

Cum să reușim în viață

@ 1999 Biserica Unită a lui Dumnezeu, o Asociație Internațională. Tipărită în SUA. Toate drepturile rezervate. Scripturile în această broșură sunt citate din traducerea românească a lui Dumitru Cornilescu prin e-Sword □ copyright 2000-2005 Rick Myers, www.e-Sword.net, toate drepturile rezervate mondial (dacă nu este menționat altfel).

Autori: „Cum putem să avem succes în viață?” : David Treybig, Scott Ashley
„Căsătoria: Baza familiei”: David Treybig
„Creșterea copiilor: clădind o fundație corectă”: Larry Neff
„Găsirea căii spre o familie fericită”: Bill Jahns
„Importanța prietenilor adevărate”: Larry Neff
„Aflarea succesului în ocupația sau profesia ta” : Scott Ashley
„Securitatea financiară și pacea minții”: Wilbur Berg
„Cheile unei vieți lungi și sănătoase”: Noel Hornor
„Are viața un scop mai mare și mai însemnat?”: Noel Hornor, Roger Foster

Critici Editoriali: John Bald, Bruce Gore, Paul Kieffer, Graemme Marshall, Burk McNair, Richard Thompson, Leon Walker, Donald Ward, Lyle Welty, Dean Wilson.

ACEASTĂ PUBLICAȚIE NU ESTE DE VÂNZARE. Este un serviciu educativ gratuit în interesul public, publicat de Biserica Unită a lui Dumnezeu, o Asociație Internațională [United Church of God, an International Association].

Capitolul 1

Cum putem să avem succes în viață?

Sincer, nu fiecare are succes în viață. Poate ai observat proliferarea de necrezut a cărților de auto-ajutor pe rafturile librăriilor și ale bibliotecilor.

Dece sunt publicate atâtea cărți de auto-ajutor? Ar putea fi pur și simplu pentru că lumea are nevoie de ajutor cu multele ei probleme, provocări și tensiuni ale vieții de fiecare zi? Scriitorii și editorii recunosc aceasta, și cărțile lor dispar depe rafturi cu miile.

Poate nu-ți dai seama, dar cele mai multe familii au deja cea mai bună carte de auto-ajutor care s-a publicat vreodată. S-au tipărit milioane de copii, și a fost tradusă în sute de limbi. Cuvintele ei au fost cu noi de mii de ani. Cartea aceasta este *Biblia ta*.

Deși este continuu cea mai vândută carte, foarte puțină lume își face timp să citească și să studieze Biblia. Cei mai mulți cred că este frumos să o ai în preajmă, și că fiecare ar trebui să aibă una, dar foarte puțini par să accepte că înseamnă mai mult pentru noi. La urma urmei, cum poate ceva scris cu mii de ani în urmă să aibă semnificație pentru lumea noastră de azi grăbită, avansată tehnologic? Iar alții cred că Biblia este o carte pentru teologi și că nu poate fi înțeleasă de omul obișnuit.

Cei care își fac timp să studieze Biblia, însă, o găsesc o carte fără limită de timp. Se adresează chestiunilor și întrebărilor fără vârstă: Dece suntem noi aici? Unde ne ducem? Care sunt soluțiile eterne a problemelor omenești? Cum putem trăi în pace împreună? Cum putem trăi o viață satisfăcătoare, răsplătitoare?

Biblia este plină cu sfaturi practice, realiste, dela Creatorul nostru. Ne poate ajuta să vedem și să evităm pericolele care decurg din facerea lucrurilor în felul nostru (Proverbe 14:12; 16:25). Înregistrează pentru noi lecții vitale și profunde de lume reală.

Biblia arată clar principiul cauzei și al efectului – că alegerile și acțiunile noastre, bune sau rele, produc rezultate bune sau rele. Este plină de sfaturi temeinice cu privire la cum să avem o familie fericită, căsătorii și prietenii, cum să creștem corect copiii, cum să administrăm finanțele familiei, cum să avem succes la slujbă, cum să ne menținem sănătatea și tot așa încă mult mai multe. Pe scurt ne spune cum *să avem succes în viață*.

Am adunat și însumat în broșura aceasta unele dintre sfaturile Bibliei asupra acestor subiecte. Dar în multe feluri abia am zgâriat suprafața; Biblia conține o educație de o viață întregă abia așteptând ca noi să-i căutăm comorile și nestematele. Este o sursă de ajutor spiritual și practic pe care nu-ți poți permite să nu-l ai.

Provocarea de a trăi adevărul pe care îl afli

Ține în minte, totuși, numai pentru că sfatul este acolo nu înseamnă că este și ușor de urmat. Cere *efort*. Încercând să trăiești conform instrucțiunilor biblice este o chestiune dificilă.

Înclinația noastră naturală este să mergem într-o direcție diferită de aceea care ne învață Biblia (Romani 8:7). Suntem înconjurați de o lume seculară fără interes în general în valorile biblice, și cei care doresc să i se supună lui Dumnezeu se găsesc adesea străduindu-se împotriva curentului, contra gândirii și a modului de lucru popular. Nu ne ajută să-i vedem și pe acei care

pretind că sunt Creștini că arată puțină, sau nici o determinare să trăiască conform instrucțiunilor lui Dumnezeu.

De asemenea, trebuie să fim conștienți că lucrurile nu se întâmplă întotdeauna așa cum ne așteptăm, chiar și atunci când încercăm să urmăm instrucțiunile lui Dumnezeu. Scripturile ne spun că „timpul și întâmplarea [îi] întâmpină pe toți” (Ecleziaste 9:11, Biblia Ortodoxă Română). Cu alte cuvinte, în ciuda celor mai bune eforturi din partea noastră, alte circumstanțe și situații în afara controlului nostru ne pot afecta – uneori spre mai bine, alte ori spre mai rău. Deși noi ne putem controla acțiunile noastre, în general avem puțin sau nici un control asupra acțiunilor altora care se pot răsfrânge și asupra noastră.

Dumnezeu nu ne spune că viața aceasta va fi perfectă chiar și atunci când punem în practică instrucțiunile Lui. De fapt, El ne avertizează să ne așteptăm la adversități (2 Timotei 3:12; 1 Petru 2:20). El ne asigură, însă, că în pofida dificultăților și a dezamăgirilor „toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu” (Romani 8:28).

Merită să trăim în felul acesta?

În fața unor asemenea dificultăți, unii pot pune la îndoială dacă merită efortul de a trăi o viață evlavioasă. Dar Biblia ne asigură că „evlavia este folositoare în orice privință, întrucât ea are făgăduința vieții *de acum și a celei viitoare*” (1 Timotei 4:8, accentuarea adăugată peste tot).

Unii oameni recunosc că trăind felul lui Dumnezeu are promisiuni mari ale „vieții ... celei viitoare.” Mult mai puțini înțeleg că trăind o viață evlavioasă are beneficii de asemenea în „viața de acum” – adică, viețile noastre prezente, fizice. Ei interpretează greșit calea lui Dumnezeu ca fiind restrictivă și dăunătoare unei vieți fericite, satisfăcătoare.

Modul de viață a lui Dumnezeu, însă, nu este o povară; este cea mai sigură binecuvântare.

La urma urmei, scopul lui Dumnezeu pentru a-L trimite pe Isus Hristos pe pământ a fost să ne dea ocazia pentru viața veșnică. „Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viața vecinică” (Ioan 3:16).

Dumnezeu este preocupat cu fericirea noastră veșnică. Dar Isus ne-a dezvăluit un alt motiv pentru venirea Lui, când a zis: „Eu am venit ca (oile) să aibă viață, și s-o aibă din belșug” (Ioan 10:10). Isus a venit ca noi să avem viața veșnică, dar El a venit, de asemenea, să ne ajute să înțelegem cum putem să ne bucurăm de vieți satisfăcătoare, productive *acum*. Chiar dacă trăind conform instrucțiunilor lui Dumnezeu ne poate aduce suferințe și încercări (Ioan 16:33; Faptele Apostolilor 14:22), Isus ne-a promis binecuvântări reale aici și acum pentru urmatul modului de viață al lui Dumnezeu și atunci, în viața ce are să vină, viața veșnică (Marcu 10:29-30). Noi ne putem bucura de binecuvântări precise în viața aceasta urmând instrucțiunile găsite în Cuvântul lui Dumnezeu.

Pentru că urmând calea lui Dumnezeu merită efortul, ce trebuie să facem noi pentru a-I face plăcere Lui? Broșura aceasta se adresează unora dintre problemele cele mai obișnuite pe care le întâmpinăm – căsătoria, creșterea copiilor, sănătatea, ocupația, finanțele – și explică cum ne putem aranja viețile noastre conform multora din principiile expuse în Biblie. Continuă să citești ca să începi să afli cum poți trăi conform regulilor care *să te ajute să ai succes în viață*.

Căsătoria: Baza familiei

Cuvântul lui Dumnezeu declară „Cine găsește o nevastă bună, găsește fericirea; este un har pe care-l capătă dela Domnul” (Proverbe 18:22). Același lucru este adevărat pentru femeile care găsesc un soț iubitor și răspunzător. Căsătoriile sunt pietrele de clădire ale comunităților, societăților și, în final, al civilizațiilor. O societate este numai atât de puternică cât sunt căsătoriile și familiile ei.

Dela început Dumnezeu ne-a învățat că „de aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup” (Genesa 2:24). Aranjamentul acesta special, legătura aceasta dintre bărbat și femeie, a fost intenționată să dureze, după cum o pune ceremonia tradițională a căsătoriei, „până când moartea ne desparte.” A fost intenționată să fie o relație pe viață (Romani 7:2-3) care să producă numai copii evlavioși (Maleahi 2:15) și să îi ajute pe ambii parteneri să aibă o înțelegere mai bună a relației profunde, de dragoste, pe care o au Isus Hristos și membrii „casei lui Dumnezeu,” Biserica Lui (Efeseni 5:25-32; 2:19-22).

O căsătorie fericită este una dintre binecuvântările cele mai mari de care ne putem bucura. Dumnezeu a intenționat ca perechile să trăiască fericite pentru totdeauna după ce și-au schimbat jurămintele de căsătorie. Pentru scopul acesta Ecclziaste 9:9 îi sfătuiește pe soți „Gustă viața cu nevasta, pe care o iubești, în tot timpul vieții tale deșerte, pe care ți-a dat-o Dumnezeu supt soare, în această vreme trecătoare; căci aceasta îți este partea în viață, în mijlocul trudei cu care te ostenești supt soare.” La fel, soțiile ar trebui să se bucure de viață cu soții lor.

Totuși, judecând după ratele divorțurilor din multe țări, omenirea nu a învățat încă cum s-o facă. Fiecare dorește o căsătorie bună, dar puțini sunt dispuși să urmeze instrucțiunile lui Dumnezeu care, dacă sunt urmate, vor produce o relație iubitoare și dedicată.

Dumnezeu a conceput căsătoria și El vrea ca să fim căsătoriți fericiți (Genesa 2:24). Pentru a avea succes în sfera aceasta a vieții, trebuie să aflăm dela Creatorul căsătoriei principiile care conduc la o uniune fericită, cu succes. Pe scurt trebuie să înțelegem și să aplicăm principiile care lucrează în loc de a urma căile moderne care conduc atât de des la faliment.

Întâlnirea: prepararea pentru căsătorie

Conform Cuvântului lui Dumnezeu, baza unei căsătorii bune este pusă cu mult înainte de ceremonia nunții. Este stabilită când două persoane încep să se întâlnească.

Pe măsură ce copiii cresc, „Când pot începe să am întâlniri?” este întrebarea cea mai obișnuită pe care ei o pun părinților lor. Deși Biblia nu dă o vârstă specifică la care întâlnirea este permisă, părinții înțelepți îi vor fi învățat pe copii lor principiile solide biblice care îi vor ajuta să le urmeze standardul de comportare. Părinții trebuie să determine când sunt gata copiii lor pentru

a se duce la o întâlnire, bazat pe maturitatea lor, și cât sunt de pregătiți să accepte răspunderea pentru acțiunile lor. Mai înainte ca părinții să permită copiilor să aibă întâlniri, ei trebuie să-i învețe, și să-i încurajeze, să urmeze standardele biblice, în loc de a-i lăsa liberi să facă ori ce le-ar veni natural.

Învățându-i pe copii standardele lui Dumnezeu înainte de a le permite să aibă întâlniri poate că sună foarte mult de modă veche și cu restricții unora cu presupuse moduri de gândire moderne. Dar cele mai multe guverne nu permit oamenilor să conducă mașinile până când nu demonstrează că au cunoștințele și îndemânarea de a o face într-o manieră ne-periculoasă. Nici un părinte cu răspundere nu și-ar pune copilul său adolescent într-un automobil în mijlocul unei șosele cu trafic mare fără să fi dat copilului suficiente instrucțiuni de cum să conducă.

Având o întâlnire în lumea noastră modernă nu este fără pericol. Fără instrucțiunile corespunzătoare, prea mulți tineri devin promiscuoși, contractează boli venerice, suferă gravidități nedorite și aleg căi greșite care poate că apar plăcute și drepte la momentul acela dar care conduc la suferințe nespuse (Proverbe 14:12; 16:25). Ei au nevoie de instrucțiuni devreme și de discuții interactive despre de ce și cum îi pot proteja valorile biblice de asemenea suferințe.

Fără educația corespunzătoare, multă lume nu va avea nici odată o căsătorie fericită. Părinții iubitori nu le-ar dori niciodată suferința copiilor lor! Dar lăsându-i ignoranți este o cale sigură pentru dureri de inimă. O înțelegere completă a standardelor lui Dumnezeu, pentru întâlniri și căsătorie, este una dintre cele mai mari binecuvântări pe care copiii le pot primi dela părinții lor.

Unii oameni, sunt trecuți de punctul acesta ajungând deja la maturitate și fiind probabil deja căsătoriți și divorțați. Învățând lumea tânără comportarea corectă pentru întâlnire evident ar fi ideal. Dar ce să facem cu adulții? Sunt aplicabile aceleași principii? Pentru că adulții sunt mai în vârstă, au ei mai multă permisiune pentru mult mai multe libertăți ca adolescenții? Sunt toate lucrurile permise pentru adulții cu consimțământ?

După cum vom vedea, standardele lui Dumnezeu pentru întâlniri sunt aplicabile oamenilor de orice vârstă. El nu are două seturi de directive , una pentru adulți și una pentru adolescenți. Urmând legile biblice este la fel de beneficiar indiferent de vârstă. Încălcând poruncile lui Dumnezeu este la fel de dezastruos oamenilor de orice vârstă.

Standardele moderne de întâlnire

Pentru a înțelege diferența dintre calea lui Dumnezeu și cea a lumii, consideră obiceiurile de întâlnire din lumea Occidentală.

Mulți presupun că atunci când oamenii au întâlniri, activitatea sexuală este permisă pentru a determina dacă sunt compatibili. Ei cred că sexul este o simplă expresie naturală de dragoste între doi oameni și deci lucrul natural de făcut este pentru doi indivizi trăind împreună sau „mergând împreună” într-o relație de întâlnire exclusivă. Dacă o asemenea pereche se desparte și cei doi încep să aibă întâlniri cu alți, presupunerea obișnuită este că ei sunt liberi atunci să aibă relații sexuale și cu noii lor parteneri.

Practica aceasta de monogamie serială – fiind activ sexual cu numai o singură persoană necăsătorită la un singur moment – este considerată pe larg ca un mod potrivit de a avea întâlniri și a găsi un viitor soț.

În Statele Unite aproximativ o treime a femeilor măritate în 20 au coabitat cu perechea lor viitoare înainte de căsătorie (Robert Moeller, „America's Morality Report Card” [Carnetul de note a moralității Americii], Christian Reader [Cititorul Creștin], noiembrie – decembrie, 1995,

pp. 97-100). Practica aceasta dubioasă este urmată de prea mulți adulți tineri în lumea Occidentală.

Un alt principiu onorabil, conform standardelor curente, este ca partenerul să dezvăluie orice boală venerică înainte de a avea relații sexuale astfel să poată fi aplicată protecția necesară. În plus, practicând „sex nepericulos” (folosind contraceptive pentru a preveni bolile și graviditățile nedorite) este considerat lucrul corect de făcut.

Practicile acestea sunt atât de mult acceptate încât un număr crescând de sisteme școlare oferă contraceptive gratuite studenților, fără să le pună nici o întrebare.

Deși aceste metode apar să fie logice, ele nu se măsoară cu standardele lui Dumnezeu. Ceea ce mulți nu înțeleg este că asemenea logică defectă este precis cauza atâtor relații nefericite și căsătorii falite. Să considerăm ce are de zis Dumnezeu:

Standardele lui Dumnezeu pentru întâlniri

Documente istorice, cum sunt acelea din Corint, ne dezvăluie că la centrul Imperiului Roman, civilizația cea mai avansată tehnologic din epoca aceea, valorile sexuale ale primului secol erau asemănătoare cu concepția modernă a întâlnirii de astăzi. Standardele erau atât de deformatate încât relațiile sexuale cu prostituatele templului nu erau considerate ca scandaloase dar privite ca o formă acceptabilă de închinăciune.

Prin apostolul Pavel, Dumnezeu i-a învățat pe Corinteni o cale mai bună: „*Fugiți de curvie!* Orice alt păcat, pe care-l face omul, este un păcat săvârșit afară din trup; dar cine curvește, păcătuiește împotriva trupului său. Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit dela Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, cari sunt ale lui Dumnezeu” (1 Corinteni 6:18-20).

Cum de a îndrăznit Pavel să se adreseze comportării particulare a altora? El a putut fi atât de curajos pentru că a înțeles că Dumnezeu aprobă *relațiile sexuale numai în cadrul relației de căsătorie* (Genesa 2:24; Evrei 13:4). Relațiile sexuale în oricare alte împrejurări au fost și încă sunt imorale.

Mai târziu Pavel s-a adresat relațiilor membrilor de sexe opuse chiar și mai direct. Încurajând membrii să ducă o viață plăcută lui Dumnezeu (1 Tesaloniceni 4:1), el a scris:

„Căci voia lui Dumnezeu aceasta este: sfințirea voastră; să vă feriți de desfrânare, Ca să știe fiecare dintre voi să-și stăpânească vasul său în sfințenie și cinste, Nu în patima poftelor cum fac neamurile, care nu cunosc pe Dumnezeu. Și nimeni să nu întrecă măsura și să nu nedreptățească pe fratele său, în această privință, căci Domnul este răzbunător pentru toate acestea, după cum v-am și spus mai înainte și v-am dat mărturie. Căci Dumnezeu nu ne-a chemat la necurăție, ci la sfințire. De aceea, cel ce disprețuiește (acestea), nu disprețuiește un om, ci pe Dumnezeu, Care v-a dat pe Duhul Său cel Sfânt” (1 Tesaloniceni 4:3-8, Biblia Ortodoxă Română).

Obiceiul și practica întâlnirii – care conduc la căsătorie – trebuie să fie practicate cu onoare. Nu trebuie să fie devalorizată într-o scuză pentru gratificare sexuală. Dumnezeu se așteaptă ca să intrăm în căsătorie virgini. Atitudinea aceasta arată respect pentru Dumnezeu, corpurilor noastre, viitoarea noastră parteneră și instituția divină a căsătoriei.

Calea lui Dumnezeu este cea mai bună pentru a face căsătoria un succes. Sociologii au aflat că standardul lui Dumnezeu pentru întâlnire este unul care produce căsătorii de durată. După analiza obiceiului conviețuirii și al căsătoriei între aproximativ 13,000 de adulți, doi

sociologi dela Universitate din Wisconsin - Madison au conchis că perechile care trăiesc împreună înainte de căsătorie suferă nivele mai ridicate de conflicte de căsătorie și nici nu comunică atât de bine. Asemenea perechi sunt mai puțin dedicate căsătoriei și văd divorțul mult mai probabil decât acelea care nu au trăit împreună înainte de căsătorie” (Journal of Marriage and the Family [Jurnalul Căsătoriei și Familiei], vol. 54, 1992).

Întâlnirea: Învățã modul corect

Cum pot părinții interesați să contracareze presiunea asupra copiilor lor să se angajeze în practici imorale de întâlnire?

Primul pas, cum am observat mai devreme, este să îi învețe principiile lui Dumnezeu de întâlnire și prietenie. Când adolescenții sunt gata, multe familii au descoperit că întâlnirea în grup este un mod bun pentru tineri de a intra în noua fază a vieții lor.

Pentru că adolescenții de obicei nu sunt gata pentru căsătorie – din cauza imaturității și a nevoii pentru educație și pregătire profesională – unele din presiunile și tentațiile întâlnirii unul la unul pot fi evitate prin întâlnirea în grup. Dezvoltarea socială și învățând să se distreze în compania sexului opus sunt experiențe sănătoase pentru adolescenți într-un mediu nepericulos.

Întâlnirea pentru căsătorie

Când două persoane mature încep să se întâlnească cu un ochi spre căsătorie, ele trebuie să considere mai multe lucruri. Ce valori prețuiește persoana cealaltă? Crede ea (el) în Dumnezeu? Care este origina acestei persoane și care îi sunt valorile și standardele? Care îi sunt preferințele, plăcerile, caracterul și personalitatea? Va fi persoana aceasta complimentară? Pot s-o respect și s-o iubesc?

Adesea, în întâlnirile moderne, este dată puțină considerație unui potențial partener pe viață – în afara dacă cei doi se bucură de relația lor sexuală. Totuși, când două persoane se abțin din arena încărcată emoțional a relațiilor sexuale după cum ne instruește Dumnezeu, ele pot considera mai rațional valorile și trăsăturile potențialei perechi.

Găsirea unei perechi cu valori religioase asemănătoare este un lucru în special de important. Vechea națiune a Israelului a pierdut în mod repetat ancora ei spirituală când cetățenii ei s-au căsătorit cu lume cu practici și convingeri religioase diferite (Numere 25:1-3; Neemia 13:23-26). Căsătorindu-se în cadrul aceleiași credințe este încă la fel de important.

Ideal, copiii ar trebui să aibă doi părinți care cred, practică și învață aceleași principii religioase. Când copiii au părinți cu valori diferite, sunt confuzi. Chiar dacă copiii nu sunt amestecați, încleștările dintre două sisteme de valori competitive pot fi dureroase. Prin experiențe dureroase, mulți doresc ca atunci când se întâlneau ar fi folosit sfatul lui Pavel împotriva fiind „înjugați la un jug nepotrivit” cu cineva cu credințe religioase diferite (2 Corinteni 6:14).

Când două persoane consideră să fie logodiți în contemplarea căsătoriei, dacă sunt înțelepte vor căuta sfătuire prenupțială. Asemenea sfătuire poate să ajute perechea să considere punctele lor puternice și slabe înainte de căsătorie. Adăugat la o evaluare obiectivă, ei pot discuta arta relației.

Deși hotărârea de căsătorie este personală, felul acesta de informație poate ajuta perechea să facă alegeri înțelepte cu cine se vor căsători. Pentru acei care aleg să continue în căsătorie, informația obținută prin sfătuirea prenupțială poate pune baza unei relații care va dăinui.

O bază pentru căsătorie

În cadrul căsătoriei Dumnezeu dă soțului și soției instrucțiuni specifice care vor produce pace și fericire. Dacă cineva a urmat sau nu instrucțiunile lui Dumnezeu privitor la curtare, aceste principii pot ajuta orice căsătorie.

Deși cea mai bună cale de acțiune este întotdeauna aceea de a urma instrucțiunile lui Dumnezeu, Dumnezeu de asemenea permite și încurajează pe toți să se întoarcă dela păcatele din trecut și să înceapă să-L asculte pe El (Ezechiel 18:21; Faptele Apostolilor 2:38; 26:18). (Dacă dorești să afli mai mult despre scopul vieții omului și cum să-ți dedici viața lui Dumnezeu, cere broșurile noastre gratuite *Care este destinul tău?* [What Is Your Destiny?] și *Calea spre viața veșnică* [The Road to Eternal Life] sau coboară-le depe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html .

Deși relațiile solide sunt clădite mai repede când atât soțul cât și soția acceptă și practică legile lui Dumnezeu, Dumnezeu se așteaptă ca fiecare dintre noi să-I răspundă indiferent de circumstanțele căsătoriei lui (Jacov 4:17). Chiar când numai unul dintre soți își dedică viața lui Dumnezeu și standardelor Lui, El îi poate binecuvânta pe ambii soți (1 Corinteni 7:13-14). Un exemplu pozitiv, iubitor de supunere lui Dumnezeu de un soț sau o soție poate influența pe celălalt să vrea și el [ea] să-I facă plăcere lui Dumnezeu (1 Petre 3:1-4). O singură persoană poate face o diferență.

Să considerăm acum câteva principii biblice care atunci când sunt practicate fac căsătoria un succes.

Un angajament pe viață

Devreme, în cartea Genesa, Dumnezeu ne spune că este potrivit pentru bărbat „să lase pe tatăl său și pe mama sa,” și „se va lipi de nevasta sa, și se vor face un singur trup” (Genesa 2:24). Cuvântul ebraic tradus „se va lipi” este *dabaq*, însemnând „a se agăța, a se lipi, a ține aproape.”

„Folosit în Ebraica modernă în sensul de „a se lipi de, a adera la,” *dabaq* ține forma de substantiv pentru „clei” și de asemenea pentru ideile mai abstracte de „loialitate, devotament” (Dicționarul Interpretului pentru Cuvintele Biblice al lui Vine, 1985, „a se lipi, a se agăța”).

Când un soț sau o soție urmează porunca biblică de a se lipi unul de celălalt, ei se vor împreuna literal. Având relații sexuale, fiind „un singur trup,” este parte din dedicarea fiecăruia pentru celălalt în căsătorie. Dedicarea include fidelitate, încredere și caracterul de a acționa corect când sunt sub presiune sau tentație. Totuși, prea adesea oamenii se angajează în relații sexuale fără nici o dedicare – o contradicție a acestui principiu de bază pentru o căsătorie cu succes.

Când doi oameni schimbă jurămintele nupțiale, ei fac o dedicare pe viață. Vorbind biblic, acesta este un legământ (Maleahi 2:14) – o promisiune solemnă lui Dumnezeu, și soțului, de a fi credincios.

Dedicarea aceasta nu trebuie tratată cu ușurință sau menținută numai când ne convine nouă. Asemănător, oamenii care doresc o căsătorie bună nu caută oameni care vor sta dedicați lor numai cea *mai mare* parte din timp.

Relațiile bune stau pe dedăcări de durată, de încredere – chiar și în circumstanțe dificile. Când doi oameni se dedică să-L urmeze pe Dumnezeu și instrucțiunile Lui în cadrul căsătoriei lor, ei fac primii pași către o relație fericită, durabilă.

Ce este dragostea?

Să iubești și să fii iubit este una dintre cele mai fericite experiențe de care se pot bucura oamenii. Scriitorii și poeții din antichitate și moderni vorbesc de puterea și emoția dragostei romantice. Totuși Biblia ne dezvăluie că dragostea, în cel mai larg sens, este o *alegere*. Dragostea este ceva pe care noi *alegem* s-o exprimăm.

Dumnezeu le spune soților să-și iubească soțiile (Efeseni 5:25, 28; Coloseni 3:19) – și nu numai dacă le vine așa. Lipsindu-le o înțelegere de bază, multe perechi au presupus tragic că ele nu au control asupra simțămintelor lor. Conchizând că dragostea apare sau dispare în mod magic, prea mulți au suferit și chiar și-au dizolvat relațiile asupra unor dificultăți care ar fi putut fi rezolvate.

Într-o explicație frumoasă a dragostei pe care Dumnezeu o așteaptă dela noi, apostolul Pavel descrie natura și calitățile dragostei: „Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuește; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucură de neleguire, ci se bucură de adevăr, acopere totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul. Dragostea nu va pieri niciodată. Proorociile se vor sfârși; limbile vor înceta; cunoștința va avea sfârșit” (1 Corinteni 13:4-8).

Dragostea este mult mai mult decât o emoție vagă sau o atracție fizică. Practicarea dragostei reale cere alegere și determinare conștientă. Dragostea adevărată rezolvă să arate bunătate și răbdare în fața suferinței. Nu întoarce răul cu rău (Romani 12:17; 1 Tesaloniceni 5:15). Lumea care exemplifică felul acesta de dragoste urmează exemplul lui Dumnezeu Însuși, care „este bun și cu cei nemulțămitori și cu cei răi” (Luca 6:35).

Dragoste întreagă, completă este dragostea pe care Dumnezeu se așteaptă dela soți s-o arate soțiilor lor. Este baza comportării evlavioase. Fără ea soții nu pot împlini corect conducerea pe care Dumnezeu o așteaptă de la ei în cadrul căsătoriei (Efeseni 5:23). Când un soț demonstrează dragoste evlavioasă, întreaga lui familie beneficiază. Soția și copiii lui se simt în siguranță. Când ei știu că sunt onorați și iubiți, este mult mai ușor pentru ei să-l respecte ca conducător al familiei.

Soții trebuie să înțeleagă că chiar dacă Dumnezeu le-a dat lor răspunderea în cadrul familiei, poziția lor de conducător urmează să fie folosită numai spre binele familiei. Nu ar trebui niciodată să fie folosită pentru motive egoiste. Felul acesta de conducere decurge din înțelegerea că mai întâi, și cel mai mult soțul, este, de asemenea, sub autoritate – autoritatea lui Dumnezeu (1 Corinteni 11:3).

Pentru că soții istoric nu au trăit la nivelul așteptărilor lui Dumnezeu din partea lor, unii au conchis că poziția de conducător a tatălui în cadrul familiei este rea și demodată. Problema reală, însă, este cu soții care neglijează sau refuză trăsăturile de caracter ale evlaviei – nu cu modelul lui Dumnezeu pentru familie. Dacă noi acceptăm instrucțiunile lui Dumnezeu, trebuie să acceptăm și instrucțiunile Lui asupra modelului de căsătorie.

Dumnezeu pune pe umerii soțului răspunderi imense pentru conducerea soției și copiilor lui în bunătate și dragoste. Dumnezeu nu i-a dat nici un drept de a folosi poziția sa cu asprime sau egoism, nici dreptul să neglijeze bună starea familiei. Umilința, opusul aroganței și a mândriei, este esențială în conducerea evlavioasă.

Într-o scrisoare mișcătoare lui Tit, Pavel explică cum structura lui Dumnezeu pentru familie este o învățătură biblică de bază: „Tu însă, vorbește lucruri cari se potrivesc cu învățătura sănătoasă. Spune că cei bătrâni trebuie să fie treji, vrednici de cinste, cumpătați, sănătoși în

credință, în dragoste, în răbdare. Spune că femeile în vârstă trebuie să aibă o purtare cuviincioasă, să nu fie nici clevetitoare, nici dedate la vin; să învețe pe alții ce este bine, ca să învețe pe femeile mai tinere să-și iubească bărbați și copii; să fie cumpătate, cu viața curată, să-și vadă de treburile casei, să fie bune, supuse bărbaților lor, pentru ca să nu se vorbească de rău Cuvântul lui Dumnezeu” (Tit 2:1-5).

Respectul: cheia pentru o căsătorie cu succes.

Dumnezeu i-a pus pe soți în poziția de conducători ai familiei, dar El se așteaptă ca atât bărbații cât și femeile să practice iubirea și respectul biblic (Efeseni 5:21).

În afara descrierii amănunțite pentru soți cum ar trebui să-și iubească soțiile lor (Efeseni 5:25-33), Pavel dă instrucțiuni specifice soțiilor: „Nevestelor, fiți supuse bărbaților voștri ca Domnului; căci bărbatul este capul nevestei, după cum și Hristos este capul Bisericii, El, Mântuitorul trupului. Și după cum Biserica este supusă lui Hristos, tot așa și nevestele să fie supuse bărbaților lor în toate lucrurile” (versurile 22-24).

Versul acesta ne învață că recunoașterea de bună voie de către soție a rolului de conducător al soțului este un ingredient vital al modelului dumnezeiesc al căsătoriei. Aceasta nu înseamnă însă că soțul trebuie să facă fiecare decizie. Multe perechi împart cu succes responsabilitățile gospodăriei, lucrând împreună conform respectivelor lor părți tari și interese. Într-o căsătorie cu dragoste, ambii parteneri ar trebui să discute toate hotărârile și prioritățile principale. Atunci, conform cu modelul biblic, dacă soțul preferă să facă decizia finală toți membrii familiei trebuie să-o onoreze.

Dar sunt momente când soțul ar trebui cu înțelepciune să respecte preferințele soției și ale copiilor. Numai pentru că el are dreptul să facă toate hotărârile familiei nu înseamnă că este întotdeauna cel mai bine dacă o face el. Multe hotărâri sunt chestiuni de preferință, și preferința este o chestiune individuală. Un tată și soț iubitor va fi sensibil la dorințele și preferințele fiecărui membru al familiei atât timp cât nu violează standardele de familie și cele dumnezeiești.

Nici un soț nu poate să-și conducă gospodăria lui cu succes dacă soția lui nu respectă cooperativ poziția de conducere pe care i-a dat-o Dumnezeu. Fără decizia ei conștientă de a se supune instrucțiunilor lui Dumnezeu, ea îi va uzurpa poziția lui de conducător al familiei, sau soțul și soția se vor certa tot timpul. Pavel îndeamnă soțiile să-și respecte soții lor (versul 33). Atitudinea – atât a soțului cât și a soției – este cheia în a face modelul căsătoriei biblice o experiență plină de bucurie.

Ca și iubirea, respectul de asemenea implică facerea unei alegeri. Putem alege să respectăm oamenii bazat pe calitățile lor pozitive sau să-i disprețuim pentru trăsăturile care nu ne plac. Cel mai bun timp pentru o evaluare critică este înainte de căsătorie. După aceea perechea trebuie să se concentreze pe respectul reciproc. Fii bun cu imperfecțiunile și laudă din abundență calitățile bune. Benjamin Franklin, un patriot și om de stat cu faimă mare, a pus-o cu înțelepciune și hazliu, în felul acesta: „Ține-ți ochii larg deschiși înainte de căsătorie și pe jumătate închiși după.”

Conflict și comunicare

Cercetătorii au descoperit că modul în care comunică doi oameni reflectă situația relației lor. Comunicații pozitive, încurajatoare indică o relație bună, în timp ce critica excesivă indică o

relație proastă. Depinzând de circumstanțe, cuvintele mici „Îmi pare rău” pot fi la fel de efective ca și „Te iubesc.”

Unii sfătuitori de căsătorie pretind ca perechile să învețe să se certe corect și să nu se preocupe de numărul certelor. Ei sfătuiesc „dă-l jos de pe inimă și afară la lumină.”

Deși franchețea poate fi sănătoasă, certându-se asupra fiecărei neînțelegeri s-a dovedit a nu fi prea înțelept. Un studiu a 691 de perechi arată că cu cât se ceartă mai mult partenerii, indiferent de stilul lor de ceartă, cu atât mai mare probabilitatea că eventual vor termina în divorț (Richard Morin, „*Ce este permis în dragoste și război?* [What is Fair in Love and Fights?],” Washington Post Weekly, 7 Iunie, 1993, p. 37). Conflictele coboară respectul și pot conduce la resentiment. Un argument se poate transforma într-un catalizator pentru divorț.

La cât de mult conflict poate rezista o relație? O metodă de măsurare, care pretinde 90 la sută precizie în prezicerea a căror căsătorii vor dura și care vor da faliment, este bazată pe procentajul de comentarii pozitive versus celor negative între cei doi soți. Între noii căsătoriți, au aflat cercetătorii, soții care vor sta împreună au făcut cinci sau mai puține comentarii critice din 100 de comentarii unul asupra celuilalt. Noii căsătoriți care au divorțat mai târziu au făcut mai mult de 10 comentarii critice din fiecare 100 (Joanni Schrof, „O lupă pe căsătorie” [A Lens on Matrimony], U.S. News & World Report, 21 Februarie, 1994, pp. 66-69).

Pentru că toți oamenii, chiar și perechile căsătorite fericite, au uneori diferențe de opinie, învățând cum să rezolve diferențele în mod împăciuitor este o parte importantă din menținerea respectului. Aici sunt câteva principii pe care perechile ar trebui să le urmeze:

- *Discută problemele.* Faceți cu rândul să vă exprimați gândurile și preocupările cu bunătate, fără a vă ridica vocile (Proverbe 15:1). Refuzând să discutați dificultățile nu rezolvă problemele. Învățați să vă exprimați opiniile într-un mod ne-critic.

Respectă deosebirile din soția ta. Pentru că Dumnezeu a creat omenirea cu mare diversitate de personalități, avem nevoie să apreciem toate perspectivele acelea. Chiar și pașii pe care trebuie să-i luăm ca să împlinim instrucțiunile lui Dumnezeu pot varia de la persoană la persoană (2 Petre 3:9).

- *Caută o soluție de câștig pentru toți.* Pe cât posibil caută soluții la probleme care sunt acceptabile ambelor părți (Filipeni 2:4). Pe cât este posibil, să ai doi câștigători în loc de un câștigător și un învins. Trebuie uneori să fim dispuși să cedăm atât timp cât o alegere sau acțiune nu este în conflict cu instrucțiunile lui Dumnezeu (Matei 5:9; 1 Corinteni 6:7).

Pavel a explicat minunat principiul acesta. „Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci și la foloasele celorlalți. Să aveți în voi gândul acesta, care era și în Hristos Isus” (Filipeni 2:4-5).

- *Fii iertător.* Fiecare face greșeli. Iartă astfel ca Dumnezeu și soțul tău să fie înclinați să te ierte și ei (Matei 6:15; Luca 6:37). Pune înainte piciorul tău cel mai bun. Acțiunea adesea urmează gândul. Apropie-te de soțul tău în căsătorie cu duhul dragostei și al iertării și cere-i lui Dumnezeu să restaureze atitudinea corectă (Psalm 51:10). În loc de a lăsa emoțiile negative să te controleze, hotărăște să-ți tratezi partenerul cu respect (2 Corinteni 10:5). Adesea emoțiile tale îți vor egala acțiunile.
- *Caută ajutor.* Dacă ai aplicat tot ceea ce știi să faci și încă te lupți, caută ajutor profesional competent. Atât tu cât și partenerul tău poate că faceți greșeli pe care nici unul dintre voi nu le-a recunoscut. Oamenilor maturi, sănătoși nu le este teamă să caute ajutor când au nevoie (Proverbe 4:7; 11:14).

Valoare muncii de echipă

Dumnezeu intenționează ca perechile să muncească, să trăiască și să crească în armonie. În loc de a avea război între sexe, pe care filozofiile moderne îl încurajează, Dumnezeu îi învață pe soți și pe soții să lucreze împreună ca o echipă. „Bărbaților, purtați-vă și voi, la rândul vostru, cu înțelepciune cu nevestele voastre, dând cinste femeii ca unui vas mai slab, ca unele cari vor moșteni împreună cu voi harul vieții, ca să nu fie împiedecate rugăciunile voastre” (1 Petre 3:7).

Lucrând împreună, soții și soțiile pot realiza mult mai mult decât lucrând separat. În primul secol, Acuila și Priscila au dat un foarte bun exemplu de o echipă, soț și soție, dedicată lui Dumnezeu și servind poporul Lui. Împreună ei au muncit ca constructori de corturi cu apostolul Pavel în Corint (Faptele Apostolilor 18:2-3), au călătorit împreună cu el în Siria (versul 18), l-au ajutat pe Apolo să înțeleagă „mai cu de amăruntul Calea lui Dumnezeu” când el a fost nou în credință (versurile 24-26) și au oferit un loc în casa lor pentru întâlnirea bisericii (1 Corinteni 16:19).

Priscila și Acuila au fost iubiți și respectați. Observă comandarea lor de Pavel: „Spuneți sănătate Priscilei și lui Acuila, tovarășii mei de lucru în Hristos Isus, cari și-au pus capul în joc, ca să-mi scape viața. Le mulțămesc nu numai eu, dar și toate Bisericile ieșite dintre Neamuri” (Romani 16:3-4). Perechea aceasta fără îndoială a găsit un scop mai mare în viață decât să se certe asupra unor lucruri fără importanță. Ei au fost exemple vii ai „moștenirii împreună a harului vieții” (1 Petre 3:7).

Când soții și soțiile cu dragoste se supun rolurilor pe care Dumnezeu le-a stabilit în căsătorie, ei învață de asemenea cum să I se supună lui Dumnezeu. Relația intimă, iubitoare dintre soți și soție ne învață mult despre relația dintre Hristos și Biserica Lui (Efeseni 5:32). Aplicând principiile lui Dumnezeu în căsătorie nu numai că produce relații fericite în viața aceasta, dar aduce mai multă înțelegere principiilor dumnezeiești care vor dura pentru eternitate.

Creșterea copiilor: Clădind o fundație corectă

S-au scris nenumărate cărți despre creșterea copiilor. Unele abordări ale creșterii copiilor sunt la extremele opuse ale spectrului și dau sfaturi contradictorii. Unde putem găsi informații sigure, sănătoase care să ne ghideze în această responsabilitate importantă.

Biblia are multe de spus despre subiectul acesta atât de important și părinții ar trebui să caute în paginile ei ghidarea necesară. Care ar trebui să fie abordarea noastră de bază?

Atitudinea noastră pentru copiii noștri este poate singura cea mai importantă considerație în creșterea corectă a copiilor. Ne iubim cu adevărat copiii noștri? Arată acțiunile și cuvintele noastre copiilor noștri că îi iubim? Ne vom sacrifica pentru ei? Ne facem timp ca să le arătăm că ne pasă de ei?

Nu există substituție pentru timpul petrecut împreună cu copiii noștri. Timpul nostru este viața noastră. Pentru copiii noștri, timpul nostru cu ei este viață. Un părinte care aduce la copii săi suficiente posesiuni materiale, dar petrece puțin timp personal, pierde un punct foarte important. Copiii nu egalează timpul părintelui la slujbă, muncind ca să ofere familiei cele necesare, cu dragoste pentru ei. Ei cred că înseamnă că tatălui nu-i place să petreacă timp cu ei. Timpul nostru este darul cel mai de valoare pe care îl putem face copiilor noștri, în special timpul de calitate interacționând și conversând cu ei.

Fără o abordare de bază cu dragoste, este puțin ce putem face în creșterea copiilor noștri care să producă rezultatele favorabile pe care le dorim: tineri bărbați și femei maturi, responsabili și cu grijă.

Cuvinte și acțiuni care lasă o impresie de durată

Toți părinții sunt uneori dezamăgiți de comportarea copiilor lor. Este ușor unui tată, sau unei mame, să dea impresia că el, sau ea, nu iubesc copilul. Unii părinți, din cauză că sunt mânioși, au reacții și comentarii descurajatoare, care îi fac pe copiii lor să simtă că sunt fără valoare sau că părinții lor îi disprețuiesc.

Părinții trebuie să considere cu grijă impresia pe care cuvintele și acțiunile lor o au asupra copiilor lor. Poate că ei sunt supărați pe o singură trăsătură sau acțiune, dar îl fac pe copil să se simtă ca o persoană rea în întregime. Este esențial ca părinții să-și controleze supărarea când corectează un copil, și să fie perfect de clari că este comportarea, atitudinea sau acțiunea specifică pentru care copilul este pedepsit.

Apostolul Pavel oferă părinților instrucțiunile acestea: „Și voi, părinților, nu întărâtați la mânia pe copiii voștri, ci creșteți-i, în mustrarea și învățătura Domnului” (Efeseni 6:4).

Cu alte cuvinte, părinții trebuie să fie siguri că copiii lor știu, chiar și când ei sunt pedepsiți și corecți, că sunt iubiți. Aceasta nu înseamnă că părinții nu trebuie să exprime

niciodată mânie, dar aceasta trebuie să fie îndreptată în mod evident spre comportarea copilului. Trebuie întotdeauna să fie controlată și de scurtă durată. Însuși Dumnezeu se supără uneori, dar El nu-și pierde cumpătul, și întotdeauna are un scop drept pentru indignarea Sa și acțiunile care rezultă.

Când copiii știu că sunt iubiți profund și corecția de la tatăl, sau mama lor, izvorăște din grija și interesul pentru binele lor, asemenea pedepsire nu-i va provoca la mânie și răzvrătire.

Pe de altă parte, declarații pe care copilul le simte, descriindu-l pe el și caracterul și atitudinea lui, ca fiind fără valoare, îl fac să se simtă respins și pot, eventual, să conducă la o comportare răzvrăitoare, activități dăunătoare și chiar la fuga de acasă.

Dacă un părinte spune copilului lui că nu este bun, copilul va începe în curând să o creadă și să trăiască conform reputației. Pentru a arăta dragoste *activă*, în loc de pasivă, copiilor noștri, noi trebuie să le extindem complimente și laude sincere atunci când le merită. Aceasta îi reasigură pe copiii că sunt iubiți și apreciați.

Responsabilitatea părinților de a-i învăța

Un alt ingredient esențial în creșterea corectă a copilului este învățarea activă a valorilor și comportării corecte. Dumnezeu accentuează această răspundere a părinților: „Și poruncile acestea, pe cari ți le dau astăzi, să le ai în inima ta. Să le întețiești în mintea copiilor tăi, și să vorbești de ele când vei fi acasă, când vei pleca în călătorie, când te vei culca și când te vei scula” (Deuteronom 6:6-7).

Aceasta nu înseamnă numai învățământ formal, stil de clasă școlară, deși asemenea învățământ este potrivit. Instrucțiunile poruncite de Dumnezeu inspiră învățământ practic, realist și aplicarea modului de viață al lui Dumnezeu atunci când ne conducem activitățile noastre zilnice.

Felul acesta de învățământ cere mult mai mult decât sesiunile odată pe săptămână la serviciile religioase ale bisericii. Trebuie să fie o practică regulată, tot timpul săptămânii. Asemenea învățământ ar trebui să devină un mod de viață.

Copiii, desigur, simt repede dacă părinții lor practică ceea ce predică. Deci, exemplul părinților poate fi cel mai important învățător dintre toți. Părinții trebuie să *facă* ceea ce zic. Nimic nu este mai ineficace pentru un părinte care folosește un limbaj murdar să-l corecteze pe copil pentru folosirea unui limbaj asemănător. Cum poate un părinte să-l învețe responsabilitate pe copil dacă propriile lui acțiuni sunt ireponsabile, dacă ele aduc suferințe fără rost familiei?

Exemplul nostru îi influențează mult pe copiii. Ei sunt iuți a prinde inconsistențele. Ei consideră cât suntem noi de nepărtinitori, cât de multă informație căutăm înainte de a lua o hotărâre, cum le tratăm prietenii, cât de politicoși și respectuoși îi tratăm pe alții. Ei observă în special dacă trăim ceea ce vorbim – în particular dacă îi judecăm pe alții asupra aceluiași probleme.

Nevoia pentru disciplină

O parte importantă a învățământului este disciplina, care poate necesita pedepsirea. Acesta este un subiect foarte controversat în multe societăți, cu opinii puternice asupra multor aspecte ale problemei. Unii părinți cred în pedeapsa corporală, în timp ce alții sunt absolut împotriva ei. Guvernele, de asemenea, întră pe scenă, cu unele țări mergând până acolo că

interzic complet bătaia cu palma sau cu nuiăua. Sistemul educativ este un factor principal în plus, în aceasta dezbaterea continuă. Pedepsa corporală a dispărut practic din multe școli publice.

Ține în minte, totuși, diferitele moduri de pedepsire sau de administrare a disciplinei. Corecția verbală, luarea privilegiilor, limitarea independenței și adăugarea de noi corvezi sunt numai câteva. Uneori metodele acestea lucrează bine, și unele sunt mai efective cu un copil decât cu un altul. Unii copii sunt mai senzitivi și răspund la dojană. Alții cer măsuri mai drastice pentru a învăța lecția. Rezultatul este lucrul cel mai important. Un principiu sfânt este să folosești numai atâta pedeapsă cât este necesar pentru obținerea rezultatului dorit.

Dar, uneori, nici una dintre metodele acestea nu are efect. Ce se întâmplă atunci cu pedeapsa corporală?

Biblia ne învață că pedeapsa corporală, aplicată cu înțelepciune, este potrivită pentru a disciplina copiii: „Nu cruța copilul de mustrare, căci dacă-l vei lovi cu nuiăua, nu va muri. Lovindu-l cu nuiăua, îi scoți sufletul din locuința morților” (Proverbe 23:13-14, vezi de asemenea Proverbe 13:24; 22:15; 29:15).

Cuvântul *nu* trebuie interpretat că este nimic ce ar putea cauza daună unui copil într-o manieră cât de mică. Sugerează ceva suficient de mic și ușor care ar cauza numai un nivel limitat de durere și fără daune. Intensitatea ar putea varia, depinzând de vârsta copilului.

Pedeapsa potrivită înseamnă cauzarea temporară de durere fizică minoră, cu obiectivul specific de a preveni o viitoare comportare necorespunzătoare, cu consecințele ei de lungă durată. Durerea aceasta minoră, o durere de scurtă durată, este nimic comparat cu suferința care va veni mai târziu dacă copilul va adopta o comportare distructivă. Dar părinții trebuie să administreze cu înțelepciune asemenea pedeapsă. Trebuie să fie folosită numai pentru beneficiul copilului, nici odată pentru un părinte care să-și ventileze mânia lui necontrolată.

James Dobson, autoritatea în familie și creșterea copilului, descrie abordarea corectă în aplicarea pedepsei: „...Este posibil...să crezi un copil violent și agresiv care a observat comportarea aceasta acasă. Dacă este bătut în mod obișnuit de părinți dușmănoși, nestatornici, sau dacă a observat violența fizică între adulți mânioși, sau dacă el se simte neiubit și neapreciat în cadrul familiei, copilul va observa fără greș cum este jucat jocul...Fiind un părinte nu dă dreptul să pălmuiești și să intimidezi un copil pentru că ai avut o zi grea sau ești într-o dispoziție proastă.

Este felul acesta de disciplină nedreaptă care face unele autorități bine intenționate să respingă cu totul pedeapsa corporală.

„Dar numai pentru că o tehnică este folosită greșit nu este motiv s-o respingi cu totul. Mulți copii au nevoie disperat de soluția aceasta pentru neascultarea lor. În situațiile acelea în care copilul înțelege foarte bine ce i se cere să facă sau să nu facă, dar refuză să cedeze conducerii adultului, o pălmuire corespunzătoare este calea cea mai scurtă și efectivă la o atitudine de ajustare. Când el lasă capul jos, strânge pumnii și este clar că nu va ceda, justiția trebuie să vorbească rapid și elocvent. Nu numai că răspunsul aceasta nu creează agresiune în băiat sau fată, dar îi ajută să-și controleze impulsurile și să conviețuiască în armonie cu diferitele forme de autoritate binevoitoare în toată viața lor” (*Noua îndrăzneală de a disciplina* [The New Dare to Discipline], 1992, p. 60).

Pălmuitul trebuie să fie planul contingent, nu singurul sau modul standard de pedepsire. Trebuie să fie folosit numai atunci când alte metode de pedepsire nu sunt efective sau când un copil este necontrolabil, când nu se supune, sau când exprimă un spirit răzvrătit. Pălmuirile nu sunt pentru vărsatul accidental al laptelui sau pentru luatul accidental al unei note mici. Nici nu trebuie să devină unealta dominantă în creșterea copilului.

Dr. Dobson spune: „După părerea mea, pălmuirile...trebuie rezervate pentru momentul când copilul (între 18 luni și zece ani) exprimă părinților un răspuns sfidător „Nu o fac!” sau „Taci din gură!” Când tinerii reflectă acest fel de răzvrătire încăpățânată, trebuie să fii dispus să răspunzi imediat la provocare” (Dobson, p.20).

Conducându-ne după disciplina lui Dumnezeu

Consideră că Dumnezeu îi pedepsește pe Creștini din dragoste pentru ei. Observă Evrei 12:5-11: „Și ați uitat sfatul, pe care vi-l dă ca unor fii: „Fiule, nu disprețui pedeapsa Domnului, și nu-ți pierde inima când ești muștrat de El. Căci Domnul pedepsește pe cine-l iubește, și bate cu nuiua pe orice fiu pe care-l primește.”

“Suferiți pedeapsa: Dumnezeu Se poartă cu voi ca și cu niște fii. Căci care este fiul pe care nu-l pedepsește tatăl? Dar dacă sunteți scutiți de pedeapsă, de care toți au parte, sunteți niște feciori din curvie, iar nu fii. Și apoi, dacă părinții noștri trupești ne-au pedepsit, și tot le-am dat cinstea cuvenită, nu trebuie oare cu atât mai mult să ne supunem Tatălui duhurilor, și să trăim?”

“Căci ei în adevăr ne pedepseau pentru puține zile, cum credeau ei că e bine; dar Dumnezeu ne pedepsește pentru binele nostru, ca să ne facă părtași sfințeniei Lui. Este adevărat că orice pedeapsă, deocamdată pare o pricină de întristare, și nu de bucurie; dar mai pe urmă aduce celor ce au trecut prin școala ei, roada dătătoare de pace a neprihănirii.”

Pasajul precedent din Evrei citează Proverbe 3:11-12, comparând corecția lui Dumnezeu a noastră ca copiii Lui cu părinții omenești disciplinând copiii lor din dragoste și grijă pentru ei.

Versurile acestea ne învață câteva principii importante privitor la disciplină. (1) Dumnezeu disciplinează din dragoste, (2) disciplina nu înseamnă respingere ci este parte din maturizarea și creșterea noastră, (3) disciplina produce respect și (4) disciplina produce fructe bune și neprihănire.

Cuvântul grec pentru „disciplină” în pasajul din Evrei include concepția de educație și antrenament, ghidare spre îndreptare și pedeapsă corecțională. Crescutul corect al copilului cere toate elementele acestea de pregătire.

Un alt element biblic pe care părinții trebuie să considere când evaluează disciplina potrivită pentru copii lor este exprimată de apostolul Pavel: „Oricine să fie supus stăpânirilor celor mai înalte; căci nu este stăpânire care să nu vină dela Dumnezeu. Și stăpânirile cari sunt, au fost rânduite de Dumnezeu. Deaceia, cine se împotrivesc stăpânirii, se împotrivesc rânduielii puse de Dumnezeu; și cei ce se împotrivesc, își vor lua osânda” (Romani 13:1-2).

Părinții trebuie să înțeleagă că unele practici disciplinare recomandate de Scripturi pot fi limitate de legile locale, statale sau naționale.

O binecuvântare și o răspundere

Cuvântul lui Dumnezeu ne spune că copiii sunt un dar, o binecuvântare dela El. Fiind părinte este poate, cea mai mare răspundere pe care o avem în viața aceasta și poate aduce cele mai mari satisfacții.

Noi îi putem învăța multe lucruri pe fii și fiicele noastre, dar noi de asemenea putem învăța multe dela ei despre viață și relații. Dacă suntem efectivi în a fi părinți, ei ne pot chiar depăși și realiza mai mult decât noi. Aceasta este într-adevăr o onoare și un scop onorabil.

Găsirea căii spre o familie fericită

Una dintre cele mai mari binecuvântări ale unei vieți fericite, satisfăcătoare este o familie iubitoare. Nimic nu pare mai bun decât venind acasă la o casă plină de dragoste, copii și o căsătorie fericită. Deși putem să avem o slujbă splendidă, fără o viață de familie fericită ne vom da seama de o mare lipsă în viața noastră.

În sensul cel mai larg al cuvântului, familia noastră include nu numai soția și copiii dar părinții, unchii, mătușile, verișorii, nepoții, nepoatele și alții – toți membrii familiei noastre extinse. Bucurându-te de o bună relație cu toată familia este o binecuvântare minunată.

Pentru a descoperi cum să facem relațiile de familie un succes, să vedem cum a început instituția familiei.

Curând după ce Dumnezeu a creat pe primul om, Adam, El a zis: „Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el” (Genesa 2:18). Adam a fost incomplet. Astfel Dumnezeu a creat-o pe femeie, Eva, ca să-i fie tovarășa lui pe viață. Dumnezeu i-a creat pe bărbat și pe femeie ca să se complimenteze unul pe celălalt, nu să concureze unul cu altul. El i-a creat ca să lucreze împreună, în cadrul căsătoriei, să formeze o familie și să populeze pământul.

Cheile fericirii

Dumnezeu nu a creat relația de familie și după aceea ne-a părăsit să orbecăim ca orbii încercând să găsim cel mai bun mod da o face un succes. Cheile pentru fericirea și succesul familiei sunt descrise în Scripturi. Când urmăm instrucțiunile acestea, multe din tensiunile aflate adesea în familii sunt eliminate.

Una dintre cheile date de Dumnezeu este căsătoria, o dedicație pe viață. Când a fost întrebat despre divorț, Isus Hristos a zis: „Oare n-ați citit că Ziditorul, dela început i-a făcut parte bărbătească și parte femeiască, și a zis: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de nevastă-sa, și cei doi vor fi un singur trup?” (Matei 19:4-5).

Isus a arătat căsătoria să fi fost desemnată de Dumnezeu ca un contract sacru, un legământ între un bărbat și o femeie (Maleahi 1:14) – o înțelegere ce nu trebuie violată.

Fericirea nu vine din întâmplare. Noi suntem cel mai satisfăcuți când facem ceva care credem că este important. La fel este cazul cu familia: Dumnezeu a creat instituția aceasta astfel ca noi să putem învăța multe lecții și să atingem potențialul nostru în familia Sa (2 Corinteni 6:18; Evrei 2:10-11; 1 Ioan 3:2).

Dumnezeu ne-a dat instrucțiuni cum trebuie familia să funcționeze. În Porunca a Cincia El ne spune: „Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, pentru ca să ți se lungească zilele în țara, pe care ți-o dă Domnul, Dumnezeul tău” (Exodul 20:12).

Noi trebuie întotdeauna să ne onorăm părinții noștri. În tinerețe îi onorăm prin supunere respectuoasă. Când ei îmbătrânesc trebuie să-i onorăm prin vizite, comunicări regulate, respect, și având grijă de nevoile lor materiale și emoționale.

Dumnezeu a promis o binecuvântare specială celor care se supun acestei porunci. Observă răsplata pentru onorarea părinților noștri: „să ți se lungească zilele în țara, pe care ți-o dă Domnul, Dumnezeul tău.” În Efeseni 6:2 apostolul Pavel descrie instrucțiunea ca „cea dintâi poruncă însoțită de o făgăduință.”

O altă binecuvântare ce vine dela a avea o familie sunt copiii. Psalmul 127:3-5 ne spune: „Iată, fiii sunt o moștenire dela Domnul, rodul pântecelui este o răsplată dată de El. Ca săgețile în mâna unui războinic, așa sunt fiii făcuți la tinerețe. Ferice de omul care își umple tolba de săgeți cu ei!...”

Fie că sunt părinții la primul copil minunându-se de miracolul vieții, o bunică ținând mândră primul ei nepot sau un bunic jucându-se cu nepoata lui în curte, toți descoperă că copiii sunt o sursă de bucurie dată dela Dumnezeu.

Este ușor să uiți că copiii sunt o binecuvântare dela Dumnezeu. Prea des ne gândim ca având distracții vizitarea unui loc de vacanță exotic, întâlnind lume neobișnuită sau fiind martorii unui eveniment extraordinar. Totuși, eventual, aflăm că viața este mult mai satisfăcătoare când ne facem timp să observăm și să apreciem lucrurile simple din jurul nostru.

Fericirea începe acasă

Trist, modul nostru modern de viață tinde să separe familiile. Nepoții adesea trăiesc departe de bunici. Adolescenții sunt separați de mătuși, unchi și veri. Vizite dese și convorbiri telefonice pot ajuta să micșoreze distanțele și să ne țină în contact cu alți membrii ai familiei, dar metodele acestea nu sunt întotdeauna suficiente.

Clădind familii extinse, stabile, fericite, cere efort. Galateni 6:7 explică cum culegem ceea ce semănăm. O familie care funcționează corect cere multă muncă, întocmai cum se cere efort să începi o carieră, să clădești o casă sau să ari un câmp.

De obicei culegem răsplata în proporție cu efortul pe care l-am pus în ceva. Dacă începem să clădim o casă dar nu folosim materiale de bună calitate și manoperă superioară, casa nu va avea prea multă valoare. Familiile noastre sunt la fel. Dacă punem efort și grijă în ele, atunci putem culege beneficiile unor relații sănătoase. Pe de altă parte, dacă nu investim mult timp și efort în familiile noastre, nu ne putem aștepta la prea mult înapoi.

Să considerăm unele investiții pe care le putem face să putem crea cea mai pozitivă ambianță în familiile noastre.

Timpul: o comoditate prețioasă

Petrecând timp împreună este important pentru oameni în orice relație profitabilă și potrivită. Multele presiuni și cerințe asupra timpului nostru tind să tragă familiile la o parte în loc să le atragă mai aproape. Unii părinți găsesc că e greu să petreacă mai mult timp decât câteva minute în fiecare zi cu soții și copiii lor.

Este foarte obișnuit să-i auzi pe oameni plângându-se de lipsa lor de timp. Totuși, se pare că putem găsi timp pentru lucrurile pe care vrem noi să le facem.

Cât de importantă este familia ta? Cât de multă prioritate are pentru tine? Când ne punem această întrebare, vedem că avem nevoie să ne rearanjăm prioritățile. Poate va trebui *să faci timp* pentru familia ta.

Când membrii familiei trăiesc în aceeași regiune și împărtășesc dedicarea de a se supune poruncilor lui Dumnezeu, au o ocazie specială de a petrece timp împreună în timp ce se închină lui Dumnezeu. Porunca a patra ne instruește „Adu-ți aminte de ziua de odihnă [Sabat], ca s-o sfințești” (Exodul 20:8). Ca una dintre cele mai ne băgate în seamă porunci ale lui Dumnezeu, porunca Sabatului, când este observată, oferă multor familii ocazii de a petrece timp împreună (Pentru a afla cum să găsești timp în cursul săptămânii pentru a considera valori spirituale dumnezeiești, ai nevoie să afli mai mult despre Sabatul săptămânal al lui Dumnezeu. Cere broșura gratuită *Dela apus la apus: Sabatul de odihnă al lui Dumnezeu* [Sunset to Sunset: God's Sabbath Rest] sau coboar-o de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html .

Porunca Sabatului este și mai importantă astăzi mai mult ca oricând, din cauza programelor noastre foarte încărcate. Este o zi în care familiile să ia masa împreună, poate un timp în care să iei timp pentru o plimbare și mai presus de orice, să vă închinați lui Dumnezeu împreună. Investind timp cu rudele tale apropiate în ziua de Sabat poate stimula relația ta cu ele, le poate învăța valorile lui Dumnezeu și poate strânge familia împreună prin principiile spirituale veșnice.

Adăugat la Sabat, alte momente și activități, cum ar fi călătorii, vacanțe și sărbători, oferă ocazii pentru membrii familiei de a petrece timp împreună. Asemenea situații produc ocazia pentru părinți de a vorbi cu copiii lor, să afle ce gândesc despre viață și să afle speranțele, visele și necazurile lor. Este de asemenea un timp pentru copiii să înceapă să pună întrebări părinților lor despre viață. Când o familie este împreună în mașină pentru mai multe ore de călătorie, părinții pot folosi timpul acesta să comunice cu copiii lor, aducând astfel familiile mai aproape.

O sursă de susținere

Sunt întotdeauna timpuri când lucrurile pot merge și prost. Când vin timpuri grele, familia poate oferi susținere cu tărie. Ecleziastul 4:11-12 indică avantajele suportului: ... dacă se culcă doi împreună, se încălzesc unul pe altul, dar cum are să se încălzească dacă e singur?

Și dacă se scoală cineva asupra unuia, doi pot să-i stea împotriva; și funia împletită în trei nu se rupe ușor.” Ce susținere mai bună fizică, emoțională și chiar spirituală, poate cineva să aibă decât o familie iubitoare care vine în ajutorul unui membru lovit?

Pavel a încurajat congregația din Tesalonic „să îmbărbătați pe cei deznădăjduiți; să sprijiniți pe cei slabi, să fiți răbdători cu toți” (1 Tesaloniceni 5:14). Ajutorul dela familie este prima sursă de asistență când apar probleme. Dacă un membru al familie se îmbolnăvește sau își pierde slujba, o familie susținătoare poate ajuta. Membrii familiei îl pot încuraja să nu dispere sau să devină prea descurajat.

O problemă în timpul serviciului pământesc al lui Hristos au fost familiile nesusținătoare. Hristos i-a certat pe Farisei, spunându-le că au nevoie să aibă grijă de membrii vârstnici, nevoiași ai familiei. „Ați desființat frumos porunca lui Dumnezeu, ca să țineți datina voastră. Căci Moise a zis: „Să cinstești pe tatăl tău și pe mama ta;” și: „Cine va grăi de rău pe tatăl său sau pe mama sa, să fie pedepsit cu moartea.” Voi, dimpotrivă, ziceți: „Dacă un om va spune tatălui său sau mamei sale: „Ori cu ce te-aș putea ajuta, este „Corban”, adică dat lui Dumnezeu, face bine; și nu-

I mai lăsați să facă nimic pentru tatăl sau pentru mama sa” (Marcu 7:9-12). El a fost foarte clar că membrii familiei au responsabilitatea de a avea grijă de părinții vârstnici.

Un fel de a susține pe părinții vârstnici este de a fi în contact regulat cu ei. Scrisori și convorbiri telefonice să vezi ce fac, sunt buni primii pași. După aceea trebuie să urmezi cu ajutor pe cât este necesar. Principiul ajutorului este aplicabil și la alți membri ai familiei când sunt la nevoie.

Vorbind tradițional

Tradițiile ajută familiile să funcționeze și să se apropie mai mult. Am menționat deja că supunerea Poruncii a Patra (de a observa ziua de Sabat sfântă) poate ajuta să facă familiile mai puternice. În afara Sabatului și a zilelor de sărbătoare biblice, alte momente tradiționale de a fi împreună – cum ar fi aniversările – oferă ocazii importante pentru a dezvolta relații. (Pentru a înțelege semnificația Zilelor Sfinte biblice, cere *Planul Zilelor Sfinte ale lui Dumnezeu: Promisiunea de speranță pentru omenire* [God’s Holy Day Plan: The Promise of Hope for All Mankind] sau coboar-o de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html .

Isus Hristos ne încurajează de asemenea să întindem ospitalitatea altora în afara familiilor noastre apropiate: „Când dai un prânz sau o cină, să nu chemi pe prietenii tăi, nici pe frații tăi, nici pe neamurile tale, nici pe vecinii bogați, ca nu cumva să te cheme și ei la rândul lor pe tine, și să iei astfel o răsplată pentru ce ai făcut. Ci, când dai o masă, cheamă pe săraci, pe schilozi, pe șchiopi, pe orbi. Și va fi fericite de tine, pentru că ei n-au cu ce să-ți răsplătească; dar ți se va răsplăti la învierea celor neprihăniți” (Luca 14:12-14).

Nevoia pentru reguli

Noi trăim într-o eră care a abandonat multe dintre reguli – standardele și tradițiile – care au guvernat odată societatea. Rezultatul? Tineretul nu are ghidarea necesară care să-l ajute să se dezvolte și să se maturizeze în adulți răspunzători. Prea mulți dintre ei cutreieră străzile fără reguli care să le definească comportarea corectă.

Copiii au nevoie de limite și reguli. Ei au nevoie să știe ce este de așteptat din partea lor. Proverbul 29:15 ne spune că „nuiaua și certarea dau înțelepciunea, dar copilul lăsat de capul lui face rușine mamei sale.” Copii și adolescenții pot să nu aprecieze corecția și regulile când sunt tineri, dar când cresc vor recunoaște și vor fi recunoscători înțelepciunii părinților care le-au dat ghidarea corectă.

Ross Campbell, M.D., înțelege importanța regulilor în dezvoltarea copiilor. În cartea sa, *How to Really Love Your Teenager* [Cum să-l iubești cu adevărat pe adolescentul tău], el scrie: „...Adolescenții la un anumit nivel de conștiință își dau seama că au nevoie de ghidare și control din partea părinților. Ei o vor. Am auzit atât de mulți adolescenți spunând că părinții lor nu-i iubesc pentru că nu sunt suficienți de stricți sau fermi. Și atât de mulți adolescenți care își exprimă gratitudinea și dragostea pentru părinții care și-au arătat grija și concernul prin ghidarea și controlul lor” (1988, p. 77).

Reguli și directive sunt bune pentru copii. Îi ajută să știe ce este de așteptat din partea lor. Ele identifică standardele corecte de comportare.

Părinții responsabili, care își iubesc copiii, vor da considerație atentă regulilor pe care le stabilesc. Dr. Campbell întreabă: „Să le faci echitabile, largi și rezonabile? Sau să fi foarte strict? Este important să-ți amintești că adolescentul normal va testa – și uneori chiar încălca – limitele

sau regulile tale. Bunul simț, deci, pentru că este în structura celor mai mulți adolescenți să provoace sau să încalce regulile, indiferent cât sunt de stricte sau de largi, lucrul cel mai sensibil de făcut este să faci regulile inițiale foarte stricte și restrictive” (ibid. , p. 76).

Mai târziu, pe măsură ce copiii se maturizează și demonstrează comportare responsabilă, regulile pot fi relaxate unde și când este potrivit.

Biblia ne spune că copiii, au și ei o responsabilitate. Pavel a scris: „Copii, ascultați în Domnul de părinții voștri, căci este drept” (Efeseni 6:1). Ideal, tinerii vor învăța dela părinții care îi învață instrucțiunile lui Dumnezeu.

Bine-nțeles, copiii au tendința să încerce regulile. Uneori vor decide că ei știu mai bine decât părinții lor. Când se întâmplă aceasta, părinții ar trebui să-și facă timp să le explice de ce există anumite reguli. Spre exemplu, dacă un tânăr sau un adolescent are tendința să nu folosească centura când sunt într-o mașină, explică-i motivul pentru folosirea ei: „Centurile de obicei salvează vieți și previn răni serioase în caz de accident. Dacă copii sunt puși în centuri de când sunt foarte mici, ei dezvoltă obiceiul de a le purta și este puțin probabil că nu o vor provoca atunci când vor crește mari.

Dragostea: ingredientul ce durează

Dragostea este cel mai important ingredient în orice familie cu succes. Dacă membrii familiei se iubesc unii pe alții, ei vor fi mai toleranți și iertători, și vor fi mai înclinați să suporte membrii mai slabi ai familiei.

Apostolul Pavel a descris caracteristicile unei dragoste adevărate, și preocuparea neegoistă pentru altă lume: „Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate: dragostea nu pizmuiește; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie, nu se poartă necuviincios, nu caută folosul său, nu se mânie, nu se gândește la rău, nu se bucură de neleguire, ci se bucură de adevăr, acopere totul, crede totul, nădăjduiește totul, suferă totul” (1 Corinteni 13:4-7).

Dragostea este special de importantă în cadrul structurii de familie. Ne dă direcție când ne întrebăm cum să tratăm un alt membru al familiei. Dragostea înseamnă să aplicăm disciplina când este necesară. Acest fel de dragoste cere curaj parental și disciplină de sine – aceleași atribute pe care dorim să vedem în copiii noștri.

Schimbările societății au amenințat serios familia. Unii se minunează dacă structura familiei va putea supraviețui. La lucru sunt multe forțe care amenință și subminează constant acest bloc de clădire al societății.

Este mult ce poți face tu să ajuți să faci viața familiei tale să fie un succes, să ajuți să previi ca familia ta să nu ajungă o victimă. Poți ajuta să faci familia ta un loc sigur pentru membrii ei, un port în vreme de furtuni ale vieții într-o lume necăjită. Să vezi viața familiei tale înflorind, aplică cu certitudine principiile acestea și încă multe ce pot fi găsite prin toată Biblia.

Importanța prietenilor adevărate

Unii oameni preferă să fie singuri. Dar cei mai mulți doresc să fie înconjurați de alți oameni. Relațiile și asociațiile sunt importante pentru ei. Ei doresc să aibă și să mențină prietenii.

Prietenia este parte din modul de viață al lui Dumnezeu. Cuvântul Lui are multe de zis despre prietenie. De fapt, Dumnezeu Însuși accentuează cu tărie dorința Lui pentru relații și prietenie. Isus Hristos, care este unul la minte și Duh cu Tatăl, se va căsători cu Biserica. Aceasta implică o relație extrem de strânsă la fel ca și o prietenie. O temelie principală în planul lui Dumnezeu sunt relațiile sănătoase, puternice și apropiate.

Scripturile se referă la Abraham și Moise ca prieteni ai lui Dumnezeu (Exodul 33:11; Jacov 2:23). Isus a avut prieteni apropiați. Deși discipolii au fost prietenii Lui cei mai apropiați, El a avut relații prietenești și cu alții, inclusiv colectori de taxe. Pentru aceasta el a fost condamnat cu tărie de unii (Matei 11:19). Unul dintre colectori de taxe, Matei, a devenit chiar și discipol (Matei 9:9-13).

Exemplele acestea ilustrează că nu este greșit să ai prieteni care nu sunt Creștini. Ioan, un alt discipol și prieten apropiat al lui Isus, descrie pericolul pe care trebuie să-l ținem în minte: „Nu iubiți lumea, nici lucrurile din lume. Dacă iubește cineva lumea, dragostea Tatălui nu este în El. Căci tot ce este în lume: pofta firii pământești, pofta ochilor și lăudăroșia vieții, nu este dela Tatăl, ci din lume. Și lumea și pofta ei trece; dar cine face voia lui Dumnezeu, rămâne în veac” (1 Ioan 2:15-17).

Trebuie să menținem o balanță corectă. Trebuie să ajutăm oamenii din lume – în societate – fără să devenim parte din modul de viață al lumii.

Între discipoli, Mântuitorul, în aparență, s-a simțit în special de apropiat de Ioan. El chiar l-a însărcinat pe discipolul acesta să aibă grijă de mama Lui, Maria, după moartea Sa. Deși Isus a fost prieten cu mulți, El se pare că a avut slăbiciune specială pentru Ioan.

Scrisorile lui Ioan au stăruit asupra iubirii ca o temă principală. Pentru că Dumnezeu este dragoste, și Fiul lui Dumnezeu este ca și Tatăl (Evrei 1:3), acesta ar putea să fie motivul pentru care Isus a simțit o afinitate specială pentru Ioan. Urmând exemplul lui Hristos, putem vedea că nu este greșit să avem prieteni apropiați atâta timp cât ei nu ne previn să-i ajutăm pe alții și să avem relații pozitive cu ei.

Oamenii pot fi cu atât mai efectivi, mai echilibrați și mai înțelepți ca rezultat al dezvoltării și menținerii prietenilor sănătoase. Cuvântul lui Dumnezeu susține această abordare. Cartea Proverbe este plină cu zicale înțelepte asupra aspectelor prieteniei. Proverbele indică importanța dezvoltării prietenilor bazată pe motive corecte. Spre exemplu, Proverbe 19:4-6 ne spun: „Bogăția aduce un mare număr de prieteni, dar săracul este părăsit de prietenul lui... Omul darnic are mulți lingușitori, și toți sunt prieteni cu cel ce dă daruri.”

Solomon observă că mulți fac prieteni pentru motive ulterioare, cum ar fi ce poate face un „prieteni” pentru noi. Dar un prieten adevărat este cel care se va sacrifica pentru fratele lui, nu unul care ar sacrifica pe fratele lui pentru un câștig. Un prieten adevărat nu va fi prieten numai când lucrurile merg bine dar te va iubi întotdeauna, inclusiv perioadele de adversitate (Proverbe 17:17).

Un prieten adevărat este dedicat profund unei relații. Observă-L pe Isus Hristos descriind asemenea dedicare: „Nu este mai mare dragoste decât să-și dea cineva viața pentru prietenii săi” (Ioan 15:13). Isus nu numai că a spus-o, dar a trăit-o. Este o provocare pentru noi să urmăm exemplul acesta minunat.

Unii cred că a fi prieten cu cineva, nu trebuie să-i stai niciodată împotriva sau să nu fi de acord cu el. Dar sunt momente când un prieten adevărat trebuie să-i spună fratelui său unde a greșit. „Rănilor făcute de un prieten dovedesc credința lui, dar sărutările unui vrăjmaș sunt mincinoase” (Proverbe 27:6).

Prietenii trebuie să se ajute și să se încurajeze unul pe altul ajutându-se să crească și să se îmbunătățească (Proverbe 27:17). Oamenii sunt cu mult mai bine lucrând împreună. Doi într-adevăr sunt mai bine ca unul (Ecleziast 4:9-12).

Calea lui Dumnezeu nu este una de independență totală de alții. Este o cale de interdependență – relații apropiate și lucrând împreună ca o echipă bine antrenată să realizeze țelurile puse de El în fața noastră. Noi toți trebuie să căutăm, să dezvoltăm și să menținem prietenii din perspective și motive dumnezeiești. Ca rezultat vom fi oameni mai buni.

Aflarea succesului în ocupația sau profesia ta

Într-o lume care s-a schimbat extraordinar în ultimii ani, se pare că puține lucruri s-au schimbat mai mult ca salarizarea și situațiile economice.

Nu cu mult timp în urmă era obiceiul ca o persoană să lucreze pentru ea sau să învețe o meserie și să lucreze pentru un patron pentru cea mai mare parte, dacă nu întreaga sa viață productivă. Cei mai mulți oameni au început să lucreze pentru o companie și au fost angajați practic pe viață. Dar nu acum. Acel fel de siguranță și loialitate – dela patron la salariat și invers – aparține trecutului. Acum se obișnuiește mult mai mult ca o persoană să muncească pentru mai mulți patroni în timpul vieții ei, să învețe mai multe meserii și să țină mai multe slujbe în timpul carierei.

Într-o lume din ce în ce mai competitivă, de achiziții, de acaparări sau de falimente de afaceri, vechimea și experiența nu se mai egalează în mod necesar cu siguranța slujbei. Oameni își pot pierde slujba prin micșorarea companiei și concediere, cu puțină sau fără prevenire. În multe națiuni avansate categorii întregi de slujbe au fost eliminate, înlocuite prin calculatoare și automatizare sau exportate în națiuni mai sărace unde lucrătorii for face aceeași muncă pentru o fracțiune din cost.

Într-o lume care este atât de îndepărtată de viața și timpurile Biblice, ne oferă Scripturile vreo ghidare de cum să avem succes în slujbele și carierele noastre?

Versatilitatea într-o lume schimbătoare

Evident, una dintre cheile supraviețuirii economice este versatilitatea. Numai în generațiile recente am văzut asemenea mișcare remarcabilă spre specializare, și aceasta produsă în special de avansurile tehnologice. Avansurile acestea ne modifică continuu lumea, creând noi ocazii de afaceri și slujbe, practic peste noapte, în timp ce lasă altele să devină demodate.

Am putea asemăna lumea noastră cu lumea Bibliei de acum 2000 de ani în termeni de versatilitate. În vremea Bibliei, cei mai mulți oameni erau lucrători pe cont propriu, și trebuiau să învețe, din necesitate, mai multe talente. Societatea lor nu a fost o societate de aruncat, în care dacă se strica ceva, simplu ar fi mers la magazin și ar fi cumpărat un lucru nou. Oamenii își făceau cea mai mare parte din ceea ce aveau nevoie, și după aceea le reparau când era necesar. De nevoie, învățau mai multe limbi să poată suporta pe ei și familiile lor.

La fel, lumea de azi adesea trebuie să învețe multe ocupații, de necesitate, într-o lume cu un ritm rapid, cu schimbări rapide. Cei care nu învață, nu cresc și nu se schimbă cu timpurile, pot rămâne înapoi și trebuie să-și poarte singuri de grijă.

Principii eterne pentru succes

Chiar dacă noi trăim într-o lume de schimbări continue, unele lucruri nu s-au schimbat de mii de ani. Lumea noastră este mult îndepărtată de cea a Bibliei, totuși paginile ei dezvăluie principii eterne care sunt aplicabile astăzi la fel ca și atunci când au fost scrise prima dată cu mii de ani în urmă.

Cartea Proverbe este în special de ajutor, nu numai oferindu-ne ghidare de cum să avem succes în ocupația noastră dar și cum să avem succes în toate zonele vieții. Observă cum în primele câteva versuri, Regele Solomon exprimă scopul cărții Proverbelor.

„Pildele lui Solomon, fiul lui David, împăratul lui Israel, pentru cunoașterea înțelepciunii și învățaturii, pentru înțelegerea cuvintelor minții; pentru căpătarea învățăturilor de bun simț, de dreptate, de judecată și de nepărtinire; ca să dea celor neîncercați agerime de minte, tânărului cunoștință și chibzuință, să asculte însă și înțeleptul, și își va mări știința, și cel priceput, și va căpăta iscusință” (Proverbe 1:1-5).

Pus simplu, cartea Proverbe este o carte care să ne învețe înțelepciune. Înregistrează sute de observații în toate aspectele vieții și a relațiilor noastre unii cu alții. Oferă sute de perle de sfaturi care au fost dovedite de a lungul veacurilor. Să examinăm unele dintre sfaturi pe care le oferă pentru a ne ajuta să reușim în ocupațiile și carierele noastre, dacă lucrăm pentru noi sau pentru alții.

Un învățător minuscul din natură

Solomon a fost un om cu multe talente. El nu a fost numai un scriitor, învățător și compozitor talentat dar și un student al naturii care a înregistrat observațiile sale despre lumea naturală din jurul lui (1 Împărați 4:30-34). Unul dintre primele principii pentru succes înregistrate, și de fapt pentru toate zonele vieții, a venit din observarea uneia dintre cele mai mici creaturi ale lui Dumnezeu: furnica.

„Du-te la furnică, leneșule; uită-te cu băgare de seamă la căile ei, și înțelepțește-te! Ea n-are nici căpetenie, nici priveghetor, nici stăpân; totuși își pregătește hrana vara, și strânge de ale mâncării în timpul secerișului. Până când vei sta culcat, leneșule? Când te vei scula din somnul tău? Să mai dormi puțin, să mai ațipești puțin, să mai încrucișezi puțin mâinile ca să dormi!... Și sărăcia vine peste tine, ca un hoț, și lipsa, ca un om înarmat” (Proverbe 6:6-11).

Solomon ne spune că putem învăța multe despre cum să avem succes în viață dela modesta furnică. În primul rând, furnica nu are pe nimeni care să-i spună ce să facă. Recunoaște ce trebuie să fie făcut și o face.

Orice supraveghetor va recunoaște valoarea unui salariat cu o asemenea atitudine, cineva care își învață meseria, o face și nu așteaptă să-i fie reamintit ce să facă. Celor care au nevoie să le fie reamintit continuu ce au de făcut, rareori reușesc în viață pentru că ei nu numai că drenează timpul și energia administratorilor lor, dar arată puțină inițiativă sau potențial de avansare.

Furnica din observațiile lui Solomon recunoaște instinctiv nevoia de a se prepara pentru viitor. Când se ivește ocazia să strângă mâncare, ea lucrează doritoare și sârguincioasă să-și strângă proviziile pentru timpurile grele ca au să urmeze.

La fel, și noi trebuie să recunoaștem nevoia să ne preparăm pentru viitor. Când circumstanțele sunt bune, profită de ele, recunoscând că nu va fi întotdeauna așa. Când se prezintă ocaziile, trebuie să învățăm să le recunoaștem și să acționăm asupra lor cât timp ne permit. Altfel ele s-ar putea să nu se mai prezinte din nou niciodată.

Valoarea muncii cu străduință

O lecție din gândurile lui Solomon asupra comportării furnicii este fără greș: Pentru a avea succes se cere muncă multă. Furnica se pare că știe instinctiv că trebuie să muncească cu străduință pentru a supraviețui. Prea multă lume încă trebuie să-și dea seama de aceasta.

Nimeni nu vrea să angajeze (sau să țină) o persoană care este leneșă, pasivă, de neîncredere și care caută întotdeauna scuze sau modalități de a nu munci. Asemenea oameni sunt de cele mai multe ori mai multe probleme decât merită. Solomon indică unde ajung de obicei asemenea oameni – suferind sărăcie și lipsuri.

Interesant, comentariile lui Solomon sugerează, consecințele acestea pot lovi o persoană pe neașteptate, ca un bandit sau un hoț care lovește deodată și fără avertizare. În aparență unora dintre oameni le lipsește până și prevederea de a vedea consecințele inevitabile ale leneviei lor. Poate că ai văzut salariați incompetenți umblând fără grijă pe drumul lor, fără să-și dea seama de problemele lor de comportare, până când într-o zi sunt concediați. Solomon chiar observă că unii oameni sunt atât de neștiutori de propriilor lor defecte încât par insensibili la realitate (Proverbe 26:16).

Solomon adaugă că ar trebui să învățăm din exemplele de comportare din jurul nostru. El ne spune, că trebuie să recunoaștem cauza și efectul, să aflăm ce duce la succes și ce conduce la sărăcie. „Am trecut pe lângă ogorul unui leneș, și pe lângă via unui om fără minte. Și era numai spini, acoperit de mărăcini, și zidul de piatră era prăbușit. M-am uitat bine și cu luare aminte, și am tras învățătură din ce am văzut. „Să mai dorm puțin, să mai ațipesc puțin, să mai încrucșez mâinile puțin ca să mă odihnesc!”... Și sărăcia vine peste tine pe neașteptate, ca un hoț, și lipsa, ca un om înarmat” (Proverbe 24:30-34).

Proverbele ne spun în mod repetat că, atunci când este vorba de succes, nu există substitut pentru munca sârguincioasă. „Oriunde se muncește este și câștig, dar oriunde numai se vorbește, este lipsă” (Proverbe 14:23).

Vorbăria goală, cum a indicat Solomon, nu produce nimic. Intențiile bune nu sunt decât atât: intenții. „Leneful dorește mult, și totuși, n-are nimic, dar cei harnici se satură” (Proverbe 13:4). Bunele intenții, fără a fi urmate de acțiune, nu produc nimic. Sârguința, însă, plătește bine.

Solomon observă că acei ce nu vor să muncească pot întotdeauna să aducă scuze creative. „Leneful zice: „Afară este un leu, care m-ar putea ucide pe uliță!” (Proverbe 22:13). Scuzele, de asemenea, nu sunt substituții pentru îndeplinirea muncii.

Hărnicia produce roade

Mână în mână cu munca harnică este o trăsătură la care Biblia se referă adesea ca hărnicie. Am putea-o chema multe lucruri: inițiativă, motivare, entuziasm, imbold, previziune. Interesant, cuvântul ebraic tradus „harnic” este tradus ca „pătrunzător” în mai multe versuri. Astăzi ne referim la cineva ca fiind *pătrunzător* dacă credem că este inteligent, productiv și efectiv – cu alte cuvinte, dacă este harnic.

Hărnicia și munca sârguincioasă sunt contrare leneviei. Fructele hărnicii și a muncii sârguincioase sunt de asemenea opusurile consecințelor leneviei. Ce ne spune Solomon despre răsplata hărnicii – a inițiativei, imboldului și previziunii?

„Mâna celor harnici va stăpâni, dar mâna leneșă va plăti bir” (Proverbe 12:24). Acei care sunt entuziași și motivați în munca lor sunt cei care în mod obișnuit vor primi promovări și răspunderi mai mari. Dacă vrei să fii considerat pentru ocazii de promovări, cultivă și dezvoltă

trăsăturile acestea. Fă totul cât mai bine în poziția curentă, ca să arăți că poți avea răspunderi în plus, și ele vor veni.

Nimeni cu o atitudine pasivă, neinteresată la lucru, nu se va putea aștepta la răspunderi în plus, sau la mărirea de salariu care ar aduce-o. „Cine lucrează cu o mână leneșă sărăcește, dar mâna celor harnici îmbogățește” (Proverbe 10:4). Rezultatul obiceiului de muncă observat de Solomon acum 3000 de ani nu s-a schimbat.

„Tot ce găsește mâna ta să facă, fă cu toată puterea ta!” sfătuiește Solomon într-o altă carte biblică (Ecleziast 9:10). Acesta este un sfat cu adevărat înțelept. Dacă facem cum putem mai bine în toate ocaziile ce ni se oferă, mai multe ocazii ne vor veni în cale. Ca rege al Israelului, Solomon a observat cât de sus pot ajunge slujitorii harnici, motivați, când se dedică: „Dacă vezi un om iscusit în lucrul lui, acela poate sta lângă împărați, nu lângă oamenii de rând” (Proverbe 22:29).

Prepararea înaintea plăcerii

Pentru oamenii tineri în particular, Solomon oferă sfatul care devine clar când îi aplicăm principiul subînțeles în ziua și epoca noastră: „Vezi-ți întâi de treburile afară, îngrijește de lucrul câmpului, și apoi apucă-te să-ți zidești casa,” a scris el (Proverbe 24:27). Ce are acel sfat neobișnuit de a face cu noi azi?

Solomon însuma un principiu de bază pentru succes. În societatea bazată pe agricultură a epocii sale, lumea trăia – și uneori murea – din cauza condiției, stării de preparare și de productivitate a câmpurilor lor. Dacă pământurile lor produceau puțină recoltă, individul, sau familia sa, aveau o problemă serioasă. Astfel prioritatea cea mai înaltă era să păstreze câmpurile lor în condiții bune astfel ca întreaga familie să poată avea ce mânca.

Solomon îl sfătuiește pe cineva începând viața ca un tânăr adult mai întâi „îngrijește de lucrul câmpului” Cu alte cuvinte, mai întâi fă ce este necesar să pui – și să păstrezi – mâncarea pe masa familiei tale. „Apoi apucă-te să-ți zidești casa,” zice el. Aici Solomon însumează două priorități de bază în viață – *munca înainte de plăcere*.

Echivalentul modern ar fi să fii sigur că ești bine pregătit să-ți câștigi existența înainte de a începe să încerci să te bucuri de viața bună. Pune munca străduitoare necesară să începi o carieră și vei primi și vei menține slujbe ce plătesc bine. Odată ce câmpurile tale (sau echivalentul lor economic) sunt gata – după ce ai câștigat îndemânarea de a prevedea pentru tine și familia ta – poți atunci să-ți iei timp să-ți construiești casa – să te gândești la casă și la familie.

În epoca noastră efortul acela de a te prepara să câștigi existența va fi obținerea unei educații corespunzătoare. În medie, americanii cu titluri de universitate vor câștiga dublul câștigului pe viață a absolventului de liceu. Acei cu titluri și mai avansate vor câștiga cu mult mai mult.

Educația este cea mai bună investiție pe care o poți face pentru stabilitatea ta financiară și puterea de câștig. Cum tehnologia transformă lumea noastră, educația va deveni din ce în ce mai importantă cu fiecare an ce vine. În același timp, avansul constant al tehnologiei înseamnă o educație continuă – învățând și dezvoltând îndemânări noi – este de asemenea important.

Stabilitate și putere prin disciplina de sine

Solomon ne spune că felul acesta de disciplină de sine este esențial pentru succesul nostru. „Omul care nu este stăpân pe sine, este ca o cetate surpată și fără ziduri” (Proverbe 25:28).

Disciplina de sine este esențială în obținerea și menținerea controlului vieților noastre. Solomon compară o persoană fără disciplină cu o cetate fără ziduri. În zilele lui, o cetate fără ziduri era fără apărare în fața invadatorilor, fără puterea de a-și controla soarta. Stătea neajutorată înaintea dușmanilor, și când era înconjurată putea fie să se predea, fie să plătească tribut pentru protecție sau să se lupte și să sufere probabilele consecințe sângeroase. Nici una dintre alegerile acestea nu vine cu ușurință.

În același fel, un individ fără disciplină de sine nu este capabil să-și controleze soarta. Fără disciplină nu poți determina și menține o direcție care să conducă la siguranță și stabilitate. El va fi de multe ori propria lui piedică pentru succes, pentru că își urmează propriile lui impulsuri, cu un start fals după altul.

Perspectiva altui scriitor biblic

Solomon nu a fost singurul scriitor din Biblie care să ofere sfaturi bune pentru o carieră cu succes. Apostolul Pavel oferă o perspectivă care ne poate ajuta la slujba noastră indiferent de circumstanțele noastre. El descrie atitudinea pe care un creștin – și prin extindere oricare dintre noi – ar trebui s-o aibă față de slujbă și patron:

„Robilor, ascultați în toate lucrurile pe stăpânii voștri pământești; nu numai când sunteți supt ochii lor, ca cei ce caută să placă oamenilor, ci cu curăție de inimă, ca unii cari vă temeți de Domnul. Orice faceți, să faceți din toată inima, ca pentru Domnul, nu ca pentru oameni” (Coloseni 3:22-23; compară cu Efeseni 6:5-8).

Instrucțiunile lui Pavel sunt simple: Noi trebuie să abordăm slujba noastră ca și cum am fi lucrat pentru Isus Hristos Însuși. Dumnezeu ne privește chiar dacă persoana care ne plătește nu o face, deci noi trebuie să facem cel mai bun efort și să ne străduim să-l satisfacem și să-L onorăm pe El. Făcând altfel este o dezonoare și o nesupunere lui Dumnezeu, în esență furând sau înșelând stăpânul nostru, acceptând plata în timp ce nu-i dăm cantitatea și calitatea de muncă pentru care ne-am înțeles.

Ești tu un slujitor profitabil?

Poate că nici o abordare biblică pentru succesul la serviciu și în cariera noastră nu este exprimată mai bine decât cea însumată de Însuși Isus Hristos. El a observat diferența dintre un slujitor – un salariat – care este profitabil stăpânului său și unul care nu este.

„Va rămânea el îndatorat față de robul acela, pentru că robul a făcut ce-i fusese poruncit? Nu cred. Tot așa și voi, după ce veți face tot ce vi s-a poruncit, să ziceți: „Suntem niște robi netrebnici; am făcut ce eram datori să facem” (Luca 17:9-10).

Un slujitor neprofitabil, zice Isus, face numai ceea ce i se spune. El satisface – abia la minim – responsabilitatea sa. Un asemenea slujitor, spune Isus, *nu aduce nici un câștig*.

Isus nu a specificat exact ce îl face pe un slujitor să fie neprofitabil. El nu a avut nevoie. Semnificația era clară: Un slujitor ca să aducă folos trebuie să meargă mai presus și dincolo de obligația sa. El trebuie să meargă dincolo de ce se așteaptă stăpânul – patronul lui. În vremuri de nesiguranță economică și instabilitate financiară, probabil că nu există un mod mai bun care să asigure siguranța și mărirea salarizării tale decât să urmezi admonestarea lui Pavel de a lucra

pentru stăpânul tău ca și cum ai fi lucrat pentru Isus Hristos. Făcând aceasta vei împlini descriția lui Isus cum trebuie să fie cu adevărat un slujitor care aduce folos.

Securitatea financiară și pacea minții

O revistă populară a arătat că unele din celebritățile din Hollywood, fiecare câștigând mai mult de 35 de milioane de dolari anual, erau înglodate mult în datorii. Un articol de ziar a raportat asemănător că un muzician popular a trebuit să-și reorganizeze drastic finanțele pentru că cheltuielile lui personale crescuseră cu o medie de aproximativ 400.000 de dolari *pe săptămână*.

În același timp, multe națiuni sunt înglodate în probleme financiare serioase, purtând deficite enorme, în ciuda productivității și a cunoștințelor industriale, de afaceri și agricole.

Urmând aceleași modele, falimentele personale s-au avântat în sus, și multe familii datorează atât de mulți bani încât au foarte puțină speranță să iasă vre-odată din datorii.

Este ironic că lumea noastră materialistă, care prețuiește achiziționarea de averi aproape mai presus de orice, este atât de mult împovărată de ele. Nu este greu de văzut că ceva este fundamental greșit și ne-echilibrat. În loc de a fi o binecuvântare, și o sursă de stabilitate și siguranță, banii au devenit un blestem, care produce adesea mai multă tensiune și anxietate, pentru că oamenii nu au învățat cum să-i folosească corect.

Concentrarea omului pe materialism

Trăim într-o lume care nu caută știința Creatorului ei – inclusiv sfaturile Lui financiare. Puțini oameni își dau seama că Biblia conține o cantitate extraordinară de informații despre cum să acumulăm și să ne administrăm averea. Dumnezeu vrea ca noi să fim prosperi și fericiți (3 Ioan 2), și ne oferă îndrumare de cum s-o facem posibilă.

Multă lume crede că nu este capabilă de a-și administra propriile lor afaceri personale, inclusiv deciziile și alocațiile financiare. Ei nu-și dau seama că aici este unde fac ei greșeala cea mare, pentru că fără să știe se separă de favoarea și îndrumarea lui Dumnezeu care conduce la succesul financiar pe care îl caută ei.

Spre exemplu, contrar cu tendințele omenești, Dumnezeu ne spune să nu punem o prea mare importanță pe acumularea de bogății și bunuri materiale. În schimb, chiar dacă avem nevoi fizice, El ne spune că valorile și obiectivele spirituale sunt mai importante și mai de durată și că noi trebuie mai întâi să căutăm Împărăția Lui în loc de lucrurile lumii acestea. Dacă facem aceasta El ne promite să ne producă bunurile fizice de care avem nevoie (Matei 6:19-34).

Totuși, pentru că oamenii au tendința naturală să acumuleze pentru ei înșiși cât de mult pot, mulți consideră abordarea lui Dumnezeu greu de acceptat și de urmat. Dar dacă vrem să

obținem adevărată stabilitate și securitate financiară – cu liniște sufletească – trebuie să recunoaștem importanța punerii lui Dumnezeu pe primul plan. La urma urmei, El este sursa noastră primară de binecuvântări. Invidia, împreună cu lipsa de disciplină și control de sine, sunt la rădăcina cauzei multora din problemele economice personale și naționale (1 Timotei 6:10).

Cuvântul Lui Dumnezeu ne avertizează sever împotriva invidiei (jinduirii). Cele Zece Porunci ale lui Dumnezeu (Exodul 20:17) interzic jinduirea – dorința intensă și obsesivă a ceva care nu ne aparține.

Profetul Ieremia a condamnat împărăția lui Iuda pentru jinduirea cetățenilor ei (Ieremia 22:17). Isus Hristos ne-a avertizat despre pericolele ei (Luca 12:15-34). Evrei 13:5 ne spun, „Să nu fiți iubitori de bani. Mulțamiți-vă cu ce aveți.” Prea mulți oameni nu-și dau seama de pericolele cedării dorințelor și poftelor lor, în special când nu și le pot permite.

Sursa întregii avuții

Mulți au uitat – sau nu au considerat – că este Dumnezeu care ne dă puterea să obținem averi. Deși este necesar efort străduitor ca parte din succesul fiecăruia, Dumnezeu ne amintește că atunci când ne spunem în inima noastră, „Tăria mea și puterea mâinii mele mi-au câștigat aceste bogății,” „aduce-ți aminte de Domnul, Dumnezeul tău, căci El îți va da putere să le câștigi” (Deuteronom 8:17-18).

După cum 1 Cronicari 29:11-12 ne spun: „A Ta este, Doamne, mărirea, puterea și măreția, vecinicia și slava, căci tot ce este în cer și pe pământ este al Tău; a Ta, Doamne, este domnia, căci Tu Te înalți ca un stăpân mai presus de orice! Dela Tine vine bogăția și slava, Tu stăpânești peste tot, în mâna Ta este tăria și puterea, și mâna Ta poate să mărească și să întărească toate lucrurile.”

Psalmul 24:1 adaugă, „Al Domnului este pământul cu tot ce este pe el, lumea și cei ce o locuiesc!”

Versurile acestea ne dau o perspectivă dumnezeiască de importanță critică pe care noi trebuie s-o considerăm. Dumnezeu ne dă viața noastră, și a creat toate materialele crude ale pământului, din care sunt create produsele și bogăția.

Fii recunoscător lui Dumnezeu pentru binecuvântările Lui

Pentru că Dumnezeu este Creatorul, dătătorul de viață și susținătorul fiecărei ființe vii, urmează că El are dreptul de a cere ceva înapoi dela cei ce trăiesc ca chiriași pe proprietatea Lui. Cu mii de ani în urmă El a instituit principiul financiar al zeciuielii – dând 10 procente din câștigul nostru reprezentanților Săi – ca un mod de a-L recunoaște ca sursa binecuvântărilor noastre. Zeciuiala oferă de asemenea un mijloc de a permite Adevărului Lui să fie împărțit cu alții.

Scripturile ne arată că patriarhii Vechiului Testament, Abraham și Jacov, au dat zeciuială (Genesa 14:18-20; 28:22). Dumnezeu a poruncit întregii națiuni a Israelului să dea zeciuială (Leviticul 27:30). Isus Hristos a aprobat zeciuiala (Matei 23:23; Luca 11:42).

Lumea care crede că zeciuiala este o schemă inventată de oameni să obțină bogății nu văd că practica aceasta financiară a fost stabilită de Dumnezeu, nu de om, pentru un scop spiritual mai mare. Ei, de asemenea, nu văd că fiind doritor să-l recunoști și să-l ascuți pe Dumnezeu în chestiunea aceasta este un pas important în atingerea fericirii personale și a succesului financiar.

Dumnezeu a promis binecuvântări materiale celor care I se supun Lui și-L recunosc cu bogăția lor (Proverbe 3:1, 9-10). Prin profetul Maleahi Dumnezeu avertizează că reținând zeciuiala Lui este echivalent cu a-L jefui pe El, dar declară că îi va binecuvânta pe cei care dau zeciuiala (Maleahi 3:7-12).

Dumnezeu ne dă „orice ni se dă bun și orice dar desăvârșit” (Iacov 1:17). Dând a zecea parte înapoi, împreună cu darurile care exprimă gratitudinea noastră, este o obligație financiară de bază. Punând pe Dumnezeu primul în planificarea ta financiară arată că îți ai prioritățile corecte și că este voitor să urmezi instrucțiunile lui Dumnezeu. Prima zecime a venitului nostru este sfântă pentru Dumnezeu (Leviticul 27:30) și trebuie să fie pusă de o parte pentru scopurile și dorințele *Lui* în loc de a lor noastre.

Care este prioritatea noastră cea mai înaltă?

Ecleziaste 2:1-11 arată zădărnicia căutării plăcerilor lumești, bogății și materialism. Până la urmă asemenea preocupări sunt deșarte: „Cine iubește argintul, nu se satură niciodată de argint, și cine iubește bogăția multă, nu trage folos din ea. Și aceasta este o deșertăciune!” (Ecleziast 5:10).

Aceasta ilustrează din nou importanța de a pune lucrurile lui Dumnezeu și Împărăția Lui pe primul plan, pentru că ele singure ne pot da satisfacție și împlinire de durată.

Isus Hristos ne spune că nu putem să ne concentrăm cu succes și să punem accentul corect atât pe Dumnezeu cât și pe „Mamona” – bogățiile materiale (Matei 6:24). Deci alegerea între cele două este foarte importantă.

Ca să ne ajute să considerăm și să evaluăm alternativele acestea, Isus contrastează valoarea fiecăreia. Comorile pământeste sunt distruse sau furate cu ușurință, ne zice El, în timp ce bogățiile cerești nu sunt vulnerabile furtului sau pierderii și deci sunt mult mai durabile și substanțiale (versurile 19-20).

Mai târziu El a continuat tema aceasta arătând că fiind prea preocupat cu grijile lumești și înșelăciunea bogățiilor poate înăbuși influența Cuvântului lui Dumnezeu, prevenind creșterea și maturizarea spirituală (Matei 13:22).

În Matei 19:16-26 și Luca 12:13-34 El ne dă exemple în plus de importanța și valoarea mai mare a plasării inimii noastre pe valorile spirituale în loc de preocupările materiale și lumești.

Responsabilitatea pentru alții

Cuvântul lui Dumnezeu oferă multe alte principii financiare și adevăruri pe care ar trebui să le studiem și să le urmăm ca să câștigăm înțelepciune și îndrumare dela mintea lui Dumnezeu.

Un sfat mic dar sănătos este să ne plătim taxele. Romani 13:1-7 învață că trebuie să ne conformăm cu cerințele taxelor guvernului. Unii cred în mod greșit că sunt mai presus și scutiți de autoritatea guvernului, dar aceasta nu este ce ne învață Biblia (cu excepția situațiilor în care legea omenească este în conflict cu porunca lui Dumnezeu; Faptele Apostolilor 5:29):

Neplata taxelor poate rezulta în pedepse severe pentru că este împotriva legii țării. Însuși Isus ne spune să plătim taxele dar să nu neglijăm ceea ce îi datorăm lui Dumnezeu (Matei 22:17-21). Trebuie să plătim mai întâi ce-i aparține lui Dumnezeu și după aceea ce este cerut de guvern.

Apostolul Pavel ne învață că ar trebui să fim binevoitori și generoși în contribuția pentru nevoile altora (2 Corinteni 9:6-15). El amplifică aceasta explicând că ar trebui să facem astfel încât fiecare „să aibă ce să dea celui lipsit” (Efeseni 4:28).

O cheie pentru satisfacție

Cuvintele lui Pavel aduc în focar o concepție neobișnuită pentru scopul avuției. Multă lume vede munca și banii ca mijloace necesare pentru satisfacerea nevoilor și poftelor personale, care adesea sunt orientate egoist. Dar un punct de vedere evlavios îmbrățișează spiritul poruncii lui Dumnezeu de a iubi, care este preocupat cu bunăstarea altora împreună cu cea proprie. Trebuie să ținem în minte aceasta când contemplăm cum să folosim banii și alte bogății materiale.

Examinând exemplul și cuvintele lui Pavel, vedem că el a învățat să fie mulțumit numai cu ceea ce avea în diversele perioade ale vieții sale (Filipeni 4:11). Uneori aceasta a fost aproape nimic.

Pavel ne spune că „Negreșit, evlavia însoțită de mulțămire este un mare câștig. Căci noi n-am adus nimic în lume, și nici nu putem să luăm cu noi nimic din ea. Dacă avem, dar, cu ce să ne hrănim și cu ce să ne îmbrăcăm, ne va fi de ajuns” (1 Timotei 6:6-8).

Ne pândește un pericol spiritual considerabil dacă vrem mai mult și mai mult. Pavel a recunoscut aceasta: „Cei ce vor să se îmbogățească, dimpotrivă, cad în ispită, în laț și în multe poftes nesăbuite și vătămătoare, cari cufundă pe oameni în prăpăd, și pierzare. Căci iubirea de bani este rădăcina tuturor relelor; și unii, cari au umblat după ea, au rătăcit dela credință, și s-au străpuns singuri cu o mulțime de chinuri. Iar tu, om al lui Dumnezeu, fugi de aceste lucruri, și caută neprihănirea, evlavia, credința, dragostea, răbdarea, blândețea” (versurile 9-11).

Din cauza presiunii continue de a cumpăra și de a satisface fiecare impuls al nostru, asemenea mulțumire și focalizare ne este greu de obținut. Dar cu cât vom fi mai aproape de a fi satisfăcuți cu atât ne vom simți mai bine. Avem nevoie să învățăm să ne concentrăm pe nevoile noastre reale în loc de lucrurile fără valoare de care cei ce fac reclame ne-au convins că avem nevoie.

Luând răspundere personală

Pavel îi încurajează pe Creștini să muncească harnic, să se preocupe cu afacerile lor proprii și să fie independent (1 Tesaloniceni 4:11-12). El ne-a dat un exemplu ducându-și singur sarcina și ne luând avantaj asupra altora (2 Tesaloniceni 3-7-13).

În linie cu aceasta el a instruit că familiile trebuie să aibă grijă de gospodăriile lor proprii și de rudele lor vârstnice (1 Timotei 5:8) și să împărtășească în binecuvântările lor materiale cu cei mai puțin norocoși (1 Timotei 6:17-19).

Pentru că Dumnezeu ne va judeca pe fiecare dintre noi după ceea ce facem în viața aceasta (2 Timotei 4:1; 1 Petru 4:17), trebuie să ne punem inima la instrucțiunile lui Dumnezeu și să facem bine oricând putem. Nici unul din noi nu știe ce va aduce ziua de mâine, deci trebuie să învățăm să aplicăm acum principiile și învățăturile pe care abia le-am citit (Iacov 4:13-17; 5:1-5).

Câteva gânduri ultime

După cum am văzut putem folosi banii fie pentru bine fie pentru scopuri greșite. Provocarea ce întâmpinăm este să învățăm să punem lucrurile principale mai întâi și să practicăm principiile financiare care îi sunt plăcute lui Dumnezeu.

Deși este înțelept să punem de o parte un cont de economii ca o amortizare pentru nesiguranța viitorului (experții sugerează punând deoparte echivalentul venitului pentru șase luni înainte de a începe să investim în alte aventuri), noi nu trebuie să devenim atât de lacomi și egoiști să pierdem din vedere răspunderile financiare importante către Dumnezeu și cei nevoiași.

De asemenea, nu trebuie să uităm niciodată că este cu mult mai ușor de intrat în datorii decât este de ieșit. Fiind dator, în special pentru lucruri care se depreciază cumpărate la o dobândă mare, ne face să fim vulnerabili când se ivesc probleme. Plătind pe parcurs, atât cât putem, este un mod de viață mai sigur și sănătos.

Dar despre cumpăratal unei case? În contrast cu cele mai multe forme de îndatorire, cumpăratal unei case este în general o investiție bună pentru beneficiile de taxe și tendința de a-și menține sau chiar a-și mări valoarea. Dar este o obligație enormă și ceva pe care fiecare gospodărie trebuie s-o considere cu atenție pe baza circumstanțelor ei individuale.

Punctul acesta de vedere al instrucțiunii financiare a Bibliei te va ajuta să produci cunoștință și echilibru în administrarea venitului tău, într-o manieră care îi dă onoare lui Dumnezeu și te beneficiază pe tine și pe omenire. (Pentru o evaluare mai în profunzime a instrucțiunilor Bibliei cu privire la bogăție și finanțe, cere copia ta gratuită a broșurii *Administrând finanțele tale* [Managing Your Finances], sau coboar-o de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.htm .

O sursă de sfaturi financiare *eterne*

Una dintre cele mai bune surse de sfaturi financiare eterne este cartea Proverbe. Deși noi ar trebui să citim cu atenție întreaga carte pentru a descoperi multele ei perle de înțelepciune, următoarele sunt unele dintre nestematele ei cu privire la finanțe și avuție.

- Proverbe 6:1-5: Nu te pune într-o poziție de a fi răspunzător pentru obligațiile financiare ale altora (vezi și 11:15).
- Proverbe 6:6-11: Nu fii leneș. Muncește cât timp ai putere și economisește pentru viitor. Nu irosi și nu fă scuze (vezi și 10:4-5; 13:4; 18:9; 20:4; 22:13; 24:30-34; 26:13-16).
- Proverbe 8:18: Dumnezeu nu dorește ca noi să fim săraci.
- Proverbe 11:1: Dumnezeu urăște înșelăciunea și se bucură în cinste (vezi și 13:11; 20:10, 23).

- Proverbe 11:4: Bogățiile nu te vor ajuta în timp de dezastru dar virtutea da (vezi și versul 28).
- Proverbe 11:14: Este securitate în căutarea sfaturi din mai multe surse (vezi și 13:18; 15:22).
- Proverbe 11:24-26: Dumnezeu îi binecuvântează pe cei generoși (vezi și 25:21-22).
- Proverbe 12:11: Fă munca o prioritate mai înaltă decât joaca (vezi și 28:19).
- Proverbe 15:16-17: Este mai bine să te bucuri cu puțin, în timp ce ai respect pentru Dumnezeu și dragostea familiei, decât să ai prosperitate cu ură, discordie și lipsa lui Dumnezeu (vezi și 16:8; 17:1; 19:1; 28:6).
- Proverbe 15:27: Să nu fii lacom sau înclinat de a primi mită.

- Proverbe 16:16: Câștigând înțelepciune și înțelegere dumnezeiască este mai important decât a obține averi.
- Proverbe 18:10-11: Este mai bine să depinzi de puterea lui Dumnezeu decât de bani și bogății materiale.
- Proverbe 19:17: Dumnezeu va răsplăti și binecuvânta pe acei care arată considerație săracilor (vezi și 28:27; 29:7).
- Proverbe 20:17: Minciuna nu merită.
- Proverbe 21:5: Hărnicia conduce la prosperitate, nehibzuinta la sărăcie.
- Proverbe 21:6: Obținerea avuției prin minciună conduce la distrugere.
- Proverbe 21:17: Dragostea de plăceri și abuz de mâncare risipește bunurile și te previne dela clădirea resurselor financiare corecte (vezi și versul 20).
- Proverbe 22:1: Având o reputație și favoare bună sunt mai importante decât având bani.
- Proverbe 22:4: Bogățiile și onoarea vin prin umilință și respectul lui Dumnezeu.
- Proverbe 22 :7: Acei care fac datorii dau altora puteri peste ei – un avertisment pe care noi trebuie să considerăm foarte serios, în special când trebuie să finanțăm lucruri scumpe și încărcând cărțile de credit și alte datorii.
- Proverbe 23:4-5: Din considerație pentru familia ta și a bunăstării tale fizice și spirituale, nu te preocupa atâta cu munca încât neglijezi alte priorități importante în viață.
- Proverbe 27:23-27: Deși bogăția nu durează, ține cont diligent al bunurilor și finanțelor tale astfel că să poți aloca cu înțelepciune ceea ce ai, să poți prevedea pentru nevoile familiei tale. Principiile de bugetare și planificare financiară sunt conținute în versurile acestea (vezi și versul 12).
- Proverbe 28:8: Dacă bogăția este achiziționată prin rate de dobândă exorbitantă și prin camătă, eventual va fi dată celor care au mile de cei săraci.
- Proverbe 28:20, 22: Nu te grăbi după averi. (Deși nu se referă specific, versul acesta avertizează contra loteriilor și a altor forme de jocuri de noroc, ca și a ocupațiilor îndoielnice, contestabile sau ilegale. Pedepsa și sărăcia îi vor atinge pe cei care vor fi prinși în asemenea activități).
- Proverbe 28:24: Achită-ți datoriile, în special cele pe care le datorezi părinților tăi.
- Proverbe 30:28-9: Dorește și caută obiective economice corecte, echilibrate. Evită extremele astfel ca nici să nu-L uiți pe Dumnezeu pentru că ai achiziționat averi mari nici să nu fii tentat să furi pentru că ești la mare nevoie.

Cheile unei vieți lungi și sănătoase

Avansurile sănătății în civilizația occidentală în epoca modernă sunt mai presus de uimitoare. Durata vieții omenesci era de aproape 40 de ani în 1870 și astăzi se apropie de 80 (Carl Sagan, *The Demon Haunted World* [Lumea bântuită de demon], 1995, p. 10). Omul Occidental în medie se poate aștepta să trăiască aproximativ de două ori mai mult decât ar fi trăit cu 130 de ani în urmă.

Putem da credit tratamentelor medicale sofisticate pentru că au contribuit mult la extinderea vieții și la îmbunătățirea sănătății. Chirurgia adesea oferă o nouă șansă la viață, corectând condiții periculoase pentru viață sau îmbunătățind dramatic calitatea vieții. Părți ale corpului pot fi uneori înlocuite și medicamentele noi elimină infecțiile.

Cea mai mare parte din fondurile pentru sănătate ale omenirii sunt cheltuite pentru vindecarea bolilor existente. Dacă urmează să trăim vieți chiar mai prelungite și mai sănătoase, trebuie să ne concentrăm mai mult pe *prevenire*. Altfel bătrânețea va însemna timp mai îndelungat pentru boli, din cauza declinului general a imunității corpului pe măsură ce îmbătrânim. Noi putem compensa pentru acest declin practicând principii fundamentale de sănătate în asemenea domenii ca dieta, exercițiu și cum să ne controlăm anxietățile.

Există dovezi solide a efectivității practicilor de sănătate de bază în extinderea și îmbunătățirea calității vieții. Observă cum schimbările de comportare au afectat fatalitățile din bolile de inimă: „Un studiu principal arătând că rata mortalității din bolile de inimă a scăzut din 1963 a găsit de asemenea că modificările de dietă și fumat – în loc de tratamente medicale noi – sunt responsabile pentru mai mult de jumătate din scădere” (*The Wellness Encyclopedia* [Enciclopedia Sănătății], 1991, p. 1).

Să considerăm șapte principii importante de sănătate. Practicându-le te vor ajuta să trăiești o viață mai lungă și mai sănătoasă. Principiile acestea sunt susținute de cercetări extensive în câmpurile sănătății și ale Bibliei. Pe măsură ce trecem prin aceste principii, amintește-ți că Dumnezeu vrea să trăim vieți productive, sănătoase și folositoare (Ioan 10:10; 1 Timotei 4:8).

Ești ceea ce mănânci

Mâncatul este una dintre activitățile cele mai plăcute, și Dumnezeu l-a intenționat să fie astfel. Creația Sa este plină cu minunate varietăți de alimente gustoase, hrănitoare și sănătoase. Însă, aceleași pofte care pot adăuga la plăcerile vieții pot, dacă sunt folosite greșit, să ne îmbolnăvească. Benjamin Franklin a observat că „trebuie să mâncăm să trăim, nu să trăim să

mâncăm.” Dintre toate practicile și obiceiurile de sănătate, dieta este zona în care noi putem fi de cel mai mare ajutor.

Istoric, problemele dietetice ale omenirii au consistat adesea dintr-o condiție generală de malnutriție și foamete din cauza sărăciei. În lumea Occidentală modernă, aceasta numai este o problemă majoră. O problemă crescândă, însă, este creșterea consumului de „junk food” ca parte obișnuită din dieta noastră. Acesta este rezultatul mâncatului mai des la restaurant și la servitul acasă de alimente din pachete deja preparate. În Statele Unite „aproximativ jumătate din bugetul pentru mâncare al familiei merge pe mâncarea ce este mâncată afară, și 45 la sută din mâncărurile consumate acasă nu includ nici o singur fel făcut acasă” (*The Economist* [Economistul], 20 decembrie, 1997).

Multe alte națiuni urmează conducerea Americii îndopându-se cu asemenea mâncăruri. Folosirea mâncărurilor deja preparate ne dă mai puțin control asupra ceea ce mâncăm, și multe asemenea mâncăruri sunt pline cu sare și grăsime. Obiceiurile de mâncare bazate pe asemenea mâncăruri „pot să ne aducă cu ele atacuri de inimă, congestii cerebrale și cancer, așa zisele boli de afluență care însoțesc adoptarea „stilurilor Occidentale” de grăsime ridicată și puțin exercițiu” (*Newsweek*, 1 iunie, 1998).

Asemenea practici dietetice pot de asemenea cauza probleme cu greutatea. „Cele mai recente figuri oficiale, dela Centrul Național pentru Statistici de Sănătate, arată că mai mult de jumătate din toți americanii sunt acum prea grei...și cele mai multe țări ne urmează. Ratele de obezitate în Anglia mai decât s-au dublat din 1980” (*The Economist* [Economistul], 20 decembrie, 1997). Un studiu luat în Anglia „arată că o treime din cei de vârstă între 16-24 erau prea grei sau prea obezi” (*The Independent* [Independentul], 15 decembrie, 1998).

Obezitatea este un contributor major la condiții de sănătate serioase. „Un studiu de 16 ani condus pe 115.000 de surori medicale, publicat în numărul din 14 septembrie, 1995, al revistei *The New England Journal of Medicine*, a conchis că chiar și câștigul moderat de greutate – atât de puțin cât 9 kilograme – pune femeile, altfel sănătoase, la risc pentru boli de inimă, moarte cardio-vasculară și cancer” (Stephen Jonas, M.D. și Linda Konner, *Just the Weigh You Are* [Numai greutatea ce ești], 1997, p. 18).

Bărbații cu supra greutate sunt și ei la risc. „Bărbații care sunt cu 30 la sută mai grei au un risc de 70 la sută mai mare de a dezvolta boli de artere coronare la inimă decât cei ce sunt la greutatea recomandată” (*The Wellness Encyclopedia*, p. 23). Oamenii prea grei sunt de asemenea la risc mai mare de a avea tensiunea ridicată.

O dietă joasă în grăsimi este cheia pentru controlul greutateii. Un studiu dela Școala Medicală Harvard a observat 141 de femei (vârste 34 la 59) și a găsit că...nu a existat practic nici o corelație între introducerea calorică și greutatea corpului. Gradul de greutate excesivă a fost legat de consumul de grăsimi (în special grăsimile saturate), însă, independent de rația calorică. Alt studiu, dela Școala de Medicină dela Universitatea Stanford, a urmărit obiceiurile de mâncare ale 155 de bărbați sedentari, obezi (vârste 30 la 59) și a ajuns la concluzii asemănătoare (ibid., p. 32).

Dieta și cancerul

Conform cu Societatea Americană de Cancer [American Cancer Society], circa o treime din cele 500.000 de morți legate de cancer în Statele Unite din fiecare an sunt din cauza factorilor dietetici. Încă odată, alimentele cu conținutul de grăsime ridicat sunt o problemă. Dietele ridicate în grăsimi au fost legate de creșterea cancerului de intestin mare, rect, prostată,

endometru, și chiar de plămâni. Nivele ridicate de consum de carne pot aduce susceptibilitatea pentru cancer de intestinul gros. „Boala este de zece ori mai ridicată în societățile industrializate consumatoare de carne, decât în cele mai puțin afluate cu oamenii depinzând pentru sustinență de alimente vegetale bogate în fibră (Sherwin B. Nuland, *How We Live* [Cum trăim], 1997, p. 132).

Consumând o dietă bogată în fructe, legume, grăunțe și fasole poate reduce riscul de cancer. Toate alimentele acestea sunt bogate în fibră și joase în grăsimi. Ele conțin de asemenea multe vitamine și minerale benefice.

Cu câțiva ani în urmă Institutul Național de Cancer [National Cancer Institute (NCI)] a instituit un „program de cinci pe zi.” Ideea era să încurajeze pe fiecare să mănânce o combinație de cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi. NCI crede că, dacă oamenii ar face schimbarea aceasta simplă în obiceiurile lor dietetice numărul cazurilor noi de cancer s-ar reduce dramatic.

Evidența beneficiului mănăririi unei mulțimi de fructe și legume este copleșitoare. „Oamenii de știință se dispută asupra multor chestiuni, dar toți sunt de acord că măbind consumul de fructe și legume poate ajuta să prevină bolile de inimă, cancerul și alte boli cronice” (*University of California at Berkley Wellness Letter* [Scrisoare de bunăstare a Universității Californiei din Berkley], februarie 1995).

O dietă sănătoasă nu trebuie să fie fără gust. Observă descrierea următoare a unei diete echilibrate, sănătoase: „Legume, fructe și grăunțe sunt alimentele preferate pentru că sunt joase în grăsimi și bogate în hidrocarburi complexe, fibră dietetică, vitamine și minerale. Dar carnea, păsările, peștele și produsele lactate conțin și ele o bogăție de nutrienți. Unele din aceste alimente sunt ridicate în grăsimi, și deci ar trebui consumate în moderație. Nu este motiv să renunțăm complet la ele” (*The Wellness Encyclopedia of Food and Nutrition* [Enciclopedia bunei stări a alimentelor și nutriției], 1992, p. 9).

Practicile dietetice reflectate în Biblie au multe în comun cu recomandarea aceasta. „Mâncarea obișnuită a evreului median în timpurile biblice a fost pâine, măslină, ulei, lapte și brânză dela turme; fructe și legume din livezi și grădini; și carne în ocazii rare” (Fred H. Wight, *Manners and Customs of Bible Lands* [Maniere și obiceiuri a țărilor biblice], 1987, p. 43).

The Bible Almanac [Almanahul Bibliei] face o observație asemănătoare. „Produsele vegetale au format porțiunea principală a dietei... Când a fost folosită carnea, era adesea cu scopul de a-i pe servi străini sau pe musafirii de onoare. Grăunțele au fost o parte importantă din dietă... Fructe și pește au fost părți favorite ale dietei” (Packer, Tenney și White, editori, 1980, p. 465).

Dieta din timpurile biblice a fost probabil unul din factorii longevității. În vremea lui David, se pare că era obișnuit pentru adulți să atingă vârsta de 70 de ani (Psalm 90:10). Mulți au trăit cu mult mai mult. Expectativa vieții moderne nu a atins 70 până în aproximativ 1955 (Sagan, p.10).

Biblia ne dă de asemenea liste amănunțite de ce animale, păsări și pești nu sunt potrivite pentru consumul omenesc (Leviticul 11:1-30; Deuteronom 14:3-20). Dumnezeu nu explică de ce creaturile acestea nu trebuie mâncate, dar studii au legat diferite probleme de sănătate cu consumul unora dintre animalele interzise. Evitarea consumului unora dintre animalele de pe listă este clar o chestiune de bun simț.

Exersează pentru sănătatea ta

„Căci deprinderea trupească este de puțin folos” (1 Timotei 4:8). Apostolul Pavel a scris cuvintele acestea cu aproape 2000 de ani în urmă. Observația lui este susținută consistent de cercetările medicale și de experiența modernă. Rezultatele unui studiu pe 10000 de bărbați și 3000 de femei au fost publicate în *Journal of the American Medical Association* [Jurnalul Asociației Medicale Americane]. Declara: „Sunt dovezi solide că oamenii activi fizic trăiesc mai mult...Buna condiție fizică a ajutat să biruiască toate cauzele de mortalitate, inclusiv diabetul, cancerul și bolile de inimă” (Kenneth H. Cooper, M.D., *It's Better to Believe* [Este mai bine să crezi], 1995, p. 211).

Chirurgul General al Statelor Unite a publicat un raport care declara că „activitatea fizică regulată reduce riscul pentru a dezvolta sau a muri de boli de inimă a arterelor coronare, diabet ne-dependent de insulină, tensiune arterială și cancer de intestin gros, reduce simptomele de anxietate și depresiune mintală, contribuie la dezvoltarea și menținerea de articulații, mușchi și oase și ajută la controlul greutății” (Morbidity and Mortality Weekly Report [Morbiditatea și mortalitatea raport săptămânal], 12 iulie, 1996, p 591).

Exercițiul nu trebuie să fie prea intens pentru a fi folositor. Chiar și activitatea fizică moderată, cum ar fi muncitul în curte sau grădinaritul, promovează sănătatea și condiția fizică.

Până în epoca modernă cea mai multă lume exersa ca parte a rutinei lor zilnice normale. Cele mai multe ocupații cereau considerabilă activitate fizică. Familiile adesea au produs multă din mâncarea lor proprie. Prin comparație, multe din slujbele de astăzi sunt sedentare, și ne cumpărăm cea mai mare parte a alimentelor dela supermarket.

Între 1985 și 1990 America a văzut 15 la sută declin în exercițiu între oamenii în 20. Declinul între alte grupuri de vârstă a fost jumătate din aceasta (*Wellness Letter* [Scrisoarea bunei stări], iulie 1995). Un american în patru recunoaște ca fiind complet sedentar, și alte 40 la sută exersează rareori” (*The Economist* [Economistul], 20 decembrie, 1997).

Dat fiind ritmul frenetic și structura vieții moderne, este greu de obținut exercițiu suficient fără un program regulat. Cu cât ești mai tânăr când începi programul de exersat regulat cu atât este mai bine, dar nu este niciodată prea târziu. Un studiu recent confirmă că „multe din pierderile funcționale între vârstele de 30 și 70 de ani sunt ...pot fi atribuite lipsei de exercițiu” (*Wellness Letter* [Scrisoarea bunei stări] mai 1995). Un mod în care ne putem deteriora când îmbătrânim este scăzutul eficacității inimii și a plămânilor. Începând chiar și un program de exercițiu moderat va ajuta să încetinească sau chiar să inverseze deteriorarea aceasta.

Exerciții sănătoase vin în forme diferite. Alergatul, ciclismul, înotul și antrenatul în cluburi de sănătate și mașini de exercițiu acasă sunt foarte populare. Deși un anumit cost este de așteptat cu toate acestea, exercițiul nu are nevoie să fie scump.

Ieftin și convenabil

Probabil cel mai ieftin și cel mai convenabil mod de exercițiu pentru oameni este să umble pe jos. Cheltuiala principală este o pereche bună de pantofi. Mersul repede stimulează funcția cardio-vasculară, mărește flexibilitate și prelungeste viața. „Un studiu de lungă durată pe mii de absolvenți dela Harvard a sugerat că un regim de umblat (în media 20 de kilometri pe săptămână) poate prelungi viața semnificativ” (*The Wellness Encyclopedia* [Enciclopedia bunei stări], p. 252).

Pentru persoanele mai în vârstă și cei suferind de infirmități debilitante parțial, chiar și mersul încet poate produce beneficii. Sunt de asemenea unele indicații că, mersul fiind un exercițiu de pus greutate, poate ajuta în prevenirea osteoporozei în femeile după menopauză.

Un beneficiu în plus al exercițiului – în special dacă este combinat cu reducerea ingestiei de grăsimi – este slăbirea. Dar, dacă nu slăbești suficient, nu te opri de a mai exersa. În unele cazuri, tendința de a fi mai greu decât este considerat normal este o funcție parțială genetică. Și asemenea oameni pot beneficia de un program de antrenament.

„Cercetările curente susțin noțiunea că, chiar dacă rămâi mai greu, exersând și având o condiție fizică bună, te poate ajuta să trăiești mai mult. Într-un studiu făcut la Institutul Cooper pentru Cercetări Aerobice, în Dallas, mai mult de 25000 de bărbați obezi li s-a făcut un examen inițial de sănătate care a inclus un test de bandă rulantă și o evaluare a grăsimii corporale. Opt ani mai târziu, ei au fost reexaminați și acei care au fost cu o condiție fizică moderată sau foarte bună au avut o mortalitate cu 70 la sută mai scăzută decât cei fără condiție fizică...Ratele mortalității, a fost conchis, au fost influențate mai mult de starea condiției fizice decât de greutate” (Jonas și Konner, p. 41).

Timp să te reîncarci

Somn suficient este esențial pentru o sănătate bună. Pierderea prelungită de somn poate cauza multe probleme. Experiențe de laborator cu cobai și câini au demonstrat că animalele vor muri dacă sunt lipsite de somn pentru prea mult timp. Deși putem îndura pierderi scurte de somn fără efecte serioase, lipsa de somn extensivă sau prelungită aduce dificultăți fizice, mintale și psihologice.

Lipsa de somn suficient, larg răspândită, este un fenomen relativ recent. Târziu în secolul al 19-lea, Thomas Edison a inventat becul electric, dându-ne posibilitatea de a transforma noaptea în zi și astfel crescând potențialul pentru mai multe ore productive. Dar invenția sa minunată a adus consecințe atât bune cât și negative. Multă lume a privit dormitul ca timp neproductiv. „În una din estimări, dormim în medie o oră și jumătate mai puțin pe noapte decât la începutul secolului” (Newsweek, 12 ianuarie, 1998).

Un indicator că mulți au probleme cu dormitul este că în 1977 erau în America numai trei clinici de dormit certificate și în 1997 numărul lor a crescut la 337. Lipsa somnului poate fi dezastruoasă. Vărsarea de petrol *Exxon Valdez*, explozia dela *Cernobyl*, incidentul dela *Three Mile Island* și dezastrul rachetei spațiale *Challenger* au fost toate învinuite în parte pe lipsa de somn a personalului. Departamentul de Transport al Statelor Unite „estimează că șoferii somnoroși cauzează cel puțin 56000 de accidente în fiecare an” (*American Medical News* [Noutăți Medicale Americane], 17 iulie, 1995). Un șofer somnoros va face greșeli în judecată, și un șofer care adoarme la volan este un pericol pentru el și oricine în apropiere.

Pierderea cronică de somn reduce rezistența corpului la infecții. Cercetările au arătat că, în general, când persoanele sănătoase pierd somn corpurile lor produc mai puține celule cu care să se opună infecției. „Experimente cu voluntari au confirmat că două sau trei zile de nesomn vor produce reduceri semnificative în aspecte variate ale sistemului imunologic” (Paul Martin, M.D., *The Healing Mind* [Mintea care vindecă], 1997, p. 70).

Dificultatea de a adormi sau de a rămâne adormit se numește insomnie. În America, „conform cu mai multe studii naționale, între 15 și 25 la sută din populația adultă se plânge de insomnie” (*The Wellness Encyclopedia* [Enciclopedia bunei stări], p. 421).

Câteva practici simple ne sunt la dispoziție prin care ne putem mări puterea de a avea un somn profund, odihnitor. Exercițiul fizic regulat este una. Multe ocupații sedentare produc o tensiune mintală intensă. Exercițiul fizic ne ajută să consumăm această tensiune reținută, aducând oboseala naturală care prepară corpul pentru dormit.

Cel mai bine este să te abții de la exerciții viguroase aproape de timpul de culcare. Scăzând ingestia de stimulante de asemenea ne aduce somn mai bun. Aceasta include reducerea cafeinei și abținerea totală în a doua jumătate a zilei. Fumatul este o problemă pentru că nicotina este un stimulant, accelerând procesele metabolice. Fumătorii dorm mai ușor și mai puțin odihnitor (ibid. p. 422).

Dacă lucrezi târziu seara și atunci mergi la pat așteptându-te să adormi, poți să fii dezamăgit. Încearcă să încetezi lucrul sau activitatea mintală intensă cca. o oră înainte de culcare și fă ceva relaxant. Alte obiceiuri ajutătoare includ având ore regulate de mers la pat și de sculat. O baie caldă înainte de culcare poate de asemenea să inducă somn.

Oamenii de știință încă sunt nedumeriți de ce este somnul atât de necesar, dar ei știu că este. Când dormim corpul nostru eliberează un hormon de creștere care, cred unii cercetători, este folosit să reînnoiască țesuturile uzate.

Somnul ne ajută să ne refacem copurile și mințile. Ca să te simți bine și să funcționezi eficient trebuie să ai destul somn. Fără el pierdem puterea de a ne concentra și de a face decizii complexe. Nu te fura singur de somnul și odihna de care au nevoie corpul și mintea ta.

Fii atent și evită accidentele

Cele mai multe riscuri pentru sănătate pe care le întâlnim au un efect gradat asupra noastră. Accidentele sunt o excepție. Poți fi diligent și conștiincios în a avea grijă de corpul tău, dar dacă aluneci într-un moment de neatenție sănătatea ta poate fi dăunată ireparabil într-o fracțiune de secundă, într-un singur accident tragic.

Conducând sau călătorind într-un automobil poate fi cel mai primejdios lucru pe care îl fac cei mai mulți oameni. Milioane sunt răniți și mii mor în fiecare an. În 1997, conform cu National Highway Traffic Safety Administration [Administrația Națională de Circulație Sigură pe Șosea], au fost omorâți 41967 și răniți 3,4 milioane de oameni numai în Statele Unite.

Multe accidente pot fi prevenite cu atenție și obiceiuri bune de condus. „Dacă ești un tipic șofer cu risc jos, ai mai mult de 1000 de ori mai puține șanse să mori într-un accident de mașină decât are un șofer cu riscul mai mare” (*Wellness Letter* [Scrisoarea bunei stări], aprilie 1990).

Centurile de siguranță și sacii de aer au salvat mulți de la răniri serioase și pierderi de viață. Ele ar fi putut salva și mai mulți dacă fiecare le-ar fi folosit. În Statele Unite „șaiszeci și nouă la sută dintre adulți cu centuri de siguranță în față le folosesc pe plan național, una dintre cele mai joase procentaje în orice țară dezvoltată. Australia, Canada și cele mai multe dintre țările Europene au rația de folosire a centurilor de siguranță mai mult de 90 la sută” (Portland Oregonian, 19 noiembrie, 1998).

În America „șoferii care sunt cel mai puțin probabil să folosească centurile de siguranță sunt de fapt cei care au nevoie de ele cel mai mult; ei au tendința să fie bărbați sub 35... și care au mai multe ciocniri și violări de condus” (*Wellness Letter* [Scrisoarea bunei stări], august 1995).

Când adulții nu folosesc centurile de siguranță ei periclitează și copiii. Mulți adulți neatenți nu asigură că copiii lor sunt restrânși adecvat. Copiii, urmând exemplul părinților lor, nu folosesc centurile de siguranță nici ei. Ca rezultat, dintre cei 2087 de copii omorâți în automobile care s-au ciocnit în USA în 1997, „șase din zece nu au fost restrânși cu centuri de siguranță sau în scaune pentru copii. Același lucru se poate susține despre cei mai mult de 100,000 care au suferit răniri necesitând atenție medicală” (Portland Oregonian, 19 Noiembrie 1998).

Deși rănirile nu sunt în general tot atât de serioase, mai multă lume este rănită acasă decât în accidentele de circulație. În America accidentele de gospodărie „rănesc mai multă lume în

fiecare an decât accidentele de mașină și locul de muncă combinat” (Parade [Parade], 15 februarie, 1998). Se estimează că 90 la sută din accidentele acestea ar fi putut fi prevenite.

Sursa principală de accidente de casă sunt echipamentul motorizat de tăiat iarba și căzăturile, în special de pe scări.

Copiii în special sunt predispuși la accidente. Cauzele obișnuite pentru accidentele de copilărie din jurul casei sunt otrăvirile, înecările, căderile, împușcăturile accidentale, focurile și arsurile. Părinții trebuie să-și dea seama că principala cauză de înec la copii mai mici de un an de zile sunt cazanele, băile și toaletele.

Accidentele cu jucării sunt comune. Mulți copii vizită camera de urgență în fiecare an după ce au fost loviți cu bâte de baseball. Copiii mai mici, care încă nu și-au dezvoltat controlul muscular fin, sunt susceptibili la accidente de bicicletă, în special dacă nu poartă cască. Cele mai multe accidente de bicicliști afectează capul și trei din patru bicicliști care mor în ciocniri, mor din cauza traume la cap (*Wellness Encyclopedia* [Enciclopedia bunei stări], p. 124).

Copiii tineri trebuie să fie supravegheați în de aproape ca să evite rănirile, dar este imposibil să-i supraveghezi fiecare minut. Cea mai bună protecție pe termen lung este să le instilezi obiceiuri de securitate pe măsură ce se maturizează.

Un program complet de îngrijire de sănătate personală va include prevenirea rănirilor accidentale. Oamenii înțelepți sunt conștienți de pericole, în timp ce acel neglijent se împiedică în problemă. „Omul chibzuit vede nenorocirea și se ascunde, dar cei proști merg înainte și sunt pedepsiți” (Proverbe 22:3).

Substanțele periculoase

Este în afara acestei publicații să se adreseze folosirii substanțelor ilegale. În general, substanțele ilegale sunt declarate astfel pentru efectele lor distructive asupra societății. Oricine folosește substanțe ilegale trebuie imediat să se oprească, intrând chiar și un program de tratament dacă este necesar.

Deși este legal, și una dintre cele mai profitabile recolte de bani lichizi, tutunul probabil cauzează mai multe daune sănătății celor ce-l folosesc decât oricare altă substanță. „Proliferarea globală a țigaretelor cauzează aproximativ 3 milioane de morți anual...Pe la anul 2020, numărul estimat de Organizația Mondială de Sănătate [World Health Organization] va ajunge la 10 milioane pe an” (Carl Sagan, *Bilioane și bilioane* [Billions & Billions], 1997, p. 205).

Numărul de morți premature din cauza folosirii tutunului este uluitor în comparație cu alte cauze de morți premature. ”...Ia o mostră la întâmplare de o mie de oameni tineri care fumează; pe baza datelor statistice se poate prezice cu încredere că unul dintre acești oameni tineri va fi asasinat, șase vor fi omorâți pe șosele și două sute cinci zeci vor muri prematur din cauza efectului fumatului” (Martin, p. 59):

Tutunul este o substanță mortală. Fumul ei „conține mai mult de 4000 de chimicale inclusiv cantități mici de asemenea otrăvuri cunoscute ca cianidă, arsenic și formaldehidă. Sunt 43 de chimicale cunoscute să cauzeze cancer (carcinogene) în fumul de tutun” (*Mayo Clinic Family Health Book* [Cartea sănătății familiei a Clinicii Mayo], 1996, p. 59).

Cei ce folosesc tutunul își măresc susceptibilitatea la numeroase boli, inclusiv o mulțime de cancere, boli cardio-vasculare, disfuncții sexuale și boli de plămâni, inclusiv emfizema. „În fiecare an fumatul omoară mai mult de 400000 de americani, mai mulți decât au murit în luptă în Al Doilea Război Mondial și Vietnam combinate” (ibid., p. 316).

Fumatul nu numai că scurtează viața, dar efectele dăunătoare adesea previn fumătorii de ocazia de a trăi o viață activă și plină. Aceasta este ironic pentru că reclamele de țigarete tipic asociază fumatul cu activități viguroase în aer liber. Fumătorii sunt arătați schiind, umblând pe jos, înotând, jucându-se cu mingea și altele la fel. Adevărul este că folosirea continuă a fumatului dăunează inima și plămânii, eventual reducând activitățile fumătorului și producând o îmbătrânire prematură.

Corpul fumătorului arată de asemenea mai în vârstă, în special la față. „Comparat cu nefumătorii, fumătorii sunt mai înclinați să apară cu cel puțin cinci ani mai bătrâni decât vârsta lor declarată” (*Wellness Letters* [Scrisori de bună stare], aprilie 1994). Termenul „față de fumător” a fost stabilit cu câțiva ani în urmă ca să se refere la anumite caracteristici fizice care însoțesc fumatul. Acestea includ mărirea ridurilor, decolorare facială, dinți pătați și o tendință spre o înfățișare uscățivă. Toate acestea îi fac pe fumători să apară mai bătrâni decât sunt.

Cancerul de plămâni a fost odată în general boala bărbatului din cauza mai marii proporții de bărbați fumători comparat cu femeile. Procentajul bărbaților americani care fumează a scăzut dela jumătate în 1965 la mai puțin de o treime astăzi (*Mayo Clinic Family Health Book* [Cartea de Sănătate a Familiei Clinicii Mayo], p. 316). Deși acestea sunt vești bune, este compensată de faptul că aproape tot atât de multe femei fumează ca și bărbații. Ca un rezultat tot atâtea femei mor de cancer de plămâni ca și de cancer de sân. Fumătorii de țigarete sunt de 10 ori mai mult la risc să moară de cancer de plămâni decât nefumătorii (ibid., p. 318).

Fumatul mărește enorm riscul pentru multe alte cancere, inclusiv de rinichi și vezica urinară. Profesorul Richard Peto dela Oxford, Anglia, care și-a petrecut întreaga viață cercetând cauzele cancerului, zice: „Fumătorii inhalează carcinogene, care se răspândesc prin tot corpul lor. Întregul corp este îmbăiat în solvenți carcinogeni – ei au substanțe carcinogene în urină. Aceasta afectează rinichii și vezica” (*Sunday Times Magazine*, 1 iunie, 1997). Fumătorii între tineret este o chestiune de preocupare serioasă în Anglia. „O înfricoșătoare 43 la sută din oamenii tineri și 42 la sută din femeile tinere fumează înainte să împlinească 20 de ani” (*The Mirror*, 15 decembrie, 1998).

Reducând sau eliminând folosirea tutunului este singura metodă dovedită de reducerea riscurilor pentru sănătate. Dacă ești un fumător trebuie să nu mai fumezi. Cei care nu fumează să nu înceapă niciodată. Fumatul este o loterie pierdută și tu nu ești singurul care va suferi din cauza acestui obicei. Fumatul de mâna a doua îi pune pe alții la risc și mărește șansele de boli respiratorii în copiii care sunt expuși.

Unii cred că este mai bine dacă se schimbă pe trabucuri, pipă sau tutun de mestecat. Deși produsele acestea reduc cantitatea toxinelor și carcinogenilor introduși în corp prin folosirea tutunului, ele nu elimină riscurile de sănătate. Orice formă și cantitate de folosire a tutunului este în final dăunătoare organismului nostru.

Un lucru de vești bune privitor la folosirea tutunului este că imediat după ce încetezi, organismul tău va începe să se recupereze. Spre exemplu, chiar și fumătorii de lungă durată pot reduce riscul unei apoplexii la același nivel cu nefumătorii în cinci ani (*Wellness Letter*, septembrie 1988). La sfârșitul celor cinci ani riscul de atac de inimă va fi aproape la fel cu nefumătorii de o viață. Peste câțiva ani riscul pentru diferite varietăți de cancer scade semnificativ pe măsură ce organismul tău repară treptat daunele cauzate de fumat (*Mayo Clinic Family Health Book* [Cartea de Sănătate a Familiei Clinicii Mayo], p. 324).

Dintr-un punct de vedere biblic, fumatul este rău pentru că Dumnezeu ne spune că noi nu trebuie să ne dăunăm corpurile pe care ni le-a dat El. Ni se spune, „Proslăviți dar pe Dumnezeu

în trupul și în duhul vostru, cari sunt ale lui Dumnezeu” (1 Corinteni 6:20). Ca să ne maltratăm trupurile noastre supunându-le efectelor dăunătoare ale tutunului violează porunca aceasta.

Dumnezeu ne spune, în prima dintre Cele Zece Prunci, ca să nu avem alți dumnezei în afara Lui (Exodul 20:3). Nu trebuie să permitem la nimic să între între noi și El care să afecteze negativ relația aceasta. Când ne permitem să devenim dependenți ai tutunului (sau a oricărei alte substanțe), am devenit înrobiți (Romani 6:16) unui obicei dăunător, cheluitor și distructiv care ne împiedică să-L servim pe El cu toată inima (Matei 4:10).

Uzul și abuzul alcoolului

Spre deosebire de fumat, alcoolul nu prezintă un risc pentru sănătate dacă este consumat în cantitate moderată. Cercetările au arătat că consumul de alcool în moderație poate fi chiar binefăcător, în special pentru arterele inimii. Însă, băutul excesiv dăunează mușchiul peretelui inimii. Unii cercetători, poate din cauza tendinței multora de a bea prea mult, pun la întrebare dacă chiar și consumul moderat merită riscul.

Unii oameni nu ar trebui să bea deloc. Multe programe de tratament al alcoolicii sfătuiesc că acei care au deveniți dependenți trebuie să practice abținerea completă. Oficiul Chirurgului General al Statelor Unite a sfătuit de asemenea abținerea completă pentru toate femeile care sunt gravide sau care se gândesc să devină gravide.

Într-o cercetare Gallup în 1998, 77 la sută din cei care au răspuns au indicat că ei beau puțin alcool. Trist, mulți ajung să abuzeze alcoolul. „Alcoolul este al treilea cel mai răspândit ucigaș în Statele Unite, plasându-se după bolile de inimă și cancer. Dacă fatalitățile de circulație și diagnosticele depe certificatele de deces legate de alcool erau incluse în statistici, atunci alcoolismul ar fi recunoscut ca ucigașul numărul unu al națiunii noastre.

Anglia are și ea o problemă crescândă cu abuzul alcoolului. „Comparat cu 1950... consumul mediu anual de alcool mai mult că s-a dublat și la fel alcoolismul recunoscut.

Băutul excesiv este acum normalul nu excepția” (*The Express* [Expresul], 13 iulie, 1998). „S-a estimat că cel puțin unul în 20 este un alcoolic” (ibid., 21 martie, 1997).

Abuzul alcoolului poate dăuna creierul, nervii, ficatul, pancreasul și sistemul cardiovascular. Băutul excesiv este de asemenea asociat cu cancer.” După bolile cardiovasculare, cancerul este următoarea cauză de moarte între alcoolici” (*Mayo Clinic Family Health Book* [Cartea de sănătate de familie a Clinicii Mayo], p.329).

Biblia nu interzice folosirea băuturilor alcoolice. Prezintă vinul ca o sursă de plăcere (Psalm 104:15; Ecleziaste 9:7) și notează beneficiile lui când este folosit judicios (1 Timotei 5:23). Vinul era servit în mod obișnuit la nunțile din cultura biblică, și când Isus a fost prezent la o nuntă El a reumplut miraculos provizia de vin când aceasta a fost pe terminate (Ioan 2:1-10).

Totuși, Biblia ne dă avertismente serioase asupra abuzului alcoolului: (Proverbe 20:1; 23:1; Efeseni 5:18). Nici un bețiv nu va fi permis în Împărăția lui Dumnezeu (1 Corinteni 6:10). Abuzul de alcool este o amenințare sănătății tale spirituale și fizice.

Puterea unei perspective pozitive

Ideea că gândurile și emoțiile pozitive promovează sănătatea fizică și că cele negative o distrug a fost pentru mult timp parte din înțelepciunea populară. Totuși, concepția a căzut în defavoare după ce experimentările științifice din secolul XIX au stabilit o legătură clară între agenții microbieni și bolile infecțioase. Ideea că starea mintală a unei persoane poate afecta

sănătatea corpului a fost mai mult sau mai puțin abandonată. În ultimele câteva decenii însă, unii din comunitatea medicală au privit mai îndeaproape și au reînviat această înțelepciune veche.

Cercetătorii medicali în 1950 au observat că mulți pacienți cardiaci aveau trăsături de personalitate asemănătoare. În special ei aveau tendința de a fi competitivi, nerăbdători și întotdeauna grăbiți. Din asemenea observații cercetătorii au stabilit termenul de „Personalitate tip A.”

Acei care posedau acest tip de personalitate se credea să fie gata pentru un atac de artere coronare. Cercetări ulterioare au rezultat în finisarea teoriei de Tip A. „Studii curente... sugerează că anumiți componenți toxici ai personalității de tip A, cum ar fi dușmănia și cinicismul, sunt factorii de risc real pentru bolile de inimă, în loc de comportarea de tip A mai general cum sunt competiția și urgența de timp (*Newsweek*, 17 februarie, 1997).

Studiile din ultimii ani de zile au adus dovada că emoțiile negative în general afectează adesea nu numai inima dar multe alte aspecte ale sănătății corpului. Stresul și emoțiile negative, cum sunt anxietatea și depresiunea, ne pot influența sănătatea, măbind susceptibilitatea pentru afecțiuni minore cum ar fi răcelile și majore cum ar fi cancerul.

Notele dela *Harvard Men's Health Watch*: „Mai mult de o duzină de investigații au întreat dacă stresul mărește susceptibilitatea răcelii obișnuite; toate au conchis că o face” (Ianuarie, 1999).

Evidența solidă indică spre factorii emoționali afectând vulnerabilitatea la cancer precum și puterea de a ne recupera din ea. Cercetătorii au identificat ceea ce ei cred că este personalitatea de tip C gata de cancer. „Este...o înțelegere consensuală că anumite caracteristici sunt componente cheie ale Tipului C” (Martin, p. 223).

Componenții identificați includ reținerea emoțiilor – în special mânia, neputința de a ierta și o perspectivă fără speranță în viață. Dumnezeu ne-a creat corpurile cu un minunat sistem imunologic care se luptă continuu contra invaziei bacteriilor și a virusurilor la fel ca și împotriva celulelor canceroase produse în organismele noastre. Tensiunea și emoțiile negative se par că opresc puțin sistemul imunologic al organismului nostru de a răspunde acestor pericole, făcându-ne mai vulnerabili la boli.

Emoțiile pozitive stimulează sănătatea

Dacă emoțiile negative stingheresc imunitatea organismului, ne putem aștepta ca emoțiile pozitive s-o stimuleze? Da, într-adevăr! Cu cca. 3000 de ani în urmă Dumnezeu a inspirat ca observația aceasta să fie înregistrată pentru noi: „O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele” (Proverbe 17:22).

Adevărul acestor cuvinte este demonstrat de multe studii științifice. Emoțiile pozitive ne ajută în prevenirea bolilor și, dacă cineva se îmbolnăvește, ele pot ajuta să grăbească recuperarea. „Oamenii de știință au investigat această noțiune și au aflat dovezi convingătoare care sugerează că mediul social și atitudinea mintală pot modifica șansele noastre de a supraviețui cancerului” (Martin, p. 230).

Cercetătorii unui studiu la Universitatea din Londra au evaluat răspunsul psihologic al femeilor la cancerul de sân. Un studiu următor, după cinci ani, a arătat că acelea care au demonstrat un răspuns inițial de luptă au fost cu mult mai probabil să supraviețuiască. O supraveghere a aceluiași femei 15 ani mai târziu a dezvăluit că „acelea care au exprimat dela început un spirit de luptătoare sau negație au continuat să fie mai bine. 45 la sută din ele erau

încă în viață, și fără cancer, opus la 17 la sută a femeilor care au reacționat inițial cu o resemnare stoică, sentiment de neputință sau preocupare anxioasă” (ibid.).

Efectul tensiunii mintale asupra sănătății apare să fie ilustrat în evenimentele din fosta Uniune Sovietică în anii recenti. „Între 1990 și 1994...durata vieții pentru bărbații și femeile ruse a scăzut dramatic dela 63.8 și 74.4 la 57.7 și respectiv 71.2.” Autoritățile citează mai mulți factori, „inclusiv instabilitatea socială și economică, consumul ridicat de tutun și băuturi alcoolice, proasta nutriție și depresiunea” (*The Journal of American Medical Association* [Jurnalul Asociației Medical Americane], 11 martie, 1998).

Noi ne referim adesea la răspunsul la boală ca voința de a trăi. Voința aceasta poate fi întărită printr-un număr de factori. O cheie este să credem și să ne dedicăm unei cauze în viață. „O abundență de studii științifice au stabilit să având convingeri și valori personale profunde poate face minuni în aproape fiecare aspect al bunei stării tale fizice și emoționale” (Cooper, pp. 3-4). Credința în Creatorul Dumnezeu și cunoștința scopului Lui oferă un motiv puternic de a trăi și o scânteie pentru sănătatea noastră fizică și emoțională.

Puterea de a controla tensiunea și menținerea unei perspective mintale sănătoase este unul dintre elementele bunei sănătăți. După cum ne spun Proverbe 18:14, „Duhul omului îl sprijine la boală; dar duhul doborât de întristare, cine-l va ridica?”

Oamenii au nevoie de oameni

Cu câteva mii de ani în urmă Dumnezeu a inspirat să fie scrisă o scriptură care zice „Nu este bine ca omul să fie singur” (Genesa 2:18). Experiența a dovedit ca aceasta să fie adevărat. Noi suntem creaturi sociale și avem nevoie să fim conectați unii cu alții. Cei mai mulți vor fi de acord că avem nevoie de oameni pentru suportul emoțional și psihologic, dar cercetări recente arată că ei sunt de asemenea importanți pentru buna noastră stare fizică. „Mai mult de două zeci de ani de cercetări științifice au acumulat dovezi copleșitoare că având relații puternice, susținătoare este bine pentru sănătatea noastră fizică și mintală” (Martin, p. 151).

Izolarea socială, pe de altă parte, poate fi un factor substanțial de risc pentru sănătate proastă. „Efectul ei asupra sănătății și mortalității este comparabilă cu aceea a presiunii ridicate, obezitatea și lipsa de exercițiu. Cercetările sugerează că factorii sociali au la fel de mare efect asupra sănătății ca și fumatul... Un studiu de șase ani pe 17433 de bărbați și femei suedeze a găsit că acei care au avut cele mai puține interacțiuni și cele mai puține relații sociale au avut o mortalitate cu 50 la sută mai ridicată decât acei cu vieți sociale bogate” (ibid., pp. 158-159).

Este trist că forțe în societate adesea împinge lumea la o parte în loc de ai atrage împreună. Puțină atenție este acordată importanței relațiilor – sau ceea ce Biblia numește iubire – în urmărirea unei sănătăți bune. Mulți părinți care au avut grijă cu dragoste de un copil bolnav cred în relația dintre sănătate și dragoste.

Sunt multe feluri în care putem aplica principiul sănătății. Unul este să ne îmbogățim relațiile personale, să învățăm cum să iubim mai mult în căsătorie, crescutul copiilor și prietenii. Un alt fel este să fim interesați în vecinii noștri. Oferindu-ne și servind pe alții este un mod dovedit de a ne beneficia pe noi și pe cei pe care îi servim.

Servindu-L pe Dumnezeu prin participarea în activitățile bisericii poate produce beneficii de sănătate. Un studiu la Școala Medicală a Universității din Texas a examinat legătura dintre mortalitate și participarea în activitățile sociale sau religioase între cei care au avut operații de inimă. „Acei care nu au avut nici participări regulate de grup nici nu au tras putere și confort din religia lor au fost mai mult de șapte ori la risc de a muri șase luni după operație” (Dean Orniș,

M.D., *Love and Survival* [Dragoste și Supraviețuire], 1997, p. 51). Hrana relațiilor, atât cu Dumnezeu cât și cu alți oameni, este un principiu de sănătate dovedit.

Ia-ți răspunderea pentru sănătatea ta

Oamenii sănătoși primesc una dintre cele mai mari binecuvântări ale vieții. Cei care s-au bucurat de o sănătate bună și au pierdut-o știu, prin experiență personală dureroasă, că ei au pierdut una dintre bogățiile cele mai prețioase ale vieții. Însă, cei care au suferit o scădere a sănătății pot adesea recâștiga o bună parte din bună starea lor aplicând principiile descrise în capitolul acesta. Acei care încă au o sănătate bună, trăind corect, pot face mult pentru a o păstra

Pentru a ne maximiza potențialul pentru o viață lungă și bună se cere să ne facem un obicei din a trăi după principii sănătoase dovedite. Aceasta este voința lui Dumnezeu. „Prea iubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească” (3 Ioan 2).

Are viața un scop mai mare și mai însemnat?

Este un paradox că în această epocă modernă, deși avem mai multe cunoștințe și posesiuni materiale decât în orice alt moment în istorie, ne simțim o lipsă totală de scop în viață. O foame chinuitoare pentru semnificația vieții ne umple lumea.

Istoricul și autorul de la Harvard, Oscar Handlin, descrie lipsa aceasta de direcție și semnificație: „La un anumit punct, la jumătatea secolului 20, europenii și americanii au descoperit că au pierdut sensul direcției...Orbecăind în întuneric bărbații și femeile în toate societățile occidentale, împiedicându-se orbește, forțându-se fără folos să prindă licăriri a unor jaloane pe care să le poată recunoaște” (*The Unmarked Way* [Drumul nemarcat], American Scholar, vara 1996, p. 335).

Este ironic că ne găsim orbecăind în nesiguranță. Incursiunile noastre pe tărâmul spiritual au loc la un moment când omenirea face avansuri impresionante. Calitatea vieții este în general îmbunătățită. Durata vieții a crescut aproape peste tot. Partea din populația lumii cârmuită de o mână de despoți se micșorează. Deși este departe de a fi eradicată, blestemul sărăciei aruncă o umbră mai mică.

Totuși omenirea este îngrijată. Suntem năpăstuiți de un sens de derivă și lipsă de țel. Consilierii Muriel James și John James o descriu în felul acesta: „O foamete universală stăpânește lumea. Este dorința de a obține mai mult dela viață...de a fi amestecat mai mult, de a afla mai multă semnificație” (*Passion for Life* [Pasiune pentru viață], 1991, p. 7).

Un motiv de ce lumea este înfometată este lipsa ei de un scop transcendent. Ea nu are înțelegerea că Dumnezeu este implicat cu omenirea și că are un plan pentru ea. Pentru a fi în pace, ființele omenești trebuie să-și dea seama ce are Dumnezeu pregătit pentru ele.

În trecut, omul occidental a posedat „certitudinea că istoria se mișca într-un mod liniar dela un început la un punct terminal.” Cei mai mulți oameni au avut convingerea că „nimeni nu umblă cu picioarele fără țintă și nici o viață nu este irosită” (Handlin, pp. 336-337).

Creația și viața au avut o semnificație explicită. Societatea a primit confort dela asigurarea lui Isus Hristos că „până și perii din cap, toți vă sunt numărați” (Matei 10:30). Ei au observat că Isus a zis Dumnezeu este conștient chiar și de cele mai mici amănunte ale creației Sale, chiar și de cele mai mici vrăbii. „...nici una din ele nu cade pe pământ fără voia Tatălui vostru (versul 29).

Baza este zdruncinată

Ce s-a întâmplat ca să zdruncine această asigurare pe care omul a simțit-o dela Dumnezeu? În secolul 19, într-una dintre schimbările majore spirituale și intelectuale din istorie, cărturarii au început să privească cu îndoială cuvintele lui Hristos și Biblia. „Pentru bărbații și femeile preocupați, Biblia nu a mai fost o sursă neîndoielnică de autoritate religioasă, devenise o formă de dovadă...care ea însăși avea nevoie să fie apărată” (James Turner, *Fără Dumnezeu, fără credință* [Without God, Without Creed], 1985, p. 185). Credința a dat omenirii o hartă pentru viață. Oamenii au crezut că, în fapt, au avut în Biblie un manual al proprietarului, un ghid al consumatorului pentru experiența omenească. Același manual îl informa pe om că Dumnezeu a specificat o destinație la sfârșitul vieții pentru oricine care L-a iubit și L-a slujit.

Înainte de schimbările hotărâtoare ale secolului 19, Biblia a prevăzut răspunsurile finale care, în general, au satisfăcut omenirea. Respectul de care s-a bucurat este ilustrat de o conversație raportată de traducătorul bibliei James Moffatt. Schimbul a avut loc între Sir William Scott și ginerele său, Lockhart, cca. o săptămână înainte de moartea lui Sir Walter. El i-a zis ginerelei său: „Citește-mi din Carte.” Când Lockhart a întrebat care, Sir Walter a răspuns, Este nevoie să întreb? Nu există decât una” (Bruce Barton, *The Book Nobody Knows* [Cartea pe care nimeni nu o cunoaște], 1926, p. 7).

Pentru a prinde înțelegerea scopului vieții, trebuie să ne reîntoarcem la Biblie, pentru că ne explică cum să avem succes în viață.

Cele două mari principii

Isus Hristos a arătat că esența și scopul vieții omenești sunt împlinite prin satisfacerea a două principii supreme: „Să iubești pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, și cu tot cugetul tău” și „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși” (Matei 22:37, 39). Isus a definit motivul existenței noastre cu un singur cuvânt, *dragoste*. El a declarat că dragostea noastră trebuie mai întâi să fie îndreptată spre Dumnezeu, după aceea spre concetățenii noștri. Dragostea este motivul existenței omului, a scopului lui.

Cei mai mulți oameni descriu dragostea ca un sentiment romantic, ca o grijă profundă pentru cineva sau ceva. Sau ei egaleză dragostea cu atracția sexuală. Felul de dragoste la care se referă ei este îndreptată *spre ei înșiși*; este un sentiment, o emoție sau o atracție care îi face să se simtă bine. Dar Isus Hristos s-a referit la un fel de dragoste la un nivel cu mult mai înalt.

Biblia descrie dragostea ca o *preocupare pentru alții* în loc de grija pentru noi înșine. În termenii ei cei mai simpli, dragostea este modalitatea de a da în loc de a obține (Faptele Apostolilor 20:35).

Isus a spus că dragostea noastră trebuie să fie exprimată în afară, îndreptată în primul rând spre Creatorul nostru. Noi trebuie să ne străduim să-i facem Lui plăcere și să-L servim pe El în loc de noi (Matei 6:24). Noi trebuie să-L iubim cu toată ființa noastră. Atunci ne putem canaliza dragostea noastră spre vecinul nostru, concetățeanul nostru omenesc. Porunca lui Dumnezeu ne arată cum să trăim modul acesta de respect iubitor îndreptat spre Dumnezeu (Ioan 14:15; 15:10; 1 Ioan 5:2-3) și grija pentru alții. (Pentru a înțelege mai bine legea dragostei cere broșura gratuită „*Cele Zece Porunci*,” sau coboar-o de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html).

Lumea care se concentrează pe îngrijirea cu dragoste și preocuparea pentru alții ca scop al existenței lor, pot împlini potențialul lor omenesc cel mai înalt. Bărbați și femei înțelepte au

descoperit acest adevăr. Benjamin Disraeli a scris, după zilele lui ca Prim Ministru al Angliei: „Toți suntem născuți pentru dragoste...Este principiul existenței și singurul ei sfârșit (Lewis C. Henry, *Best Quotations for All Occasions* [Cele mai bune citate pentru toate ocaziile], 1966, p. 136).”

Vocea istoriei

Istoricul englez Arnold Toynbee a studiat exhaustiv civilizațiile, trecute și prezente. El a devenit faimos internațional pentru seria sa de volume multiple, *Study of History* [Studiul Istoriei]. Când i s-a cerut să se adreseze semnificației vieții, el a zis: „Eu însumi cred că dragostea are o valoare absolută, că este ceea ce dă valoare vieții omenești...Dragostea este singurul lucru care face viața posibilă, sau, într-adevăr, tolerabilă” (*Surviving the Future* [Supraviețuind Viitorul], 1971, pp. 1-2).

El a observat de asemenea că „dragostea adevărată...se exprimă într-o activitate care învinge peste egoism prin extinderea de sine asupra oamenilor și prin scopuri dincolo de sine” și „dragostea aceasta...este singura împlinire adevărată de sine” (ibid., p. 3).

Cuvintele acestea sunt în contrast vivid cu filozofia modernă de preocupare centrată pe sine. Lumea noastră este o lume în care mulți cred că au dreptul să renunțe la responsabilitatea personală în căutarea lor a auto-realizării. Autorul și rabinul Harold Kushner a descris „un studiu comprehensiv al sănătății mintale în America declară, „Psihanaliza (și psihoterapia) sunt singurele forme de vindecare psihică care încearcă să vindece oamenii detașându-i de societate și relații” (*Who Needs God?* [Cine are nevoie de Dumnezeu?], 1989, p. 93).

În societatea noastră, lume din ce în ce mai multă a ajuns să creadă că este perfect acceptabil să se separe de acei care au devenit dependenți de ei, dacă aceasta le va da posibilitatea de a obține ce vor ei dela viață.

O asemenea atitudine este o rețetă pentru dezamăgire. Este contrar dragostei adevărate. Eventual cei ce practică modul acesta de viață vor fi dezamăgiți. După cum a spus Rabinul Kushner: „Să trăiești viața numai pentru tine singur aduce tristețe și mizerie. O viață egocentrică este o viață fără fericire. Egoismul este o piedică majoră pentru fericire” (Dennis Wholey, *Are You Happy?* [Ești fericit?], Boston, 1986, p. 17).

Isus Hristos, după ce le-a dat discipolilor Săi o lecție în dragoste, umilință și serviciu pentru alții, le-a zis: „Dacă știți aceste lucruri, ferice de voi, dacă le faceți” (Ioan 13:17).

Dă avuția satisfacție?

Multă lume preferă să ia un alt drum fără ieșire: accentuarea pe bunurile materiale. Acei care cad în cursa aceasta presupun greșit că acumularea de bunuri le va aduce mulțumire. Rezultatul? O societate în care ridicarea standardului de viață este mai important decât cum tratăm lumea. Sănătății economiei noastre – publice și personale – i se acordă mai multă importanță decât bunăstării vecinului nostru și uneori chiar mai mult decât propria noastră carne și sânge.

Pentru a obține mai multă avere și prestigiu, multă lume este dispusă să-și sacrifice căsătoriile și familiile pentru un avans în carieră. Totuși se găsesc adesea într-o cursă frenetică care nu le aduce nici o satisfacție de durată. Activitățile care se presupun să le aducă satisfacție conduc numai la epuizarea fizică, mintală și emoțională.

Comparată cu sărăcia generațiilor anterioare, lumea occidentală a prins o călătorie pe linia rapidă spre succesul material. Totuși mulți găsesc că le lipsește ceva în viață. Viața pentru cei care au succes poate fi ca o călătorie intensă, amețitoare într-un parc de distracții.

„Ne grăbim prin prânzuri ca să mergem la lucru și ne grăbim prin lucru ca să ne recreăm serile sau la sfârșit de săptămână și în vacanțe. Și atunci ne grăbim din nou cu cea mai mare viteză și zgomot și violență, prin recrearea noastră – și totul pentru ce? Ca să mâncăm al milionulea hamburger la vre-un birt de fast-food, determinați să îmbunătățim calitatea vieții noastre? (Wendell Berry, *What Are People For?* [Pentru ce este lumea?], 1990, p. 147).

Banii nu pot cumpăra fericire. Trăind însă ca și cum ar putea, ne extrage un preț mare.

Materialismul nu este substituit pentru scop

Atunci unde putem noi găsi fericire? O găsim în descoperirea scopului mai important al vieții. O găsim în grija și preocuparea cu alții. „Esența fericirii este dragostea necondiționată pe care o avem pentru lumea din viețile noastre și dragostea lor necondiționată pentru noi” (Wholey, p. 11).

Isus din Nazaret a spus, „Vedeți și păziți-vă de orice fel de lăcomie de bani; căci viața cuiva nu stă în belșugul avuției lui” (Luca 12:15). Lucrurile care contează în viață sunt valorile pe care le adoptăm, caracterul pe care ni-l formăm, relațiile pe care le dezvoltăm și contribuțiile pe care le aducem prietenilor noastre.

Cei mai mulți oameni urmează natural calea acumulării în loc de cea a datului. Ar putea fi însumat, după cum îl proclamă un afiș: „Cel ce moare cu cele mai multe jucării, câștigă.” Filozofia aceasta nu câștigă în timp lung. Prin contrast, Isus a zis că este mai binecuvântat să dai decât să primești (Faptele Apostolilor 20:35). Acela care câștigă cu adevărat atunci când moare este cel care caută scopul lui Dumnezeu și își dedică viața împlinindu-l. „Căci vestirea, pe care ați auzit-o dela început, este aceasta: să ne iubim unii pe alții” (1 Ioan 3:11).

Noi *suntem* îngrijitorii fratelui nostru. Suntem îndatorați să ne iubim unii pe alții și să ne devotăm viețile acestui standard: „Să nu datorați nimănui nimic, decât să vă iubiți unii pe alții: căci cine iubește pe alții, a împlinit Legea” (Romani 13:8). Iubindu-i pe alții este calea spre marea satisfacție.

Iubește-L pe Dumnezeu cu toată inima

„Să iubești pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău, și cu tot cugetul tău” (Matei 22:37, compară cu Deuteronom 6:5; 10:12). Fundamental pentru adevărată fericire și satisfacție este, mai întâi și cel mai mult, iubirea pentru Dumnezeu. Creatorul, care ne-a dat viața nouă, merită cea mai mare iubire. „Căci în El avem viața, mișcarea și ființa...” (Faptele Apostolilor 17:28).

Dumnezeu este cel mai mare dăruitor. „orice ni se dă bun și orice dar desăvârșit este de sus, pogorându-se dela Tatăl luminilor...” (Iacov 1:17). Prima datorie în viață a fiecărui om este întotdeauna pentru Dumnezeu (Faptele Apostolilor 5:29). Îi datorăm devotament complet.

Dumnezeu caută oameni care i se vor închina Lui (Ioan 4:23). El ne-a creat ca să împărtășească viața și scopul Lui cu noi, dând adevărată semnificație existenței noastre.

Istoria arată că națiunile care au menținut un devotament pentru Dumnezeu și-au reținut puterea și vitalitatea. Reflectând asupra declinului ateistei Uniuni Sovietice și comparând-o cu

America, autorul David Halberstam a scris că „societatea dreaptă și armonioasă a fost, în termen lung, de asemenea și o societate puternică” (*The Next Century* [Secolul următor], 1991, p. 14).

Istoricul francez Alexis de Tocqueville a observat succesul Americii în 1800 și a scris: „America este mare pentru că America este bună. Dacă America încetează de a mai fi bună, ea va înceta de asemenea de a mai fi mare.” Această declarație își are aplicare la fiecare națiune. Fiecare dintre noi are nevoie de Dumnezeu în viața noastră personală, indiferent de ce fac națiunile.

Nevoia noastră de dragoste

Viața fără dragoste este până la urmă o viață fără direcție. Dragostea este un element esențial al vieții omenești. Un studiu important făcut în 1945 de Rene Spitz a stabilit că dragostea este atât de importantă pentru copiii mici încât cei lipsiți de ea pot pieri din dorința de a o avea.

Studiul a avut loc „într-un spital unde un grup de copii – toți sub trei ani – au fost hrăniți și îmbrăcați adecvat dar, pentru că au fost prea puține infirmiere, li s-a dat puțină atenție personală. Nimeni nu le-a vorbit, nu i-a purtat în jur, nu i-a îmbrățișat. Rezultatele omenești au fost devastante: în cadrul a doi ani de zile o treime din copii muriseră și restul au fost înapoiați mintali. Concluzia părea clară: atenția cu dragoste este la fel de esențială ca și hrana pentru copilul omenească” (James B. McKee, *Sociology: A Study of Society* [Sociologia: Un studiu al societății], 1981, p. 79).

Că oamenii au nevoie de dragoste este considerat de mulți oameni de știință un adevăr de bază. În „*Nu pot trăi fără dragoste* [Can't Do Without Love], U.S. News & World Report a raportat că biologii „știu că dragostea este centrală existenței omenești...Capacitatea pentru emoții iubitoare este ... scrisă în biochimia noastră, esențială dacă copiii urmează să crească și să prospere (februarie 17, 1997, p. 58).

Cercetări recente au arătat că chiar și inteligența la copiii – și deci puterea de a excela la multe însărcinări – depinde într-o

mare măsură de atenția și comunicarea cu dragoste.

„Conform unor descoperiri recente, legăturile neuronale care sunt cheile creativității și inteligenței mai târziu în viață sunt stabilite până la vârsta de trei ani...factorul principal în stabilirea acestor legături...[este] legătura cu un adult atent. Vederea, sunetul, atinsul, mirosul și în special participarea intensă, prin limbaj și contactul cu ochii, a părintelui și a copilului, afectează numărul și sofisticarea legăturile di-năuntrul creierului. Jocul acesta cu cuvinte este atât de important încât acei lăsați în urmă la vârsta de 2 ani numai prind nici odată din urmă” (U.S. News & World Report, August 18, 1997, p. 92).

Ce înseamnă aceasta? Dragostea și comunicarea cu iubire sunt esențiale nu numai pentru dezvoltarea emoțională dar și cea intelectuală a copilului. „Când copiii sunt îngrijiți de adulți iubitori, ei devin mult mai buni elevi și sunt mult mai confidenți să ia conducerea lumii” (ibid.).

Dacă copiii nu primesc atenție cu dragoste, nu vor fi bine echipați pentru a funcționa bine în societate. Ei au nevoie de dragostea părinților lor pentru a avea succes. „Dependența asigură că părinții sunt sursa a tot ce este important pentru noul născut: hrana, confortul, dragostea, modelele pentru succes și maturitate” (Betty Hart și Todd R. Riley, *Meaningful Differences in the Everyday Life of Young American Children* [Diferențe

semnificative în viața de fiecare zi a copiilor tineri americani], 1995, pp. 181-182).

Nu sunt numai copiii care depind de dragoste pentru bună starea lor. Deși în general sunt mai puțin vulnerabili decât copiii, adulții suferă de asemenea când sunt lipsiți de dragoste. „...Absența dragostei poate fi devastantă: Pierderea soției adesea grăbește moartea persoanelor în vârstă” (U.S. News & World Reports, 17 februarie, 1997, p. 58).

„Un sistem de susceptibilitate la boli este aparent la cei cu legături sociale distruse sau slăbite. Oamenii care sunt celibatari, separați, divorțați sau văduviți sunt de două-trei ori mai predispuși la moarte decât semenii lor căsătoriți. De asemenea ei ajung în spitalele de boli mintale de cinci la zece ori mai des” (Robert Ornstein și David Sobel, *The Healing Brain* [Creierul care vindecă], 1987, p. 119).

Provocările vieții sunt mai ușor de mânuit când avem suportul pe care îl produc

Legătura divină

Credința în Dumnezeu ne prevede cu un sens prezență în schema mai mare a universului. Avem nevoie de credința în Dumnezeu când întâmpinăm suferințele vieții. Modul nostru de viață poate prevedea achiziționări materiale, dar acestea ne sunt adesea fără folos în momentele de mari pierderi sau nenorociri. Un istoric englez, Paul Johnson, a observat: „în durerea cronică și în suferința fără sfârșit aparent, chiar și ateștii confirmați doresc un Dumnezeu...” (*In the Quest for God* [În căutarea lui Dumnezeu], 1996, p. 3).

Avem nevoie de pacea și încrederea pe care ne-o dă promisiunea răsplătii veșnice. Dumnezeu promite viață eternă prin Isus Hristos acelora care cred în El (1 Ioan 5:12). Dacă viitorul nu prezintă nimic pentru noi decât un nimic veșnic, nu avem nici o apărare împotriva spectrului înfricoșător al morții.

Dacă este adevărat că nu este viață dincolo de mormânt, suntem forțați să admitem că viața nu este decât o briză, aici, acum, și dispărută, fără nici o urmă a trecerii ei. Dacă viața aceasta este tot ce e, am fi foarte nefericiți! (1 Corinteni 15:19). Dar Dumnezeu ne asigură că El are în minte ceva mult mai bun pentru noi.

Apostolul Pavel a scris că Dumnezeu ne-a planificat un viitor minunat încă înainte de a-i fi creat pe primii noștri părinți, Adam și Eva. El ne-a planificat destinul „după hotărârea Lui și după harul care ne-a fost dat în Hristos Isus, înainte de vecinicii” (2 Timotei 1:9). Viitorul nostru – motivul existenței noastre – a fost parte din scopul extraordinar al lui Dumnezeu înainte de a fi format universul, corpurile cerești cu ajutorul cărora noi oamenii măsurăm trecerea timpului.

relațiile iubitoare. Biblia a confirmat adevărul acesta cu mai mult de 3000 de ani în urmă. „Mai bine doi decât unul, căci iau o plată cu atât mai bună pentru munca lor. Căci, dacă se întâmplă să cadă, se ridică unul pe altul; dar vai de cine este singur, și cade, fără să aibă pe altul care să-l ridice!” (Ecleziast 4:9-10). De asemenea ne spune, „După cum ferul ascute ferul, tot așa și omul ațâță mânia altui om” (Proverbe 27:17).

Înțelepciunea Bibliei și consimțământul multor voci omenști ne spune că oamenii cărora le lipsesc legăturile afective cu alții găsesc cu greutate cum să aibă succes în viață. Datul și primitul reciproc ce decurge din relațiile personale mărește valoarea vieții. Dumnezeu ne-a creat cu nevoia de a fi conectați cu alți oameni. Legăturile acestea dau însemnătate și satisfacție vieții.

Scopul lui Dumnezeu este cu mult mai mare decât numai crearea unor ființe omenești muritoare, pieritoare. El este în procesul de a forma o „nouă creație” (2 Corinteni 5:17) – propriile Lui fii și fiice, copii nemuritori și neputrezibili, cu care va împărtăși propria Sa natură și caracter.

Cum este aceasta o creație nouă? Pavel contrastează „omul cel vechi care se strică după poftele înșelătoare” cu “omul cel nou, făcut după chipul lui Dumnezeu, de o neprihănire și sfințenie pe care o dă adevărul” (Efeseni 4:22-24). Pavel descrie o transformare foarte necesară. Implică mai întâi o schimbare în natura și caracterul nostru dela o minte și o privire care tinde spre ostilitate către Dumnezeu (Romani 8:7). În final implică o schimbare cu mult mai mare prin înviere, o transformare a corpurilor noastre fizice, muritoare în corpuri spirituale glorioase nemuritoare.

Observă cum descrie Pavel miracolul acesta: „Iată, vă spun o taină: nu vom adormi toți, dar toți vom fi schimbați, într'o clipă, într'o clipeală din ochi, la cea din urmă trâmbiță. Trâmbița va suna, morții vor învia nesupuși putrezirii, și noi vom fi schimbați. Căci trebuie ca trupul acesta, supus putrezirii, să se îmbrace în neputrezire, și trupul acesta muritor să se îmbrace în nemurire. Când trupul acesta supus putrezirii, se va îmbrăca în neputrezire, și trupul acesta muritor se va îmbrăca în nemurire, atunci se va împlini cuvântul care este scris: „Moartea a fost înghițită de biruință” (1 Corinteni 15:51-54).

Dumnezeu îndeplinește această transformare în întregime prin puterea Duhului Său. Biblia descrie transformarea spirituală ca *mântuire*. Pavel îi descrie pe cei care vor primi această mântuire ca copiii lui Dumnezeu. „Însuși Duhul adeverește împreună cu duhul nostru că suntem *copii ai lui Dumnezeu*. Și, dacă suntem copii, suntem și moștenitori: moștenitori ai lui Dumnezeu, și împreună moștenitori cu Hristos, dacă suferim cu adevărat împreună cu El, *ca să fim și proslăviți împreună cu El*” (Romani 8:16-17).

Putem noi pricepe semnificația declarației inspirate a lui Pavel? El explică de ce suntem noi aici, motivul exact al existenței noastre. Dumnezeu, ne spun Scripturile, este în procesul de a crea o familie – propria Sa familie. El ne oferă ocazia de a face parte din familia aceasta, *familia lui Dumnezeu*.

Esența planului lui Dumnezeu

Relația aceasta de familie – noi devenind copiii lui Dumnezeu – este miezul și esența planului de necrezut al lui Dumnezeu pentru omenire. Observă cât de importantă este familia aceasta pentru Dumnezeu: „Căci *ducând pe mulți fii la mărire* [prin înviere la imortalitate], I se cădea Aceluia, pentru Care sunt toate și prin Care sunt toate, ca să desăvârșească prin pătimire pe Începătorul mântuirii lor [Isus Hristos]. Pentru că și Cel ce sfințește [Hristos] și cei ce se sfințesc [ființele omenești în care lucrează Dumnezeu], *dintr-Unul sunt toți* [aceeași familie] (Evrei 2:10-11, Biblia Ortodoxă Română).

Acei ce sunt convertiți cu adevărat – care sunt conduși de Duhul lui Dumnezeu după pocăire și botez (Faptele Apostolilor 2:38; Romani 8:9) – au același Tată spiritual și sunt membri ai aceleiași familii – *Familia lui Dumnezeu*. Scripturile continuă: „de aceea [Isus Hristos] nu se rușinează să-i numească pe ei frați, Zicând: "Spune-voi fraților mei numele Tău. În mijlocul Bisericii Te voi lăuda". Și iarăși: "Eu voi fi încrezător în El"; și iarăși: "Iată Eu și *pruncii* pe care Mi i-a dat Dumnezeu" (Evrei 2:11-13, Biblia Ortodoxă Română).

Lui Isus nu-i este rușine să-i cheme pe membrii Bisericii Sale proprii Săi frați (și surori). Atât de minunat de apropiată și personală este această relație.

Dela început Dumnezeu a declarat clar scopul Său. „Apoi Dumnezeu a zis: „Să facem om după chipul Nostru, după asemănarea Noastră...Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său... parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut” (Genesa 1:26-27).

Bărbații și femeile sunt creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, *să fie la fel ca Dumnezeu*. El ne spune, " Eu vă voi fi Tată, și voi Îmi veți fi fii și fiice, zice Domnul Cel Atotputernic” (2 Corinteni 6:18).

Ființele omenești care sunt admise în familia pe care Dumnezeu o creează vor fi în final ființe spirituale slăvite ca și înviatul Isus Hristos (Filipeni 3:20-21). Apostolul Ioan ne explică clar că „vom fi ca El” (1 Ioan 3:2). Destinul nostru este în final să „strălucim ca stelele, în veac și în veci de veci” (Daniel 12:2-3).

Potențialul extraordinar al fiecărei persoane, după cum ne este prezentat de Isus Hristos și de apostoli, pare atât de necrezut încât cei mai mulți oameni nu pot pricepe adevărul acesta prima dată când îl citesc. Deși este declarat clar în Biblie, lumea de obicei citește peste el. Totuși viitorul acesta extraordinar este întregul scop și motiv pentru care Dumnezeu a făcut omenirea. Este motivul pentru care am fost născuți, pentru care existăm. Dumnezeu este în procesul creării acelei familii, și tu poți avea o participare în ea.

(Dacă vrei să cunoști mai mult despre Planul lui Dumnezeu pentru omenire cere broșurile *Care este destinul tău și Evanghelia Împărăției*. Ambele sunt gratuite și le poți cobora de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html .

Este Cuvântul lui Dumnezeu adevărat?

Nu ar trebui să credem în Dumnezeu sau în Biblie numai ca să ne facem să ne simțim noi bine; trebuie să ne atașăm de Scriptură pentru că este adevărată. Credibilitatea Bibliei poate fi stabilită. (Pentru a-ți dovedi adevărul Bibliei cere copia ta gratuită a broșurii *Este Biblia adevărată?* Sau coboar-o de pe Internet la: www.ucg.org/litlibrary/easteuropean/index.html). În Biblie, Dumnezeu promite celor care Îl servesc o răsplată care este cu mult mai mare decât orice are viața aceasta de oferit.

În condiția prezentă, lipsindu-i înțelegerea scopului lui Dumnezeu, omul este ca o corabie fără cârmă, plutind și în voia vântului și a valurilor. Dogmele noastre, nu ne apără împotriva anxietății și nesiguranței inerente condiției omenești.

Și tu poți înțelege motivul existenței tale. Te poți întoarce „din felul deșert de viețuire, pe care-l moșteniserăți dela părinții voștri” (1 Petre 1:18) întorcându-te la o viață plină de semnificație și scop, o viață cu succes.

ADRESELE POȘTALE DIN ÎNTREAGA LUME

AMERICA DE NORD, DE SUD ȘI CENTRALĂ

Phone: 020-8386-8467 Fax: 01257-453978

Statele Unite: United Church of God

P.O. Box 541027

Cincinnati, Ohio 45254-1027

Phone (513) 576-9796 Fax (513) 576-9795

Web site: www.gnmagazine.org

E-mail: info@ucg.org

Canada: United Church of God-Canada

Box 144, Station D

Etobicoke, ON M9A 4X1 Canada

Phone: (905) 876-9966, (800) 338-7779

Web site address: www.ucg.ca

Caraibe: United Church of God

P.O. Box N8873, Nassau, Bahamas

Phone: (242) 324-3169 Fax: (242) 364-5566

Martinique: Eglise de Dieu Unie-France

127 rue Amelot, 75011 Paris, France

Zonele vorbind spaniola:

Iglesia de Dios Unida, P.O. Box 541027

Cincinnati, OH 45254-1927, U.S.A.

Phone: (513)576-9796 Fax (513) 576-9795

E-mail: info@ucg.org

EUROPA

Insulele Britanice: United Church of God

P.O. Box 705

Watford, Herts, WD 19 6FZ, England

Phone: 020-8386-8467 Fax:01257-453978

Web site: www.goodnews.org.uk

Franța: Eglise de Dieu Unie-France

127 rue Amelot, 75011 Paris, France

Germania:

Vereinte Kirche Gottes/Gute Nachrichten

Postfach 30 15 09, D-53195 Bonn, Germany

Phone: 0228-9454636 Fax: 0228-9454637

Italia: La Buona Notizia, Chiesa de Dio Unita

Casella Postale 187, 24100 Bergamo, Italy

Phone: (+39) 338-409.79.19 Fax: (+39) 035-

452.16.26

Web site: www.labuonanotizia.org

E-mail: redazione@labuonanotizia.org

Olanda: P.O. Box 93, 2800 AB Gouda, Netherlands

Scandinavia: Guds Forenade Kyrka

P.O. Box 705, Watford, Herts, WD19 6FZ, England

AFRICA

Ghana: P.O. Box 3805 Kumasi, Ghana

Mauritius: P.O. Box 53, Quatre Bornes, Mauritius

Africa de Sud: United Church of God, Southern Africa

P.O. Box 2209, Beacon Bay, East London 5205, South Africa

Phone and Fax: 043-748-1694 E-mail: rsa@ucg.org

Zambia and Malawi: United Church of God

P.O. Box 3393, Paulington, Mutare, Zambia

E-mail: zimbabwe@ucg.org

REGIUNEA PACIFICULUI

Australia: United Church of God-Australia

GPO Box 535, Brisbane, Qld 4001, Australia

Phone: 07 55 202 111 Free call: 1-800-356-202

Fax: 07-55-202-122

Web site: www.ucg.org.au E-mail: info@ucg.org.au

Fiji: United Church of God

P.O. Box 11081,

Laucala Beach state, Suva, Fiji

Noa Zeelandă: United Church of God

P.O. Box 22, Auckland, 1015, New Zealand

Phone: Toll Free 0508-463-763

Filipinele: P.O. Box 81840

DCCPO, 8000 Davao City, Philippines

Phone and Fax: +63-82 241 0150

Cell/text: +63-918-904 4444

Web site address: www.ucg.org.ph

Tonga: United Church of God - Tonga

P.O. Box 127, Nuku'Alofa, Tonga

TOATE ZONELE ȘI NAȚIUNILE NEMENȚIONATE

United Church of God

P.O. Box 541027

Cincinnati, OH 45254 - 1027

Phone: (513) 576-9796 Fax: (5 13) 576-9795

Web site: www.ucg.org

E-mail: info@ucg.org

ACEASTĂ PUBLICAȚIE NU ESTE DE VÂNZARE. Este un serviciu educativ gratuit în interesul public, publicat de Biserica Unită a lui Dumnezeu, o Asociație Internațională [United Church of God, an International Association)

Dacă dorești să știi mai mult...

Cine suntem: Această literatură este publicată de Biserica Unită a lui Dumnezeu, o Asociație Internațională, care are pastori și congregații prin toată lumea.

Noi ne trasăm originea la Biserica pe care a înființat-o Isus devreme în secolul I, a.d. Noi urmăm aceleași învățături, doctrine și practice stabilite atunci. Însărcinarea noastră este să proclamăm întregii lumi ca un martor evanghelia sosirii Împărăției lui Dumnezeu și să învățăm toate națiunile să observe ceea ce a poruncit Hristos (Matei 24:14; 28:19-20).

Gratis: Isus Hristos a zis: „Fără plată ați primit, fără plată să dați” (Matei 10:8). Biserica Unită a lui Dumnezeu oferă aceasta precum și alte publicații gratis. Noi te invităm să ceri abonamentul tău gratis la revista The Good News (Veștile Bune) și să te înscrii la cursul de 12 lecții (Curs de studiu al Bibliei) de asemenea gratis și fără nici o obligație.

Noi suntem recunoscători membrilor bisericii, pentru donațiile și zeciuile lor, și a altor susținători care contribuie voluntar să suporte această muncă. Noi nu solicităm publicul general pentru donații. Însă contribuții care să ne ajute să împărțăm cu alții acest mesaj de speranță sunt bine venite. Toate fondurile sunt revizuite anual de o companie independentă de contabilitate.

Consilieri personali la dispoziție: Isus a poruncit urmașilor Săi să hrănească oile Sale. (Ioan 21:15-17). Ca să ajute să satisfacă această poruncă, Biserica Unită a lui Dumnezeu are congregații prin întreaga lume. În aceste congregații credincioșii se adună ca să fie instruiți din Evanghelie și să își țină companie.

Biserica Unită a lui Dumnezeu este dedicată înțelegerii și practicii creștinismului Noului Testament. Noi dorim să împărțăm modul de viață a lui Dumnezeu cu aceia, care în mod sincer, caută să se închine și să urmeze pe Mântuitorul nostru, Isus Hristos.

Pastorii noștri sunt disponibili pentru sfaturi, să răspundă la întrebări și să explice Biblia . Dacă ai dori să iei legătura cu un pastor sau să vizitezi una dintre congregații, te rugăm să ne scrii la una dintre adresele cele mai apropiate sau să iei legătura prin telefon.

Pentru informații suplimentare: Poți folosi computerul tău ca să intri la locația World Wide Web pe Internet. Adresa www.gnmagazine.org îți dă acces la informații generale, numere trecute de The Good News (Veștile Bune), broșuri și multe altele.

Pentru coborârea broșurilor direct de pe Internet folosește adresa următoare:
www.ucg.org/litlibrary/easturopean/index.htm