



# RĂBDAREA

## - o virtute -

Răbdarea este acea calitate care ne permite să depășim obstacolele cu care ne confruntăm, o stare de rezistență în condiții dificile. Răbdarea este, de multe ori, sinonimă cu perseverența putând lua o formă de hotărâre, de fermitate. Totodată, răbdarea implică un scop, un termen final, deci o limită, un țel și dorința de a-l atinge. Persoanele răbdătoare au capacitatea de a persevera în fața provocărilor, întâzierilor, a inconvenientelor, fără a se supăra sau irita, dau dovadă de stăpânire de sine în condiții de stres, mai cu seamă înaintea dificultăților pe termen lung. Ești o persoană răbdătoare? Răspunde la întrebările de mai jos încercuind varianta care ți se potrivește:

**1. Trebuie să te întâlnești cu colegul tău pentru a merge împreună la antrenament. Ai ajuns la ora stabilită dar colegul încă nu a apărut. Cum procedezi?**

- a) mai aștepți câteva minute, colegul trebuie să vină;
- b) îl suni pentru a vedea ce s-a întâmplat, de ce nu a ajuns la timp;
- c) te urci în primul autobuz care vine, oricum vă veți întâlni la sală.

**2. A apărut ultima carte din seria ta preferată, pe care îți dorești mult să o adaugi la colecția personală. Ajuns la librărie constăți că trebuie să aștepți la coadă mult timp. Ce faci?**

- a) nu ai răbdare să aștepți atât de mult la rând, vei reveni mai târziu;
- b) nu te deranjează să stai la coadă pentru ceva ce îți place; totuși te uiți să vezi o persoană cunoscută înaintea ta la rând;
- c) nu te agiți, aștepți liniștit la rând ca și la apariția celorlalte numere ale cărții.

**3. Ai de susținut un examen important. Cum procedezi?**

- a) citești toate cursurile și notițele, nu vrei să omiți ceva, trebuie să iei o notă bună;
- b) nu ai răbdare să răsfoiești toate hârtiile, treci superficial peste notițe, speră să iei o notă acceptabilă;
- c) răsfoiești notele de curs și punctezi ideile principale, nu ai timp să aprofundezi materia.

**4. Te-ai întâlnit întâmplător cu o rudă îndepărtată pe care nu ai mai văzut-o de mult timp și cu care ai fi vrut să vorbești. Deoarece se grăbea, ați schimbat numerele de telefon cu promisiunea că te va suna curând. Aștepți, dar încă nu ai primit niciun semn. Ce faci?**

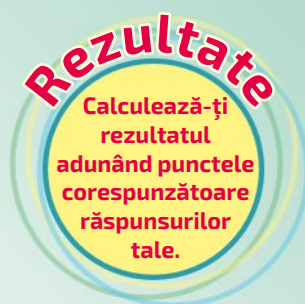
- a) deja i-ai dat câteva mesaje și încă aștepți să te sune;
- b) îi dai un telefon să te asiguri că nu a pățit nimic rău;
- c) nu faci nimic, aștepți să te sune așa cum a promis.

**5. Cartea pe care o citești te plictisește. Cum procedezi?**

- a) renunți după primele capitole, ai altceva mai interesant de făcut;
- b) chiar dacă nu-ți face plăcere, o termini deoarece e pe lista de lecturi suplimentare de la școală;
- c) citești ultimele două capitole pentru a vedea cum se termină.

**6. Te grăbești să ajungi la teatru. Un coleg te oprește vrând să-ți povestească despre un nou joc pe care l-a câștigat la un concurs. Cum reacționezi?**

- a) nu îl ascuți, îl respingi din start spunându-i că nu ai timp pentru povești;
- b) îi propui să vă întâlniți mai târziu să-ți povestească și să jucați câteva reprize;
- c) îl ascuți rugându-l să fie mai scurt în povestire deoarece ești deja în întâzriere.



întrebare răspuns	1	2	3	4	5	6
<b>a</b>	1	3	1	3	1	3
<b>b</b>	2	2	3	2	3	2
<b>c</b>	3	1	2	1	2	1
<b>total</b>						



**16-18 puncte:**

Ești o persoană nerăbdătoare, nu poți deloc să aștepți, dorești rezolvarea problemelor „aici” și „acum”. Dificultățile te scot din sărite, cauți mereu altă abordare a lucrurilor în speranța obținerii unui rezultat mai rapid. Trebuie să te disciplinezi pentru a-ți dezvolta răbdarea în vederea încheierii sarcinilor, deși nu îți va fi tocmai ușor. Ne putem bucura chiar și atunci când dăm peste dificultăți și încercări, întrucât știm că ele ne sunt de folos, fiindcă ne învață să fim răbdători. Astfel, vei reuși să fii mai detașat, capabil să ai o perspectivă asupra lucrurilor, capabil să iei decizii pe bază de raționament, nu pe necesitatea de moment.



**11 - 15 puncte:**

Faci parte dintre persoanele echilibrate care știi să aștepte atunci când e nevoie, dar care găsesc resurse de a se mobiliza atunci când trebuie să se grăbească. Te adaptezi situației cu care vii în contact și nu îți pierzi cumpătul în fața unor situații neprevăzute. Lucrurile bune apar atunci când ai răbdare. Cu răbdare și perseverență poți face ca lucrurile să se întâmple – cu cât vei munci mai mult pentru visul tău, cu atât vei culege mai multe roade.



**6 - 10 puncte:**

Ești o persoană foarte răbdătoare, nu grăbești lucrurile, lași totul să vină de la sine. Termină la timp sarcinile, ai răbdare și stăruință în a studia și recapitula, tolerezi defectele altora, poți aștepta apariția oportunității potrivite. Totuși, trebuie să ții cont de faptul că uneori este necesar să impulsionezi lucrurile pentru a obține ceea ce-ți dorești. Răbdarea excesivă nu este mereu benefică. Gândește-te la scopurile tale, la lucrurile pe care ți le dorești cel mai mult, concepe un plan realist, plauzibil și apoi, cu pași mici dar siguri, fă tot posibilul să-l îndeplinești.

Ca orice virtute, **răbdarea** trebuie să fie practică pentru a fi îmbunătățită. De fiecare dată când suntem capabili să rămânem calmi și să nu ne supărăm atunci când suntem forțați să așteptăm sau să tolerăm ceva ce nu ne place, noi întărim și amplificăm această calitate în ființa noastră. O bună modalitate de a ne dezvolta răbdarea este aceea de a cântări bine ce am obține dacă am fi nerăbdători. Vom descoperi faptul că a fi nerăbdător duce de obicei doar la agitație, frustrare și eventual furie. Dacă privim din această perspectivă, vom vedea că răbdarea este un semn al înțelegerii, al înțelepciunii și al puterii noastre interioare.

*Test de psiholog Sinziana Golea, Suceava*

**Doamne,... să-mi prisosești și răbdarea și puterea, ca să pot răbda toate câte mi s-ar întâmpla.**

din Acatistul Sfintei Cruci

