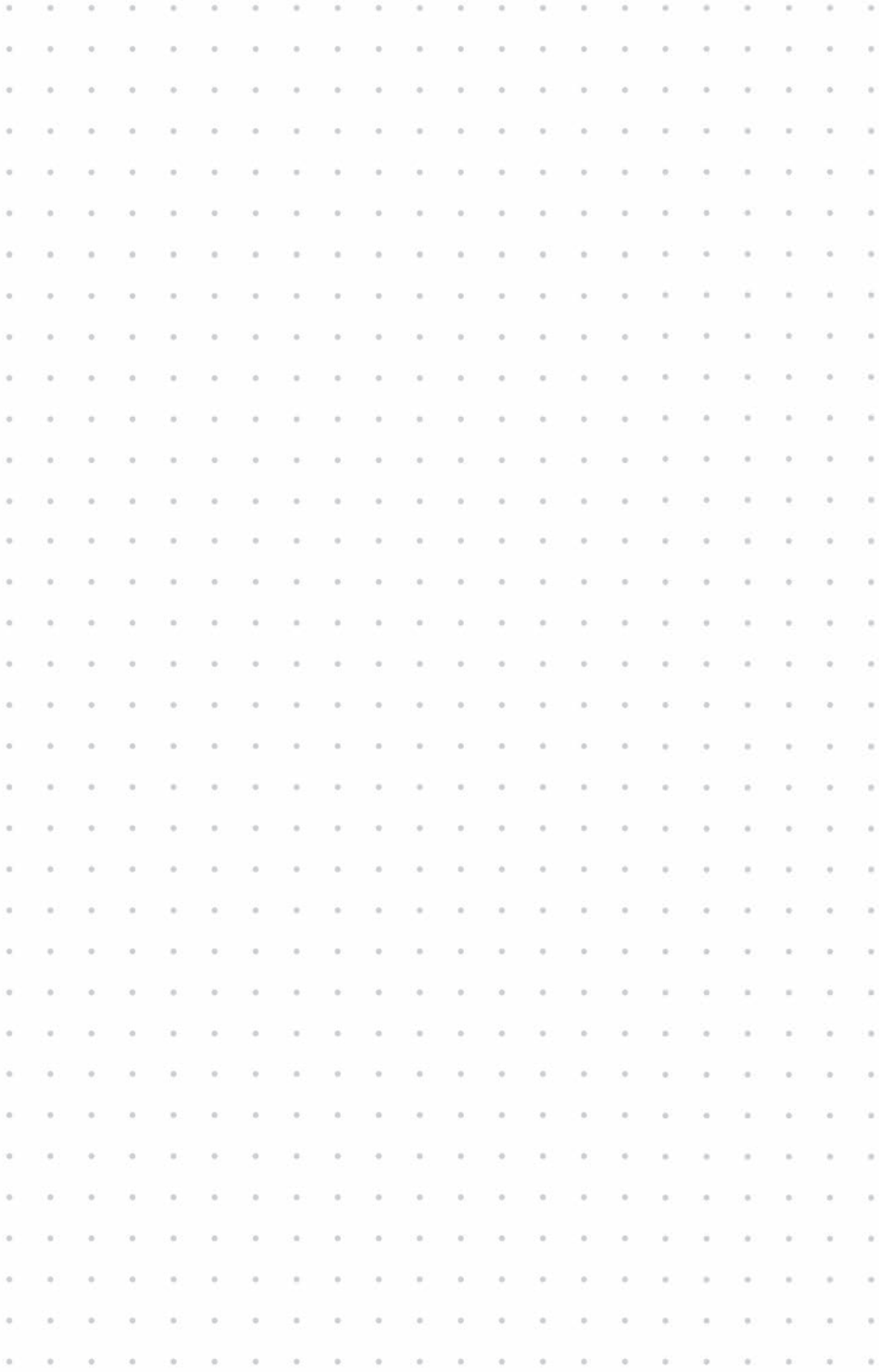
RENEW



NOTIJE



NOTIȚE



Tel: +37360339068
Web: missioneurasiafield.org
Web: missioneurasia.org
Address: Moldova, Chisinau, str. Carierei 36/1, MD – 2051
Facebook: facebook.com/missioneurasiaFM
Mail: info@missioneurasiafield.org



Train to lead. Equip to serve.



Andreas Patz

Pastor, jurnalist, redactor al Ziarului Creștin Internațional

Dacă recomanzi abținerea de la adunări în timpul carantinei, înseamnă că ești prea temător și cu puțină credință. Dacă inviți oameni la întâlniri în carantină, nu ai grijă de frați și surori. Dacă te interesezi de viața cuiva, înseamnă că te bagi în treburile altcuiva și încerci să-i controlezi pe toți. Dacă nu te interesezi, atunci îți este indiferent, cum trăiește aproapele tău, te gândești doar la tine. Dacă întrebi pe cineva despre boala sa, înseamnă că ești extrem de curios. Dacă, din lipsă de tact, nu pui întrebări, ci pur și simplu te rogi, atunci ești indiferent față de oameni și te gândești, din nou, doar la tine.

Cu toate acestea, trebuie să fii mereu pregătit, la prima chemare, să lași totul baltă și să zbori la orice familie care are probleme, la spital dacă cineva este internat. Să accepți mărturisirea și promiți să te rogi neîncetat pentru cel ce a păcătuit. Să fii la patul unui muribund, să găsești cuvinte de mângâiere pentru el și familia sa. În orice zi, fii gata să organizezi o înmormântare, o nuntă, să mergi la unitatea de terapie intensivă și să te rogi cu ulei de ungeri, doar pentru a ajuta pe cineva. Ești obligat să ascuți cu atenție și simpatie pe toți cei care nu sunt de acord cu metodele tale de slujire, să înghiți toate criticile, adesea presărate cu calomnii, și în același timp să radiezi bunăvoință, să demonstrezi spiritualitate, să fii mereu îngrijit, bărbierit, tuns și gata de orice – și în primul rând să fii învinovățit în toate.

Dacă ești slujitor și ești familiarizat cu acest lucru, atunci această colecție este pentru tine.

