

Știi să aduci nădejdea în viața ta?

Ce simțim atunci când întâmpinăm greutăți în rezolvarea problemelor din viața de zi cu zi? Simțim că le vom putea învinge sau credem că sunt atât de dificile încât nu ne vom putea descurca? Nădejdea este cea care ne poate fi de ajutor de fiecare dată. Știm oare să o folosim? Întrebările de mai jos te vor ajuta să afli în ce măsură știi să folosești nădejdea și ce poți face pentru a o dobândi. Imaginează-ți situațiile de mai jos și notează cu 3 puncte afirmația care ți se potrivește cel mai mult, cu 2 puncte cea de pe locul doi, cu 1 punct cea de pe locul 3 și cu 0 puncte cea care nu ți se potrivește deloc.

1. Ai primit o temă dificilă pe care nu reușești să o rezolvi.

- Îți spui că așa ceva nu poate și nu trebuie să ți se întâmple ție și te înfurii;
- Ești îngrijorat că tema este dificilă, dar îți propui să rezolvi cât poți din ea;
- Ți se pare groaznic că nu reușești să rezolvi tema, ești dezamăgit;
- Te simți trist fiindcă nu ești în stare să rezolvi tema, crezi că nu ești bun de nimic.

2. Ai de făcut un proiect împreună cu alți trei colegi, dar aceștia îți spun tot timpul că sunt ocupați cu altceva și că nu pot lucra la proiect.

- Ești nemulțumit de felul în care reacționează colegii tăi și cauți soluții pentru a-i face să lucreze;
- Ești nervos fiindcă îți dai seama că în felul acesta nu o să poți realiza proiectul, iar asta ți se pare insuportabil;
- Te gândești că e vina ta că nu îi poți convinge pe colegi să lucreze, deci te simți incapabil;
- Te gândești că e cumplit să nu poți lucra la proiect și că nu va fi niciodată gata.

3. Doamna învățătoare s-a supărat fiindcă ai uitat să aduci la școală cartea pe care ai promis-o.

- Nu suportă ca doamna să fie supărată pe tine și ești foarte furios;
- Îți spui că ai făcut o greșeală mare, că ar fi trebuit să iei cartea și că e numai vina ta;
- Îți pare rău că ai uitat să iei cartea și îți propui să fii mai atent data viitoare astfel încât doamna să nu se mai supere;
- Te gândești că nu trebuia să pățești așa ceva și e groaznic că doamna s-a supărat.

4. Clasa ta urmează să plece în excursie, dar ai răcit și nu poți merge.

- Te gândești că nu trebuia să se întâmple așa ceva, e cumplit și te cuprinde o tristețe profundă;
- E neplăcut că ai răcit tocmai acum, regreti că nu poți merge, dar te gândești să faci altceva interesant în timpul acesta;
- Te întrebi de ce tocmai ție ți s-a întâmplat așa ceva și simți că nu ești bun de nimic;
- Te gândești la ceea ce ai pierdut, că trebuia să fii și tu acolo în excursie.

5. Ai participat împreună cu câțiva colegi la o activitate, ceilalți copii au plecat cu părinții lor, iar părinții tăi întârzie.

- Te gândești că ești mai puțin important pentru părinții tăi și te simți foarte trist;
- Te gândești că este îngrozitor dacă părinții uită să vină să te ia și ești foarte speriat;
- Nu suportă să fii ultimul copil și să aștepti iar aceasta te înfurie;
- Ești îngrijorat că părinții nu au ajuns, dar aștepti căutând să te gândești la altceva.

6. În clasă a venit un coleg nou care s-a împrietenit cu cel mai bun prieten al tău.

- Ești nedumerit dar îți propui să fii prieten cu amândoi sau să găsești moduri de a te bucura de relația cu prietenul tău;
- Ți se pare nedrept și incorect ceea ce se întâmplă și ești nervos;
- Te gândești că l-ai pierdut pentru totdeauna pe prietenul tău;
- Te gândești că prietenul tău nu te mai apreciază fiindcă a găsit pe cineva mai valoros și nu poți face nimic, ești trist.



În tabel vei scrie pentru fiecare întrebare (notată pe prima linie a tabelului de la 1 la 6) punctajele puse de tine, în căsuțele libere din dreapta. Adună punctajele de pe liniile orizontale și pune rezultatul în ultima coloană (în coloana TOTAL). Poți cere ajutorul unui frate mai mare sau al părinților dacă vrei să fii sigur că ai înțeles.

Atunci când întâlnești o problemă	1	2	3	4	5	6	TOTAL
Te-ai obișnuit să vezi doar partea negativă a lucrurilor	c	d	d	a	b	c	
Refuzi să accepți problema	a	b	a	d	c	b	
Te consideri tu vinovat pentru tot	d	c	b	c	a	d	
Îți propui să faci ceva, fie și puțin pentru a rezolva problema	b	a	c	b	d	a	

Cel mai mare scor total pe care l-ai obținut în ultima coloană îți arată în ce mod obișnuiești să folosești nădejdea. Citește descrierea modului pentru care ai obținut cele mai multe puncte:

> Te-ai obișnuit să vezi doar partea negativă a lucrurilor. Atunci când apare o problemă te gândești la ceea ce nu poți sau nu știi să faci pentru a o rezolva. Și astfel ea pare ca fiind foarte mare. De aceea te simți neputincios, dezarmat, deprimat. Dacă vei continua să spui „niciodată”, „nimic”, „nu pot”, vei face ca nădejdea să fie din ce în ce mai mică și chiar să dispară. Amintește-ți în aceste momente că orice persoană primește de la Dumnezeu probleme după puterea ei de a le rezolva. E important să te întrebi ce sens pot avea pentru tine problemele pe care le întâlnești, ce vrea să-ți transmită Dumnezeu prin ele și tot la Dumnezeu să găsești nădejdea rezolvării lor. Rezolvă o mică parte din problemă și astfel ea va deveni mai mică!

> Refuzi să accepți problema. Îți dorești atât de mult să nu fi apărut problema încât te gândești numai la binele pe care l-ai pierdut. Asta te face să fii nemulțumit, iritat, furios chiar. Poate că ești îndreptățit să simți astfel, însă dacă alegi să rămâi în această stare, problema nu poate fi rezolvată. În plus, te vei simți și lipsit de nădejdea că lucrurile pot merge bine. Știi deja că nu e suficient să fii furios ca să rezolvi o problemă de matematică. În același mod poți alege să te gândești la o problemă obișnuită: acționând asupra ei, făcând ceea ce te pricepi să faci ca să fie rezolvată. Astfel vei observa cum nădejdea începe să lucreze pentru tine. Adăugând o rugăciune la acțiunile tale vei simți mai multă liniște și încredere.

> Te consideri tu vinovat pentru tot. Asta se întâmplă fiindcă tu consideri că problema a apărut din cauza ta. E firesc să fii responsabil și să te gândești cum ai fi putut să faci ca să fie altfel. Însă nu poți schimba ceea ce s-a întâmplat, ci doar ceea ce se va întâmpla. Așa încât, dacă alegi să consideri că lucrurile depind doar de tine, atunci găsește o cale să schimbi ceva în acest moment. Poți începe prin a te accepta și a te ierta pentru ceea ce s-a întâmplat în trecut. Cea mai ușoară cale pentru a obține iertarea de sine este să o ceri întâi de la Dumnezeu. Părintele duhovnic te poate ajuta în acest caz, iar spovedania este un drum bun pentru a dobândi nădejdea că lucrurile se pot îndrepta prin voia lui Dumnezeu și prin implicarea ta.

> Îți propui să faci ceva, fie și puțin, pentru a rezolva problema. Punctajul tău arată că știi să folosești nădejdea pentru a-ți rezolva problemele din viața de zi cu zi. Ai învățat deja că o problemă se rezolvă în pași mici și că te poți bucura de fiecare pas pe care îl faci în rezolvare. Știi că îl poți chema oricând pe Dumnezeu în ajutorul tău și în acest mod poți rămâne calm și încrezător atunci când întâlnești probleme. Continuă să gândești în acest mod și descoperă-le și celor din jur faptul că nădejdea le este un prieten de încredere.

