

CAMBIA LA TUA VITA. CAMBIA IL TUO MONDO.

# CONTATTO

Anno 15 • Numero 2

## ACCELERA, AUMENTA

Come diminuire lo stress

## Punto cieco o punto giusto

Una vita con uno scopo

## 10 suggerimenti per eccellere sul lavoro

Rifiuta la mediocrità!

## L'ANGOLO DEL DIRETTORE CHE COS'È IL SUCCESSO?

Per i Cristiani, il successo non può essere misurato solo in denaro. Non si tratta di diventare la persona più ricca o più famosa, ma di usare al meglio delle nostre possibilità i talenti che Dio ci ha dato.<sup>1</sup>

*Come si fa?* Quando Re Davide era in procinto di morte diede a suo figlio Salomone il seguente consiglio: «Osserva quello che il Signore, il tuo Dio, ti ha comandato, camminando nelle sue vie e mettendo in pratica le sue leggi, i suoi comandamenti, i suoi precetti, i suoi insegnamenti, come sta scritto nella legge di Mosè, perché tu riesca in tutto ciò che farai e dovunque tu ti volga». <sup>2</sup> Secondo Davide, la formula per il successo stava nel seguire Dio e ubbidirgli, cosa che richiese qualche sforzo da parte di Salomone.

*Uno sforzo?* Scopriamo che il lavoro è molto apprezzato in tutta la Bibbia. Nella Genesi si descrive come fin dall'inizio Dio lavorò sei giorni per creare il mondo e, quando stabilì di aver fatto un buon lavoro, si compiacque dei risultati. <sup>3</sup> Gesù disse di essere venuto a realizzare le opere di suo Padre. <sup>4</sup> E veniamo a sapere che le opere che facciamo sulla terra saranno esaminate e premiate da Dio. <sup>5</sup>

*Quindi più lavori sodo, più successo avrai?* Non è garantito che sia così. In ogni caso, Gesù non vuole che il nostro lavoro ci faccia sentire stressati o sotto pressione. Disse: «Vi lascio un dono: la pace della mente e del cuore! E la pace che do io non è fragile come la pace che dà il mondo. Quindi, non siate tristi, non abbiate paura». <sup>6</sup>

*E se ci sentiamo già stressati?* Dio può aiutarci anche in quello! «Egli dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato. Anche i giovani faticano e si stancano, gli adulti inciampano e cadono; ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi». <sup>7</sup>

Queste e altre domande sono prese in esame negli articoli di questo numero. Spero che ti faccia piacere leggerli.

### Il direttore editoriale

1. Vedi Matteo 25,14-30.

2. 1 Re 2,3 NR.

3. Vedi Genesi 1,31.

4. Vedi Giovanni 9,4.

2

5. Vedi 1 Corinzi 3,13-15.

6. Giovanni 14,27 BdG.

7. Isaia 40,29-31 CEI.

Se ti interessa ricevere altri numeri di *Contatto*, o se vuoi ordinare altre nostre pubblicazioni a sfondo biblico, contattaci oggi stesso. Abbiamo a tua disposizione un vasto assortimento di pubblicazioni per nutrire l'anima, sollevare lo spirito, rinforzare i legami familiari e offrire momenti di divertimento ai bambini. Puoi rivolgerti a uno dei nostri distributori o a uno dei seguenti indirizzi:

*Progetto Aurora*  
*Redazione di Contatto*  
Casella postale 7  
37069 Villafranca VR

e-mail: [contatto@activated.org](mailto:contatto@activated.org)

[www.progettoaurora.net/contatto](http://www.progettoaurora.net/contatto)

LA RIVISTA È DISPONIBILE A QUESTO INDIRIZZO, ANCHE IN ALTRE LINGUE:  
[www.activated-europe.com/it/](http://www.activated-europe.com/it/)

---

#### DIRETTORE RESPONSABILE

Augusto Maffioli

#### DIRETTORE EDITORIALE

Samuel Keating

#### GRAFICA

Gentian Suçi

#### TRADUZIONI

Progetto Aurora

#### STAMPA

BMC - S. Martino B.A. (VR)

© 2017 Associazione Progetto Aurora

Tutti i diritti riservati.

Pubblicato da Associazione Progetto Aurora

Direzione e redazione: Via Vago 3 - Caldiero VR

Tel. 340 5039143

Se non altrimenti indicato, i brani biblici sono tratti dalla versione La Nuova Diodati © La Buona Novella - Brindisi. In alcuni casi, possono essere usate la Nuova Riveduta (NR), la CEI (CEI), la Diodati (D), la Traduzione In Lingua Corrente (TILC) o la Bibbia della Gioia (BDG). Copyright e diritti delle rispettive case editrici.



# LA VIA D'USCITA

KEITH PHILLIPS

IN UN EPISODIO DELLA SERIE ORIGINALE DI *STAR TRECK*, nel 1968, l'equipaggio dell'astronave *Enterprise* incontra una specie intergalattica con un ritmo di vita molto più veloce di quello degli esseri umani. Ciò ha un prezzo, però. «A questo livello, subiscono facilmente dei danni», osserva il capitano Kirk, «come se una vita accelerata li consumasse». Evidentemente i creatori di *Star Trek* stavano facendo un'osservazione su dove ci stava portando il crescente ritmo della vita moderna – e potrebbero aver avuto più ragione di quel che pensassero.

Alcuni anni fa, l'Organizzazione Mondiale della Salute ha predetto che entro la fine di questo decennio metà dei primi dieci problemi medici mondiali sarà legata allo

stress; un altro studio ha scoperto che il 54% della popolazione mondiale si lamenta dello stress sul lavoro. In Giappone, l'era moderna ha coniato due parole nuove, *karoshi* e *karojisatsu*: «morte da eccesso di lavoro» e «suicidio per eccesso di lavoro».

Lo stress è un problema molto reale che ci colpisce tutti in diversa misura. L'aspetto forse più scoraggiante dello stress è il modo in cui si alimenta da solo. Il solo pensare a come eliminare la sua influenza ci fa stressare di più.

C'è una via d'uscita, però, semplice e sicura. Anzi, è così semplice che molti commettono l'errore di ignorarla prima ancora di provarla, quindi continuano nel loro stato di stress.

«Venite a me», dice Gesù, «e troverete riposo per le vostre anime. Perché il mio giogo è dolce e il mio peso è leggero».<sup>1</sup>

Quando sei stanco per la troppa tensione, puoi volare da Gesù sulle ali della preghiera e della fede; lì puoi trovare il sollievo che solo Lui può dare. Sa di che cosa hai più bisogno: riposo del corpo, della mente e dello spirito, la sua compagnia, e la forza spirituale che nasce dal leggere e assorbire la sua Parola. Bastano pochi momenti in silenzio con Gesù per far sciogliere la tensione, dare pace alla mente e allo spirito e ridare la giusta prospettiva alle cose che inducono stress. Ti chiedi se può essere davvero così semplice? Non saprai mai quale dolce sollievo t'aspetta, finché non l'avrai provato!

KEITH PHILLIPS È STATO REDATTORE CAPO DI CONTATTO DAL 1999 AL 2013. INSIEME A SUA MOGLIE CARYN ORA LAVORA CON I SENZATETTO NEGLI USA. ■

1. Matteo 11,28-30.





# FALLO E BASTA!

PETER AMSTERDAM, ADATTATO

**OGNI GIORNO**, quando esci di casa per andare al lavoro o a un appuntamento, o per portare i bambini a scuola o al parco, o anche se rimani in casa a lavorare, cucire o fare pulizie, se preghi mentre lo fai, stai andando, per così dire, «al mercato» e dovresti portare con te una «cesta» di fede piuttosto grande, aspettandoti che Dio operi nella tua vita e attraverso di te per realizzare i suoi scopi. Con le nostre preghiere creiamo un vuoto che il Signore può usare; dovremmo aspettarci che poi Lui si metta in moto e agisca secondo la sua volontà.

La chiave è *fare*: rivendicare il terreno, salire sul treno delle opportunità, essere flessibili e disposti a cambiare a seconda delle necessità — sia che significhi

cambiare se stessi, i propri piani o i propri programmi.

Ecco alcune azioni concrete che possiamo intraprendere:

#### **ADERIRE ALLA FEDE**

Ci vogliono fede e fiducia in Dio e la disponibilità a seguirlo. Quando chiediamo a Dio di darci delle occasioni e delle opportunità, Lui non mancherà di farcelle avere al momento giusto. Ringrazialo, poi approfittane, anche se sono nuove, diverse, o inaspettate.

#### **COMINCIARE**

Per seguire la direzione in cui Dio ci guida, dobbiamo essere disposti a tentare cose nuove. Dobbiamo far vedere a Dio che facciamo sul serio. Se lo farai, puoi scommettere tutto quello che hai

che Dio ti aiuterà, rimuoverà gli ostacoli e farà molto più della sua parte.

#### **RICONOSCERE LE OPPORTUNITÀ**

Alcune delle opportunità che si presenteranno non avranno successo. Alcuni dei rischi che affronterai non porteranno frutti spettacolari o visibili, almeno non immediatamente. A volte forse dovrai perseverare e fare qualcosa per un po', prima di ottenere qualche risultato.

A volte i rischi potrebbero anche costarti. Non ogni singola impresa o opportunità avrà un successo immediato. Alcune potrebbero non averne per niente. Ma è meglio tentare qualcosa di nuovo e scoprire che non funziona, piuttosto che non tentare



Il segreto del successo nella vita è essere pronti a cogliere un'opportunità quando si presenta.

—*Benjamin Disraeli (1804–1881)*

Spesso le opportunità più straordinarie si nascondono negli avvenimenti più insignificanti della vita. Se non prestiamo attenzione a questi, potremmo facilmente perdere le opportunità. —*Jim Rohn (1930–2009)*

È meglio essere pronti a cogliere un'opportunità e non averla, che avere un'opportunità e non essere pronti.

—*Whitney Young (1921–1971)*

Quando ti chiedono se sai fare un lavoro, rispondi: «Certo!» Poi datti da fare e scopri come si fa.

—*Theodore Roosevelt (1858–1919)*



mai niente di diverso o fuori dagli schemi. È meglio afferrare coraggiosamente un'opportunità — anche se non sei molto sicuro di dove o come andrà a finire — piuttosto che stare sul sicuro e camminare con tanta esitazione da perdere le opportunità che il Signore vuole offrirti.

Se cogli al volo un'opportunità e sembra che non funzioni, puoi fare una pausa e pregarci sopra. Se una cosa non riesce, puoi chiudere quella porta e passare a qualcos'altro. Non è un insuccesso. È un'esperienza. È provare qualcosa di nuovo. Se esiti davanti alle opportunità, potresti non averne altre, quindi non avere paura di provare qualcosa di nuovo.

Essere disposti a sperimentare e a provare cose nuove è

esattamente quello che ci vuole per restare in sintonia con le esigenze di oggi. Devi anche saper sopportare qualche insuccesso. I pionieri, gli esploratori, gli inventori e gli imprenditori spesso incontrano insuccessi e contrattempi — a volte anche molti — prima di arrivare al fatidico «eureka». Non avere successi immediati non è un cattivo segno. In alcuni casi, scoprire cosa *non* funziona è altrettanto valido dello scoprire cosa funziona!

#### **COGLIERE IL MOMENTO GIUSTO**

Cosa sarebbe successo se la famiglia di Lazzaro avesse detto a Gesù: «Sai, Gesù, non siamo pronti per la resurrezione di Lazzaro. Non abbiamo preparato la sua stanza e dobbiamo farci restituire i vestiti che abbiamo

dato via. Aspetta fino a domani e poi toglieremo la pietra. Torna domani, Signore, e allora potrai risuscitarlo». Probabilmente l'indomani Gesù sarebbe stato ben lontano e sarebbe stato troppo tardi.

Il segreto è seguire Dio e muoversi con il suo Spirito; e ciò include l'essere pronti ad approfittare delle occasioni che prepara. E le sue occasioni a volte sfidano la logica umana e le convenzioni terrene; in altre parole, succederanno quando vuole Dio, non quando vogliamo noi.

PETER AMSTERDAM E SUA MOGLIE MARIA FONTAINE SONO I DIRETTORI DELLA FAMIGLIA INTERNAZIONALE, UNA COMUNITÀ CRISTIANA DELLA FEDE. ■



# PUNTO CIECO 0 PUNTO GIUSTO



**ATTENTI A QUEL PUNTO CIECO!** Non parlo della parte posteriore dell'occhio, dove il nervo ottico entra nel bulbo oculare, quel punto privo di coni e bastoncelli che fa perdere la visione a certe angolature. Parlo di quei momenti di disattenzione in cui non riesco a vedere qualcosa che mi sta di fronte. L'altro giorno, la nostra ditta organizzatrice di eventi ha calcolato che abbiamo perso oltre mille dollari di attrezzature nel corso degli anni perché abbiamo lasciato qualche borsa dove non avremmo dovuto. Poi l'altro giorno, mentre tornavo a casa dalla palestra, mi sono dimenticato di chiudere la tasca posteriore dello zaino, dove tengo il cellulare... e potete immaginare cos'è successo.

Mi sono chiesto perché proprio non ci arrivo. Immagino che parte della soluzione sarebbe andare più piano, pregare di più e ricordarsi di controllare e ricontrollare le cose. Probabilmente ha anche a che fare con il vivere di più nel presente. La vita è fatta di molte scelte individuali, nel giro dei circa 2,4 miliardi di secondi che ci sono in una vita di settantotto anni. Ognuna di queste decisioni contribuisce a determinare quello che ci succede. È una sfida continua

a prendere le decisioni giuste e non ci aspettiamo certamente di azzeccarci ogni volta. Nel baseball, un battitore è considerato bravo se colpisce con successo la palla un terzo delle volte.

Il *punto giusto* è un termine del baseball per indicare il punto migliore della mazza per colpire la palla; lo si usa anche genericamente negli sport e nelle arti espressive per indicare un'esibizione a livello ottimale. Ho avuto quella sensazione a volte quando giocavo a tennis e la mia coordinazione, la mia lucidità e il mio swing funzionavano in perfetta armonia e sembrava che niente potesse andare storto.

Come possiamo trovare nella nostra vita quel punto giusto in cui tutto funziona perfettamente ed è oliato dallo Spirito di Dio? Un diagramma suggerisce che possiamo trovarlo dove talento, personalità ed esperienze s'intersecano con i nostri doni spirituali e i nostri valori fondamentali.<sup>1</sup>

Il punto giusto è un posto fantastico in cui vivere. Anche se a volte possiamo perdere la palla o venire eliminati, continuiamo a giocare la nostra partita. Ogni volta che arriviamo alla battuta, possiamo pregare: *Aiutami a trovare il punto giusto e a vincere!*

1. Vedi <http://www.christiancoachinstitute.com/coaching-sweet-spot>.

2. <http://elixirmime.com>

# ACCELERERA, RALLENTA

CHRIS HUNT

## I LIBRI SULLO SCAFFALE

avevano titoli simili: *Rallentare la vita moderna, La cultura della fretta, La velocità ha un prezzo...*

Quasi tutti concordano che la vita contemporanea viaggia sulla corsia di sorpasso e che ne affrontiamo le conseguenze sotto forma di stress e altri malanni. Può sembrare che la vita fosse molto più semplice un centinaio d'anni fa, ma anche i cambiamenti in moto allora erano causa di preoccupazione per le persone dell'epoca, come vediamo da queste citazioni:

La causa dell'aumento delle malattie nervose è la continua sollecitazione imposta dalle condizioni della vita moderna. [...] Tutto è fatto in fretta. Parliamo da una parte all'altra di un continente, telegrafiamo dall'altra parte di un oceano, viaggiamo a Chicago per un discorso di un'ora. [...] Non c'è

da stupirsi che la pressione sia più di quanto i nostri nervi possano sopportare. —G. Shradly (da P.C. Knapp), "Le malattie nervose sono in aumento?" *Medical Record*, 1896

Con l'avvento di giornali che costano poco e di mezzi veloci di comunicazione [...] i bei giorni tranquilli del passato sono finiti. [...] Ora gli uomini vivono, pensano e lavorano ad alta velocità. Hanno il loro giornale fresco di stampa sul tavolo della colazione ogni mattina e, se in quel momento hanno troppa fretta per le notizie, lo portano con sé e lo leggono imbronciati mentre viaggiano. [...] La fretta e il trambusto della vita moderna sono privi della quiete e della pace del periodo in cui i nostri antenati, terminato il lavoro del giorno, si mettevano a loro agio. —Morley William Smith in *Antico e moderno*, 1886

Se le condizioni sembravano tanto cattive oltre un secolo fa, quando i cavalli erano ancora il mezzo di trasporto principale, le linee telefoniche erano una rarità e l'internet non era stata nemmeno sognata, che speranze abbiamo oggi? Forse la risposta è che, nonostante le circostanze del mondo intorno a noi, possiamo ancora rallentare, trovare il tempo di fare una passeggiata con un amico, notare le margherite nel prato, assaporare il cibo. Possiamo alzare lo sguardo al cielo e scoprire che le stelle continuano a brillare silenziose. Eliminare lo stress è una questione della mente e del cuore.

CHRIS HUNT VIVE IN GRAN BRETAGNA ED È UN LETTORE DI *CONTATTO* DALLA SUA PRIMA PUBBLICAZIONE NEL 1999. ■



# 10

# SUGGERIMENTI

# ECCELLERE *sul* LAVORO

TINA KAPP

**LA QUALITÀ DEL NOSTRO LAVORO DIPENDE DAGLI ATTEGGIAMENTI E DALLE AZIONI** di ogni giorno. Ecco alcuni pensieri da tenere in mente se vogliamo eccellere.

**1 OFFRITI VOLONTARIO**  
Nella vecchia favola, la Gallinella Rossa voleva fare il pane, così chiese agli animali del cortile di aiutarla a raccogliere il grano, ma improvvisamente tutti erano troppo occupati, così lo fece da sola. Più tardi chiese chi poteva aiutarla a macinare il grano e mischiare la farina e gli altri ingredienti; di nuovo, tutti erano troppo occupati. Dopo aver chiesto aiuto diverse volte, finì per fare tutto il lavoro da sola. Il risultato, però, fu che tutti gli animali persero l'occasione di godersi il pane.

Cerchiamo di non essere come loro. Se il tuo capo e i tuoi colleghi

sanno di poter contare su di te per fare quel passo in più quando ce n'è bisogno, finiranno per dipendere dalla tua disponibilità e dalla tua buona volontà di fare le cose. Dimostrare iniziativa porta a più fiducia, ricompense e responsabilità.

Nella Bibbia, Davide si offerse di combattere contro il gigante Golia, salvò la situazione e si conquistò il favore del re Saul. Un altro esempio è quello di Isaia quando si offrì di essere un messaggero per Dio, dicendo: «Eccomi, manda me!»<sup>1</sup>

**2 FA' ATTENZIONE AI DETTAGLI**  
L'attenzione ai dettagli dice molto su una persona. Se non ti preoccupi di scrivere una parola (o un nome) correttamente o di controllare bene i fatti, gli altri daranno per scontato che non farai bene neanche le altre cose. Gesù ha detto: «Chi è fedele nel poco, è fedele anche

1. Isaia 6,8.
2. Luca 16,10.
3. Proverbi 10,4 CEI.
4. Efesini 4,29 CEI.
5. 2 Tessalonicesi 3,11-12.
6. Vedi 1 Re 11,28.





ber

RO

nel molto». <sup>2</sup> Se vai in un ristorante e il bagno è sporco, potresti preoccuparti anche della pulizia della cucina e decidere di andare a mangiare da un'altra parte. Anche se potrebbe trattarsi di un lavoro fatto male solo quel giorno, può lo stesso avere un cattivo effetto per la reputazione del locale.

In qualsiasi lavoro, l'attenzione personale ai dettagli dimostra agli altri che possono fidarsi di te perché ti sforzerai di fare le cose per bene.

Nel libro dei Proverbi si dice: «La mano pigra fa impoverire, la mano operosa arricchisce». <sup>3</sup>

### 3 EVITA I PETTEGOLEZZI

Paolo ammonì gli Efesini: «Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano». <sup>4</sup>

I pettegolezzi potrebbero sembrare cose innocenti, ma le parole hanno un modo tutto loro di tornare indietro a pungerti. Se non diresti una cosa personalmente a qualcuno, probabilmente non sarebbe una buona idea parlarne ad altri. Socrate, il filosofo greco ritenuto uno dei fondatori della filosofia europea, disse: «Le grandi menti discutono sulle idee, le menti normali discutono sugli avvenimenti, le menti piccole discutono sulle persone».



**4 SII AFFIDABILE**  
Il tuo capo conta su di te e a meno che tu sia davvero malato, saltare una giornata di lavoro deluderà sia lui che i tuoi colleghi. Potresti anche cavartela fingendo una malattia per non andare al lavoro, ma la gente comincerà a vederti come una persona che combina guai e lascia che siano gli altri a porvi rimedio.

Paolo disse ai Tessalonicesi: «Sentiamo che alcuni tra di voi si comportano disordinatamente, non fanno nulla, ma sprecano il tempo in sciocchezze. Questi tali ordiniamo ed esortiamo a lavorare in pace e guadagnarsi il loro pane». <sup>5</sup> Secondo alcuni, il termine greco originale usato per «comportarsi disordinatamente» significava scansare il lavoro.

**5 NON STARE SENZA FAR NIENTE**  
Invece di sprecare tempo dopo aver terminato un compito, guardati in giro e vedi se c'è qualcos'altro da fare.

Nella Bibbia, Geroboamo fu un ottimo esempio di questo. Quando il re Salomone vide come lavorava bene, lo incaricò di tutta la forza lavorativa della casa di Giuseppe. <sup>6</sup> Puoi scommettere che non avvenne perché stava seduto a far niente ogni volta che ne aveva l'occasione.

## SII GENTILE

Questo è un argomento importante e per certi aspetti potrebbe sembrare ovvio, ma copre tutto, dall'aver buone maniere all'essere gentili con il portinaio o con quel collega un po' fastidioso. Il modo in cui tratti gli altri influenza il modo in cui loro ti vedono. Le persone gentili e con cui è facile lavorare finiscono per avere più referenze, contatti e amici.

Questo ha anche un impatto enorme sulla tua riuscita negli affari. Nel suo libro *Come trattare gli altri e farseli amici*, Dale Carnegie spiega che la cortesia e la dimostrazione di un sincero interesse negli altri sono spesso chiavi per il successo. Il suo libro contiene una vasta collezione di aneddoti su persone affermate che s'interessavano agli altri e dimostravano cortesia nei loro rapporti.

Uno dei miei preferiti è quello di un commerciante di nome Duvernoy che voleva diventare il fornitore di pane di un certo albergo di New York. Da anni, ogni settimana, cercava di ottenere un appuntamento con il direttore per presentare i suoi prodotti, senza alcun successo.

Dopo aver imparato il principio di avere rapporti umani positivi, decise di metterlo alla prova. Scoprì che il direttore faceva parte dell'Associazione dei Maître d'Hotel d'America con tanto entusiasmo che partecipava a ogni conferenza ed evento e si era perfino candidato alla sua presidenza.

La volta successiva che Duvernoy incontrò il direttore, accennò all'associazione. Il direttore, che ovviamente amava l'argomento, passò mezz'ora a parlarne. «In tutto quel tempo non parlai assolutamente di pane», ricorda Duvernoy, «ma alcuni giorni dopo, la portineria dell'albergo mi telefonò per chiedermi di presentarmi con campioni e prezzi. Il portiere mi accolse dicendo: "Non so cos'ha fatto al vecchio, ma è davvero entusiasta di lei!"»

Carnegie disse. «Puoi fare più amici in due mesi interessandoti agli altri, di quanti ne potresti fare in due anni cercando di far interessare gli altri a te».

## CHIEDI UN'OPINIONE

Ho letto un articolo che suggeriva di sentire ogni tanto dal tuo principale o dai tuoi colleghi come te la stai cavando sul lavoro e di chiedere come puoi migliorare. Questo dimostra che sei una persona attenta che prende sul serio quello che fa.

Se l'apostolo Paolo stesse scrivendo oggi, probabilmente direbbe qualcosa come: «Dipendenti, obbedite ai vostri capi terreni con premura e rispetto, come se serviste Cristo». <sup>7</sup> Il tuo modo di comportarti e le interazioni con i colleghi e i capi la dicono lunga su di te come persona e influenzano il tuo esempio come Cristiano.

Nella Bibbia Re Davide pregava sempre per chiedere in che modo avrebbe potuto migliorarsi. In un salmo dice: «O Signore, fammi



7. Efesini 6,5, parafrasato.

8. Salmi 25,4-5.

9. Esodo 33,13.

10. 1 Samuele 16,7

conoscere le tue vie, insegnami i tuoi sentieri. Guidami nella tua verità e istruiscimi». <sup>8</sup>

Anche Mosè chiedeva regolarmente a Dio: «Se davvero ho trovato grazia ai tuoi occhi, indicami la tua via, così che io ti conosca, e possa trovare grazia ai tuoi occhi». <sup>9</sup>

## 8 NIENTE STORIE D'AMORE IN UFFICIO

Non è una regola fissa – anche se varie ditte hanno regole al riguardo, quindi è importante conoscerle e seguirle – ma gli esperti spesso raccomandano di tenere le storie d'amore lontano dal posto di lavoro.

Rapporti sociali e amicizie vanno benissimo, ma tieni sempre in mente i tuoi obiettivi e non farti distrarre da altre cose.

## 9 MANTIENI UN ASPETTO PROFESSIONALE

Il tuo aspetto e il tuo modo di vestire si ripercuotono sull'immagine della ditta per cui lavori o sul servizio che rendi. Alcuni lavori hanno un codice d'abbigliamento; se nel tuo non c'è, osserva le persone più influenti. Immagina di essere in ascensore con il direttore generale della tua azienda e vestiti ogni giorno per quell'eventualità. Questo è ancora più importante quando ti presenti per un'intervista di lavoro, perché la prima impressione è la più importante.

Anche se la Bibbia indica chiaramente che Dio è più interessato

a quello che c'è nel nostro cuore, ci ammonisce anche che «l'uomo guarda all'apparenza». <sup>10</sup> Assicurati di avere un bell'aspetto e dimostra rispetto per la posizione che hai o desideri.

## 10 DIMOSTRA APPREZZAMENTO

Se qualcuno non fa bene il suo lavoro, diglielo. Se qualcuno ti aiuta, ringrazialo. Un'altra cosa buona da fare è parlare bene degli altri quando non sono presenti, perché se qualcuno glielo riferisce ha più valore di quello che potresti dirgli personalmente.

Al ritmo con cui si muove il mondo oggi, è facile dimenticarsi del valore di poche parole semplici. Pochi minuti presi per dimostrare apprezzamento ai tuoi colleghi per il loro lavoro bastano a farli sentire considerati.

Dale Carnegie ha scritto: «Non c'è bisogno di aspettare molto per usare questa filosofia dell'apprezzamento. Puoi utilizzare la sua magia quasi ogni giorno».

Far sentire apprezzati e importanti i tuoi colleghi è la chiave per avere successo e per lavorare bene insieme. Potrebbe sembrare una cosa da niente, ma ottiene grandi risultati.

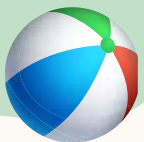
TINA KAPP È UNA BALLERINA, UNA PRESENTATRICE E UNA SCRITTRICE INDIPENDENTE IN SUDAFRICA. GESTISCE UNA COMPAGNIA DI SPETTACOLO CHE AIUTA A RACCOLGERE FONDI PER PROGETTI BENEFICI E MISSIONARI. ■





# QUANDO LAVORARE E' UN GIOCO

CATHERINE NEVE



**FORSE NON CI CREDERAI**, ma ai bambini piace aiutare. Sul serio! I bambini si divertono ad aiutare e si sentono orgogliosi di farlo, finché non viene loro insegnato il contrario. È solo quando sentono i genitori o fratelli e sorelle più grandi lamentarsi di «dover fare» questa o quella faccenda, che aiutare in casa diventa un peso.

Se si usa un approccio più positivo, aiutare può essere più simile a un gioco. Può anche servire a creare autostima, autodisciplina, iniziativa, diligenza, perseveranza, fiducia in se stessi e responsabilità – tutte qualità utili nella vita.

Esiste almeno un sistema didattico che usa parecchio questo principio di «lavoro come gioco». Allontanandosi dai metodi didattici tradizionali per far miglior uso degli interessi naturali del bambino, Maria Montessori (1870-1952) prese alcuni dei bambini in età prescolare più indisciplinati dei quartieri malfamati di Napoli e riuscì a trasformarli

in studenti motivati, creativi e affermati. Un aspetto del metodo Montessori, chiamato «vita pratica», comporta l'insegnamento delle attività base di cui avranno bisogno nella vita quotidiana, come vestirsi, curare la propria igiene e cucinare. I bambini di due anni, con il loro atteggiamento di «posso farlo da solo», hanno l'età perfetta per la preparazione alla vita pratica, ma ci sono stimoli in abbondanza per ogni età e per ogni stadio di sviluppo.

Come madre, in genere era più facile e più veloce fare questi lavoretti da sola, invece di insegnare ai miei piccoli ad aiutarmi. Ben presto però mi resi conto di quanto fossi miope. Io avevo bisogno di aiuto e i miei figli avevano bisogno di opportunità per imparare e sentirsi «grandi». In seguito scoprii che perfino i bambini più birichini solitamente erano felici di incanalare le loro energie nel fare qualche lavoretto per me, se glielo chiedevo nel modo giusto.



I bimbi in età prescolare possono aiutare con qualche lavoretto, cominciando a lavare la frutta e la verdura, spalmare la marmellata sul pane o impastare la farina per i biscotti. Ai bambini piace usare scopa e paletta, asciugare liquidi rovesciati e mettere via le posate. Se la cosa è divertente e li premia con lodi e apprezzamento, saranno entusiasti quando li «promuoverete» a fare qualche lavoro in più.

La cosa non deve finire nemmeno quando cominciano ad andare a scuola. Un momento importante per i miei figli fu quando vennero considerati abbastanza grandi e responsabili da usare l'aspirapolvere. Ad alcuni bambini piace pulire i lavandini e cambiare gli asciugamani. Ad altri piace tagliare l'erba o rastrellare le foglie o aiutare a lavare la macchina. La lista è infinita – basta guardarsi attorno.

Una buona strategia è assegnare dei nomi ai lavori di casa. Il primo gioco del genere che insegnai



ai miei figli era «il formicaio». Fingevano di essere formiche e andavano avanti e indietro, riportando ogni giocattolo, blocco o peluche nel «formicaio», cioè al posto giusto. Anche i più piccoli possono imparare questo gioco, in braccio a voi o seduti al vostro fianco, facendo a turno con voi a mettere in una scatola i giocattoli più piccoli. E non dimenticatevi di riempirli di complimenti.

Ci sono alcune possibili insidie ed ecco come evitarle:

Può essere frustrante per entrambi se il lavoro è superiore alle loro abilità o alla loro capacità di attenzione, quindi non aspettatevi troppo.

Aiutateli ad avere successo, assicurandovi che capiscano il lavoro e il modo migliore per svolgerlo.

Quando è possibile, fate in modo che si offrano volontari, o date loro la possibilità di scegliere tra vari lavori. Se riuscite a renderlo divertente, i bambini saranno più propensi a farlo volontariamente.

Soprattutto quando il lavoro può sembrare impegnativo o noioso, è utile parlare di qualcosa di divertente mentre lavorate insieme. Siate allo stesso tempo allenatori, compagni di squadra e tifosi.

Non aspettate finché il compito è troppo gravoso o vostro figlio è troppo stanco per farlo allegramente.

Insegnate ai vostri figli a mettere via una cosa prima di tirarne fuori un'altra, e a fare ordine man mano.

Se lasciate che il bambino faccia qualcosa da solo, non sorprendetevi se al vostro ritorno lo troverete occupato a fare qualcos'altro; i bambini si distraggono facilmente quando nessuno li controlla. Non aspettate fino all'ultimo momento per vedere come vanno le cose.

Badate a come esprimerete il vostro disappunto e cercate sempre di bilanciarlo con amore e rassicurazione. Restate positivi!

Ci sono molti vantaggi nel rendere il lavoro divertente per i

bambini. Non solo impareranno attività pratiche e svilupperanno il loro carattere, ma impareranno anche a fare lavoro di squadra e a essere riconoscenti per ciò che voi e altri fate per loro.

Da ultimo, se volete che i vostri figli prendano l'abitudine di aiutare con gioia, abituatevi anche voi a ringraziarli e lodarli. Ringraziateli subito; ricompensateli con un abbraccio e con qualche sorpresa speciale ogni tanto. Lodateli davanti a vostro marito, a vostra moglie, ai parenti e agli amici – preferibilmente quando loro possono ascoltarvi. Non c'è niente che aiuti ad avere fiducia in se stessi più della lode e della riconoscenza delle persone più care.

CATHERINE NEVE (1951-2003) HA LAVORATO COME VOLONTARIA DI LFI PER TRENTUN ANNI, IN DODICI PAESI; HA CRESCIUTO DUE FIGLI E HA INSEGNATO A MOLTI ALTRI BAMBINI. ■



# Il CONSIGLIERE

IRENA ŽABIČKOVÁ

**SONO UNA PERFEZIONISTA.** Mi piace fare le cose bene e accuratamente, anche se ci vuole più tempo. Mi sono resa conto che, quando devo prendere delle decisioni, la mia preoccupazione maggiore è non commettere errori. Cerco di assicurarmi che il mio lavoro e le mie decisioni siano il più possibile giuste.

Oh, che ansia e che stress! Quasi ogni decisione doveva essere perfetta – da quale shampoo comprare a quale posto scegliere sull'autobus. Tutto doveva essere ben meditato, tutte le opzioni e le possibilità ben considerate. Non mi rendevo conto di quanto stress stessi introducendo nella mia esistenza!

Quando ho conosciuto Gesù e ho cominciato a coinvolgerlo nella mia vita, ho scoperto che le cose potevano essere molto più facili e che Lui poteva aiutarmi a prendere

le decisioni – dopotutto, chi ne sa di più dell'Onnisciente? Così ho cominciato a chiedergli di guidarmi. A volte mi dava indicazioni specifiche. Altre volte non indicava chiaramente un corso d'azione, ma lasciava a me il compito di cercare nella sua Parola e prendere le giuste decisioni basandomi sui suoi precetti.

Comunque, la conseguenza migliore e più rassicurante del coinvolgere Dio è che Lui mi ama così tanto che anche se faccio le scelte sbagliate continua a lavorare con me nonostante le decisioni che prendo. Non se la prende con me se faccio uno sbaglio o lascio che l'egoismo o il timore guidino le mie scelte. Mi prende così come sono e mi aiuta a imparare a fare scelte migliori.

In parte sono ancora una perfezionista, anche dopo aver camminato tanti anni al fianco di Gesù, ma incontrare Lui ha reso la

mia vita molto più facile e felice. Poter avere i suoi consigli e poter contare su di Lui ha eliminato lo stress dalle mie decisioni, perché so che, anche se faccio qualche errore, Lui può far in modo che tutto si concluda bene.<sup>1</sup>

IRENA ŽABIČKOVÁ È UNA VOLONTARIA A TEMPO PIENO CON *PER UN MONDO MIGLIORE*<sup>2</sup> IN CROAZIA E IN ITALIA. ■



Gesù può consigliare anche te. Anzi, gli fa piacere essere coinvolto nella tua vita. Basta che glielo chiedi:

*Caro Gesù, voglio includerti nelle mie decisioni quotidiane. Ti prego di entrare nella mia vita e di cominciare a darmi indicazioni e istruzioni per aiutarmi a fare le scelte che Tu ritieni migliori.*

1. Vedi Romani 8,28.

2. <http://www.perunmondomigliore.org>





# Quasi un matrimonio

ANNA PERLINI

**DA QUASI VENT'ANNI** lavoro con lo stesso gruppo di persone in una ONG nell'ex- Jugoslavia. «Un matrimonio!» ha commentato qualcuno. Sì, in un certo senso lo è. Ci sono volute molte delle qualità e delle scelte richieste in un matrimonio.

All'inizio eravamo, be', molto più giovani. L'entusiasmo della sfida, il grande bisogno davanti a noi e la novità del lavoro erano tutti fattori predominanti. Anche se avevamo personalità distinte, durante quella prima fase eravamo così occupati che non avevamo il tempo di approfondire gli scontri di personalità o di curare le nostre ferite.

In seguito, però, abbiamo effettivamente provato le stesse cose che si provano nei matrimoni e nelle relazioni: familiarità, difficoltà di comunicazione, stress e così via. Più di una volta abbiamo

avuto la tentazione di lasciar perdere. Molte volte semplicemente non riuscivamo più a sopportarci!

Affrontare e accettare i nostri limiti e le nostre differenze alla fine ci ha aiutato a continuare a concentrarci sugli obiettivi e a non scoraggiarci e distrarci quando affrontavamo rapporti personali difficili o facevamo un passo indietro nel nostro lavoro.

Certo, c'è voluta una buona dose di perdono, pazienza e comprensione. Abbiamo anche imparato ad accettare i momenti difficili e i periodi di minor rendimento di ognuno. Dopotutto siamo esseri umani e anche se dedichiamo la maggior parte del nostro tempo a una buona causa e cerchiamo di essere idealisti e altruisti, certamente non raggiungeremo mai la perfezione.

La nostra stessa percezione a volte può essere distorta – e una volta ho imparato una

buona lezione al riguardo. Stavo discutendo con un collega su come ultimamente uno dei nostri volontari sembrava mancare di motivazione e mi chiedevo se ne sarebbe andato presto. Avevo ancora la mente annebbiata dal mio pessimismo nei suoi confronti, quando ho controllato la mia email e ho trovato il seguente messaggio:

*Fuori pioveva e anche il mio cuore grondava lacrime di tristezza e disperazione, quando è entrato nel mio ufficio uno dei vostri volontari. Il suo sorriso e le sue parole gentili sono stati come un arcobaleno per la mia anima. Mi sembrava che fosse appena entrato un angelo.*

Avete indovinato. Parlava proprio di quello stesso volontario.

ANNA PERLINI È COFONDATRICE DI **PER UN MONDO MIGLIORE**<sup>1</sup> UN'ORGANIZZAZIONE UMANITARIA ATTIVA NEI BALCANI DAL 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



DA GESÙ CON AMORE

## RIPRENDERE IL CONTROLLO

Sono tante le cose che devi fare ogni giorno, tante quelle che vorresti fare e tante ancora quelle che gli altri si aspettano che tu faccia. In questo momento ti senti tirata in tutte le direzioni. Pressione. Tensione. Ansia. Avrà una fine tutto questo?

La fine non verrà da sola, ma tu puoi spezzare questo circolo vizioso. Non devi rimanere imprigionata nella battaglia senza fine del fare sempre di più e voler avere sempre di più. La vita non deve essere una crisi quotidiana. Non devi ritrovarti prigioniera di attese impossibili. Lascia che ti aiuti a riprendere il controllo della tua vita.

La radice del problema è semplice: tu cerchi di fare troppo, più di quanto sia umanamente possibile, e sottoponi mente, corpo e spirito a una pressione per la quale non sono stati programmati. È tempo di rivedere le cose. Stabilisci quali siano quelle veramente importanti per te – i tuoi obiettivi fondamentali e le tue responsabilità. Concentra le tue energie su queste cose e tralascia il resto. Una volta fatto questo, le pressioni che prima sembravano insostenibili cominceranno a svanire.

Vuoi una nuova prospettiva di vita? Puoi averla, ma devi essere disposto ad abbandonare le pressioni autoimposte che ti spingono ora.