

ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE. ZMIENIĆ SWÓJ ŚWIAT.

activated

UKŁADANIE ŻYCIOWYCH PUZZLI

3 proste kroki

Na emeryturze?

Odnajdywanie
nowego zawodu

Tajemnica „mniej”

Dokonywanie
właściwych cięć



KILKA SŁÓW OD REDAKCJI TAJEMNICA MISTRZA

W tym roku, niespotykana liczba ludzkich żyć została przewrócona do góry nogami w wyniku kryzysu zdrowotnego wywołanego przez COVID-19. Niestety, wciąż zbyt wielu ludzi cierpi z powodu pandemii koronawirusa.

Ci, którzy pozostali na liniach frontu, bohatercko walcząc z chorobą i zapewniając ciągłość podstawowych usług, doświadczyli niewyobrażalnego stresu i jesteście im winni ogromny dług wdzięczności. Tymczasem, ci, którzy zostali wysłani do domów, aby pracować zdalnie zwykle przekonywali się, że ich życie nie jest obciążone mniejszą presją niż wcześniej. Oczywiście, szczególnie trudną sytuację miały osoby, które przedwcześnie straciły bliskich, lub swoje posady i dochody na skutek zamykania się firm i zachwiania gospodarek. Na końcu, w związku z zamkniętymi placami zabaw, parkami rozrywki, oraz plażami, dzieci nie mogły beztrudno cieszyć się przerwą od szkoły.

Ponieważ ten rok powoli dobiega końca, możemy zacząć oceniać jak go przeżyliśmy. Myślę, że nikt nie zapomni tego roku jako spokojnego. Nie był to rok szczególnie dobry dla „sukcesu” w tradycyjnym sensie, ale był to dobry rok na naukę radzenia sobie z trudnymi okolicznościami. Każdy z nas w swojej własnej sytuacji i okolicznościach musiał radzić sobie z obawami związanymi ze zdrowiem, bezpieczeństwem naszych rodzin i bliskich, przerwaniem studiami, utratą pracy, kłopotami finansowymi, samotnością — albo wizją zwariowania. Mam

nadzieję, że możemy spojrzeć wstecz i dostrzec to w jaki sposób rozwinęliśmy się i staliśmy się lepsi.

Jezus wiedział czym są stresujące chwile. Ewangelia wg św. Marka opisuje szabat na początku posługi Jezusa, tuż po tym jak został ochrzczony przez Jana. Jezus zaczyna dzień od wygłoszenia porannego kazania w synagodze w Kafarnaum, a następnie wypędza nieczystego ducha. Potem, udaje się do domu Swojego ucznia Piotra i „zaraz” dowiadyuje się, że jego teściowa leży w gorączce, więc ją też uzdrowia. Później, wieczorem uzdrowia *wszystkich w mieście*, którzy byli chorzy, lub opętani.¹ Czytając tę Ewangelię nie odnosi się wrażenia, że ten dzień odbiegał od normalnego dnia w przypadku Jezusa.

Jak Jezus sobie radził? Jego tajemnicę odkrywa kolejny werset: „Nad ranem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił.”² Mógł być fizycznie wyczerpany, ale uznał potrzebę duchowej odnowy ponad potrzebę fizycznego odpoczynku.

To wydanie *Activated* przedstawia praktyczne obserwacje i wskazówki dla każdego, kto boryka się z zapracowaniem i stresem. W magazynie znajdziecie między innymi obszerny artykuł na temat zarządzania czasem (str. 4–6). Ale nie zapominajmy o duchowych aspektach udanego, zrównoważonego życia—przede wszystkim modlitwie i relacji z naszym Ojcem.

Niech Bóg chroni Ciebie i Twoich bliskich w cieniu Swych skrzydeł i nieustannie kieruje Twoim życiem.

1. Patrz Ewangelia wg św. Marka 1:21–34

2. Ewangelia wg św. Marka 1:35

LI LIAN

UKŁADANIE ŻYCIOWYCH PUZZLI



Od kiedy pamiętam, nigdy nie lubiłem układać puzzli. Samo przyglądanie się tysiącom błękitnym, niemal jednakowym małym częściom rozrzuconym na drewnianym stole przyprawiało mnie o zawrót głowy. Nie potrafiłem określić, gdzie zacząć układanie.

W przeciwieństwie do mnie, mój brat uwielbia puzzle. W jego przypadku, im większe i bardziej skomplikowane puzzle, tym lepiej. Kiedy miał trzy lata zaczął układanie swoich 30-elementowych układanek od szybkiego odwrócenia wszystkich części obrazkiem do dołu. Następnie układał je bez patrzenia na obrazek. Niestety, nigdy nie odziedziczyłem tego talentu.

Czasami mam poczucie, że moje życie jest jak jedna wielka, nieułożona układanka z elementami rozrzuconymi we wszystkich kierunkach. Zbyt wiele elementów, zbyt wiele problemów, zbyt wiele niewiadomych. I kiedy próbuję to wszystko ułożyć, czasami jest to tak bardzo przytłaczające.

Któregoś dnia, obserwując mojego brata, który kończył ostatnią część swoich nowych puzzli liczących 3000 elementów, poprosiłem go o kilka rad na temat tego, jak układać rozszpanki. Oto trzy kroki, które mi przekazał:

Zaczynaj od krawędzi układanki. Tak jak w przypadku puzzli, pierwszym priorytetem w

naszym życiu jest nasza relacja z Bogiem, która zapewnia nam solidną strukturę. Kiedy duchowa struktura jest na swoim miejscu, łatwiej jest uporządkować wewnętrzne elementy naszego życia.

Podziel resztę elementów według kolorów. Tak jak w przypadku puzzli, nasze życie składa się z wielu różnych kategorii: praca, rodzina, kariera, zdrowie, finanse, itd. Poświęcenie czasu na uporządkowanie naszych życiowych kategorii pozwoli nam skupić się na tym, co staramy się osiągnąć w każdym obszarze naszego życia, oraz ułatwi pokonywanie wyzwań pojawiających się przed nami.

Zacznij od jednego elementu i porównuj go z innymi, aż odnajdziesz pasującą do niego część. Tak jak w przypadku puzzli, nasze życie składa się z próbowania, nie udawania się i ponownego próbowania, aż elementy zaczną się łączyć. Ta część wymaga wytrwałości i determinacji, ale poprzez codzienną ciężką pracę i poświęcony czas zaczniemy dostrzegać rozwój.

Kiedy dotrzemy do kresu naszego życia i zobaczymy naszą piękną, ukończoną układankę, będziemy mogli cieszyć się całym obrazem i lepiej zrozumiemy w jaki sposób Bóg działał w naszym imieniu, aby wyprowadzić dobro z każdej sytuacji.



Czas to jedna z tych rzeczy, których już nigdy nie odzyskamy. Biblia mówi o „wyzyskiwaniu chwili”, albo „wykorzystywaniu czasu.”¹ To wymaga pewnego zaangażowania w rozwijanie naszych umiejętności zarządzania.

Tak łatwo jest trwonić czas, popaść w zajętość, zarobienie, a mimo to pod koniec dnia uzmysłwić sobie, że nie osiągnęliśmy tego, co zamierzaliśmy. To ogromne wyzwanie konsekwentnie wykorzystywać nasz czas w sposób rozsądny, wykonywać najważniejsze rzeczy i odnajdywać właściwą równowagę w odniesieniu do czasu, który poświęcamy na obowiązki i zadania—zawodowe i osobiste—z którymi mamy do czynienia każdego dnia.

Istnieje wiele popularnych zwrotów związanych z zarządzaniem czasem. Ja chcę wspomnieć o dwóch: wydajności i skuteczności. Istnieje ogromna różnica pomiędzy byciem wydajnym i byciem skutecznym. Jak wyjaśnia Jeff Haden:

Wydajni ludzie są dobrze zorganizowani i kompetentni. Odhaczają rzeczy ze swojej listy

zadań. Kończą projekty. Załatwiają sprawy.

Skuteczni ludzie robią to wszystko, ale odhaczają właściwe rzeczy z listy zadań. Kończą właściwe projekty. Załatwiają właściwe sprawy.²

Wspaniale jest stać się bardziej wydajnym, ale kiedy brakuje nam elementu skuteczności, prawdopodobnie *nie* osiągniemy naszych celów i nie załatwimy najważniejszych spraw. Więc musimy dążyć do bycia *skutecznymi* we wszystkim co robimy, łącznie z tym jak podejmujemy decyzje, wyznaczamy priorytety, oraz wprowadzamy w życie mądre metody zarządzania czasem.

Przyjrzyjmy się pięciu kluczowym kwestiom z zakresu zarządzania czasem.

Numer 1. Priorytetyzuj.

Jeff Haden dobrze to ujął: „Nie możemy zrobić wszystkiego, ale każdy z nas może zrobić kilka rzeczy bardzo dobrze. Określ, co jest dla Ciebie najważniejsze i skoncentruj się na tych rzeczach ... i zostaw w spokoju rzeczy, które

1. List do Efezjan 5:16

2. Jeff Haden, 9 Habits That Turn Efficient People Into Highly Effective People, „Inc.”, 06.10.2014

3. Jeff Haden, Success? It’s Just a Decision Away, „CBS Moneywatch”, 19.10.2011

4. Lea McLeod, The Job Skill You Need (That Nobody Talks About), „The Muse”, 07.09.2014

5. Trent Hamm, Do the Hard Things First, „The



ZANIE CZASEM

chcesz zrobić, ale patrząc na nie realistycznie nie jesteś w stanie zrobić, przynajmniej na chwilę obecną.”³

Pierwszy krok to pogodzenie się z tym, że nie będziesz w stanie zrobić wszystkiego. Aby zrobić najważniejsze rzeczy, będziesz musiał wyznaczyć priorytety i poświęcić im dużą ilość swojego czasu i uwagi.

Jeśli patrzymy na swoją listę zadań i wszystko postrzegamy jako równie ważne, łatwo jest odczuć przytłoczenie ilością zadań, co w konsekwencji odbije się na jakości naszej pracy. Ale zastanów się nad tym: zasada Pareta mówi, że 20% naszych zadań generuje 80% naszych wyników—a to znaczy, że mała część naszej codziennej pracy zasługuje na większość naszej uwagi.⁴

Nie wszystko jest równie ważne. Nie wszystko, co dociera do Ciebie powinno otrzymywać Twoją uwagę. 20% tego, co robisz

generuje 80% Twoich wyników, przez pryzmat tego powinieneś rozważać wagę swoich zadań.

Numer 2. Miej jasność, co *robić*, a czego *nie robić*.

Jeśli chcesz załatwić istotne sprawy, najpierw przyjrzyj się na co obecnie poświęcasz swój czas, a na co *powinieneś* poświęcać swój czas. To oznacza przeanalizowanie ogólnego planu życiowego, bycie pewnym, co do swoich celów i dążeń. Może to wymagać dużej ilości czasu i myślenia, ponieważ będzie to plan bazowy, na którym będziesz opierać się tworząc swoje codzienne, tygodniowe i miesięczne cele, oraz plany.

Mówiąc ogólnie, potrzebujesz określić swoje główne cele krótko-, oraz średnioterminowe. Najprawdopodobniej zidentyfikujesz kilka kategorii związanych z pracą, oraz kilka związanych z życiem osobistym. Nie wybieraj zbyt wielu. Rozdzielając swój czas na dni, tygodnie, oraz miesiące, warto skupić się na jednej kategorii. To pozwoli Ci zestroić codzienne sprawy z ogólnymi

celami zawodowymi i celami życiowymi. Zaczynj od planu, ale nie bój się wprowadzać poprawek w razie potrzeby.

Jak powiedział Benjamin Franklin, „Nie przygotowując się na najgorsze, przygotowujemy się na porażkę.” Z kolei Antoine de Saint-Exupéry powiedział: „Cel bez planu jest tylko życzeniem.”

Świadomość tego, nad *czym powinniśmy* pracować jest tak samo ważna jak świadomość tego, nad *czym nie* powinniśmy pracować. Niektórzy ludzie nazywają to listą spraw do „ignorowania”. To pomaga określić i dostrzec, które rodzaje zadań *nie powinniśmy* robić, mimo że lubimy je robić. Nasz czas jest ograniczony, więc musimy nim rozsądnie zarządzać.

Numer 3. Zidentyfikuj i zredukuj pożeracze czasu, oraz rzeczy rozprasające uwagę.

Jeśli chcesz być panem swojego czasu, musisz wiedzieć, co zbija Cię z tropu. Każdego dnia nacierają na nas liczne przeszkody, nie mówiąc już o niezliczonych pożeraczach czasu i rzeczach rozprasających naszą uwagę dostępnych za sprawą technologii. W jaki sposób zwykle marnujesz czas? Czy jest to telewizja? YouTube? Media społecznościowe? Gry komputerowe? Programy kulinarne? Śledzenie wydarzeń sportowych? Surfowanie po przypadkowych stronach internetowych? Czytanie plotek o sławnych ludziach?

To co łączy te wszystkie powyższe rzeczy to zadzwijająca zdolność pochłaniania Twojego cennego czasu. Wielu specjalistów sugeruje, abyśmy rejestrowali ilość czasu jaką spędzamy na różnych zajęciach w tygodniu, dzięki czemu będziemy mieć świadomość gdzie ucieka nam czas. A mając taką świadomość możemy zaplanować zmniejszenie, lub ograniczenie czasu, który poświęcamy na niektóre sprawy. Specjaliści sugerują nawet czasowe wyłączanie urządzeń, aby w pełni wykorzystywać swoją koncentrację.

Numer 4. Organizuj swoje zadania.

Znajdź system organizacyjny, który będzie

dobrze służyć Tobie. Kluczowym wyrażeniem tutaj jest „dobrze służyć *Tobie*.” Niestety, wielu ludzi poświęca ogromną ilość czasu na dopracowywanie i ulepszanie swoich systemów organizacyjnych, co zabiera im czas, który powinien być wykorzystany na prace priorytetowe.

To samo dotyczy list spraw do załatwienia. Jeśli twoja lista zadań jest długa i codziennie ją poszerzasz, prawdopodobnie z łatwością uwierzysz w następującą informację: 23% ludzi poświęca więcej czasu na organizację list spraw do załatwienia niż na realizację swoich zadań! Wniosek: Zachowuj jak największą prostotę swojego systemu, a przede wszystkim, pamiętaj, że ma on być odpowiedni dla Ciebie.

Jedna z najbardziej klasycznych zasad produktywności brzmi: Rób najpierw to, co najważniejsze. Zajmuj się najważniejszą sprawą na swojej liście — która często jest najtrudniejszą sprawą — kiedy masz najwięcej energii i najświeższy umysł.⁵ Zrobisz wtedy więcej i dodatkowo będziesz czuć się dobrze, ponieważ wykonasz swoją priorytetową pracę.

Numer 5. Nie forsuj się; bądź realistą.

Bóg dał nam określoną ilość czasu każdego dnia i bez względu na to, jak bardzo chcesz coś osiągnąć, czasem realnie możesz osiągnąć tylko tyle na dany czas.

Bądź realistą co do ilości czasu, którą dany projekt zajmie, co do tego, czy jesteś w stanie podjąć kolejne zadanie, oraz co do tego, czy będziesz w stanie dotrzymać ustalonego terminu. Bądź świadomy tego, co już masz do zrobienia. W tym pomocna będzie dobrze prowadzona lista spraw do załatwienia. I na koniec, bądź gotów powiedzieć nie, kiedy będzie taka potrzeba. Bedzie to trudne, ale na dłuższą metę, powiedzenie nie zadaniom, które mogłyby Cię przeciążyć, zabezpieczy Twoją zdolność wykonania ważnego zadania.

PETER AMSTERDAM I JEGO ŻONA,
MARIA FONTAINE, SA DYREKTORAMI
THE INTERNATIONAL FAMILY -
CHRZEŚCIJAŃSKIEJ WSPÓLNOTY WIARY.
ADAPTACJA TEKSTU ORYGINALNEGO.

WZRASTANIE PRZEZ PORAŹKI

ELSA SICHROVSKY



To był koniec kolejnego długiego dnia pracy. W trakcie mojego pierwszego semestru pracy na stanowisku nauczycielki języka angielskiego jako drugiego języka, każdy dzień przynosił wiele nowych wyzwań, których nie udawało mi się pokonywać. Pojęcia, które starałam się przekazać swoim uczniom umknęły im, co wprawilo mnie w rozpacz w związku z ich egzaminami. Dyrektor szkoły powtarzał mi, że moi uczniowie nie robią widocznych postępów w języku angielskim. Rodzice narzekali na moje metody radzenia sobie z uczniami. Odniosłam porażkę w każdym aspekcie swojej pracy.

Oczywiście, wiedziałam, że nauczanie nie jest łatwe. Moi koledzy mówili mi, że to normalne przez pierwszy rok. Twierdzili, że będzie lepiej—ale co *teraz*? Co z codziennym stawianiem przed niesforną klasą, wewnątrznie zawstydzona swoją niezdolnością kontrolowania zachowania uczniów?

Któregoś wieczoru, kiedy bezmyślnie przeglądałam strony internetowe po kolejnym frustrującym dniu zajęć, natknęłam się na cytat, który odpowiedział na nie dające mi spokoju pytanie: „Porażka powinna być naszym nauczycielem, a nie gwoździem do trumny. Porażka to opóźnienie, a nie klęska. To tymczasowy objazd, a nie ślepa uliczka. Porażka jest czymś, czego możemy uniknąć, tylko nie mówiąc nic, nie robiąc nic i będąc nikim.” Postanowiłam spróbować postrzegać każdą porażkę jako katalizator

rozwoju. Zamiast pozwalać uczuciom wstępu i rozpaczyć przytłaczać mnie, skupiałam się na tym w jaki sposób mogę wyciągnąć naukę z każdej porażki.

Więc próbowałam pamiętać, że ilekroć zajęcia wymykały się spod mojej kontroli, musiałam tylko bardziej skupić się nad tym, co nie odpowiadało moim uczniom. Kiedy dyrektor zwracał uwagę na wady w moim stylu nauczania, skupiałam się na zmianie mojej postawy i podejścia. Ilekroć w małych buziach dostrzegałam konfuzję, lub znudzenie, uświadamiałam sobie, że muszę zmienić sposób nauczania danego tematu.

Patrząc wstecz, jestem wdzięczna za każdą z tych zniechęcających chwil w pierwszym roku mojej kariery nauczycielskiej. Porażki są już teraz za mną, ale bezcenne lekcje, które zdobyłam na temat tego jak przedstawiać informacje, jak komunikować się z uczniami, jak radzić sobie z problemami w klasie—a przede wszystkim, jak radzić sobie z własnymi porażkami—zostały ze mną i nieustannie mnie wzmacniają. Wciąż popełniam błędy w klasie, ale nauczyłam się nie ulegać przygnębieniu. Skupiam się na tym, co każde niepowodzenie może mnie nauczyć i pamiętam, że porażka to po prostu kolejny krok na drodze do rozwoju.

ELSA SICHROVSKY JEST PISARKĄ-FREELANCERKĄ. MIESZKA Z RODZINĄ NA TAJWANIE.



IRIS RICHARD

CYKL DAWANIA ORAZ BRANIA

Tamtego ranka przeczytałam fragment z Dziejów Apostolskich, gdzie Paweł w swojej mowie pożegnalnej do Kościoła w Efezie, mówił o życiu w hojności i ciężkiej pracy, dzięki której można wspierać ubogich, ponieważ więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu.¹ Nie miałam pojęcia, że kilka godzin później zostanie sprawdzona w temacie tych zasad.

Wraz z moją przyjaciółką korzystałyśmy z ciepłego wiosennego popołudnia na balkonie, sącząc zimny owocowy sok. Rozmawiałyśmy na temat osiągnięć minionego tygodnia, oraz

planów na nadchodzący miesiąc. Przed pożegnaniem się, moja przyjaciółka, która jest pracownikiem socjalnym w biednej dzielnicy, napomknęła o pilnej sytuacji na którą niedawno natrafiła.

„Mercy była sierotą przez większość swojego życia. Niestety teraz, kiedy jest w młodym wieku, ma 25 lat, wykryto u niej chorobę nowotworową. Wiąże koniec z końcem robiąc pranie dla ludzi i przez większość miesięcy w roku nie osiąga nawet minimalnego wynagrodzenia. Bez ubezpieczenia zdrowotnego, jest teraz w bardzo trudnej sytuacji i musi znaleźć środki na leczenie, które pilnie potrzebuje. Szuka pomocy wśród osób życzliwych, ale wciąż brakuje jej pieniędzy na terapię.”

Patrząc na mnie wzrokiem pełnym wycieknięcia, moja przyjaciółka przerwała i między nami pojawiła się chwila milczenia. Chciałam

1. Patrz Dzieje Apostolskie 20:32–35
2. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 5:42 NLT; Ewangelia wg św. Łukasza 6:30–31
3. Ewangelia wg św. Mateusza 10:8
4. Ewangelia wg św. Mateusza 25:40
5. Ewangelia wg św. Mateusza 10:8



pomóc, ale to był koniec miesiąca i rachunki czekały na opłacanie. Byłam szczęśliwa, kiedy zadzwonił jej telefon i zaabsorbowała się rozmową z osobą do niej dzwoniącą. Dzięki temu miałam chwilę czasu na to, aby rozwiązać toczący się we mnie konflikt.

Dlaczego teraz? pomyślałam.

Zastanawiając się nad tą sytuacją, w mojej głowie pojawiła się następująca myśl: *Czyż nie osiągnęliśmy maksimum jeśli chodzi o dawanie w tym miesiącu? A dodatkowo, po opłaceniu bieżących rachunków, zaplanowaliśmy w końcu zacząć odkładać na niektóre potrzeby naszej dużej rodziny.*

I wtedy wkroczyło moje sumienie: *Czyż Bóg nie zaspakajał Waszych potrzeb, ilekroć przekraczyliście Wasz limit pomagania komuś w potrzebie?*

Tymczasem, rozum podpowiadał: *To prawda, ale ... plan oszczędzania.*

Moje sumienie ponownie zabrało głos: *Pomyśl*

*o zasadach, które nauczał Jezus, aby dawać temu, kto cię prosi i traktować innych tak, jak sam chcesz być traktowany.*²

A rozum dalej swoje: *To prawda, ale pilnie muszę odnaleźć równowagę pomiędzy dawaniem i oszczędzaniem.*

Moje sumienie nie dawało za wygraną: *„Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie.”*³

Rozum ripostował: *Nie chodzi tu o szklanek wody! Mówimy o pieniądzach, których na chwilę obecną mam mało.*

Sumienie nie odpuszczało: *Pomyśl o innej zasadzie, którą nauczał Jezus: „Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili.”*⁴

Głęboko wzdychając, spojrzałam w górę i spotkałam wyczekujący wzrok przyjaciółki.

„Możę pomóc.”

Moje sumienie wygrało i z nieoczekiwanym poczuciem spokoju wykorzystałam ostatnie oszczędności, aby pomóc ufając, że Bóg wypełni pustkę, którą właśnie stworzyłam.

Niemal zapomniałam o tej sytuacji, kiedy kilka dni później wpadłam na jednego z moich znajomych podczas zakupów. Zanim się pożegnaliśmy, sięgnął do swojej torby i wręczył mi zaklejoną kopertę mówiąc, „Bóg przekazał mi, abym dał to Tobie po tym wszystkim co dla mnie zrobiłaś. Jestem pewny, że tak wspianałomyślna osoba jak Ty będzie wiedziała jak to odpowiednio wykorzystać.”

Kiedy dotarłam do domu, w kopercie znalazłam obfitą sumę pieniędzy za sprawą, której cykl dawania i brania tego miesiąca stał się kompletny.

Pustka tworzona przez dzielenie się i dawanie to źródło nie tylko finansowego błogosławieństwa, lecz także szczęścia, oraz poczucia spełnienia. Tego rodzaju pustka sprzyja przyjaźni i koleżeństwu. Chroni nas przed chorobą zbieractwa i uczy nas cyklu dawania i brania. „Darmo otrzymaliście, darmo dawajcie.”⁵

IRIS RICHARD JEST DORADCĄ. MIESZKA W KENII, GDZIE OD 1995 ROKU DZIAŁA JAKO WOLONTARIUSZKA, PRACUJE TEŻ NA RZECZ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI.



ZAHAMOWANY ROZWÓJ

PETER STORY

Kiedy byłem dzieckiem, widziałem wiele złotych rybek w domach moich przyjaciół i pamiętam, że zastanawiałem się, dlaczego tak wielu ludzi chce mieć takie małe, nieciekawe stworzenia jako zwierzątka domowe.

Któregoś dnia, kiedy miałem, dziesięć lat, udałem się na wycieczkę szkolną do ogrodu botanicznego, w którym był zarybiony staw. Moją uwagę zwróciła jedna, wyjątkowo duża, jaskrawo ubarwiona ryba.

„Co to za rodzaj ryby?” zapytałem naszą panią przewodnik.

„To złota rybka,” odpowiedziała.

Byłem zdezorientowany. „Czy złote rybki nie powinny być małe?” zapytałem z nutą sarkazmu typową dla dziewięcioletka.

„Skądże,” odparła pani przewodnik. „Złote rybki osiągają jeszcze większe rozmiary niż te tutaj w stawie. Tak naprawdę ich wielkość zależy od rozmiaru ich środowiska.”

Zapamiętałem tę informację i postanowiłem, że już nigdy więcej nie wykażę się brakiem wiedzy na temat złotych rybek, ale minęło wiele lat

zanim zrozumiałem obszerniejszą lekcję.

Jak często byłem jak złota rybka w kulistym akwarium? Jak często ograniczałem się przez moje postrzeganie świata? Co gorsza, ile razy w myślach umieszczałem innych w małym akwarium? Ile razy uzależniałem kogoś za mało znaczącego, lub nieciekawego? Ile razy nie zauważałem u innych potencjału do rozwoju?

O ileż więcej mógłbym osiągnąć, gdybym zapomniał o swoich ograniczeniach i odważył się wypłynąć poza granice, które sam sobie wyznaczyłem? A co by się stało, gdybym przeniósł wszystkich z ich małych akwariów do oceanu możliwości, które oferuje Jezus?

Wyobraźcie sobie pełen ludzi z taką perspektywą, którzy naprawdę wierzą, że z Bogiem wszystko jest możliwe.

* * *

Niektórzy ludzie widzą mur i zakładają, że to koniec ich podróży. Inni też widzą mur i postanawiają, że to dopiero początek.—*Angeline Trevena*

MILUTIN BUNČIĆ

POGROMCY STRESU



Tysiące stron napisano na temat stresu, więc zastanawiam się, czy jest coś nowego, co mógłbym powiedzieć komuś, kto zмага się ze stresem. Najprawdopodobniej nie. Ja ciągle walczę z tą „bestią”, która stara się mnie osłabić i odebrać mi radość życia. Ale na przestrzeni lat, mój mur obronny stał się wyższy i mocniejszy, a w międzyczasie nauczyłem się pewnych trików. Mimo że nie do końca uporałem się ze stresem myślę, że mogę śmiało powiedzieć, iż stres nie kontroluje już mojego życia. Z Bożą pomocą, udało mi się poskromić tę dziką bestię. Nie może mnie już skrzywdzić, ale nieustannie muszę mieć się na baczności.

Niestety, nie możemy pstryknąć palcami i sprawić, że stres zniknie z naszego życia. Ale przyjrzyjmy się kilku kwestiom, które pomogły mi zminimalizować negatywne skutki stresu.

Wiara w Boga: Bóg jest jak trener, który wie jak nas wzmocnić, zarówno fizycznie jak i mentalnie. Mimo że czujemy się jakbyśmy „umierali” i nie mogli już dłużej tego znieść, On dopinguje nam i zachęca nas, abyśmy wytrzymali jeszcze trochę i nie poddawali się w czasie trudnych chwil. Bóg nigdy nie daje nam więcej, niż

potrafimy znieść,¹ a kiedy wytrzymamy odrobinę dłużej, staniemy się silniejsi i bardziej odporni, aby walczyć w naszych przyszłych bitwach. Jezus nie oczekuje od nas doskonałych wyników; On tylko chce, abyśmy ufali Mu i nie poddawali się. Ufaj swojemu Trenerowi Niebieskiemu.

Regularny wysiłek fizyczny: Powszechnie wiadomo, że za sprawą wysiłku fizycznego nasze ciało zwiększa produkcję hormonów, które zwalczają stres, oraz choroby związane ze stresem. Ilekroć byłem zestrosowany, odczuwałem ból w lewej dolnej części jamy brzusznej, ale odkąd zacząłem regularnie ćwiczyć, ten ból całkowicie ustąpił. Chociaż każdy rodzaj wysiłku fizycznego jest lepszy niż żaden wysiłek fizyczny, ćwiczenia/sporty grupowe mają dodatkową zaletę angażowania naszego umysłu, oraz naszych umiejętności interpersonalnych.

Modlitwa i kontemplacja: Znajdowanie czasu na rozmowę z Bogiem i przekazanie naszych trosk i zmartwień w Jego ręce jest niezbędne. Nasz Ojciec niebieski kocha nas i chce nam pomóc. Musimy tylko poprosić.²

MILUTIN BUNČIĆ JEST NAUCZYCIELEM
JĘZYKA ANGIELSKIEGO, ORAZ TŁUMACZEM
PISEMNYM I USTNYM. MIESZKA NA
WĘGRZECH.

1. Patrz 1 List do Koryntian 10:13

2. Patrz Ewangelia wg św. Mateusza 7:7

The background of the page features several unrolled architectural blueprints. The top portion shows a red banner with white text. Below the banner, the blueprints are spread out on a dark surface, showing various technical drawings with lines, circles, and text. The bottom portion of the page is a dark, solid color.

PLAN GŁÓWNY I CZEKANIE NA COŚ WSPANIAŁEGO

ROALD WATTERSON

W 2007 roku, Holandia wprowadziła 200-letni plan dotyczący przystosowania się i przygotowania się do zmian klimatycznych.¹ Ponieważ w Holandii dwie trzecie ludności żyje poniżej poziomu morza, zmiany w klimacie mogą mieć drastyczny i tragiczny wpływ na ten kraj—stąd ta nadzwyczajna ostrożność. Z tego co wiem, ten plan składa się z 20 miliardów

1. Dutch to draft 200-year plan against warming, Associated Press
2. Księga Psalmów 139:16
3. Księga Hioba 14:5
4. Biblijną historię Mojżesza można poznać zaczynając od Księgi Wyjścia
5. List do Rzymian 15:5

dolarów przeznaczonych na badania i budowę lepszych systemów obronnych przeciwko działaniu wody wzdłuż linii brzegowej kraju—zakres tego planu sięga roku 2200. Swój rozbudowany plan Holendrzy argumentują w prosty sposób: na skutek zmian klimatycznych—oraz podwyższonego ryzyka powodzi—nie ma żadnej gwarancji, że Holandia będzie istnieć za 200 lat, jeśli tego rodzaju działania nie zostaną teraz podjęte.

To skłoniło mnie do przemyśleń na temat długoterminowego planowania. Łatwo dostrzec, kiedy coś nie zostało odpowiednio zaplanowane—dotknięte biedą obszary, które nie są właściwie rozwinięte, firmowe spotkania, które ciągną się w nieskończoność, sprzęty kuchenne, które trzeba „namawiać”, aby działały.

Natomiast, wszystko co działa dobrze, co wypełnia swoją funkcję—począwszy od wodociągów, przez systemy społeczne, po programy komputerowe—jest wynikiem przewidywania, oraz dobrego planowania ze strony deweloperów, wynalazców i twórców.

Z wielu powodów planujemy, ale przeważnie po to, aby doprowadzić do pożądanego celu. Niektórzy wynajmują organizatorów ślubów, ponieważ pragną wymarzonego ślubu; rządy zawierają umowy z inżynierami, którzy opracowują rzetelne plany budowy mostów i dróg publicznych, aby transport z jednego do drugiego końca kraju był bezpieczny i niezawodny. W przypadku Holendrów, łatwo dostrzec zamierzony rezultat końcowy ich planu: ich przetrwanie jako kraju.

Ale jest ktoś, kto zostawia wszystkie inne plany i autorów planów w tyle. W Dziejach Apostolskich 17:26, apostoł Paweł mówi o planie, który obejmuje każdy plan, jaki kiedykolwiek został przygotowany. Mówi, „On z jednego człowieka wyprowadził cały rodzaj ludzki, aby zamieszkiwał całą powierzchnię ziemi. Określił właściwie czasy i granice ich zamieszkania.” Innymi słowy, od samego początku, Bóg miał plan; dzieło stworzenia nie było przypadkiem. Bóg nie musiał nic robić w niedzielne popołudnie, więc bum—ziemia! Każdego dnia ludzkiej egzystencji na ziemi realizowany jest plan.

Ale jest w tym coś bardziej wspaniałego pod względem osobistym dla mnie i dla Ciebie: każdy człowiek postawiony na ziemi był zamierzonym aktem stworzenia. Bóg ma plan dla każdego. Król Dawid potwierdza, „Oczy Twoje widziały me czyny i wszystkie są spisane w Twej księdze; dni określone zostały, chociaż żaden z nich jeszcze nie nastąpił.”² A Hiob mówi do Boga, „Człowieka dni ilość zliczona, i liczba miesięcy u Ciebie, kres wyznaczyłeś im nieprzekraczalny.”³

Jeśli zamieriam planów jest to, że przygotowują one do pożądanego celu i jeśli Bóg ma plan dla Ciebie, to oznacza, że Bóg miał w głowie zamierzony rezultat, kiedy stwarzał Ciebie—On chciał, abyś kimś był, albo coś zrobił. Być może nie ocalisz świata jutro, ani nigdy, ale pamiętaj, że pełny zakres planu nie objawia się pierwszego dnia. Spójrz na przykład Mojżesza.

Wyobraź sobie jak Bóg planuje życie Mojżesza. Rozdział Pierwszy nie obejmuje Mojżesza rozdziałającego Morze Czerwone. Nawet nie zaczyna się od tego, że Mojżesz otrzymuje Boże wskazówki przy płonąącym krzewie na Górze Horeb. Zanim te wydarzenia mają miejsce mijają wiele rozdziałów i stron obejmujących około 80 lat. Analizując życie Mojżesza można wpaść w podziw patrząc na 40 lat, które spędził zajmując się owcami—myślimy sobie, że musiał być niezwykle cierpliwy. Ale teraz uświadomiam sobie, że tak naprawdę to Bóg miał cierpliwość w tej historii. Wyobraź sobie stworzenie postaci i świadomości tego, że będzie ona gotowa, aby zrobić to, co chcesz dopiero 80 lat po jej stworzeniu. Jestem pewny, że nie miałbym tego rodzaju cierpliwości, którą Bóg miał w stosunku do Mojżesza.⁴

Odnajduję pocieszenie w uświadomieniu sobie, że Bóg jest autorem planu. Oto dlaczego: nawet jeśli mamy poczucie, że nic teraz nie dzieje się w naszym życiu i trudno jest czekać, być może jest tak, że jesteśmy na dwusetnej stronie książki o naszym życiu, a heroiczne czyny czekają na stronie 492. Albo, że w naszym przypadku „wspaniałe” to życie poprostu wypełnione dniami dobrze przeżyтыми i ku chwale Boga. Niezależnie od tego jak jest, najwspanialsza sprawa jeśli chodzi o Boży plan to, że nawet jeśli pozornie wydaje się, że nic się nie dzieje, Bóg nieustannie realizuje swoje misterne plany. Bóg działa nawet w zwyczajne dni, kiedy najbardziej ekscytującym wydarzeniem jest to, że Twój kot zaprzyjaźnił się z nowym kotem. Bóg nieustannie działa w Twoim życiu, abyś dotarł do strony 492 swojej książki, a nawet poza nią.

W liście do Rzymian, Paweł mówi o Bogu, „Bóg, który daje cierpliwość.”⁵ Bóg opisywany jest w Biblii jako cierpliwy; jest to jedna z cech przypisywanych Panu. Bóg czekał 80 lat w przypadku Mojżesza, Holendrzy mają 200-letni plan; więc bez względu na to ile może potrwać czekanie w naszym przypadku, skoro Bóg wierzy, że jesteśmy warci czekania, my też powinniśmy w to wierzyć.

ROALD WATTERSON JEST REDAKTOREM I PROGRAMISTĄ.



SALLY GARCÍA

NA EMERYTURZE?

„Czy może Pani uczyć języka angielskiego moją żonę?” usłyszałam głos za plecami, kiedy wybierałam warzywa na placu targowym w naszej okolicy w Chile. Odwróciłam się i zobaczyłam rozentuzjasmowanego nieznajomego mężczyznę, który kontynuował, „Moja żona potrzebuje nauczyć się języka angielskiego i myślę, że Pani jest tą osobą, której ona potrzebuje.” Skonsternowana powiedziałam mu, że nie jestem nauczycielką języka angielskiego, ale nieznajomy nie ustępował, więc niechętnie zapisałam swój numer telefonu na kawałku papieru i wręczyłam mu go.

Następnego poranka, obudził mnie dzwiek telefonu. Przywitała mnie kobieta o delikatnym głosie i zapytała, kiedy moglibyśmy zacząć zajęcia. Wciąż byłam skonsternowana, ale zgodziłam się spotkać ze wspomnianą kobietą, która jak się okazało, mieszkała zaledwie kilka przecznic od mojego domu.

Byłam nauczycielką przez ponad 35 lat, ale kilka lat wcześniej odeszłam z zawodu, mówiąc ludziom, że jestem *zmęczona i wyśłużona*—tzn. mimo że uwielbiałam nauczać, miałam poczucie, że nie mam kondycji, aby dalej uczyć w klasie.

Ale moja nowa uczennica była najlepszym uczniem o jakim nauczyciel może marzyć. Mimo że nie nauczałam wcześniej języka angielskiego jako drugiego języka (ESL), bez większego problemu znalazłam książki i materiały do

nauczania. Mialiśmy zajęcia co tydzień przez dwa lata. Potem, przez kolejne trzy lata, nauczałam też jej dzieci! Była to cudowna chrześcijańska rodzina. Mieliśmy ze sobą wiele wspólnego. Wraz z pojawiającymi się okazjami, zaczęłam też udzielać innym korepetycji. W końcu, poszłam na kurs, aby udoskonalić swoje umiejętności i uzyskać certyfikat dla nauczyciela ESL.

To pokazało mi, że wciąż uwielbiam nauczać! Być może nie mam już siły na radzenie sobie z całą klasą, ale udzielanie prywatnych lekcji naprawdę sprawia mi radość. Uwielbiam planować zajęcia i jestem szczęśliwa, kiedy moi uczniowie robią postępy. Tak więc coś, co zaczęło się od głosu nieznajomego na placu targowym przekształciło się w kompletnie nowy zawód dla mnie.

W końcu, przyszedł dzień, na który ta rodzina czekała przez te wszystkie lata—firma taty postanowiła przenieść go do Kanady. Wszyscy uznaliśmy, że Bóg złączył nasze drogi, aby przygotować ich do przeprowadzki do nowego kraju. Byli podekscytowani tym, że będą mogli wykorzystać język, który tak solennie uczyli się przez te wszystkie lata. Często przysyła mi zdjęcia. Jestem wdzięczna, że pomimo iż oficjalnie jestem w wieku emerytalnym, mam całkiem nowy zawód i mnóstwo ofert pracy. Uwielbiam nieoczekiwane zwroty i niespodzianki w życiu i widzę rękę Boga, który planuje te sytuacje i zdarzenia.

TAJEMNICA „MNIJ”

MARIE ALVERO

Czy masz czasem poczucie, że aby sprostać własnym oczekiwaniom i oczekiwaniom innych, musiałbyś pracować bez przerwy, przeforsowywać się, ignorować stres—a mimo to mógłbyś dalej nie podołać oczekiwaniom? Wymagania będą zawsze przeważać nas zasobami. Samo myślenie o tym jest stresujące, a jednak to pod presją dokładnie tego stresu spędzamy większość naszego czasu.

„Zarządzanie stresem” to termin, który wszyscy znamy. Sugestia jest taka, że stres zawsze będzie częścią naszego życia i po prostu musimy nauczyć się nim lepiej zarządzać. Dziś, przedstawiam Ci radę dotyczącą zarządzania stresem, która pozostawia w tyle wszystkie inne porady na ten temat: Rób mniej.

Samo pisanie tych słów było stresujące. W moim przypadku, sama myśl na temat nie bycia w stanie zrobić wszystkiego wzbudza niepokój. Ale kogo ja próbuję oszukać? Naprawdę nie jestem w stanie zrobić wszystkiego. Wiem to, ale myślę, że moją mantrą jest: Rób tak dużo jak to możliwe. Nigdy nie były to słowa: Rób mniej. Co za dziwaczna myśl!

Ostatnio skupiam swoją uwagę na planie „wydawaj mniej” jeśli chodzi o nasze pieniądze. Ograniczyliśmy nasze wydatki, radykalnie na jakiś czas, aby nauczyć się, że mniej to nic złego. W rzeczywistości, mniej dało więcej. Pieniądze, które nie wydaliśmy zaczęły powoli kumulować się na naszym rachunku bankowym, co nigdy wcześniej nie miało miejsca w naszym przypadku. Zaczęliśmy mieć pieniądze przeznaczone na wydatki zanim te wydatki pojawiały się, zamiast biegać za pieniędzami, kiedy były

one już potrzebne na jakiś konkretny wydatek. To było naprawdę wspaniałe.

Zacząłam zastanawiać się, czy takie podejście można by zastosować w innych stresogennych obszarach mojego życia, na przykład w przypadku sposobu w jaki wydatkuję czas? Czy mogłabym angażować się w mniejszą ilość spraw—a jeśli tak, to czy zbudowałabym pewnego rodzaju rezerwę? Czy pojawiłyby się jakiegoś rodzaju deficyt?

Jezus powiedział coś, co tutaj pasuje: „Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie.”¹ Z całą pewnością, nie był przykładem człowieka zabieganego—wręcz przeciwnie. Przypuszczam, że Jezus był otoczony przez ludzi, którzy nawet wtedy byli zabiegani i starali się zrobić wszystko. Rodzice starający się zebrać dzieci na kolację, przedsiębiorcy próbujący otworzyć własny biznes, duchowni starający się wykonać wszystkie swoje obowiązki, służący próbujący przetrwać nadmierne obciążenie pracą i tak dalej.

Ale Jezus mówi, „Przyjdźcie do Mnie wszyscy ... a Ja was pokrzepię.”²

Za każdym razem, kiedy masz ochotę zrobić więcej, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie (i Jezusowi) pytanie, czy byłoby w porządku, gdybyś zamiast więcej zrobił mniej? Jak w danej sytuacji wyglądałoby „robienie mniej”?

Podejrzewam, że tak jak ja, nauczysz się czegoś nowego i odnajdziesz trochę przestrzeni i spokoju.

MARIE ALVERO BYŁA MISJONARKĄ W AFRYCE I MEKSYKU. TERAZ, WRAZ Z MĘŻEM I DZIEĆMI PROWADZI SZCZĘŚLIWE ŻYCIE W ŚRODKOWYM TEKSASIE W STANACH ZJEDNOCZONYCH.

1. Ewangelia wg św. Mateusza 11:30

2. Ewangelia wg św. Mateusza 11:28

POZDROWIENIA OD JEZUSA

MYŚL POZYTYWNI

Kiedy życie staje się zbyt trudne, kiedy wszystko wokół Ciebie wydaje się rozpaść, kiedy masz poczucie, że niezależnie od tego, co robisz, nic pomaga, pomyśl o Mnie. Pomyśl o tym jak bardzo Cię kocham. Pomyśl o Mojej mocy. Pomyśl o wszystkich swoich błogosławieństwach. Kiedy podziękujesz za wszystkie dobre rzeczy w swoim życiu, negatywne uczucia rozprzą się stopniowo.

Czasami możesz znaleźć się w sytuacjach, w których wydaje się, że nie ma nic dobrego, za co mógłbyś Mi podziękować. Wtedy podziękuj Mi za dobro, które w końcu wyniknie ze złego, ponieważ jeśli Mnie kochasz, prędzej czy później tak się stanie. Jest to wyjaśnione w Biblii, w Liście do Rzymian 8:28: „Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra.” Dla tych, którzy Mnie kochają, mogą wydobyć dobro ze wszystkiego.

Zawsze możesz znaleźć coś, za co możesz mi podziękować, nawet w trudnym dniu. Wychwalaj Mnie za jedną rzecz, a zostaną Ci przypomniane kolejne. Mój obiecany spokój odnajdzie Cię, kiedy skupisz się na Mnie i na tym, co pozytywne.

