

ÎȚI POATE OFERI VIAȚA MAI MULT? POȚI SCHIMBA LUMEA DIN JURUL TĂU?

CONTACTS

GRĂBEȘTE-TE ÎNCET

Cum să scapi de stres

**Punctul mort sau
punctul favorabil**

Trăiește cu folos

**10 sfaturi cum să
excelezi în muncă**

Refuză să fii mediocru!





NOTA EDITORULUI CE ESTE SUCCESUL?

Pentru creștini succesul nu poate fi măsurat doar în bani. Nu înseamnă să devii mai bogat sau mai celebru, ci să-ți folosești talentele dăruite de Dumnezeu cât poți mai bine.¹ Cel care face cel mai mult cu ceea ce a primit este cel care are cu adevărat succes.

Cum faci asta?

Când Regele David era pe moarte i-a dat fiului său, Solomon, următorul sfat: „Păzește poruncile Domnului Dumnezeului tău umblând în căile lui și păzind legile Lui, poruncile Lui, hotărârile Lui și învățăturile Lui, după cum este scris în Legea lui Moise, ca să izbuțești în tot ce vei face și ori încotro te vei întoarce”.² Formula lui David pentru succes era să-L urmezi și să-L ascuți pe Dumnezeu, ceea ce a necesitat un efort din partea lui Solomon.

Efort?

Se pare că munca este foarte apreciată în Biblie. Geneza descrie că la începuturi Dumnezeu a muncit șase zile ca să creeze lumea, iar când a considerat că a făcut o treabă bună, s-a delectat privind ce a realizat.³ Iisus a spus că a venit să împlinescă munca Tatălui Său.⁴ Și ni se spune că munca pe care o facem pe Pământ va fi testată și răsplătită de Dumnezeu.⁵

Deci, cu cât vei munci mai mult vei avea mai mult succes?

Nu este garantat. Însă Iisus nu vrea să ne simțim presați sau stresați de munca noastră. El spune: „Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înpăimânte”.⁶

Dar dacă suntem deja stresați?

El ne poate ajuta și din acest punct de vedere! „El dă tărie celui oboșit și mărește puterea celui ce cade în leșin. Flăcâii oboșesc și ostenesc, chiar tinerii se clatină; dar cei ce se încred în Domnul își înnoiesc puterea, ei zboară ca vulturii; aleargă și nu oboșesc; umblă și nu ostenesc”.⁷

Întrebările de mai sus și multe altele sunt cuprinse în articolele din această revistă. Sper să îți facă plăcere să o citești.

Samuel Keating
Editor executiv

Noi îți oferim o varietate largă de cărți, materiale audio și video pentru inspirația și hrana ta sufletească.

Pentru comenzi te rugăm să ne contactezi la una din adresele de mai jos.

Adresa:

Contact
în atenția lui: Christian
C.P. 129, O.P. 72
cod 032468
București

Email:

info@activated-europe.com

Web:

www.activated-europe.com

Editori	Samuel Keating
Tehnoredactare	Gentian Suçi
Traducere	Oana Toșu

© 2017 Activated.

Toate drepturile rezervate.

Toate versetele au fost citate din Biblia versiunea Dumitru Cornilescu, excepțiile fiind menționate explicit.

A-RO-MG-AM-193-X

1. Vezi Matei 25:14-30.
2. 1 Regi 2:3
3. Vezi Geneza 1:31.
4. Vezi Ioan 9:4.
5. Vezi 1 Corinteni 3:13-15.
6. Ioan 14:27
7. Isaia 40:29-31



O CALE DE SCĂPARE

DE KEITH PHILLIPS

ÎNTR-UNUL DIN EPISOADELE DIN SERIALUL ORIGINAL *STAR TREK* DIN 1968, echipajul navei *Enterprise* întâlnește o specie de ființe intergalactice a căror viață urmează un ritm mult mai alert decât cel al oamenilor. Însă asta vine cu un preț. „La nivelul acesta sunt și mai ușor de rănit”, observă Căpitanul Kirk, „ca și cum traiul lor accelerat îi consumă”. Probabil creatorii serialului încercau să facă un fel de observație despre unde ne poate duce ritmul tot mai accelerat al vieții moderne – și poate că au fost mai exacti decât și-au dat seama.

Cu câțiva ani în urmă Organizația Mondială a Sănătății a prezis că până la sfârșitul deceniului acesta jumătate din primele zece probleme medicale răspândite în întreaga lume vor avea

legătură cu stresul, iar un alt studiu a descoperit că 54% din oamenii din întreaga lume se plâng de stres la locul de muncă. În Japonia, era modernă a creat cuvinte noi precum *karoshi* și *karojisatsu* care înseamnă „mort de extenuare prin muncă” și „sinucidere prin extenuare prin muncă”.

Stresul este o problemă foarte reală care ne afectează pe toți într-o măsură sau alta. Probabil că cel mai alarmant aspect al stresului este faptul că se auto-propagă. Cu cât te gândești mai mult la cum să scapi de el cu atât devii și mai stresat.

Există însă o cale sigură și simplă de scăpare. Este atât de simplă că mulți fac greșeala să o ignore înainte ca să o încerce și astfel continuă cu starea lor stresată.

„Veniți la Mine”, spune Iisus, „și Eu vă voi da odihnă. Căci jugul Meu este bun și sarcina Mea este ușoară”.¹

Când ești obosit de toată solicitarea, poți zbura la Iisus pe aripile rugăciunii și ale credinței și poți primi alinarea pe care numai El ți-o poate da. El știe de ce ai nevoie cel mai mult: odihna trupului, a minții și a sufletului, părtășie cu El și întărire sufletească prin lecturarea și asimilarea Cuvântului Său. Câteva minute de liniște cu Iisus pot topi tensiunea, pot aduce pacea minții și a sufletului și te pot ajuta să vezi din perspectiva corectă situațiile stresante. Oare este chiar așa de simplu? Nu vei ști ce dulce alinare te așteaptă până nu încerci!

KEITH PHILLIPS A FOST EDITOR ȘEF AL REVISTEI *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) TIMP DE 14 ANI, DIN 1999 PÂNĂ ÎN 2013. ACUM EL ȘI SOȚIA LUI, CARYN, LUCREAZĂ CU OAMENI FĂRĂ ADĂPOST ÎN SUA. ■

1. Matei 11:28-30



AȚIONEAZĂ!

DE PETER AMSTERDAM, ADAPTAT

ÎN FIECARE ZI, când ieși pe ușă ca să mergi la muncă sau cu ce altă treabă ai, să duci copiii la școală sau în parc, sau când ești acasă și lucrezi, gătești sau faci curat, dacă te rogi în timp ce faci aceste lucruri, este ca și cum te-ai duce la „piață” și ar trebui să-ți iei cu tine un „coș” destul de mare de credință că Dumnezeu va lucra în tine și prin viața ta ca să-și împlinească scopurile. Prin rugăciuni noi exprimăm nevoia ca Dumnezeu să lucreze, iar apoi ar trebui să ne așteptăm ca El să răspundă în funcție de cum este voia Sa.

Cheia este *să facem*. Să revenim la promisiunile și să prindem trenul ocaziilor de aur. Să fim flexibili și dispuși să facem schimbări la nevoie – fie că acestea în-

seamnă să ne schimbăm pe noi înșine, să ne schimbăm planurile sau programul.

Iată aici câteva lucruri concrete pe care le putem face:

SĂ AVEM CREDINȚĂ

Credință și încredere în Dumnezeu și să fim dispuși să-L urmăm pe El acolo unde ne călăuzește. Când Îi cerem lui Dumnezeu ocazii, El ni le va da când consideră El că este bine. Mulțumește-I pentru aceste ocazii, iar apoi urmează-le și acționează – chiar dacă sunt ceva nou, diferit sau neașteptat.

ÎNCEPE

Ca să putem merge în direcția în care ne călăuzește Dumnezeu, trebuie să fim dispuși să încercăm lucruri noi și să le ducem până

la capăt. Trebuie să Îi arătăm lui Dumnezeu că vorbim serios și că suntem serioși. Atunci poți să îți pariezi și ultimul bănuț că El te va ajuta, va da la o parte obstacolele și Își va împlini cu vârf și îndesat partea Sa de înțelegere.

RECUNOAȘTE OCAZIA

Unele ocazii nu așteaptă prea mult. Unele din riscurile pe care ți le asumi nu vor aduce rezultate prea spectaculoase sau vizibile, cel puțin nu imediat. Uneori s-ar putea să fie necesar să faci un anumit lucru o vreme până să înflorească.

Uneori s-ar putea chiar să te și coste riscurile pe care ți le asumi. Nu vor fi toate încercările și ocaziile un succes imediat. Unele s-ar putea să nu fie deloc un succes. Însă este mai bine să

Secretul succesului în viață este ca omul să fie pregătit pentru ocazia sa atunci când aceasta îi iese în cale.
– Benjamin Disraeli (1804-1881)

De multe ori, cele mai extraordinare ocazii se ascund în evenimente aparent ne semnificative de viață. Dacă nu suntem atenți la acestea putem foarte ușor să pierdem ocaziile.
– Jim Rohn (1930-2009)

Mai bine să fii pregătit pentru o ocazie și să nu o ai, decât să ai o ocazie și să nu fii pregătit. – Whitney Young (1921-1971)

Ori de câte ori ești întrebat dacă poți face un lucru să le spui „Bineînțeles că pot!”. Apoi grăbește-te și află cum se face.
– Theodor Roosevelt (1858-1919)

încerci ceva nou și să descoperi că nu merge, decât să nu încerci niciodată ceva diferit sau ieșit din comun. Este mai bine să abordezi cu curaj ocazia – chiar dacă nu ești complet sigur unde te va duce sau cum va merge – decât să cauți să fii în siguranță și să pășești cu ezitare și să ratezi ocaziile pe care Dumnezeu ți le plănuieste. Dacă sari cu ambele picioare când apare ocazia și apoi se dovedește că nu merge, poți face pauză și te poți ruga. Dacă ceva nu iese, poți închide ușa și poți merge în altă direcție. Asta nu se numește eșec. Se numește experiență. Înseamnă să încerci ceva nou. Când apar ocaziile, dacă eziți, s-ar putea să nu mai primești o a doua șansă. Așa că, să nu-ți fie frică să încerci lucruri noi.

Ceea ce ai nevoie ca să fii pe aceeași lungime de undă cu nevoile prezente este să fii dispus să experimentezi și să încerci lucruri noi. Trebuie să fii capabil să înduri și puțin eșec. Pionierii, exploratorii, inventatorii și antreprenorii au de multe ori eșecuri – uneori chiar multe – înainte a momentului revelator. Nu este semn rău dacă nu o nimerești din prima. În unele cazuri este la fel de important să știi unde *nu este* ca și unde *este!*

PROFITĂ DE OCAZIE

Ce-ar fi fost dacă familia lui Lazăr i-ar fi spus lui Iisus: „Stai puțin, Iisus, noi nu suntem chiar gata pentru învierea lui Lazăr! Nu i-am pregătit încă camera și trebuie să-i luăm înapoi hainele de

la cei cărora le-am dat. Așteaptă până mâine și vom da atunci pia-tră la o parte. Poți reveni mâine, Doamne, să-l învii din morți”. Probabil că până atunci Iisus ar fi fost departe și ar fi fost prea târziu.

Secretul este să-L urmezi pe Dumnezeu și să te miști în sincron cu Duhul Său, ceea ce include să profiți de ocaziile pe care ți le pune în cale. Iar, uneori, aceste ocazii ale Sale sfidează logica umană și obiceiurile firești, ceea ce înseamnă că se vor întâmpla la vremea știută de Dumnezeu, nu când vrem noi.

PETER AMSTERDAM ȘI SOȚIA SA, MARIA FONTAINE, SUNT DIRECTORII ORGANIZAȚIEI THE FAMILY INTERNATIONAL, O COMUNITATE CREȘTINĂ DE CREDINȚĂ. ■

PUNCTUL MORT SAU PUNCTUL FAVORABIL

DE CURTIS PETER VAN GORDER



PUNCTUL MORT! NU MĂ REFER LA SPATELE retinei, (numit și unghiul mort), acolo unde nervul optic intră în ochi și unde nu putem vedea din anumite unghiuri. Eu vorbesc de acele momente când sunt luat prin surprindere și îmi scapă chiar și lucrurile de sub nasul meu. Zilele trecute am calculat că la firma noastră de organizat evenimente am pierdut într-un an echipamente în valoare de aproximativ 1000 \$ din cauză că am lăsat genți pe unde nu trebuia. Și chiar ieri mi s-a întâmplat, când veneam de la sala de sport, să uit să-mi închid fermoarul lateral de la ruscas, acolo unde aveam mobilul, și ... îți imaginezi ce s-a întâmplat.

Am început să mă întreb cum de nu mă învăț min-te. M-am gândit că o parte din soluție ar fi să nu mai fiu așa de grăbit, să mă rog mai mult și să îmi amintesc să îmi verific lucrurile. Poate că are de-a face și cu a trăi mai mult în prezent. Viața se compune din nenumărate decizii individuale pe parcursul celor 2,4 miliarde de secunde ale unei vieți de 78 de ani. Fiecare decizie determină ceea ce ni se întâmplă sau se întâmplă pentru noi. Este o provocare continuă să facem mereu

alegerile corecte și nu ne putem aștepta că vom avea tot timpul succes. În baseball, dacă cel care lovește mingea cu bâta are succes mai mult de o treime din lovituri atunci este considerat a fi bun.

Punctul favorabil (*sweet spot*) este un termen folosit în baseball pentru a indica locul cel mai propice pe bâta unde să lovești mingea și este de asemenea folosit în sporturi și în arta expresivă pentru a spune că cineva este la nivelul optim de performanță. Am simțit și eu asta câteodată când am jucat squash, când coordonarea, atenția și balansul meu au conlucrat în armonie perfectă una cu cealaltă de parcă nimic nu putea merge rău.

Cum putem găsi și noi acest punct favorabil din viețile noastre, când totul merge strună, ca uns de Duhul lui Dumnezeu? O diagramă sugerează că îl găsim acolo unde talentele, personalitatea și experiența noastră se intersectează cu darurile noastre spirituale și cu valorile noastre de bază.¹

Punctul favorabil este un loc minunat în care să trăiești. Deși uneori aruncăm mingea și în afara terenului sau ratăm, continuăm să jucăm jocul. De fiecare dată când trebuie să lovim mingea cu bâta putem să ne rugăm: *Ajută-mă să găsesc punctul favorabil și să lovesc bine!*

1. Vezi <http://www.christiancoachinstitute.com/>

coaching-sweet-spot.

2. <http://elixirmime.com>

CURTIS PETER VAN GORDER ESTE SCENARIST ȘI MIM² ÎN GERMANIA. ■

GRĂBEȘTE-TE ÎNCET

DE CHRIS HUNT

CĂRȚILE DE PE RAFT AVEAU TITLURI ASEMĂNĂTOARE: *Încetinește ritmul vieții moderne, În goana mare, Cât valorează viteza...* Majoritatea oamenilor sunt de acord că viața contemporană este trăită în viteză, iar apoi suportăm consecințele prin stres și boli. S-ar putea spune că viața era mai simplă cu o sută de ani în urmă, însă și în vremurile acelea, schimbările vremurilor îi îngrijorau pe oamenii de atunci, după cum reiese din următorul citat:

Cauza... sporirii bolilor pe bază nervoasă sunt cerințele tot mai mari ale vieții moderne... Totul se face în grabă. Vorbim de la un continent la altul, telegrafiem peste ocean, mergem până la Chicago doar pentru o discuție de o oră... Unii se întrebă dacă această presiune nu este mai mult decât

pot nervii noștri să suporte. – *G. Shardy (din P.C. Knapp), „Sunt bolile nervoase în creștere?” Medical Record, 1896*

Odată cu apariția ziarelor ieftine și a modalităților superioare de transport... zilele liniștite de vis s-au dus. ... Acum oamenii trăiesc, gândesc și muncesc în viteză. Au ziarul preferat (*Mercury* sau *Post*) pe masă la micul dejun la prima oră a dimineții, iar dacă sunt prea grăbiți să citească știrile în timp ce mănâncă, îl pot lua cu ei să-l citească în timp ce călătoresc... fără să mai aibă timp să vorbească cu prietenul cu care călătoresc. În graba vieții moderne... ne lipsește liniștea și odihna perioadei în care strămoșii noștri, odată ce își terminau treaba, se relaxau. – *Morley William Smith în Ancient and Modern (Vechi și modern), 1886*

Dacă era văzut ca ceva rău chiar și cu o sută de ani în urmă, pe vremea când caii erau încă mijlocul principal de transport, telefoanele fixe erau o raritate, iar nimeni nici nu visase la internet, ce speranță mai avem noi azi? Probabil că răspunsul este că indiferent de situația lumii din jurul nostru, noi putem încetini ritmul, putem să ne facem timp să vorbim cu un prieten, să observăm margaretele la picioarele noastre, să ne savurăm mâncarea. Ne putem ridica privirea spercer și putem descoperi că stelele continuă să strălucească liniștite. Nivelul nostru de stres ține de minte și de inimă.

CHRIS HUNT TRĂIEȘTE ÎN MAREA BRITANIE ȘI A CITIT REVISTA *ACTIVATED* (DUPĂ CARE SE TRADUCE REVISTA *CONTACTS*) DE LA PRIMUL NUMĂR DIN 1999. ■



10

SFATURI

să

EXCELEZI

în

M

DE TINA KAPP

NE CONSTRUIM MUNCA ZI DE ZI CU ATITUDINEA ȘI FAPTELE NOASTRE. Iată câteva lucruri de care să ne amintim dacă vrem să excelăm în muncă.

1 OFERĂ-TE VOLUNTAR. În povestea cu găinușa roșie care a vrut să coacă o pâine, ea a cerut animalelor din curte să o ajute să adune grâul, dar dintr-o dată toate au devenit prea ocupate, așa că ea a strâns grâul singură. Mai târziu, a întrebat cine ar putea să o ajute să macine grâul în făină, dar toți au fost prea ocupați. Apoi a întrebat cine ar putea să o ajute să cearnă făina și să amestece ingredientele; din nou, toți erau prea ocupați să ajute. După ce le-a cerut de mai multe ori ajutorul, găina sfârși prin a face totul singură. Iar în consecin-

ță animalele nu s-au bucurat și ele de pâinea proaspătă.

Să nu fii și tu ca ele. Dacă șeful sau colegii știu că pot conta pe tine dacă apare ceva ce necesită un efort suplimentar atunci se vor baza pe tine să rezolvi lucrurile. Arătând inițiativă le sporești încrederea în tine, și se înmulțesc răsplățile dar și responsabilitățile.

În Biblie David s-a oferit voluntar să se lupte cu uriașul Goliat și a salvat ziua și a câștigat bunăvoință față de Regele Saul. Un alt exemplu este Isaia care s-a oferit voluntar să fie mesagerul lui Dumnezeu spunând „Iată-mă, trimite-mă!”¹

2 ÎNȚELEG CORECT DETALIILE.

Atenția la detalii spune multe despre o persoană.

1. Isaia 6:8
2. Luca 16:10
3. Proverbe 10:4
4. Efeseni 4:29
5. 2 Tesaloniceni 3:11-12, traducere din engleză
6. Vezi 1 Regi 11:28.



MUNCĂ

Dacă nu te străduiești să scrii un cuvânt (sau un nume) corect sau să te asiguri că ceea ce știi este adevărat, atunci cei din jurul tău vor presupune că nu te vei strădui nici cu alte lucruri să te asiguri că sunt cum trebuie. Iisus a spus: „Cine este credincios în cele mai mici lucruri este credincios și în cele mari”.²

Dacă mergi la baie într-un restaurant și vezi că este murdară, s-ar putea să te îngrijoreze că și bucătăria este murdară și poate te decizi să mănânci în altă parte. Chiar dacă doar o zi s-a întâmplat să se facă o muncă neglijentă totuși s-ar putea să aibă un efect negativ asupra reputației acelei afaceri.

Indiferent de îndatorire, atenția personală la detalii arată că oamenii se pot baza pe tine să faci corect ceea ce trebuie și că îți vei da silința să iasă bine.

Cartea Proverbe spune: „Cine lucrează cu o mână leneșă sărăcește, dar mâna celor harnici îmbogățește”.³

3 EVITĂ BÂRFA.

Pavel i-a avertizat pe cei din Efes: „Nici un cuvânt stricat să nu vă iasă din gură; ci unul bun, pentru zidire, după cum e nevoie, ca să dea har celor ce-l aud”.⁴

Bârfa poate părea ceva inocent, însă cuvintele au felul lor de a se întoarce înapoi și de a te mușca. Dacă nu i-ai spune ceva cuiva în față atunci probabil că nu este o idee bună să le-o spui altora. Filozoful grec Socrate, considerat

printre fondatorii filozofiei occidentale; a spus în relatările sale: „Mințile strălucite discută idei, mințile mediocre discută evenimente, iar mințile slăbuțe discută oamenii”.

4 FII DE ÎNCREDERE.

Șeful tău depinde de tine, iar dacă nu ești cu adevărat foarte bolnav atunci absentând de la lucru este ca și cum ți-ai dezamăgi șeful și colegii. Poate că îți merge doar să te prefaci bolnav ca să scapi de muncă, dar în cele din urmă oamenii te vor privi ca pe cineva care mereu lasă greul pe umerii altora.

Pavel a spus celor din Tesalonic: „Auzim însă că unii dintre voi sunt leneși și perturbă, nu lucrează nimic, ci se țin de nimicuri. Îndemnăm pe oamenii aceștia și-i sfătuim... să-și câștige pâinea pe care o mănâncă”.⁵ După o referință biblică, cuvântul original din greacă care s-a tradus „perturbă” însemna de fapt „să te eschivezi”.

5 SĂ NU STAI NICIODATĂ DEGEABA.

După ce ți-ai terminat treaba, în loc să pierzi vremea mai bine te-ai uita în jur să vezi ce altceva trebuie făcut.

Ieroboam din Biblie este un astfel de exemplu bun. Când Regele Solomon a văzut ce bine și-a făcut treaba, l-a pus responsabil peste toți muncitorii din casa lui Iosif.⁶ Poți fi sigur că nu a primit această îndatorire pentru că a stat și a lenevit.



6 FII CUMSECADE.

Este un subiect imens, iar unele aspecte s-ar putea să pară evidente, însă cuprinde totul, de la bunele maniere până la politețe față de omul de serviciu sau față de colegul supărător. Modul cum îi tratezi pe alții afectează modul cum te privească oamenii pe tine. Cei care sunt politicoși și sociabili ajung să aibă mai multe referințe, mai multe contacte și mai mulți prieteni.

Îți afectează în mod semnificativ și capacitatea de a face afaceri. În cartea sa *Cum să îți faci prieteni și să influențezi oameni*, Dale Carnegie explică cum bunătatea și interesul sincer față de oameni a fost de multe ori cheia succesului său în afaceri. Cartea sa conține o colecție mare de povestioare despre oameni de succes care s-au interesat de alții și au folosit bunătatea în afaceri.

Una din povestioarele mele preferate este cea despre un om de afaceri pe nume Duvernoy, care dorea să aprovizioneze cu pâine un anumit hotel din New York. El a încercat săptămână de săptămână, câțiva ani la rând, să obțină o întâlnire cu managerul hotelului ca să-i prezinte produsele sale, dar fără succes.

După ce a auzit despre relațiile pozitive interumane a hotărât să încerce așa. A aflat că managerul hotelului făcea parte din Societatea Americană a Portarilor de Hotel și era într-atât de pasionat încât nu pierdea nicio conferință și niciun eveniment, ba chiar candida la președenția societății.

Cu prima ocazie când l-a întâlnit pe managerul hotelului, dl. Du-

vernoy a adus vorba despre această societate. Managerul, care iubea subiectul, a petrecut o jumătate de oră vorbind despre asta. „Între timp nu am spus nimic despre pâine”, a spus dl. Duvernoy. „Însă după câteva zile, un angajat al hotelului m-a sunat să vin să le arăt mostre și prețuri. 'Nu știi ce i-ai făcut bătrânului' mi-a spus angajatul când am sosit 'dar este tare în favoarea ta.' ”

Carnegie spuse: „Îți poți face mai mulți prieteni în două luni dacă ești tu interesat de ei decât în doi ani dacă încerci să-i faci pe ei să fie interesați de tine.”

7 CERE PĂREREA CELORLALȚI.

Am citit un articol în care se sugera să-ți întrebii din când în când șeful sau echipa să-și dea cu părerea despre performanțele tale și să-ți dea sugestii cum să le îmbunătățești. Lucrul acesta arată că ești concentrat și că îți iei munca în serios.

Dacă apostolul Pavel ar scrie în ziua de azi, probabil că ar spune ceva de genul: „Angajaților, ascultați de șefii voștri pământești, cu respect și sinceritate în inimă, ca față de Hristos”.⁷ Modul cum te porți, cum interacționezi cu colegii și cu șeful, spune multe despre tine ca om și afectează exemplul de creștin pe care îl dai.

Regele David din Biblie se ruga mereu pentru modalități prin care să devină mai bun. În Psalmi el spune: „Arată-mi, Doamne, căile Tale și învață-mă cărările Tale. Povățuiește-mă în adevărul Tău și învață-mă”.⁸



7. Efeseni 6:5, parafrazat

8. Psalmul 25:4-5

9. Exodul 33:13

10. 1 Samuel 16:7

11. www.just1thing.com

Și Moise verifică regulat cu Dumnezeu: „Acum, dacă am căpătat trecere înaintea Ta, arată-mi căile Tale; atunci Te voi cunoaște și voi avea trecere înaintea Ta”.⁹

8 FII PRECAUT CU RELAȚIILE AMOROASE LA BIROU.

Asta nu este o regulă bătută în cuie – deși unele companii au politica lor legată de asta, de aceea este important să le cunoști regula și să o urmezi – însă experții recomandă să îți ții relațiile amoroase departe de locul de muncă.

Relațiile și prietenii sunt minunate, dar concentrează-te asupra țelurilor tale și nu lăsa alte lucruri să îți distragă atenția.

9 SĂ AI O ȚINUTĂ PROFESIONALĂ.

Modul cum arăți și cum te îmbraci dă o imagine bună sau rea firmei la care muncești sau serviciului pe care îl prestezi. Unele slujbe au un cod de îmbrăcăminte; dacă firma ta nu are așa ceva ghidează-te după oamenii mai respectați din firma ta. Imaginează-ți să rămâi blocat în lift cu directorul cel mare al firmei și îmbracă-te în fiecare zi așa. Lucrul acesta este și mai important când mergi la un interviu pentru un post, deoarece prima impresie este foarte importantă.

Deși Biblia spune clar că Dumnezeu este mai interesat de ceea ce este în inimile noastre, ne avertizează în același timp că „omul se uită la ceea ce izbește ochii”.¹⁰ Asigură-te că imaginea ta îți servește bine și in-

spiră respect față de poziția pe care o ai sau pe care dorești să o obții.

10 ARATĂ APRECIERE.

Dacă cineva își face treaba bine, spune-i. Dacă cineva te ajută, mulțumește-i. Este frumos să spui lucruri bune și când persoana nu este în preajmă, pentru că dacă ajunge să le audă atunci înseamnă de obicei mai mult decât dacă i le-ai fi spus direct.

Cu ritmul alert din zilele noastre este posibil să uităm valoarea cuvintelor simple. Câteva minute ca să recunoști munca și contribuția celor cu care lucrezi va face minuni să-i faci să se simtă mai apreciați.

Dale Carnegie a scris: „Nu trebuie să aștepti momentul... ca să folosești această filozofie a aprecierii. Poți face minuni cu ea aproape în fiecare zi”.

Să-ți faci colegii să se simtă apreciați și importanți este cheia succesului și ca toți cei implicați să lucreze fericiți împreună. Poate părea un lucru mic, însă va avea rezultate mari.

TINA KAPP ESTE DANSATOARE, PREZENTATOARE ȘI SCRITOARE LIBER-PROFESIONISTĂ ÎN AFRICA DE SUD. EA CONDUCE O FIRMĂ DE ORGANIZARE DE PETRECERI CARE AJUTĂ LA STRĂNGEREA DE FONDURI PENTRU CARITATE ȘI PENTRU PROIECTE MISIONARE. ACEST ARTICOL A FOST ADAPTAT DUPĂ O POSTARE DE PE SITE-UL JUST1THING,¹¹ UN SITE CREȘTIN DESTINAT MODELĂRII CARACTERULUI TINERILOR. ■



CÂND MUNCA ESTE JOACĂ

DE CATHERINE NEVE

ÎȚI VINE SĂ CREZI SAU NU DAR COPIILOR MICI LE PLACE SĂ AJUTE. Este adevărat! Copiii chiar le place și sunt mândri să ajute până „sunt învățați” să fie altfel. Doar după ce își aud părinții și frații mai mari plângându-se că „trebuie” să facă diferite lucruri prin casă ajung să simtă și ei că este o corvoadă.

Cu o abordare pozitivă, a da o mână de ajutor poate fi ca o joacă. Poate ajuta de asemenea la întărirea încrederii în sine, la dezvoltarea auto-disciplinei, inițiativei, a conștiințozității, a perseverenței și a responsabilității – toate fiind calități folositoare în viață.

Există cel puțin un sistem educațional care folosește acest principiu de „munca este joacă”. Detășându-se de metodele tradiționale în favoarea stimulării intereselor naturale ale copilului, Maria Montessori (1870-1952) a transformat ușor unii din cei mai indisciplinați preșcolari din Napoli, Italia, în elevi

foarte motivați, creativi și realizați. Unul din aspectele școlii Montessori este „viața practică”, care implică să înveți copiii îndemănările de bază de care au nevoie în viața lor de zi cu zi, cum ar fi să se îmbrace, să se spele și să pregătească mâncarea. Copiii de doi ani, cu atitudinea lor „Eu singur” sunt la vârsta perfectă de a învăța lucruri practice, însă există multe lucruri practice de învățat pentru fiecare vârstă și pentru fiecare etapă de dezvoltare.

Fiind eu însămi o mamă ocupată îmi era de obicei mai rapid și mai ușor să fac eu treburile mărunte decât să-i învăț pe cei mici să ajute. Dar mi-am dat seama curând că aveam o perspectivă foarte limitată. Eu aveam nevoie de ajutor, iar copiii mei aveau nevoie de ocazii prin care să învețe și să se simtă „mari”. Mai târziu mi-am dat seama că și copiii care fac de obicei multe boacăne sunt mai fericiți să-și canalizeze energia în mici îndatoriri pentru mine, atunci când

îi abordez cum trebuie.

Preșcolarii pot ajuta cu mici lucruri la pregătirea mâncării, cum ar fi să spele legumele, să întindă untul de arahide pe pâine sau să amestece aluatul de fursecuri sau de clătite. Copiii mici le place să măture, să șteargă picături de apă vărsate și să sorteze tacăturile. Dacă le prezinți în mod distractiv și îi răsplătești cu laude, vor fi încântați de fiecare dată când sunt „promovați” la o îndatorire nouă.

Aceasta nu ar trebui să se termine odată ce copilul tău ajunge de vârstă școlară. Pentru copiii mei a fost un lucru foarte important când au fost considerați suficient de mari și de responsabili să folosească aspiratorul. Unor copii le place să curețe chiuveta de la baie și să schimbe prosopul de mâini. Altor le place să adune frunzele din curte, sau să taie iarba sau să ajute la spălarea mașinii. Lista este fără sfârșit – doar privește în jur!

O bună „strategie de marketing” este să dai nume de jocuri treburii-





lor casnice. Primul astfel de joc pe care l-am învățat cu copiii mei a fost „mușuroiul de furnici”. Ei se prefac că sunt furnici și caută în jur, adună fiecare jucărie și o duc în mușuroi (adică locul unde trebuiau puse jucăriile). Chiar și bebelușii pot învăța să joace acest joc, ținându-i în brațe sau alături de tine și punând cu rîndul jucării într-o cutie – apoi să te asiguri că-i copleșești cu laudele.

Iată și unele posibile dificultăți și modul în care ai putea să le eviți:

Poate fi frustrant atât pentru copil cât și pentru tine dacă activitatea depășește abilitatea sau concentrarea copilului, iată de ce să nu ceri prea mult de la el.

Ajută-i pe copii să reușească asigurându-te că au înțeles ce au de făcut și modul cel mai bun prin care să îl facă.

Ajutorul trebuie să vină în mod voluntar de la copil, iar dacă se poate, lasă-l să aleagă ce ar dori să facă. Dacă reușești că faci să fie dis-

tractiv atunci copiii se vor oferi cu bucurie să ajute.

Dacă treaba pare prea copleșitoare sau minuțioasă pentru copil atunci ajută să vorbești despre ceva distractiv în timp ce lucrezi. Fii pentru copil atât antrenor, cât și coechipier și galerie.

Nu aștepta până ce treaba devine prea mare sau copilul prea obosit ca să o faci cu bucurie.

Învăță-i pe copii să pună la loc un lucru înainte de a lua un altul și să facă curat din mers, atunci când este posibil.

Dacă îți lași copilul singur să facă o treabă, să nu te surprindă că la întoarcere el/ea s-a luat cu alte jocuri. Copiii își pierd repede concentrarea dacă nu sunt supravegheați. Nu aștepta până le expiră timpul ca să-i verifici.

Fii atent cum îți exprimi dezamăgirea și echilibrează-o cu cuvinte de încurajare. Fii mereu pozitiv!

Există multe beneficii să faci

munca o distracție pentru copii. În felul acesta ei își însușesc abilități practice, își dezvoltă caracterul, învață să colaboreze și de asemenea să aprecieze cât de multe faci tu și alții pentru ei.

În concluzie, dacă dorești ca copiii tăi să aibă obiceiul de a ajuta cu bucurie, fă-ți obiceiul să le mulțumești și să îi lauzi. Mulțumește-le imediat. Răsplătește-i cu îmbrățișări și ocazional cu bunătăți. Laudă-i în fața celui-lalt părinte, a membrilor familiei și a prietenilor – preferabil în așa fel încât să audă că i-ai laudat. Nimic nu întărește încrederea în sine ca lauda și aprecierea venite din partea celor pe care îi iubim cel mai mult!

CATHERINE NEVE (1951-2003) A LUCRAT CA VOLUNTARĂ ÎN ORGANIZAȚIA THE FAMILY INTERNATIONAL TIMP DE 31 DE ANI ȘI ÎN 12 ȚĂRI, CRESCÂNDU-ȘI SINGURĂ CEI DOI COPII ȘI EDUCÂND ÎN ACELAȘI TIMP MULȚI ALȚII. ■



SFĂTUITORUL

DE IRENA ŽABIČKOVÁ

SUNT O PERFECTIONISTĂ. Îmi place să fac lucrurile bine și minuțios indiferent cât de mult durează. Am ajuns să înțeleg că principala mea motivare când iau decizii este să evit să fac greșeli. Încerc să mă asigur că munca și deciziile mele personale sunt pe cât se poate de corecte.

Vai, dar câtă agonie și stres îmi provoacă întregul proces de decizie! Aproape fiecare decizie trebuie să fie perfectă – de la ce șampon să cumpăr până la ce loc să ocup în autobuz. Totul trebuie să fie bine gândit și toate opțiunile și posibilitățile luate în considerare. Nu mi-am dat seama cât de mult stres îmi aduceam în viață!

Când am ajuns să-L cunosc pe Iisus și să-L implic în viața mea, am aflat că lucrurile pot fi mai ușoare și

că El mă poate ajuta în luarea deciziilor – de altfel, cine știe cel mai bine decât Cel Atoțștiutor? Așa că am început să-I cer sfatul. Uneori îmi dădea sfaturi specifice. Alteori nu îmi indica clar ce să fac, lăsând în seama mea să caut în Cuvântul Său și să decid corect bazându-mă pe acele principii.

Totuși, cea mai bună și mai încurajatoare consecință a implicării lui Dumnezeu este că El mă iubește într-atât de mult, chiar și atunci când fac vreo alegere greșită, încât continuă să lucreze cu mine și cu deciziile mele. El nu se supără pe mine când fac vreo greșală sau când mă las condusă de egoism sau de frică în luarea deciziilor. El mă ia de unde sunt și mă ajută să învăț să iau decizii mai bune.

Sunt și acum într-o anumită măsură o perfecționistă, chiar și după atâția ani alături de Iisus, însă de când L-am descoperit pe

El viața mea este mai ușoară și mai fericită. Putând să mă sfătuiască și să conțez pe El m-a ajutat să nu mai fiu așa de stresată în luarea deciziilor, fiindcă știu că deși voi mai face greșeli, El va aranja ca în final și acelea să ducă la bine.¹

IRENA ŽABIČKOVÁ ESTE VOLUNTARĂ ÎN ORGANIZAȚIA PER UN MONDO MIGLIORE² ÎN CROAȚIA ȘI ITALIA. ■



Iisus te poate sfătui și pe tine. De fapt Lui îi place să fie implicat. Cere-l pur și simplu:

Dragă Iisus, doresc să Te includ în deciziile mele zilnice. Te rog să vii în viața mea și să-mi dai călăuzirea și înțelegerea Ta, ca să mă ajute să iau deciziile care știu că vor merge cel mai bine.

1. Vezi Romani 8:28.

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



TIMP DE 20 DE ANI AM FOST cu aceeași echipă conducând un ONG în fosta Iugoslavie. „Parcă e o căsnicie” au comentat unii. Da, într-un fel. A necesitat multe dintre calitățile unei căsnicii.

Când am început eram cu toții mai tineri. Entuziasmul provocării, nevoile cu care ne confruntam și noutatea muncii noastre erau factori predominanți. Deși aveam personalități diferite, în acea primă fază eram prea ocupați ca să pierdem timpul cu conflictele sau să insistăm asupra rănilor noastre.

Însă mai târziu am trecut și noi prin ceea ce trec majoritatea cuplurilor și relațiilor: familiaritate, dificultate în comunicare, stres și așa mai departe. De mai multe ori am fost tentați să renunțăm. De multe ori nici nu ne suportam să stăm unul lângă altul!

În cele din urmă ne-a ajutat faptul că ne-am acceptat limitele și diferențele și le-am înfruntat, am continuat să ne concentrăm asupra țelurilor noastre, nu ne-am descurajat și nu ne-am lăsat distrași de dificultățile de interacțiune dintre noi sau când am făcut pași înapoi în munca noastră.

Bineînțeles că a necesitat multă iertare, multă răbdare și multă înțelegere. Am învățat de asemenea să ne acceptăm unii altora și momentele mai slabe. Suntem doar oameni; și deși ne-am dedicat mare parte din timp unei cauze bune și încercăm să fim idealști și altruști, mai mult ca sigur că nu vom atinge niciodată perfecțiunea.

Se poate întâmpla și ca uneori percepția noastră să fie eronată, iar într-o zi am învățat o lecție bună

în acest sens. Discutam cu un coleg că unui voluntar de-al nostru parcă îi lipsea în ultimul timp motivarea și mă întrebam dacă nu cumva va renunța. Mai târziu, cu mintea încă încețoșată de negativismul meu față de el, mi-am verificat e-mailul și am găsit următorul mesaj:

Afară ploua iar în inima mea ploua cu lacrimi de tristețe și de disperare când unul dintre colegii tăi a intrat în biroul meu. Zâmbetul și cuvintele lui bune au fost ca un curcubeu pentru sufletul meu. Am simțit de parcă un înger a venit la mine.

Ghicește despre cine era vorba. Același voluntar la care mă gândisem eu.

ANNA PERLINI ESTE COFONDATA TOARE A ORGANIZAȚIEI UMANITARE PER UN MONDO MIGLIORE,¹ ACTIVĂ ÎN BALCANI DIN 1995. ■

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

DE LA IISUS CU DRAGOSTE

PREIA CONTROLUL



Ai atât de multe de făcut în fiecare zi, atât de multe ce îți dorești să faci și atât de multe ce se așteaptă alții de la tine. Simți că se trage de tine în toate direcțiile. Presiune. Tensiune. Anxietate. Se vor opri vreodată?

Nu se vor opri de la sine, însă poți întrerupe ciclul. Nu trebuie să rămâi prins în chinul nesfârșit de a face mai mult și de a avea mai mult. Viața nu trebuie să fie o criză zilnică. Nu trebuie să fii prizonierul așteptărilor nerealiste. Lasă-Mă să te ajut să recâștigi controlul asupra vieții tale.

Rădăcina problemei este simplă: Încerci să faci prea mult, mai mult decât este uman posibil și îți expui mintea, trupul și sufletul la un stres pentru care nu ai fost făcut să-l suporti. Este momentul unei reevaluări. Hotărăște ce contează cel mai mult și ce va avea valoare durabilă – țelurile și responsabilitățile tale pe termen lung. Canalizează-ți energia spre acestea și renunță la restul. Odată ce ai făcut asta, presiunea care ți se părea insuportabilă începe să se diminueze.

Dorești o nouă șansă în viață? O poți avea, dar mai întâi trebuie să fii dispus să renunți la presiunea pe care ți-ai impus-o singur și care te conduce acum.