

COMOARA ASCUNSA



Nº01, 2018

«Este scris: Omul nu va trăi numai cu pâine, ci și cu orice cuvânt rostit de Dumnezeu.» (Matei 4:4)



6

DĂRÂMAȚI ZIDURILE DESPĂRȚITOARE

9

CUM SĂ ÎNVĂȚĂM COPIII
SĂ AȘTEPTE

10

CUM SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ-L ACCEPTĂM
PE PARTENERUL DE VIAȚĂ AȘA CUM
ESTE EL?



2

TAINA VIEȚII



3

ISTORIA ȘI
SEMNIFICAȚIA PAȘTELUI



5

DE CE ISUS A SPĂLAT
PICIOARELE UCENICILOR SĂI?

TAINA VIEȚII!



Vasile Costiuc

Această clipă a înghețat pe cadranul timpului... De vineri, de la ceasul al treilea și până la primele ore ale zilei de duminică – prima zi a săptămânii, mormântul a fost cuprins de liniște. Se părea că lumea a fost cuprinsă, din nou, de hăul întunericii...

Mâinile lui Isus, străpunse de cuie, se odihnesc acum înfășurate în pânza de in. Picioarele Lui trudite au găsit, în sfârșit, odihnă în mormântul lui Iosif din Arimatea.

Aici, pe planeta morții, a fost arătată Viața. După cum clapele sună la atingerea unui maestru, tot așa și Pământul a început să cânte simfonia Vieții la atingerea lui Isus...

Pentru treizeci și trei de ani și jumătate, lumea, trezită din somn, a fost în sărbătoare....

Dar acum răsunase ultimul acord, pianul a fost închis, Maestrul sta culcat în mormânt. Pentru ca să nu mai poată cânta, mâinile Lui au fost ținute cu două piroane de o cruce, iar mulțimea imensă de păcate, comise de noi, I-au zdrobit inima iubitoare.

Omenirea și-a recăpătat liniștea râvnită de moarte – tăcerea dealurilor, ferestrele caselor, în spatele cărora domnesc pofta și plictiseala, durerea inimilor omenesti, coșmarul războaielor, sângele vărsat, procesiunile funebre și lacrimi, lacrimi, lacrimi...

Doar o singură întrebare, nerostită, răzbătea prin liniștea care se așternuse: „Mai avem speranță?”

Viața lui Isus Hristos pe acest pământ s-a îndreptat cu grabire spre momentul culminant al morții Sale. Asemenea unui arc întins, pregătit să se contracte la momentul potrivit, punând în mișcare întregul mecanism, tot așa și moartea lui Hristos a fost cea prin care planul de mântuire a atins apogeul.

De pe această culme, prin înviere, au început să se vadă strălucind razele de lumină ale farului speranței. S-au împrăștiat pe întreg pământul, până în cele mai îndepărtate colțuri. Dar ceea ce este și mai important, este faptul că au luminat profunzimile inimii umane. Din nou, a început să răsună pe tot Pământul, și în inima omului, simfonia Vieții.

Hai-deți să urmărim sunetele primului acord, descrise în Evanghelia după Matei 28:1-6: „La sfârșitul zilei Sabatului, când începea să se lumineze înspre ziua dintâi a săptămânii, Maria Magdalena și cealaltă Marie au venit să vadă mormântul. Și iată că s-a făcut un mare cutremur de pământ; căci un înger al Domnului s-a coborât din cer, a venit și a prăvălit piatra de la ușa mormântului și a șezut pe ea. Înfățișarea lui era ca fulgerul, și îmbrăcămintea lui albă ca zăpada... Dar îngerul a luat cuvântul și a zis femeilor: «Nu vă temeți; căci știu că voi căutați pe Isus care a fost răstignit. Nu este aici; a înviat, după cum zisese. Veniți de vedeți locul unde zăcea Domnul!».

A fost momentul când moartea a doua a fost nimicită. Ea a fost biruită de Viață. Piatra cea grea care a fost așezată la gura mormântului și giulgiul

nu l-au putut ține pe Împăratul vieții. După ce a stat trei zile în ghearele morții, S-a smuls din ele și le-a lăsat rușinate pe podeaua mormântului.

Aceasta a fost dimineața luminoasă a Paștelui. Soarele strălucitor care răsărea, înfrumuseța culorile cerului. Se părea că întunericul nopții a fugit pentru totdeauna spre apus. Ne despărțim fără părere de rău de întuneric, pentru că noi suntem „fii ai luminii”, nu ai întunericului.

Isus iese din mormânt. Văd lumina care strălucește împrejurul trupului Său proslăvit. Strălucirea aceasta o pune în umbră chiar și pe cea a soarelui care răsare. El calcă pe iarba scâldată de rouă. Muzica Vieții se aude din nou. Sunetele ei umplu de sens existența umană. De astăzi înainte, nimic nu va mai putea să stingă această melodie a iubirii. Ea va fi capabilă să ridice din praf sufletele oamenilor, dându-le o nouă viață. Lumina vieții va străluci asupra oricărui suflet însetat, iar cântecul ce va răsună, va avea ecouri în multe inimi.

Aici, în grădină, are loc prima întâlnire de după înviere.

Maria Magdalena se plimbă prin grădină – parcă visează. Din nou, viața ei a pierdut orice sens. Sentimentele de acum seamănă așa de bine cu ceea ce a trăit înainte de a-L întâlni pe Isus! Viața aceea fusese asemenea unui coșmar. Dar, întâlnindu-L pe Isus, ea a simțit atingerea Vieții. El a ajutat-o să pătrundă în lumea fericită a unei vieți fără păcat. Acea zi a rămas pentru totdeauna întipărită în mintea ei, ziua în care a uns cu mir picioarele lui Isus

și le-a șters cu părul ei. Isus Cel viu a rămas pentru ea singura speranță din lume. În dimineața aceea, după ce pregătise împreună cu femeile miresme și miruri pentru a-I unge trupul, găsiseră doar un mormânt gol. Femeile au plecat, dar Maria a mai zăbovit...

În fața ei stătea vasul cu miresme. Este adevărat că în el se aflau mai mult lacrimi decât aloe și mir. Lacrimile îi inundă ochii.

«Femeie, de ce plângi? Pe cine cauți?» (Ioan 20:15). Se întoarse. „Nu cumva este grădinarul? Poate că el știe unde este trupul iubitului meu Domn?!”

„Maria!” – a strigat-o El, iar ea L-a recunoscut imediat. Inima era gata să îi sară din piept de bucurie. „Nu cumva El a înviat chiar pentru mine? De ce

L-am văzut eu prima? De ce nu L-au văzut Petru, Andrei, Iacov, nici chiar Ioan... El m-a ales pe mine, cea mai mare păcătoasă. Nici chiar pe Maria, mama Lui, nu a ales-o”.

Din descoperirea de Sine a lui Dumnezeu rămân încă multe lucruri nedescoperite. Asemenea Mariei, merg și eu prin grădina vieții mele și, atunci când mă confrunt cu întristarea morții, întâlnesc acea privire strălucitoare a Celui înviat. El mă cheamă de la moarte la viață. În dimineața Paștelui, Maria a fost prima care a mers după El. Merg și eu, pentru că nu văd nici un sens în a fi fără El, Domnul și Mântuitorul meu.

Dragul meu cititor, te invit să mergem împreună după El. Destinația noastră se află în zărilor îndepărtate ale oceanului veșniciei. Sărbătoarea Paștelui, pentru creștinul călător spre casa

Tatălui Ceresc, nu este doar o simplă zi a anului petrecută în fața unei mese îmbelșugate sau în rugăciune și meditație. Fiecare clipă din viață, fiecare respirație, fiecare cuvânt rostit și fiecare zâmbet de pe față este o continuare a dimineții Pascale a vieții noastre.

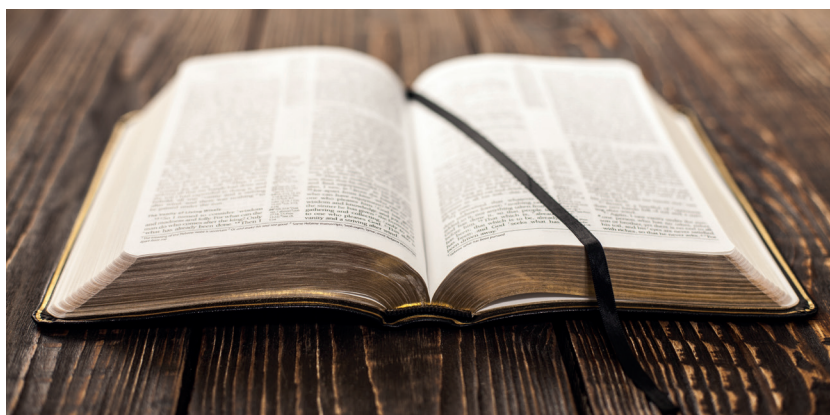
Hristos, Paștele nostru, a fost jertfit. Hristos a înviat. Hristos este viața noastră. Fără El, existența noastră este lipsită de sens.

„Dar lucrurile acestea au fost scrise pentru ca voi să credeți că Isus este Hristosul, Fiul lui Dumnezeu; și, crezând, să aveți viața în Numele Lui” (Ioan 20:31).

Căutați această Viață, pentru că Viața a fost descoperită!

ISTORIA ȘI SEMNIFICAȚIA PAȘTELUI

Mihail Caminski



In Vechiul Testament, Paștele era sărbătorit în ziua a paisprezecea a lunii întâi (conform calendarului evreiesc – luna Abib/Nisan). Era timpul când se strângeau roadele și când începea Anul Nou. Evenimente importante din istoria poporului evreu au făcut ca aceasta să fie socotită prima lună. Cuvântul Paște înseamnă „a sări și a nu fi rănit” sau „a trece pe alături fără a fi atins”. O denumire ciudată pentru o sărbătoare, nu-i așa? Care este însă istoria ei?

EXODUL DIN EGIPT

Cei patru sute de ani în care urmașii lui Avraam au stat în Egipt, se apropiau de sfârșit. În ultimii ani, creșterea numărului israeliților a trezit neliniște între conducătorii țării – ei vedeau ca o amenințarea mulțimea membrilor acestui popor străin ce trăia pe teritoriul Egiptului. Din acest moment, iudeii au fost declarați ca fiind o amenințare: urmașii lor erau amenințați cu nimicirea. A fost un tip de naționalism aspru și de violență. Această epocă a israeliților este comparată în Biblie cu un „cuptor de fier” (Deut. 4:20).

Totuși, evreii erau urmașii oamenilor aleși de Dumnezeu: Avraam, Isaac și Iacov. Dumnezeu le-a promis aleșilor Săi că într-o zi, atunci când viața urmașilor lor va fi foarte grea, va interveni pentru a-i elibera și a-i salva. Istoria eliberării din Egipt este legată de numele lui Moise, cel care a venit înain-

tea lui Faraon în numele Domnului, repetând de multe ori fraza: „Lasă pe poporul Meu să plece!” (Ex. 5:1). În acele vremuri, însă, întreaga economie a Egiptului se baza pe munca prestată de robi, așa că Faraon nu i-a lăsat să plece. Atunci au avut loc evenimente tragice în urma cărora evreii nu au fost doar eliberați, ci au fost chiar alungați – toți întâii născuți ai egiptenilor au murit.

SĂRBĂTOAREA PAȘTELUI ÎN VECHIUL TESTAMENT

„Domnul a zis lui Moise și lui Aaron în țara Egiptului: «Luna aceasta va fi pentru voi cea dintâi lună; ea va fi pentru voi cea dintâi lună a anului. Vorbiți întregii adunări a lui Israel și spuneți-i: «În ziua a zecea a acestei luni, fiecare om să ia un miel de fiecare familie, un miel de fiecare casă. Dacă sunt prea puțini în casă pentru un miel, să-l ia cu vecinul lui cel mai de aproape, după numărul sufletelor; să faceți socoteala cât poate mânca fiecare din mielul acesta. Să fie un miel fără cusur, de parte bărbătească, de un an; veți putea să

luați un miel sau un ied. Să-l păstrați până în ziua a paisprezecea a lunii acesteia; și toată adunarea lui Israel să-l înjunghie seara. Să ia din sângele lui și să ungă amândoi stâlpii ușii și pragul de sus al caselor unde îl vor mânca. Carnea s-o mănânce chiar în noaptea aceea, friptă la foc; și anume s-o mănânce cu azime și cu verdețuri amare. Să nu-l mâncați crud sau fiert în apă; ci să fie fript la foc: atât capul, cât și picioarele și măruntaiele. Să nu lăsați nimic din el până a doua zi dimineața; și, dacă va rămâne ceva din el pe a doua zi di-



minea-ța, să-l ardeți în foc. Când îl veți mânca, să aveți mijlocul încins, încălțăminte în picioare și toiagul în mână; și să-l mâncați în grabă; căci este paștile Domnului. În noaptea aceea, Eu voi trece prin țara Egiptului și voi lovi pe toți întâii născuți din țara Egiptului, de la oameni până la dobitoace; și voi face judecată împotriva tuturor zeilor Egiptului, Eu, Domnul. Sângele vă va sluji ca semn pe casele unde

veți fi. Eu voi vedea sângele și voi trece pe lângă voi, așa că nu vă va nimici nicio urgie, atunci când voi lovi țara Egiptului» (Ex. 12:1-13).

Așadar, observați fragmentul din Scriptură pe care l-am selectat. Era seara celei de a paisprezecea zi a lunii Abib, atunci când israeliții au jertfit un miel și au uns cu sângele lui ușorii ușilor caselor lor. În noaptea aceea, îngerul nimicitor a trecut prin Egipt și a ucis întâi născuții din fiecare familie. A lăsat neatins doar casele care erau însemnate cu sângele mielului pascal. În noaptea aceea, moartea a intrat în fiecare casă, în unele case au murit cei care se răzvrătiseră împotriva lui Dumnezeu, dar în altele – mielul pascal a murit în locul oamenilor; privind la sângele lui, îngerul a trecut pe alături. În acea noapte, israeliții au mâncat mielul pascal îmbrăcați în haine de drum, pentru că li se promisese faptul că dimineața vor fi liberi și vor putea să plece. Acesta este Paștele antic. Paștele este atunci când nimicirea trece pe alături.

■ AVEM ASTĂZI NEVOIE DE SĂRBĂTOAREA PAȘTELUI?

Unii se pot întreba: „Ce legătură au toate acestea cu Paștele creștinilor?”. O legătură directă. Miei jertfii în vechime la Paște simbolizau viitoarea jertfă a lui Isus Hristos. Apostolul Pavel scrie în una dintre epistolele sale: „Hristos, Paștele nostru, a fost jertfit” (1Cor. 5:7). Orice om de pe pământ are nevoie de eliberare. Robia păcatului și a viciilor este moștenirea pe care o avem de la strămoșii noștri, Adam și Eva, care au fost neascultători de Dumnezeu, au ajuns sub puterea vrăjmașului și au condamnat la moarte toată rasa umană. Conform Legii care domnește în Univers, orice păcat

trebuie să fie pedepsit cu moartea. Dar Fiul lui Dumnezeu, Isus Hristos, tocmai pentru asta a venit în lume acum două mii de ani – pentru a se da pe Sine ca jertfă și pentru a le oferi posibilitatea de a scăpa de pedeapsă pe cei ce cred în jertfa Sa răscumpărătoare. Isus a murit pentru a îndepărta de la noi mânia lui Dumnezeu și pentru a ne da viață. Biblia spune: „...Hristos a murit pentru păcatele noastre...” (1 Cor. 15:3); „Hristos, de asemenea, a suferit o dată pentru păcate, El, Cel Neprihănit, pentru cei nelegiuți, ca să ne aducă la Dumnezeu...” (1 Petru 3:18).

■ SĂRBĂTOAREA PAȘTELUI ÎN NOUL TESTAMENT

Isus Hristos a fost dat în mâinile celor care L-au răstignit chiar în ziua în care era jertfit mielul pascal. „Praznicul Azimelor, numit Paștile, se apropia... Pe când grăia El încă, iată că a venit o gloată. Și cel ce se chema Iuda, unul din cei doisprezece, mergea în fruntea lor. El s-a apropiat de Isus, ca să-L sărute” (Lc. 22:1, 47).

Înainte de aceste evenimente tragice, Isus Hristos i-a adunat pe ucenici la ultima Cină. Cu această ocazie, în locul sărbătorii veterotestamentare, a instituit serviciul care trebuia să înveșnicească amintirea mării Sale jertfe. Pentru aceasta, El a luat o pâine „Și, după ce a mulțumit lui Dumnezeu, a frânt-o și a zis: «Luați, mâncați; acesta este trupul Meu care se frânge pentru voi; să faceți lucrul acesta spre pomenirea Mea»” (1Cor. 11:24). Pâinea care simboliza trupul Mielului lui Dumnezeu, Isus Hristos, era nedospită, pentru că în Biblie orice fel de fermentație este simbolul păcatului, iar Hristos este fără păcat. Tot din același motiv, atunci când era sărbătorit Paștele în vremea Vechiului Testament, în casele

credincioșilor nu era nimic fermentat: doar pâine nedospită și vin nefermentat. Acele zile erau numite sărbătoarea azimilor. La ultima Cină, Isus Hristos a luat paharul cu vin nefermentat și a spus: „Acest pahar este legământul cel nou în sângele Meu; să faceți lucrul acesta spre pomenirea Mea, ori de câte ori veți bea din el” (1Cor. 11:25). Urmașii lui Isus Hristos, salvați prin moartea Sa, mănâncă simbolul trupului Său, așa cum se întâmpla și în vechime cu mielul pascal, și beau vinul ca simbol al sângelui Mântuitorului care a curs pentru păcatele noastre, asemenea sângelui mielului care era jertfit în Vechiul Testament.

Paștele, care era sărbătorit în ziua de 14 Abib, și-a pierdut semnificația odată cu moartea lui Isus Hristos pe cruce, pentru că El a adus jertfa desăvârșită care poate spăla păcatele tuturor generațiilor trecute, prezente și viitoare. Paștele Noului Testament este sărbătorit de fiecare dată când credincioșii se strâng pentru a se împărtăși cu pâine și must, simbolurile Trupului și Sângelui lui Isus Hristos, care S-a dat pe Sine pentru mântuirea noastră. Conform Bibliei acest lucru poate avea loc de mai multe ori pe an și în oricare zi a săptămânii: „Pentru că, ori de câte ori mâncați din pâinea aceasta și beți din paharul acesta, vestiți moartea Domnului, până va veni El” (1Cor. 11:26).

Această lume creată de Dumnezeu a fost sortită pieirii prin judecata Celui Preaînalt. „Pentru că plata păcatului este moartea...” (Rom. 6:23). Dar Fiul lui Dumnezeu a luat asupra Sa această sentință, iar nimicirea noastră a trecut pe alături. Aceasta este semnificația Paștelui.

Vă aflați printre cei a căror viață a fost spălată prin sângele Mielului lui Dumnezeu? Ați acceptat jertfa Lui?

PĂCATELE ȘI PIETRELE

Doi oameni au mers la stareț pentru a se spovedi. Unul dintre ei comisese un păcat foarte grav. Îndreptându-se spre biserică, se întrebă cu umilință: „Cum să mă spovedesc...?”. Cel de-al doilea merge spre stareț și se gândește: „El a făcut un păcat grav, dar eu de ce să mă spovedesc, am numai greșeli atât de mici, încât nici nu am ce mărturisii”.

Au ajuns, în sfârșit, la stareț. Acesta s-a uitat la ei și, celui care comisese un păcat foarte mare, i-a cerut să aducă o piatră mare, iar celui al doilea i-a spus să aducă o sută de pietre mici.

Atunci când au adus pietrele, starețul le-a spus: „Acum, duceți-vă și puneți pietrele exact în locul de unde le-ați luat”.

Țineți minte: a găsi o sută de pietre și a le pune apoi la locul lor este mult mai greu. Nu există păcate mari și mici. De cele mai multe ori, păcatele pe care le considerăm noi mici, au o influență mare și este foarte greu să renunțăm la ele.

Fie ca Domnul să ne binecuvânteze pentru ca să putem trăi mereu cu Isus, fără a ceda ispitelor și manipulărilor Diavolului.



Mulți pictori au zugrăvit scena în care Isus spală picioarele ucenicilor Săi. Uneori, pe tabloul alăturat este reprezentat Petru care se împotrivesc gestului lui Isus de a-i spăla picioarele. Această scenă se petrece și astăzi în majoritatea bisericilor.

Obiceiul de a spăla picioarele a fost repudiat ca fiind un anacronism, sub presiunea contextului cultural (cu toții preferăm să ținem departe de ochii lumii teritoriul nostru privat) și a incomodității (a jenei). Obiceiurile noastre sunt total diferite de cele care existau pe timpul lui Isus. Atunci spălarea picioarelor era necesară, după o călătorie prin praf drumurilor. Mai are vreo semnificație acest act pentru credincioșii din comunitățile contemporane, curați și bine îmbrăcați? Pentru a răspunde la această întrebare, ar trebui să studiem semnificația gestului lui Isus de atunci și scopul pentru care El a acționat în acest fel.

■ ÎN CAMERA DE SUS

Ce a făcut Isus în camera de sus și ce a spus despre importanța și semnificația spălării picioarelor? Răspunsul poate fi citit în capitolul 13 al Evangheliei după Ioan (Observați faptul că, în prezentarea evenimentului, Ioan nu descrie toate detaliile pe care le găsim la Matei, Marcu și Luca; vezi Mt. 26:17-30; Mc. 14:12-26; Lc. 22:7-20). Chiar din primul verset, Ioan prezintă motivația pe care Isus o avea: „Înainte de praznicul Paștilor, Isus, ca Cel care știa că I-a sosit ceasul să plece din lumea aceasta la Tatăl, și, fiindcă iubea pe ai Săi, care erau în lume, i-a iubit până la capăt”. Luând asupra Sa rolul slugii, care ar fi trebuit să îndeplinească acest ritual și care nu era prezentă, Isus le-a arătat ucenicilor cât de mult îi iubește. El, Domnul mării, a luat asupra Sa sarcina umilitoare a unui rob. Prin acest gest a dat dovadă de iubire și umilință, caracteristici care Îl vor însoți în curând și la cruce, acolo unde a câștigat mântuirea omenirii. Nu putem pătrunde sensul adânc al actului spălării picioarelor, fără a conștientiza iubirea Salvatorului.

„Isus, fiindcă știa că Tatăl Îi dăduse toate lucrurile în mâini, că de la Dumnezeu a venit și la Dumnezeu Se duce, S-a sculat de la masă, S-a dezbrăcat de hainele Lui, a luat un ștergar și S-a încins cu el. Apoi a turnat apă într-un ligean și a început să spele picioarele ucenicilor și să le ștergă cu ștergarul cu care era încins” (v. 3-5).

Ucenicii au putut vedea în Învățătorul lor pe Cel care îndeplinea rolul unei slugi. Hristos le-a arătat faptul că urmașii Săi nu ar trebui să facă loc mândriei în inimile lor. Umilința este trăsătura distinctă a creștinului.

DE CE ISUS A SPĂLAT PICIOARELE UCENICILOR SĂI?

„Adevărat, adevărat vă spun că robul nu este mai mare decât domnul său, nici apostolul mai mare decât cel ce l-a trimis” (v. 16). Aceste cuvinte au fost muștrătoare pentru ucenicii care, nu cu mult timp în urmă, se certaseră cu privire la cine va fi mai mare în Împărăția lui Dumnezeu.

Iată că Isus ajunge la Petru. Fără să se gândească prea mult și fără a înțelege deplin ceea ce se întâmplă, Petru protestează spunând că Isus nu îi va spăla niciodată picioarele. Atunci Isus îi explică: „Dacă nu te spăl Eu, nu vei avea parte deloc cu Mine” (v. 8).

Actul spălării picioarelor a demonstrat întregii lumi faptul că iubirea veșnică a lui Isus este cea care îl conduce pe om spre curățire și că această curățire este posibilă doar prin Hristos. De asemenea, acest fapt ne determină să recunoaștem necesitatea de a birui mândria și înălțarea de sine. Aceste caracteristici nu pot fi prezente în viața adevăratului urmaș al lui Isus.

Acum, Petru trece în cealaltă extremă, cerându-I lui Isus să îi spele, nu doar picioarele, ci și mâinile, și capul (vezi v. 9). Hristos vorbește despre semnificația spălării picioarelor: ea ne reamintește marea Sa jertfă pe cruce și demonstrează pentru totdeauna cine este El și ce a făcut pentru noi.

■ CE SĂ FACEM ASTĂZI?

Avem astăzi nevoie să ne spălăm picioarele unii altora? Oricât de semnificativ ar fi acest act, putem spune că el este numai o rememorare a unui eveniment din trecut din care avem ceva de învățat?

Spălarea picioarelor în istorie

Actul spălării picioarelor a fost înfăptuit cu mult înainte de sec. al XX-lea, atunci când Papa de la Roma a spălat pentru prima dată picioarele prelaților săi. Augustin l-a menționat în jurul anului 400 î. Hr., iar Tertulian, scriitor creștin din sec. al II-lea, a scris despre aceasta în scrierile sale. Ucenicii au participat la acest act încă din primul secol al erei creștine.

REFERINȚĂ ISTORICĂ

Mai târziu, în Evul Mediu, spălarea picioarelor a fost practică de albigensii, în sudul Franței, și de către valdenzi, în Italia. În timpul Reformațiunii, acest obicei a fost respectat de către menoniți, husiți și unele comunități baptiste. Și astăzi, unele biserici protestante, inclusiv adventiștii de ziua a șaptea, practică actul spălării picioarelor înainte de a se împărtăși.

Harold Harker



DĂRĂMAȚI ZIDURILE DESPĂRȚITOARE

Alexandr Tcacenco

Știați că semințele viitoarelor certuri sunt așezate în noi încă de la naștere? Într-un anumit moment, începe să funcționeze „întrerupătorul” interior și noi, uneori chiar fără să ne dăm seama, începem să îngrijim germenul conflictului – cu cei apropiați, cunoscuți și necunoscuți pe rețelele de socializare, cu vecinii de acasă, din mijloacele de transport etc. Oamenii de știință au studiat foarte amănunțit mecanismul certurilor. Dar, spre deosebire de creștinism, știința nu a putut să răspundă în aceste mii de ani la întrebarea: de ce nu pot fi distruse aceste mecanisme în cel care este „coroana evoluției” și, în mod conștient, tinde spre bunătațe și lumină?

Oamenii sunt înclinați spre ceartă. Și în aceasta se ascunde un paradox ridicol: nu există nici măcar un singur om în lume, nici chiar cel mai conflictual, care să spună că cearta este un lucru bun. Toți înțeleg faptul că este bine să trăiești în pace cu ceilalți și că este rău să te certți. Dar, în practică, vedem un tablou complet diferit. Cearta face parte din viața omului chiar din primele momente în care începe să socializeze. Istoria personală a certurilor începe, pentru fiecare dintre noi, la groapa cu nisip din copilărie unde nu puteam împărți cu ceilalți lopățelele, gălețele sau camionul pentru jucării. Mamele sau bunicile se chinuiau să ne explice că nu este bine. Apoi ne-au fost spuse aceleași cuvinte de către educatoarele de la grădiniță, apoi de către învățătorii de la școală. Dar viața a demonstrat contrariul: cu cât suntem mai mari și mai înțelepți, cu atât avem mai multe motive de ceartă și trebuie să depunem eforturi tot mai mari pentru a fi în pace cu ceilalți oameni. Chiar și cei care sunt foarte apropiați și se iubesc, nu sunt feriți de conflicte și certuri. Se ceartă soții și soțiile, se învrăjesc copiii și părinții, iar istoria biblică cu privire la începuturile vieții de familie începe cu un eveniment îngrozitor: primul născut al lui Adam și al Evei devine un ucigaș, iar cel de al doilea fiu al lor fiind victima.

Războaie interminabile, oprimarea celor slabi, nedreptate fățișă, acte de violență și pedepse la fel de violente pentru înfăptuirea lor, jigniri, trădări, înșelări – acestea sunt ideile principale ale istoriei omenirii.

Putem însă să îndreptăm privirea oamenilor spre pace, prietenie, unire frățească. Ce suntem noi, de fapt, unii

pentru alții prin natura noastră, frați sau dușmani? Și unde este acel „întrerupător” care îi transformă pe niște oameni plini de bunătațe în dușmani de moarte?

■ OAMENI ÎNSTRĂINAȚI

De multe ori, cearta începe cu separare, cu faptul că o persoană sau un grup de persoane, îți sunt deodată străini. Nu este așa de important din ce cauză se întâmplă aceasta. Cauzele pot fi foarte multe, dar rezultatul este același: tu încetezi să îi mai consideri pe acești oameni ca fiind de partea ta, tragi linie între tine și ei, începi să te porți cu ei altfel. Biblia spune: „Începutul unei certe este ca slobozirea unor ape; de aceea, curmă cearta înainte de a se întehi” (Prov. 17:14). Este mai ușor să oprești un izvorăș mic, decât să pui stavilă șuvoiului care curge prin gaura pe care și-a săpat-o. În același fel, este mai ușor să te oprești în stadiul incipient al unui conflict, atunci când doar gândești să înfăptuiești această fatalitate. Dar problema constă în faptul că, de cele mai multe ori, noi nici măcar nu știm care este momentul în care celălalt devine străin pentru noi, când cuvintele lui, faptele lui, postările de pe blogul personal încep să fie percepute ca fiind îndreptate împotriva noastră.

În acest punct este necesar să cunoaștem câteva mecanisme psihologice care, oricât ni s-ar părea de ciudat, ne pot îndepărta de pericolul separării care se plămăiește împotriva voinței noastre.

■ EU NU SUNT VINOVAȚI!

O întrebare simplă: ce ne gândim despre persoana care nu ne înapoia-

ză banii pe care i-am împrumutat, la timpul hotărât? De cele mai multe ori, vom spune cuvinte de nemulțumire: „Uite ce înseamnă să ajuți astfel de oameni... Să îi mai crezi pe cuvânt...”. Poate că nu ne manifestăm întocmai în acest fel, dar părerea pe care o avem despre acel om va fi oricum foarte bine definită și valoarea lui va scădea vizibil în ochii noștri.

Dar dacă se întâmplă ca noi să fim cei care nu putem să restituim o datorie la timpul stabilit, vom avea cu totul alte gânduri și sentimente: „Da, sigur, nu am reușit ceea ce mi-am propus... Acest lucru nu se întâmplă pentru că eu vreau să-mi atribui acești bani. Pur și simplu, salariul întârzie... Și amenda trebuie să o plătesc... Eu oricum îi voi înapoia, dar mai târziu...”.

Așadar, în prima situație, suntem înclinați să explicăm comportamentul celuilalt prin prisma caracterului său, a caracteristicilor sale, dar atunci când este vorba de noi, ne grăbim să ne scuzăm comportamentul, folosindu-ne de situațiile în care ne aflăm.

Atunci însă când este vorba despre ceva pozitiv, modul în care apreciem ceea ce se întâmplă, se schimbă: succesul pe care îl avem, îl vom atribui destoiniciei noastre, talentelor noastre, muncii asidue, dar succesul celuilalt îl atribuim, într-o măsură mai mică sau mai mare, pur și simplu, faptului că a avut noroc.

Acest mod de a gândi se numește, în termeni psihologici, greșeala fundamentală a atribuirii. Ea constă în tendința omului de a justifica acțiunile greșite și comportamentul celorlalți prin intermediul caracteristicilor personale, iar propriul comportament de același fel – prin intermediul circum-

stanțelor exterioare. Dacă vorbim despre acțiuni bune, pur și simplu se schimbă semnele: propriile fapte sunt datorate caracteristicilor personale, iar ale celorlalți – situațiilor.

Greșeala fundamentală a atribuirii descrie niște tendințe iraționale ale omului de a se îndreptăți chiar și în situațiile pe care le consideră inadmisibile la ceilalți. Doar cei care privesc foarte atent lumea lor interioară, pot observa aceasta la ei înșiși, o subiectivitate evidentă în apreciere. Dar, în majoritatea cazurilor în care se observă această îndreptățire de sine, ea nici măcar nu este văzută de persoana care, în mod automat, creează condițiile pentru o potențială ceartă sau pentru un potențial conflict.

■ ÎN STAREA DE „EFECT”

Există o mulțime de automatisme psihologice care pot determina comportamentul și starea noastră emoțională, determinând certuri chiar și acolo unde noi nici măcar nu ne-am gândit că ele pot apărea. De exemplu, așa numitul efect al primei întâlniri (al primei impresii), atunci când prima informație pe care o primim despre un necunoscut este determinantă. În popor se spune de mult faptul că „prima impresie contează”. Chiar dacă viața contrazice această teză îndoielnică, ea conține totuși o fărâmă de adevăr. Dar aici noi nu vorbim despre corectitudinea ei, ci despre puterea acțiunii. Prima impresie lăsată în urma cunoașterii unei persoane noi, este cea mai puternică. Și atunci când se dovedește a fi greșită, este greu să o schimbăm: psihicul nostru se va „prinde” de ea, respingând dovezile evidente. Dacă la prima întâlnire ni s-a părut că este o persoană suspectă, șmecheră și fățarnică, vom căuta să căutăm în fiecare dintre acțiunile ei viitoare amăgire, șmecherii și înșelăciune.

Ceva asemănător se întâmplă și în cazul efectului vultur – atunci când una dintre caracteristicile persoanei ajunge să fie definitorie pentru a stabili valoarea lui ca întreg.

Există și efectul avansării – atunci când suntem dezamăgiți de o persoană și ajungem să considerăm că nu mai are nicio calitate, chiar dacă noi înșine recunoșteam mai înainte existența lor.

Efectul reducăției fizionomice – se observă atunci când exteriorul persoanei ne determină să atribuim anumite caracteristici personalității sale.

Efectul așteptării – atunci când, considerând că persoana poate să aibă un comportament nepotrivit în relație cu noi, îl provocăm să se manifeste în felul așteptat de noi.

Putem să enumerăm încă multe mecanisme psihologice care îi determină pe oameni să se certe. Dar cred că esența lor a fost înțeleasă: în

psihicul nostru avem multe „întrerupătoare” care funcționează în ciuda voinței noastre. Le putem controla numai dacă știm că există.

De unde au apărut în sufletul omului acești viruși misterioși, care îi determină pe oameni să intre în conflicte și certuri chiar și în situațiile în care nu doreau acest lucru? Aici psihologia nu are nici un răspuns. Analizând toate aceste efecte în comportamentul oamenilor, nu a reușit să dea un răspuns concret cu privire la cauza apariției lor. Evident, acestea sunt doar o varietate de comportamente de protecție ale unui grup sau ale unui individ, foarte asemănătoare comportamentelor analogice ale turmelor de animale. Dar animalele sunt călăuzite de niște principii foarte simple și foarte eficiente – plăcere și frică. Din păcate, în automatismele psihologice umane găsim cu greu ceva în plus față de aceste două „motoare”. Această asemănare între om și animale este un argument al științei în favoarea evoluției. Totuși, în învățătura creștină putem vedea puncte de vedere cu totul diferite cu privire la asemănarea comportamentului omului cu cel al animalelor. Acestea nu sunt explicate prin intermediul evoluției, ci al involuției – căderea omului sub nivelul condiției sale umane, fără a putea fi ajutat să se ridice nici de către miile de ani de dezvoltare culturală. Dar, dincolo de diversitatea aparentă a culturilor pe care le-a creat, motivele determinante ale acțiunilor omului au rămas aceleași, împrumutate de la animale – dorința de satisfacție și teama de suferință.

Ne zbatem între două comportamente: sau ne apărăm propria satisfacție de ceilalți oameni, sau ne temem că ne vor cauza durere. Faptul că aceste suferinți sau plăceri pot fi nu fizice, ci sufletești, nu este cel mai important lucru – pentru că noi suntem oameni, nu animale. Dar însuși faptul că există astfel de comportament, este foarte trist și înjositor pentru orice om care se consideră creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu.

■ ȘCOALA ÎMPĂCĂRII

Bineînțeles că este mai simplu să identificăm cauzele care au dus la certuri și insulte, atât din punct de vedere psihologic, cât și din punct de vedere spiritual, decât să dăm sfaturi concrete cu privire la învingerea lor. Nici măcar nu există sfaturi care să fie valabile pentru toți oamenii. De aceea, fiecare om are propria cale. Ceea ce este cel mai important este faptul că el a hotărât să meargă pe această cale, înțelegând că lipsa împăcării este periculoasă, în primul rând, pentru sine. Familia poate fi și ar trebui să fie prima școală a împăcării. Se poate întâmpla ca un copil foarte mic, chiar de patru-cinci ani, să nu fie capabil să spună „Iartă-mă!” atunci când este vinovat. De aceea, părinții ar trebui

să fie foarte atenți și să depună toate eforturile pentru ca fiul/fiica lor să nu se rușineze și să nu se teamă, ci să înțeleagă faptul că recunoașterea vinei este un beneficiu și o ușurare, în primul rând, pentru el. Bineînțeles că cel mai bun exemplu pentru aceasta sunt înșiși părinții. Dacă mama și tata sunt capabili să spună „Iartă-mă!” în cadrul certurilor din familie, copilul va prelua același comportament fără prea mari probleme.

Totuși, metoda cea mai eficientă de combatere a certurilor este aceea de a nu le stârni.

■ CUM SĂ UCIZI FIARA DIN TINE?

Primul păcat a sfărâmat pacea umană așa cum o piatră sparge o oglindă. Îndepărtându-se de Dumnezeu, oamenii nu au mai putut păstra unitatea dintre ei. Fiecare a mers în derivă pe epava unei iubiri ce fusese cândva unice. Orice ceartă este o separare. De aceea, fiecare dintre noi ne aflăm, în relațiile cu ceilalți oameni, în fața unei alegeri – să ne asemănăm animalelor sau să fim asemenea lui Dumnezeu.

Pentru prima variantă nu avem nevoie să depunem un efort deosebit: natura noastră căzută va face totul de una singură. Dar cea de a doua poate fi împlinită numai dacă urmăm rețeta care ne-a fost dată în Predica de pe munte (Matei 5-7). Acest tratament poate avea un gust amar pentru început: să ne împăcăm cu cei ofensați, să-i iertăm pe cei care ne-au greșit și ne sunt datori, să-i binecuvântăm pe cei care ne urăsc. Sunt lucruri grele pentru omul căzut. Dar chiar dacă vom face, uneori, acest lucru doar de dragul lui Hristos, va fi imposibil să uităm pacea și bucuria care vor crește în suflet din sămânța împlinirii poruncii evangheliei. Doar împăcându-ne, iubind și iertând putem învinge în noi înșine tendințele păcătoase ale sufletului. Pentru că numai atunci, prin toate mecanismele de protecție ale psihicului nostru, adevărata noastră esență - imaginea lui Hristos și asemănarea cu El - va începe treptat să apară. Și nu este deloc un motiv de neliniștire faptul că greșeala a fost făcută și că între cei apropiați au apărut fisuri.

Acum este timpul potrivit pentru a restaura podurile arse și pentru a dărâma zidurile de despărțire care ne separă unii de alții. Trebuie doar să credem Evanghelia lui Hristos și să facem măcar un pas în întâmpinarea celui care a devenit dintr-o dată străin pentru noi. Restul poate face Dumnezeu prin rugăciune. Nu este greu să vă convingeți de aceasta atunci când deveniți conlucrător cu Dumnezeu în realizarea acestei uimitoare minuni – împăcarea cu aproapele.



BIRUIND RĂUL PRIN BINE

Dacă sunteți tratați rău sau sunteți acuzați pe nedrept, în loc de a întoarce un răspuns furios, repetați în gând făgăduințele prețioase: „Nu te lăsa biruit de rău, ci biruie răul prin bine” (Romani 12, 21).

Natura omenească este așa de fragilă, de ignorantă și de predispusă la o înțelegere greșită, încât fiecare trebuie să fie atent la felul în care îl apreciază pe celălalt. Noi nu cunoaștem ce înrăurire au faptele noastre asupra experienței altora. Ceea ce facem sau spunem poate să ni se pară de o mică importanță, dar, dacă ochii noștri s-ar deschide, am vedea că de aceasta depind rezultatele cele mai importante, în sens bun sau rău.

Nu ne putem permite să lăsăm ca spiritul nostru să fie supărat de nici o greșeală reală sau presupusă care s-a făcut față de noi. Eul este vrăjmașul de care trebuie să ne temem cel mai mult. Nici o formă de viciu nu are un efect mai dăunător asupra caracterului decât pasiunea omenească nesupusă față de stăpânirea Duhului Sfânt. Nici o altă biruință pe care o putem câștiga nu va fi așa de prețioasă ca biruința asupra eului.

Să nu îngăduim ca simțămintele noastre să fie rănite cu ușurință. Noi trebuie să trăim pentru a salva suflete, nu pentru a ne apăra simțămintele sau reputația. Dacă vom fi interesați de salvarea sufletelor, vom înceta să luăm în considerare micile neînțelegeri care apar așa de adesea în relațiile noastre unii cu alții. Orice ar putea alții să gândească despre noi, nu trebuie să tulbure unitatea noastră cu Hristos și părtășia cu Duhul Sfânt. „Ce fală este să suferiți cu răbdare să fiți palmuiți, când ați făcut rău? Dar dacă suferiți cu răbdare, când ați făcut ce este bine, lucrul acesta este plăcut lui Dumnezeu” (1 Petru 2, 20).

Nu vă răzbunați. Atât cât puteți, înlăturați orice motiv de neînțelegere. Evitați aparența rea. Faceți tot ce vă stă în putere să vă împăcați cu ceilalți, dar fără să sacrificați principiile. „Dacă îți aduci darul la altar, și acolo îți aduci aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă-ți darul acolo înaintea altarului, și du-te întâi de împacă-te cu fratele tău, apoi vino de adu-ți darul” (Matei 5,23.24). Dacă vi se adresează cuvinte pripite, nu răspundeți niciodată în același spirit. Aduceți-vă aminte că „un răspuns blând potolește mânia, dar o vorbă aspră ațâță mânia” (Proverbe 15, 1). În tăcere se găsește o putere uimitoare. Uneori, răspunsul dat unei persoane înfuriate nu face decât să o exaspereze, dar mânia întâmpinată prin tăcere, într-un spirit duios și răbdător, se stinge repede.

Când asupra voastră se abate o furtună de critici usturătoare, păstrați-vă gândurile ațintite asupra Cuvântului lui Dumnezeu. Mîntea și inima să vă fie pline de făgăduințele lui Dumnezeu. Dacă sunteți tratați rău sau sunteți acuzați pe nedrept, în loc de a întoarce un răspuns furios, repetați în gând făgăduințele prețioase: „Nu te lăsa biruit de rău, ci biruie răul prin bine” (Romani 12, 21).

„DEFĂIMĂTORII NU VOR MOȘTENI ÎMPĂRĂȚIA LUI DUMNEZEU”

Majoritatea oamenilor, indiferent de vârstă, educație sau condiție socială, folosesc cuvinte incompatibile cu limbajul literar. Efectele negative ale vorbirii de rău ar trebui să fie conștientizate de către toți, pentru a renunța la ea pentru totdeauna și pentru a reflecta chipul lui Dumnezeu. Acest fapt este evidențiat nu numai de creștinism, dar și de știință.

La sfârșitul secolului al XX-lea, întemeietorul Institutului geneticii cuantice, biologul Petru Garyaev, a început cercetările care să permită crearea unui aparat care transformă cuvintele în unde electromagnetice. Apoi el a vorbit despre modul în care aceste unde influențează moleculele ADN-ului urmașilor. Cu ajutorul tehnologiei moderne, este posibil să analizăm modul în care cuvintele, bune sau rele, influențează organismele vii.

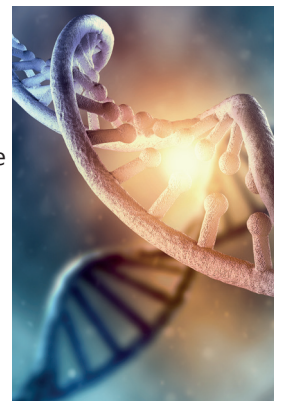
S-a dovedit faptul că unele cuvinte sunt mai rele decât bombele, pentru că se „infiltrază” în aparatul genetic al omului, distorsionând programele sale moștenite, provocând mutații care duc la dispariția unei părți a materialului genetic.

Atunci când omul rostește cuvinte mâniașe, cromozomii se rup și dispar. Cuvintele mâniașe

blochează procesele creative din organismul uman. Ele aduc daune tuturor celor care le aud, dar în mod special celor care le rostesc. Cearta distruge rațiunea, distruge sănătatea. Aceasta este una dintre cauzele apariției bolilor bătrâneții: scleroză, atrofiere musculară, insuficiență cardiacă și altele.

În felul acesta, noi pierdem atât viața aceasta de pe pământ, cât și viața veșnică, pentru că „defăimătorii... nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu” (1 Cor. 6:10).

„Nici un cuvânt stricat să nu vă iasă din gură, ci unul bun pentru zidire” (Ef. 4:29), pentru binele vostru și al celui ce îl aude.



CUM SĂ ÎNVĂȚĂM COPILII SĂ AȘTEPTE



Svetlana Sadova

Vi s-a întâmplat să fiți la o clinică de copii unde zeci de copii își așteaptă rândul la doctor? Atunci veți înțelege esența problemei așteptării. Acolo vezi de toate: lacrimi, istericale, scâncete, obrăznicie. Toate acestea sunt justificate prin dorința de mișcare a copilului, dar nu este întotdeauna așa. În viață, nu poți fugi de așteptare, iar copilul trebuie să fie învățat să aștepte fără să plângă.

PROCESUL AȘTEPTĂRII

Părinții încearcă să evite situațiile în care cei mici sunt nevoiți să aștepte mult timp ceva anume. Dar ele oricum apar și copiii trebuie să aștepte mijloacele de transport în comun, sfârșitul unei călătorii lungi, încheierea unei aterizări, întâlnirea cu o rudă...

CUM SĂ ÎL ÎNVĂȚĂM PE COPIL SĂ AȘTEPTE?

1. Susțineți copilul

Capacitatea de a face față unei așteptări lungi este comparabilă cu capacitatea de autocontrol. Sistemul nervos al copilului trebuie să fie suficient de puternic pentru a-și putea controla comportamentul câteva minute sau chiar câteva ore. Dar este incorect să ne bazăm pe stabilitatea psihicului unui copil. Trebuie să înțelegem sentimentele copilului căruia îi este dor de tata, dar trenul întârzie; sau căruia îi este sete, dar magazinul este închis; sau care a obosit și vrea să doarmă, dar trebuie să intre la medic. În aceste situații, este important să empatizăm cu cel mic. Reacția ar trebui să fie pe potrivă, dacă ne confruntăm cu ieșiri necontrolate. Însărcinarea celui matur este aceea de a-l ajuta pe copil să facă față disconfortului. În locul cuvintelor iritate și a observațiilor fără sfârșit, puteți să-i propuneți copilului să asculte povestiri interesante, să citească o carte, să joace un joc de căutare sau

observare. Nu trebuie să așteptăm imposibilul de la un copil. Spre exemplu, nu ar trebui să îl luăm pe un copil la un curs de contabilitate, care durează trei ore, așteptându-ne ca el să stea liniștit. Pentru psihicul unui copil, acest lucru este imposibil. Cei maturi ar trebui să îl susțină pe copil în timpul unei așteptări lungi.

2. Vizualizați timpul.

Aprecierea timpului nu este dezvoltată la copii. Exprimări de genul „imediat”, „încă puțin”, „peste un ceas și jumătate”, „peste 15-20 de minute” nu au nicio semnificație pentru ei. Copilul nu înțelege când va fi acel „după” și de ce „acum” este fără sfârșit.

Inventați modalități de vizualizare a timpului: puteți arăta acele ceasului care trebuie să ajungă la o anumită cifră sau să urmăriți umbra copacului care trebuie să ajungă la marginea acoperișului. La policlinică, pentru vizualizare se poate indica la modul în care se deplasează rândul: mai întâi va intra fetița în bluziță albă, apoi băiețelul cu ursuleț, apoi vom intra noi.

3. Motivați-i așteptarea

Așteptarea trebuie să se termine întotdeauna cu ceva plăcut. De exemplu, așteptarea sosirii trenului aduce un moment foarte așteptat: întâlnirea cu tata, călătoria spre mare sau în vizită. În alte situații, inventați un moment stimulator. După o vizită la doctor, puteți merge în parc sau în pădure pentru a plimba câțelul. Copilul trebuie să aștepte ceva plăcut, aceasta îl motivează să aibă un comportament corespunzător.

4. Lăudați-l pe copil pentru că are răbdare

Întocmiți un record personal al copilului în ceea ce privește așteptarea. Lăudați-l pentru fiecare creștere

a timpului de așteptare. Fiți atenți la toate situațiile care pot fi un pericol și care pot apărea pe parcursul așteptării. De exemplu, în mijloacele de transport aveți grijă ca cel mic să nu tragă semnalul de alarmă, să nu aibă acces la plita fierbinte, să nu se joace cu încuietoarea ușii și să nu trântască ușile. Lăudați-l pentru faptul că a luat în seamă avertizările dumneavoastră și pentru că a fost ascultător.

5. Dați-i exemplu de comportament corect și incorect

Fiți atenți la comportamentul copiilor care sunt în preajmă. Poate că veți găsi exemple de comportament adecvat și inadecvat. Spuneți-i copilului despre sentimentele părinților: cât le este de rușine sau cât de mândri sunt alți părinți de copii lor. Rugați-l pe copil să se poarte respectuos față de dumneavoastră. Din când în când, cereți-i să îi observe pe ceilalți copii și să spună care se comportă bine și care nu.

6. Urmăriți starea copilului

Observați momentul în care copilul se află la capătul răbdării și distrageți-i atenția de la gândurile negative, îndreptându-l la alt tip de activități: propuneți-i să bea ceva, dați-i însărcinări ușoare, puneți-i întrebări. Este mai ușor să previi apariția unei probleme, decât să o rezolvi.

Capacitatea de a aștepta are o mare importanță pentru educarea caracterului. Un om răbdător va realiza mai multe în viață, datorită răbdării și rezistenței. Sunt puțini cei care se gândesc la faptul că aceste trăsături importante de caracter se formează în copilărie prin a nu plânge, ci a aștepta cu răbdare.



Este imposibil să manifesti iubire gingașă față de cel care te critică sau îți exprimă dezaprobarea în legătură cu ceea ce nu îi place la tine. Imediat ce aceste emoții sunt formulate în cuvinte, sentimentul de iubire începe să pălească. Bărbaților le este greu să iubească o femeie cârtitoare. Observațiile ei trezesc în el amintirile copilăriei, atunci când mama îi spunea ce trebuie să încalțe, că trebuie să se încheie la palton, să își ștergă nasul și să nu vorbească cu gura plină.



CUM SĂ ÎNVĂȚĂM

Nancy Van Pelt, consilier familial

SĂ-L ACCEPTĂM PE PARTENERUL DE VIAȚĂ AȘA CUM ESTE EL?

De asemenea, critica distruge sentimentele plăcute ale soției față de soț. Sub atacul criticii și al șicanelor, ea va deveni deprimată, dezamăgită și se va împietri. Poate că nu îi va ajunge puterea și energia pentru a face totul la serviciu, pentru a îndeplini treburile casnice, pentru a educa copiii, pentru a pregăti mâncarea, dacă tot ceea ce primește în schimbul eforturilor sale este doar o critică rece. Va lua una dintre cele două poziții: sau se va îndepărta de soțul ei și va căuta mângâiere în altă relație, sau se va împietri și va începe să răspundă tot prin critică și cârtire. Cu fiecare observație negativă, o parte din relația de apropiere dintre cei doi se pierde.

A fi acceptat așa cum ești este o nevoie de bază a omului și ea se realizează deplin atunci când ne căsătorim. Dar atunci când ne întâlnim cu negativismul și neplăcerea celui alt față de noi, este rănită stima de sine și își face apariția împotrivirea. Prima fază de apărare împotriva atacului poate să fie contraatacul. Sau reacția de apărare se poate manifesta prin zgârcenie, încăpățănare, lipsa dorinței de a interacționa, dușmănie, tăcere, înstrăinare și alte acțiuni de ostilitate. Cu cât mai mult unul dintre parteneri se plânge, critică, cârtește, cu atât mai mult celălalt se împotrivește.

Isus îl sfătuiește pe cel care simte nevoia de a-l perfecționa pe celălalt: „scoate întâi bârna din ochiul tău, și atunci vei vedea deslușit să scoți paiul din ochiul fratelui tău” (Mt. 7:5). Sub masca criticii și a tuturor încercărilor de a-l schimba pe celălalt, se ascund motive perfide. Îi înjosim pe ceilalți pentru a ascunde propriul simțământ de imperfecțiune. Înjosirea și criticarea altora dovedește faptul că nu avem respect față de noi înșine. De fiecare dată când criticăm pe cineva, îl punem într-o postură umilitoare. Aceasta îl

face în mod automat să se apere și să se îndepărteze de noi, dar niciodată nu va determina o schimbare în bine în celălalt.

Atunci când alegem să avem un stil de viață creștin, în viața noastră ar trebui să se vadă anumite schimbări. Ar trebui să devenim mai deschiși în relațiile cu partenerul de viață. Dumnezeu ne acceptă pe deplin, cu toate nedesăvârșirile, defectele, căderile și imperfecțiunile noastre. De ce ar trebui ca noi să cerem mai mult de la partenerul nostru?



CUM PUTEM FACE OBSERVAȚII CU PRIVIRE LA GREȘELI?

Nici soțul și nici soția nu trebuie să fie indiferenți atunci când partenerul sau altcineva îl/o jignește prin obiceiurile lor distructive sau prin comportamente nepotrivite. Uneori, este imperios necesar să atragi atenția la aceste fapte, dar și la greșelile partenerului, iar dumneavoastră puteți fi singura persoană care poate face acest lucru. Cum veți acționa? Foarte atent!

Aflați cât de departe puteți merge. Să presupunem că soțul dumneavoastră refuză să își pună centura de siguranță atunci când conduce. Cu un ton foarte plăcut și amabil, fără nici un fel de iritare, amintiți-i că trebuie să își pună centura. Dacă observați că el se împotrivește chiar și atunci când i se fac observații într-o manieră amabilă – lăsați-l în pace! Soțul dumneavoastră trebuie să hotărască singur dacă își va pune sau nu centura, chiar dacă își riscă viața.

De fiecare dată când observați că soțul dumneavoastră face o greșeală, să știți că nu veți rezolva nimic printr-o observație răutăcioasă, printr-un comentariu lipsit de respect sau printr-o aluzie. O metodă mult mai eficientă este aceea de a înțelege care este motivul pentru care soțul dumneavoastră

nu vrea să poarte centura și apoi, cu un spirit de respect reciproc, să căutați o rezolvare a acestei probleme care ar lua în considerare și reacțiile dumneavoastră emoționale. În acest caz, confirmarea „eului” va fi o metodă eficientă de exprimare a sentimentelor: „Mie chiar îmi este frică atunci când tu nu îți pui centura. Dacă vreodată vom suferi un accident, tu vei fi foarte rănit, dacă nu vei avea centura”. Aici nu este nici un fel de învinuire, condamnare sau umilire. Doar vă exprimați sentimentele cu privire la ceea ce se poate întâmpla.

„Fiecare dintre noi ar trebui să cunoască limitele – cât de departe putem merge cu soțul/soția nostru/noastră. Studiați situațiile sensibile care pot provoca începerea „războaielor”, dar și diferența dintre provocarea mâinii și discutarea problemelor”.

Unii dintre noi pot avea beneficii de pe urma faptului că învață să îi facă observații constructive partenerului, în doze mici.

Alegeți timpul potrivit. Comedianii, politicienii și soții iubitori știu foarte bine importanța alegerii timpului potrivit. Poate că sunteți pe deplin îndreptățiți să vă exprimați nemulțumirea, dar timpul dumneavoastră a expirat. Timpul pentru somn și pentru masă este timpul în care conflictele nu au ce căuta. Factori ca oboseala, foamea și stresul emoțional scad capacitatea intelectuală și cresc iritabilitatea. Atunci când partenerii sunt nervoși, este lipsit de sens și inefficient să încercați să rezolvați problemele. Dacă vă luați timp să așteptați risipirea emoțiilor, veți căpăta înțelepciune și veți avea o imagine obiectivă a lucrurilor. Cereți unei persoane să se corecteze, atunci când este capabil să facă o schimbare.

Fiți atenți la propriul comportament și la tonul vocii. Discutând cu soțul/soția putem juca unul dintre următoarele trei roluri: părinte, matur

sau copil. Nu îi vorbiți partenerului din postura de părinte care își pedepsește copilul pentru un comportament necorespunzător. Soții ar trebui să vorbească unul cu altul întotdeauna de la același nivel, ca de la matur la matur. Chiar dacă partenerul vă vorbește ca un părinte, nu este obligatoriu ca dumneavoastră să intrați în rolul copilului. Îi puteți răspunde ca un matur.

Soții și soțiile care sunt implicați într-o căsnicie cu un nivel înalt de eficiență, ar trebui să se simtă liberi să discute orice îi neliniștește, dar aceasta nu ar trebui niciodată să se asemene cu un atac direct. Mai mult de atât, puteți să arătați greșelile partenerului numai atunci când vă căpătați acest drept. Mai întâi, trebuie să arătați respectul pe care îl aveți față de el ca persoană. Din cauza faptului că și critica constructivă acționează negativ asupra stimei de sine, „sfaturile” partenerului pot fi spuse numai într-o atmosferă de iubire și bunăvoință, înțelegând că și el poate avea unele revendicări în relația cu dumneavoastră.

CUM SĂ AC- CEPTĂM OBSERVAȚIILE?

Sfaturile următoare vă vor ajuta să echilibrați percepția pe care o aveți cu privire la ceea ce trebuie acceptat și ceea ce trebuie schimbat în relațiile pe care le aveți.

1. Faceți distincție între greșeală și persoană.

„A accepta” nu întotdeauna înseamnă „a aproba”. Unele acțiuni sau obiceiuri, precum alcoolismul, fumatul, jocurile de noroc, cuvintele murdare, lenea, nesinceritatea, vulgaritatea, sunt inacceptabile. Dar chiar și aceste comportamente și situații inacceptabile pot fi discutate fără manifestarea unei împotriviri deschise. Ar trebui să încercăm să ne raportăm la faptele și la particularitățile comportamentale inacceptabile așa cum se raportează Dumnezeu. El urăște păcatul din noi, dar ne iubește pe noi, păcătoșii, cu o iubire veșnică și infinită. Putem încerca să dezvoltăm în noi această calitate dumnezeiască.

2. Priviți la particularitățile partenerului ca la ceva ce vă poate completa.

Una dintre greșelile cele mai răspândite este aceea de a încerca să îl facem pe celălalt să semene cu noi. Niciodată nu veți avea succes în realizarea acestui experiment, dimpotrivă – veți face ca celălalt să acționeze împotriva dumneavoastră. Dar dacă vă veți raporta la deosebirile dintre dumneavoastră ca la completări aduse unul altuia, aceasta va netezi colțurile ascuțite. Dacă vă veți privi partenerul ca pe o persoană imposibil de acceptat, care are o mulțime de defecte, poate că nu veți vedea niciodată abundența de

particularități pozitive, pentru că, pur și simplu, nu le căutați. Dar dacă veți schimba perspectiva și veți căuta să observați în partener doar ceea ce este mai bun, relațiile se vor îmbunătăți.

3. Spuneți cu voce tare cuvinte de acceptare.

Majoritatea dintre noi credem că acceptarea este ceva ce nu poate fi transmis prin cuvinte. Și pentru că vă iubiți soțul/soția, sunteți înclinați să credeți că el/ea oricum știe și înțelege că îl acceptați. Totuși, acceptarea trebuie rostită. Spuneți-i partenerului/ ei că îl/o acceptați și îl/o iubiți așa cum este. Enumerați calitățile prin care partenerul v-a împlinit așteptările și visurile. Dacă demonstrarea verbală a acceptării este o componentă ce trebuie să facă parte din viața de zi cu zi atunci când toate lucrurile merg bine, cu atât mai mult este necesară atunci când celălalt v-a produs amărăciune. Cu timpul, veți observa: cu cât mai mult veți da glas acceptării, cu atât mai mult vă veți apropia de acceptarea deplină.

4. Folosiți umorul în situațiile tensionate.

Acest lucru poate suna nepotrivit în timpul discuția unei teme așa de serioase ca acceptarea. Dar importanța și relevanța umorului, atunci când încercați să învingeți defectele care vă deranjează, este de neprețuit.

„Capacitatea de a râde de tine împreună cu partenerul poate îndepărta tensiunea din cămin mai bine decât orice altceva”.

Râsul este un tonifiant minunat și un mijloc de rezolvare a problemelor. El micșorează durerea și calmează iritarea.

5. Amintiți-vă primele sentimente romantice pe care le-ați nutrit unul față de celălalt.

Neplăcerile zilnice și decepțiile ne fac, uneori, să pierdem din vedere modul în care ne primeam unul pe altul înainte de căsătorie. Iată de ce este important să ne amintim sentimentele de la început pe care le-am nutrit unul față de altul în perioada curteniei. Fără îndoială că acestea erau mai puternice și mai presus de îndrăgostire și pasiune; cu atât mai mult cât ele conțineau esența adevăratelor emoții și a iubirii.

Pentru a reinvia aceste sentimente, plănuiți o seară la gura sobei și vedeți fotografiile vechi, ascultați muzica ce avea o însemnătate specială atunci sau vizitați locul în care v-ați întâlnit. Amintirea tuturor acestora vă va ajuta să renașteți taina, emoția și bucuria pe care le-ați experimentat atunci când v-ați deschis pentru prima dată unul în fața celuilalt.

6. Renunțați la propriile obiceiuri dăunătoare.

De obicei, avem tendința să fim atenți la defectele partenerilor, în loc să fim de acord cu faptul că și noi

putem avea defecte care sunt la fel de neplăcute. Orice acțiune a dumneavoastră care aduce neplăcere partenerului, pune căsnicia într-o situație de risc.

Cercetătorii au demonstrat faptul că bărbații sunt mai puțin înclinați să se schimbe decât femeile. Desigur că mulți dintre ei consideră că astfel de schimbări sunt o amenințare pentru bărbăția lor. Însă și femeile văd de multe ori în schimbare o amenințare la adresa identității lor emoționale. Dar, în loc să priviți la schimbări ca la o amenințare, uitați-vă la corectarea defectelor ca la o metodă simplă de exprimare a grijii și a iubirii. Dacă vreți să trăiți liniștit și în pace alături de partenerul dumneavoastră pe care îl iubiți și pe care doriți să îl faceți fericit, de dragul sentimentelor lui, merită să faceți unele compromisuri.

Faceți un plan al schimbărilor pe care vreți să le vedeți în comportamentul dumneavoastră. Schimbând în fiecare zi modul în care reacționăm într-o anumită situație, veți schimba însăși situația. Pentru ca noul mod de comportare să devină un obicei bine înrădăcinat, trebuie să îl exersați timp de 21-45 de zile. Schimbările constructive care au loc la o persoană, de obicei, deschid calea pentru schimbări constructive și în cealaltă persoană.

Tineți minte trei adevăruri simple:

- Nu putem schimba pe nimeni prin intermediul acțiunilor directe;
- Ne putem schimba doar pe noi înșine;
- Atunci când ne schimbăm pe noi, de obicei, cei din jur se schimbă ca răspuns.

Uneori, există astfel de situații triste, încât acceptarea este o însărcinare cu adevărat dificilă. Dar nu este nimic mai frumos decât relația de dragoste, atunci când fiecare se adaptează și îl acceptă pe celălalt așa cum este.





Elena Cozarinova

PIELE SENSIBILĂ: SĂNĂTATE DIN EXTERIOR ȘI DIN INTERIOR

Pielea este unul dintre cele mai mari organe din corp. Poate cântări între 2,5 – 4,5 kg, iar suprafața ei este de aproape 2 m². Pielea ne protejează organismul de posibilele infecții, de radiații și de corpuri străine, participă la reglarea temperaturii corpului și la secreția vitaminei D. Mai este numită și „al treilea rinichi”, pentru că este implicată activ în procesul de curățire a organismului. Cum să îngrijim corect pielea și cum să ne ferim de leziuni?

Pielea este alcătuită din două straturi principale – epiderma și derma. Epiderma este stratul protector de la suprafață ale cărui celule mor și se regenerează la fiecare câteva săptămâni. Derma conține un strat de sebum, fibre de collagen și elastină, rădăcinile firelor de păr, glandele sebacee și sudoripare și tot aici se găsesc vasele de sânge care hrănesc pielea. Mai mult de atât, pielea joacă un rol de protecție. Secretul pentru a avea o piele sănătoasă nu constă numai în a-i oferi o îngrijire adecvată, ci, în primul rând, în a avea un stil de viață sănătos.

I CAUZELE LEZIUNILOR

○ **Obstrucția glandelor sebacee.** Glandele sebacee produc sebum care lubrifică pielea și o protejează de uscare. Dacă sebumul este colectat în pori, pielea încetează să mai „respire” și se irită. Obstrucția glandelor sebacee la nivelul feței, în partea de sus a spatelui și la nivelul toracelui duce la apariția acnee. Și cu aceste efecte ale alimentației nesănătoase este greu să lupți prin mijloace cosmetice.

○ **Folosirea multor dulciuri.** Alimentele dulci, mai ales dulciurile concentrate (ciocolată, chifle, biscuiți, bomboane, torturi), sunt foarte dăunătoare pentru piele. Surplusul de zahăr se elimină, de obicei, prin piele și formează un mediu „dulce”, propice înmulțirii bacteriilor, ceea ce duce la numeroase iritații. Dacă aceasta se întâmplă în mod sistematic, aspectul pielii se deteriorează considerabil, pentru că fiecare leziune lasă o cicatrice, dilată porii și accentuează pigmentația.

○ **Pielea contaminată.** Pielea, contaminată cu secrețiile glandelor sudoripare și sebacee și cu celulele moarte ale epidermei, este un sol fertil pentru multiplicarea tuturor tipurilor de bacterii care contribuie la dezvoltarea inflamației și la formarea acnee. De aceea, igiena zilnică are un rol determinant în îngrijirea pielii.

Pe de altă parte, datorită secrețiilor de sebum, pielea este totdeauna umezită și își păstrează elasticitatea. Lipsa apei din organism strică acest mecanism, pielea nu este umezită suficient și devine uscată, deshidratată. Situația se agravează dacă volumul de lichide consumat este format în principal din sucuri, băuturi dulci, ceai și cafea.

„Cafeina din băuturi determină eliminarea excesivă a lichidelor din organism, iar băuturile carbo-gazoase conțin o cantitate mare de zahăr, de aceea ele nu numai că nu potolește setea, dar favorizează și apariția iritațiilor la nivelul pielii”.

○ **Sebumul.** Cu cât acesta este mai dens, cu atât mai mare este probabilitatea obstrucției glandelor sebacee. Dacă este consumată o cantitate adecvată de apă, secrețiile vor fi mai fluide și mai ușor de eliminat. Obezitatea și dezechilibrul hormonal, supraîncălzirea pielii, precum și retenția de lichide și toxine contribuie la dezvoltarea celulei.

○ **Stresul.** Stresul crește nivelul anumitor hormoni și al adrenalinei care, la rândul lor, determină creșterea secrețiilor de sebum, ceea ce duce la înfundarea porilor. De asemenea, stresul scade capacitatea organismului de a rezista infecțiilor. O metodă eficientă de a controla nivelul hormonilor de stres din organism este aceea de a face zilnic exerciții fizice în aer liber.

○ **Obiceiurile dăunătoare.** Întrebuițarea alcoolului și a tutunului este foarte dăunătoare pentru sănătatea pielii. Alcoolul produce dilatarea micilor vase sangvine de la nivelul pielii, care are ca efect înroșirea feței. Cu timpul, capilarele se sparg, ceea ce dă pielii un permanent aspect neplăcut, acoperind-o cu o rețea de capilare sparte.

Pe de altă parte, tutunul îngustează vasele de sânge. Din această cauză, pielea nu este hrănită corespunzător. Insuficiența de oxigen face ca pielea să aibă un aspect gri-pământiu. Despre aspectul rumen al pielii sănătoase nici nu poate fi vorba în acest caz.

I RECOMANDĂRI

○ **Renunțați la obiceiul de a atinge fața cu mâinile** și, cu atât mai mult, la cel de a vă îndepărta coșurile. Acest fapt va duce la dispariția erupțiilor cutanate și va micșora numărul de „surprize” neplăcute de la nivelul pielii. Folosiți prosopul cu atenție: după ce v-ați spălat, nu vă ștergeți fața cu el, doar atingeți-l cu grijă de piele.

○ **Expunerea moderată la soare** este un remediu împotriva iritațiilor de piele. Are efect antibacterian, de aceea pielea închisă la culoare luptă mai eficient împotriva infecțiilor decât cea deschisă la culoare. De asemenea, lumina solară combate acnea, crescând nivelul de cheratină și împiedicând obstrucția glandelor sebacee. Persoanele care au o piele sensibilă sunt sfătuite de către medicii dermatologi să meargă mai des la mare, acolo unde lumina soarelui și apa sărată facilitează umezirea și refacerea pielii.

Fiți atenți însă la faptul că doar o expunere moderată la soare conferă pielii un aspect sănătos. Nu se recomandă șederea prelungită la soare, mai ales dacă aveți tenul deschis la culoare. Aceasta va determina arsuri, care, provocate frecvent, vor duce la pigmentarea excesivă a pielii sau la apariția celulelor canceroase. Dacă stați mult timp la soare, trebuie să folosiți o cremă de protecție cu filtre naturale pentru razele UV, care resping razele de soare de pe suprafața pielii și vă protejează de efectele negative ale acestora.

○ **Exercițiul fizic** îmbunătățește circulația sângelui în tot organismul, inclusiv în dermă, acolo unde sunt concentrate vasele de sânge care irigă pielea. Țineți minte că sănătatea pielii, dar și a extensiilor ei (unghii și fire de păr), depinde în mare măsură de o bună irigare sangvină. De aceea, măcar 30-40 de minute pe zi stați în aer liber și faceți zilnic exerciții fizice.

Dacă aveți deja pe piele acnee sau iritații, puteți aplica loțiuni cu ceai de splinută și comprese cu suc diluat de lămâie sau aloe.

○ **Auxiliar:** Luați un cub de gheață și masați cu atenție pielea feței timp de 3 minute. Această procedură poate opri procesul inflamator. Unii specialiști spun că aplicând gheață 5-10 secunde la fiecare 30 de minute, veți scăpa mai repede de acnee.

○ **Limitați consumul de alimente grase și dulci.** Consumați zilnic 500 g de fructe/legume, preferabil proaspete. Beți 6-8 pahare de apă pe zi. Multora le este de folos să mănânce doi căței de usturoi la masă; de asemenea, ceaiul din trifoi de luncă și uleiul de primule au efect benefic.

○ **Faceți zilnic baie sau duș**, spălați-vă și dimineața, și seara. Dormiți 7-8 ore pe noapte, preferabil ar fi să adormiți înainte de ora 22:00.

○ **Renunțați la obiceiurile nesănătoase:** nu fumați, nu consumați alcool și produse ce conțin cafeină (ceai, cafea, cacao, cola, ciocolată).

○ **Învățați să fiți liniștiți în situațiile stresante**, neutralizând consecințele negative și adresându-vă lui Dumnezeu pentru a vă ajuta să luați decizii corecte. Priviți viața cu optimism!

NICIODATĂ EPUIZAT



George Vandeman

Oboseala este semnalul pe care îl dă organismul pentru a ne anunța că puterea este pe sfârșite. Dar oamenii neglijează acest semnal. În locul odihnei, ei cred că este suficientă încă o ceașcă de cafea, încă o țigară, încă o pastilă, încă...

Oboseala produsă de un efort fizic, dispare repede. Energia pierdută pe parcursul zilei, se poate recăpăta noaptea printr-o odihnă calitativă. Dar există și o senzație de oboseală care dispare mai greu. Aceasta este oboseala cauzată de faptul că rezervele de putere sunt insuficiente.

Îngrijorarea, egoismul, graba, depresia, teama, sentimentul de vinovăție, chiar și medicamentele pe care le luăm pentru a înlătura aceste sentimente neplăcute – toate acestea sunt surse de oboseală. Rezultatul lor este stresul. În felul acesta, este consumată energia de rezervă a organismului, ceea ce cauzează apariția diferitelor boli. Și dacă nu sunt remediate, toate acestea otrăvesc izvoarele vieții.

Ce este de făcut? Cum să ne ferim de oboseala intelectuală care are o influență nefastă asupra organismului?

Slavă lui Dumnezeu că există răspuns la această întrebare! Și acest răspuns nu presupune doar înțelegerea aspectelor fiziologice ale problemei. Trebuie să împlinim nevoile firești ale sufletului. Avem nevoie de un remediu pentru oboseala extenuantă a minții. De aceea, vă voi reaminti invitația Mântuitorului: „**Veniți la Mine toți cei trudiți și împovărați... și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre**” (Matei 11:28, 29). Acestea sunt cuvintele Celui care a creat atât trupul, cât și mintea noastră. Cred în mod sincer că ele conțin rețeta pentru toate bolile omului fizice, mintale și sufletești. Poate că vi se par prea simple pentru a crede în efectele lor, dar până acum nu

au înșelat așteptările nimănui.

Organismul dumneavoastră a obosit? Dumnezeu spune: „Eu îți voi reda sănătatea. Te voi vindeca!”.

Creierul v-a obosit? Domnul spune: „**Vă voi da o inimă nouă**” („o min-te nouă” – traducerea engleză, Ez. 36:26).

Sunteți oboșiți din punct de vedere spiritual? Veți auzi mereu glasul ce vă îndeamnă să înăbușiți vocea conștiinței, să uitați de toate interdicțiile, dacă vreți să aveți liniște în suflet și să fiți vindecați. Însă doar Isus Hristos poate „mântui pe poporul Lui din păcatele sale” (Mt. 1:21).

Pace! Punând toată vina la piciorul crucii, veți găsi pace. „**Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire**” (1 In. 1:9).

Așezând ceea ce vă este cel mai drag la piciorul crucii, veți găsi pace sufletească: „**Vă las pacea, vă dau pacea Mea; nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu vi se înspăimânte**” (In. 14:27).

Așezând toate temerile la piciorul crucii, veți găsi pacea. „**Dragostea desăvârșită izgonește frica, pentru că frica are cu ea pedeapsă**” (1 In. 4:18). Frica este chinuitoare. Sentimentul de vinovăție ne consumă. Egoismul ne omoară. Dar dragostea ne vindecă!

Atunci când omul găsește în Mântuitorul împlinirea dorințelor cu privire la pace și liniște, spre care a tins sufletul lui dintotdeauna, atunci când primește putere și satisfacție din Stânca veacurilor, la care inima lui a dorit mereu să ajungă, fără să își dea seama, oboseala cronică nu mai are putere asupra lui.

DUMNEZEU ȘTIE TOTUL!

Atunci când ai obosit din cauza problemelor și a situațiilor nerezolvate, Dumnezeu știe cât de mult te-ai străduit să faci ceva.

Când suferi de mult timp peste puterile tale, Dumnezeu îți șterge lacrimile.

Dacă te simți ca și cum timpul s-ar fi oprit și viața trece pe lângă tine, Dumnezeu este cu tine în așteptarea ta.

Atunci când ești singur și prietenii sunt prea ocupați ca să te sune sau nu sunt capabili să te înțeleagă, Dumnezeu nu te-a uitat.

Atunci când crezi că ai încercat totul și nu mai știi pe ce drum să mergi, Dumnezeu are o soluție pentru tine.

Când ești dezamăgit, descurajat, te doare sau când totul pare fără sens, la Dumnezeu găsești răspunsul.

Dacă dintr-o dată cărarea vieții ți s-a luminat și ai văzut o rază de speranță, Dumnezeu ți-a șoptit: „Eu sunt cu tine!”.

Atunci când în viață îți merge totul bine și ai pentru ce să fii recunoscător, înseamnă că Dumnezeu te-a binecuvântat.

Când ți s-a întâmplat ceva extraordinar și când ai găsit o persoană deosebită, înseamnă că Dumnezeu ți-a zâmbit.

Dacă ai un vis spre care mergi, dar și o realitate prin care poți trăi, Dumnezeu ți-a deschis ochii.

NU UITA: oriunde ai fi și prin orice ai trece, Dumnezeu știe totul!





Verdețurile și salatele au fost incluse în bucătăria multor popoare încă din antichitate. Ele se evidențiază atât prin calitatea gustului, cât și prin faptul că sunt mijloace extraordinare de luptă împotriva depresiei sezoniere, a stresului și a lipsei de vitamine.

Ce componente determină efectele benefice ale verdețurilor? În primul rând, compoziția remarcabilă – un număr imens de vitamine diverse, macro și microelemente în concentrație mare.

Un rol important îl joacă conținutul de antioxidanți din verdețuri, capabil să întrețină tinerețea și frumusețea. Iar

conținutul scăzut de calorii și capacitatea de a îmbunătăți metabolismul favorizează scăderea în greutate fără un efort prea mare.

Verdețurile contribuie la îmbunătățirea gustului oricărui fel de mâncare; de aceea, ele constituie concurentul principal al sosurilor, bogate în calorii. Puteți scăpa cu ușurință de kilogramele în plus și vă puteți îmbunătăți tonusul, dacă veți înlocui ketchupul și maioneza cu spanacul, busuiocul, pătrunjelul sau oricare altă verdețură al cărei conținut caloric este foarte scăzut.

VERDELE ESTE

LA MODĂ

■ RUCOLA

Rucola – plantă cu o aromă plăcută și cu un gust specific, apreciată pentru conținutul bogat de vitamina C și carotenoide. Poate fi cultivată atât în grădină, cât și în încăpere. Rucola nu necesită îngrijire deosebită, dar are un conținut bogat de vitamina E, B, C, A, K, dar și macro și microelemente, așa cum sunt zincul, magneziul, seleniul, sodiul, cuprul, fosforul, manganul și fierul.

În 100 g de rucola avem conținutul zilnic necesar de vitamina K și doar 25 kcal. Ea îmbunătățește digestia și normalizează calitatea tractului gastro-intestinal. Rucola întărește imunitatea, ridică nivelul hemoglobinei și scade glicemia, reglează metabolismul menținând echilibrul electrolitic din organism. Încă din vechime, este folosită pentru vindecarea și cicatrizarea rănilor.

■ MĂRARUL



Este foarte folositor. În 100 g se conțin 100 mg de vitamina C și 335 mg de potasiu. De asemenea, mărarul are un conținut bogat de vitamina B, A, B3, E și conține un număr mare de microelemente și antioxidanți.

Mărarul întărește imunitatea, scade meteorismul și tensiunea, are un efect pronunțat diuretic și antiinflamator; de asemenea, contribuie la înlăturarea insomniei și a durerilor de cap.

■ PĂTRUNJELUL

Doar 50 g de pătrunjel asigură organismului necesarul zilnic de

vitamina C, protejându-l, totodată, de bacteriile dăunătoare și întărind imunitatea. Este bogat în acid folic, vitamina B, A, B3, E, betacaroten, potasiu, fosfor, calciu, magneziu, sodiu, fier și zinc.

Conținutul de seleniu îmbunătățește vederea și aspectul pielii, reglează metabolismul, are un efect favorabil asupra activității glandei tiroide, a sistemului reproducător și a tractului gastro-intestinal. Pentru profilaxia avitaminozei se recomandă ca pătrunjelul să fie inclus în alimentație în perioadele de iarnă și primăvară.



■ ȚELINA

Țelina constituie un depozit de sănătate. Datorită compoziției sale unice, țelina are efect de fortificare, de curățire și, ceea ce este cel mai important, de întinerire a organismului. Ea conține vitamina B, A, E, C, K, acid folic, acid ascorbic, acid oxalic, acid clorogen, săruri minerale de calciu, potasiu, fosfor, sodiu, purine și microelemente necesare organismului.

Țelina este produsul ideal pentru cei care doresc să slăbească. Dieticienii din întreaga lume spun că ea asigură organismul cu multe substanțe folositoare și cu energie și are doar 18 kcal într-o 100 g de țelină. Acțiunea diuretică a țelinei vă permite să scăpați de excesul de lichide și toxine.

■ CORIANDRUL

Cilantro sau coriandru nobil este o plantă anuală din familia umbeliferelor. Ce beneficii are această plantă?

Beneficiile coriandrului se găsesc în conținutul său unic. El conține vitamina C, B, B3, rutin, caroten, pectină, uleiuri aromatice, acid ascorbic, macro



și microelemente. Coriandru este benefic pentru sistemul

cardio-vascular, metabolism, contribuie la digestia alimentelor, elimină toxinele din organism, întărește gingia. Ajută în lupta cu stomatita, are efecte antivirale, coleretice și antiseptice. Pentru femei, coriandru este un bun ajutor în zilele critice, ameliorând spasmele și senzațiile dureroase.

■ BUSUIOCUL

Este un condiment cu un efect medical foarte important. Busuiocul este un extraordinar antiseptic și imunostimulator. Are o acțiune diuretică ușoară, normalizează temperatura în cazul infecțiilor respiratorii acute și al bolilor respiratorii acute, are efect antibacterian și antiviral, combate durerile de cap produse de diferiți factori, reduce anxietatea și urmările negative ale stresului. Uleiurile esențiale din componența lui și microelementele fac ca busuiocul să fie cu adevărat o plantă „regală”.



■ SPANACUL

Spanacul se află printre puținele vegetale care conțin proteine. Este interesant faptul că doar fasolea și mazărea au un conținut mai mare de proteine decât spanacul. Proteinele îi asigură organismului materialul necesar pentru producerea celulelor noi. Aceasta este important mai ales pentru bărbații care doresc să își mărească masa musculară.

Prin tratarea termică, vitaminele A și C din spanac nu sunt distruse. Așa se explică faptul că există multe rețete de

mâncăruri care conțin spanac.

Spanacul îmbunătățește metabolismul, activitatea sistemului circulator, a intestinului și a pancreasului. Consumul de spanac este recomandat în diete pentru profilaxia avitaminozei și pentru întărirea organismului.

■ CEAPA VERDE

Sunt multe feluri de ceapă, dar au în comun faptul că au aceeași compoziție. În 100 g ceapă verde se află necesarul zilnic de vitamina C. Ea mai conține și caroten, uleiuri esențiale, flavonoide, vitamina A și B, zinc, fier, potasiu, magneziu, fluor, sulf, care îi dă cepei mirosul specific și clorofilă.

Ceapa verde proaspătă este folosită în profilaxia răcelilor, avitaminozei, la îmbunătățirea digestiei. Conținutul mare de zinc, fosfor și potasiu îmbunătățește aspectul părului, al dinților și al unghiilor și are o acțiune benefică

asupra aparatului reproductiv. Ceapa verde este un condiment plin de vitamine și cu puține calorii.

Concluzia a ceea ce a fost prezen-



tat mai sus este că oamenilor, care au grijă de sănătatea lor, li se recomandă să consume regulat verdețuri în alimentație. Aceasta permite organismului să se îmbogățească cu vitaminele necesare, cu macro și microelemente, reglează metabolismul, previne o mulțime de boli și ne face mai supli.



CHIFTELUȚE CU CEAPĂ

Ingrediente:

- 4 cepe mari
- 2 lingurițe de sare
- 4 linguri de grîș
- 4 linguri de făină
- 60 ml ulei
- 500 ml suc de roșii sau smântână de soia
- condimente după gust

Mod de preparare:

Punem într-un castron ceapa și sarea. Amestecăm bine și lăsăm 20 de minute, până când ceapa își va lăsa sucul. Adăugăm apoi grîșul, făina și condimentele. Formăm chiftelele și le coacem într-o tigaie unsă cu ulei sau în cuptor pentru 20 de minute. Pentru coacere, chiftelele se pun în tavă într-un singur strat. Turnați deasupra sucul de roșii sau smântâna de soia. Coaceți la temperatura de 230° C pentru 30 de minute. Se servesc reci.



SFATURI PENTRU GOSPODINE

○ Dacă veți curăța ceapa sub un jet de apă rece, veți evita apariția lacrimilor.

○ Veți curăța mai repede ceapa dacă o veți ține 2-3 minute în apă clocotită.

○ Pentru ca să nu fie iute și să nu strice gustul mâncării, turnați apă clocotită peste inelele de ceapă. Lăsați-le câteva minute. După această procedură, ceapa va deveni dulce. Este important să nu o lăsați în apa clocotită până când se înmoaie și își pierde conținutul de vitamine.

○ Pentru ca sarea să rămână uscată, puneți în solniță câteva boabe de orez.

○ În timp ce preparați varză sau conopidă, puteți adăuga câteva nucii (nu uitați să le spălați). În felul acesta mirosul nu va mai fi așa de pătrunzător.

○ Pentru a decoji ușor roșiile, trebuie să le luați cu o furculiță și să le introduceți în apă clocotită

sau să le țineți deasupra unei flăcări. Lichidul care se află sub coajă se va dilata, coaja va crăpa și se va curăța ușor de pe pulpă.

○ Este bine ca toate produsele să fie păstrate în încăperi întunecoase. Razele de lumină sunt foarte dăunătoare mai ales pentru grăsimi, acestea vor râncezi foarte repede. Halva, maioneza și ciocolata care au un conținut ridicat de grăsimi, trebuie păstrate la întuneric.

○ Legumele pentru salate trebuie fierte separat. Atunci când le fierbem împreună își pierd culoarea și gustul.

○ Atunci când preparăm fasole și mazăre, trebuie să adăugăm sarea la sfârșit. Ele vor fierbe mai greu în apă sărată.

○ Mirosul neplăcut din frigider dispare dacă punem în el câteva tablete de cărbune activat, strivite.



CENTRUL DE SĂNĂTATE „SPERANȚA”



Într-un cadru natural splendid, vei găsi un centru nou și modern, echipat la cele mai înalte standarde, unde un personal bine pregătit te va răsfăța cu cele mai bune proceduri și activități în vederea relaxării și restabilirii sănătății.

www.centrusperanta.org
www.facebook.com/centrusperanta

Înscriere prealabilă la nr. de tel. **0(263)62-1-34**
067-65-21-47



SERIILE ANULUI 2018:
15 aprilie – 26 aprilie
29 aprilie – 10 mai
13 mai – 24 mai
27 mai – 7 iunie
10 iunie – 21 iunie
24 iunie – 5 iulie

Sărata Nouă, Raionul Leova.



CENTRUL EDUCATIV „VIAȚĂ DIN BELȘUG”

vă oferă:

- lecții despre modul sănătos de viață cu medici calificați
- clase de bucătărie vegetariană
- învățarea tehnicilor mersului scandinav și practicarea lui
- programul „Adio, țigări!” (pentru cei care doresc să se lase de fumat)
- programul de antrenamente pentru slăbire
- programul de restabilire a vederii „Viață fără ochelari”
- programul antistres „Bucurați-vă de viață”
- studierea limbii engleze
- studierea limbii române
- studierea Bibliei: cursul „Așa vorbește Biblia” și consultația pastorului
- consultația psihologului
- clubul copiilor „Căutătorii de aventuri”
- clubul de tineret „Așa sau altfel”.

or. Chișinău, str. Putnei 66a
tel: 0(22) 467950, 069028978

STOMATOLOGIE



LABORATOR DIAGNOSTIC



STILIMED
CENTRUL MEDICAL



ULTRASONOGRAFIE



CONSULTAȚII SPECIALIZATE:

Republica Moldova, Chișinău,
str. Ginta Latina 11/1, MD-2044
(în spatele supermarketului “Green Hills”)

Transport public spre Centrul Medical
STILIMED:
AUTOBUZ: 5, 23
TROLEIBUZ: 13, 16, 21, 23, 24, 26
MICROBUZ: 113, 116, 117, 123, 129, 140,
166, 191

Recepția: 022 99 09 30
Stomatologie: 079 50 07 17
Laborator Medical: 069 95 15 75
Ecografie și Consultații Medicale:
069 78 33 99

PUBLICAȚIE OFICIALĂ A BISERICII CREȘTINE ADVENTISTE DE ZIUA A ȘAPTEA DIN REPUBLICA MOLDOVA

Responsabil de ediție: directorul
Departamentului Publicații al Uni-
unii de Biserici Moldova - Stanislav
Becciu

Articolele din ziarul «Comoara
Ascunsă» sunt preluate și publicate
cu permisiunea editurii «Джерело
ЖИТТЯ».

Redactor-sef: Scurtu Ana
Traducere: Perciun Rodica
Design: Lilia Moldovanu
Imprimare: Editura “Tipografia
Centrală”
Tiraj: 25000 ex.

Adresa Redacției: „Comoara
Ascunsă”, Departamentul Comuni-
care, Uniunea de Biserici Creștine
Adventiste de Ziua a Șaptea din
Republica Moldova, MD - 2070,
mun. Chișinău,
str. Ialoveni 1/1, tel. (022) 728473,
fax 723170

www.adventist.md

**Datele de contact ale persoanei
ce vă distribuie ziarul:**