

Cum să supraviețuiești **STRESULUI**

Seria de evenimente biblice

**CAMPANIA NAȚIONALĂ
DE CITIRE A BIBLIEI**



A Gateway to World Missions
churchstarts.com

Cum să supraviețuiești **STRESULUI**

Munca noastră de zi cu zi, ca și toate mărunțișurile ne oboresc peste măsură. În același timp, ne ajută să dormim bine noaptea. Dar când apar din ce în ce mai multe probleme, la care se pare că nu vom găsi niciodată soluții, sau când muncim foarte mult și batem pasul pe loc, atunci ne fuge somnul.

Stresul pare o condiție normală atunci când nu putem mulțumi sau când ne aflăm în situații imposibile; printre motive am enumera împrejurările sau lipsa de eforturi din partea celorlalți.

Și atunci, prin ce soluții putem combate stresul, când de-abia ne rezolvăm problemele noastre? Povestirile din Biblie a unor oameni care au trecut prin tensiuni mari ne vor arăta cum să ducem o viață liniștită și să învingem adversitățile care ne tulbură.



CUPRINS

Eveniment 1	Când îți se cere imposibilul	1
Eveniment 2	Oare când ne întrebăm: "De ce, Doamne"?	3
Eveniment 3	Când ești de unul singur în mijlocul furtunii	5
Eveniment 4	Trădat	7
Eveniment 5	Când te părăsesc prietenii	9
Eveniment 6	Isus îți aduce pacea	11

Campania Națională de Citire a Bibliei

Church Starts International

P. O. Box 177

Henrietta, Texas 76365

billdavis@churchstarts.com

www.churchstarts.com

© 2001 Ted Lindwall

Primul eveniment biblic

CÂND ȚI SE CERE IMPOSIBILUL

Exodul 5:1-21

CĂRĂMIZI FĂRĂ PAIE



Sarcinile grele duc fără îndoială la creșterea tensiunii și la manifestări nu tocmai pașnice. "Dar nu e drept", ar zice unii când li se pare că nimic nu merge cum trebuie; și totuși așa e viața. Moise a fost unul dintre aceștia. Dumnezeu l-a ales pe Moise, care cu ajutorul fratelui său Aaron să fie cel care-i va scoate pe israeliți din sclavie și-i va conduce în țara promisă.

1. Cum credeți că se simțea Moise când l-a abordat pe Faraon?

- entuziast
- temător
- încrezător, fiindcă avea credință
- sceptic, fiindcă Dumnezeu spusese că Faraonul nu-i va lăsa să plece

2. De ce a cerut el să i se permită lui Israel să dea un praznic în pustie?

- El numai urma poruncile lui Dumnezeu
- Israeliții trebuia să se închine
- Ar fi fost nelalocul lui să-i fi cerut Faraonului ca acesta să-i lase să plece pentru totdeauna

3. Faraonul a refuzat cererea lui Moise pentru că el:

- nu-L cunoștea pe Dumnezeu
- nu-și permitea să le dea liber evreilor
- avea inima împietrită
- știa prea bine că sclavii nu se vor întoarce

4. Cum au reacționat israeliții la răspunsul Faraonului?

- s-au mâniat pe Faraon
- s-au mâniat pe Moise
- s-au supărat pe Dumnezeu
- și-ar fi dorit ca Moise să nu fi intervenit
- L-au chemat pe Domnul în ajutor

5. Cum s-a simțit Moise când a auzit vorbele logofeților în versetul 21?

- Ca un martir
- supărat pe Dumnezeu
- Ca un țap ispășitor
- simțea nevoia să se apere
- Ar fi fugit în lumea largă
- foarte abătut
- Vroia să-și îndrepte privirile spre Dumnezeu

6. Care dintre răspunsurile de la întrebarea 5 vi se potrivește cel mai bine în situația în care, ca și Moise și sclavii evrei, ați suferit de pe urma unui lucru pentru care nu erați vinovați?

7. Ce crezi că așteaptă Dumnezeu de la tine când ești sub aripa nedreptății?

- Să nu te înfurii
- Să nu-ți dorești revanșa
- Să nu fi un bleg
- Să-L pomenești pe Dumnezeu în rugăciune
- Să-ți întorci și celălalt obraz

8. Cum se aplică această povestire în viața ta?

- Am și eu niște faraoni prin preajmă care-mi spun ce să fac
- În fiecare zi se întâmplă aceleași lucruri
- Când e vorba de așteptările celorlalți, mă simt ca un sclav
- Nu prea am timp să le termin pe toate
- Lumea mă învinuiește pentru greșelile și problemele altora

9. În toată neliniștea ta cu privire la muncă, cum te asemeni cu Moise și cu sclavii evrei? Cum crezi tu că vrea Dumnezeu să reacționezi în fața acestor "tirani" și a tuturor nedreptăților și frustrărilor de la serviciu?

10. Când ai simțit că ești ca prins și deci neîmplinit în cariera ta? Ce efect au aceste sentimente în relația ta cu Dumnezeu? Ce ai de făcut când treci prin asemenea situație?



Al doilea eveniment biblic

OARE CÂND NE ÎNTREBĂM: "DE CE, DOAMNE?"

Exodul 5:22 - 6:12

DUMNEZEU LE PROMITE IZBĂVIREA

Fiecare dintre noi se află, la un moment dat, în fața unor situații care par a nu avea soluții. Aceasta a fost și experiența lui Moise la întrederea cu Faraonul. Totuși, ce este imposibil pentru om, la Dumnezeu este posibil. Oamenii care trăiesc fără Dumnezeu în viața lor nu au nici o speranță când trec prin încercări. Dar Dumnezeu este un Dumnezeu care își salvează poporul, și are o milă nemărginită de cei care au credință în El. Vezi povestea lui Moise de mai jos.

Cum a răspuns Faraonul la cererea lui Moise de a-i lăsa pe israeliți să prăznuiască în deșert? I-a pedepsit și mai mult. Logofeții sclavilor, cei care erau pedepsiți pentru că nu se făcea norma zilnică de cărămizi, și-au vărsat amarul și nemulțumirile pe Moise. Atunci, Moise L-a întrebat pe Dumnezeu: "Doamne, de ce?"

1. Ce-l preocupa pe Moise cel mai mult?

- Restabilirea israeliților
- Suferința israeliților
- Reputația lui Dumnezeu
- Puterea Faraonului
- Faptul că Dumnezeu părea că nu face nimic

2. Care credeți că a fost reacția lui Moise la cuvintele lui Dumnezeu din 6:1-8?

- Sper ca acestea reprezintă mai mult decât niște cuvinte frumoase
- Sper ca prietenii mei israeliți să creadă asta
- Dumnezeu a spus-o; eu o cred
- Am ceva îndoieli, dar o să mă țin de promisiunile acestea

3. La terminarea povestirii, ce nume iese în evidență ma mult și va atrage atenția?

- Sentimentul de neputință a lui Moise
- Descurajarea israeliților
- Lipsa de încredere a lui Moise
- Faptul că israeliții nu se încred în Dumnezeu
- Promisiunile lui Dumnezeu
- Insistența lui Dumnezeu



4. Când ți-a fost cel mai greu să crezi în promisiunile lui Dumnezeu?

5. Ca și israeliții, îți este greu să te încrezi în Dumnezeu când ești descurajat sau chinat de alții?

6. Când au fost promisiunile lui Dumnezeu singurul sprijin care te-a susținut? Pe care dintre ele ai vrea să le auzi acum?

- Te voi elibera din mâinile dușmanilor tăi
- Îți voi ierta păcatele
- Voi avea grijă de tine
- Te voi ajuta să-ți găsești locul
- Altele: _____

7. Pe cine știi că ar avea nevoie acum de promisiunile lui Dumnezeu de dragoste și îngrijire? Cum i-ai încuraja?

8. Ce te preocupă cel mai mult în legătură cu serviciul tău?

- Să nu fi dat afară sau concediat pe termen nedefinit
- Să-mi fie imposibil de a mă muta la un alt serviciu
- Să nu fac greșeli
- Să nu fiu în stare să-mi fac norma
- Să nu fiu în stare să respect termenele limită
- Să nu fiu în stare să-l mulțumesc pe șeful meu
- Altele: _____

9. Când te îngrijezi tu cel mai mult? La serviciu? În drum spre serviciu sau înapoi spre casă? Acasă? Noaptea?

10. Cum te poate ajuta acest pasaj biblic?



Al treilea eveniment biblic

CÂND EȘTI DE UNUL SINGUR ÎN MIJLOCUL FURTUNII

Marcu 14:32-42

ISUS IN GETHSIMANI



Vorbind despre Isus, Biblia zice: "Și prin faptul că El însuși a fost ispitit în ceea ce a suferit, poate să vină în ajutorul celor ce sunt ispitiți." Isus este Dumnezeu dar este și om, care ne cunoaște tumultul și suferințele ce provin din trăirile noastre de zi cu zi. Este reconfortant să știm că El este în stare să-i ajute pe cei care sunt ispitiți.

De multe ori suntem prinși în vârtoarea multor probleme personale. Și de atâtea ori ni se pare că suntem singuri, fără ajutor de niciunde. Asta e o greșeală mare, fiindcă Isus este întotdeauna cu cei care sunt ai Lui. Iar El le înțelege foarte bine durerea pe care o poartă pe umeri. Și asta se vede și din pasajul pe care-l vom citi azi. Chiar după Cina Domnului și înainte de a fi arestat, Isus merge într-o grădină din afara Ierusalimului, să se roage.

1. De ce crezi că Isus s-a dus în Gethsimani să se roage?

- Asta făcea parte din programul Lui
- Era cu nervii încordați și știa că are nevoie de tărie și îndrumare
- Vroia să fie un exemplu bun de urmat pentru ucenicii Lui
- Aceea era ultima ocazie de a-L ruga pe Dumnezeu să schimbe planul cu crucea

2. De ce i-a luat Isus pe Petru, Iacov și Ioan împreună cu El?

- Vroia ca ei să-L păzească
- Avea nevoie de ajutorul lor
- Le pune la încercare răbdarea
- Vroia ca ei să se roage pentru El
- El știa că și ei aveau nevoie să se roage pentru ei înșiși

3. Din moment ce Isus știa că misiunea Lui era să meargă pe cruce, atunci de ce încerca să se abată de la voia lui Dumnezeu?

- Ca ființă umană, era speriat
- Trecea prin același proces ca și noi când este să ne supunem voii lui Dumnezeu
- Știa că crucea va fi dureroasă
- Se temea nespuse de mult să ia asupra Lui însuși toate păcatele lumii

4. Ce credeți că a simțit Isus când a spus ucenicilor: "Un ceas n-ai fost în stare să veghezi?"

- dezamăgit
- mânios
- înțelegător
- singuratic
- neînsemnat
- trist

5. Când te simți mai neajutorat?

- Când este să aflu voia lui Dumnezeu pentru mine
- Să fac ce știu că vrea Dumnezeu
- Când sunt singur, fără nimeni împrejur
- Să văd pe cineva pe care-l iubesc că se luptă din răspuțeri

6. Dacă ai fi să treci printr-un moment de agonie precum al lui Isus, ce trei persoane ai alege să meargă cu tine? (cele de față se exclud)

7. Prin care dintre sentimentele de singurătate enumerate mai jos ai trecut în ultima lună?

- Deși mă aflu în mulțime, m-am simțit singur
- Părăsit de prieteni
- Doritor de prieteni apropiați
- Parcă nimeni nu m-ar înțelege
- Parcă toți au motive să-mi găsească un nod în papură
- Nu am pe nimeni cu care să mă distrez

8. Cum se regăsește această poveste în împrejurările vieții tale?

- Nu este deloc greșit să-L rog pe Dumnezeu să schimbe o situație
- O parte a rugăciunii ajută la învoirea mea de a mă supune planului lui Dumnezeu pentru viața mea
- Voia lui Dumnezeu pentru viața mea poate să nu fie ușoară, dar e cu siguranță cea mai bună
- Dumnezeu îmi poate da putere și har ca să fiu singur

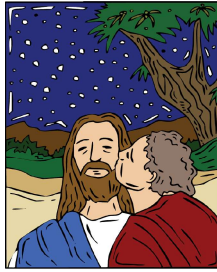


Al patrulea eveniment biblic

TRĂDAT

Matei 26:47-56

ISUS ESTE ARESTAT



Isus este întotdeauna franc cu prietenii Săi, chiar și cu Iuda. Dar asta nu înseamnă că nu va fi trădat. În momentul arestării sale, se vede foarte clar înverșunarea autorităților care se învârteau în jurul lui Isus. În viețile noastre, în momentele cruciale, trecem prin aceleași împrejurări. Isus tocmai trecuse printr-o încercare extenuantă de rugăciune în Gethsimani, în timpul căreia ucenicii adormiseră în repetate rânduri.

1. Cum credeți că s-a simțit Isus când l-a văzut pe Iuda și o mulțime furioasă și înarmată venind spre El?

- Însălmântat
- mânios
- Surprins
- trădat, dat de gol
- Pregătit de confruntare
- nelămurit

2. Ce părere aveți despre ucenicul care l-a rănit pe un om din mulțime (în Evanghelia lui Ioan, se spune că ar fi fost Petru)?

- Nu avea țintă prea bună
- Nu înțelegea misiunea lui Isus
- Încerca numai să ajute
- Nu învățase prea bine învățăturile lui Isus împotriva violenței
- Și eu aș fi făcut același lucru

3. De ce l-au părăsit ucenicii pe Isus?

- S-au speriat foarte tare
- Conducătorul lor părea înfrânt
- S-au temut pentru viețile lor
- Isus nu era tipul de Mesia la care se gândeau ei
- Nu știau cum să reacționeze altfel când Isus a acceptat să fie arestat

4. Ce credeți că a fost cel mai greu lucru pentru Isus în acel moment?

- Să fie trădat, vândut de un prieten
- Să fie părăsit de toți ucenicii Săi
- Să știe ce l se va întâmpla după aceea
- Să știe că ar fi putut să cheme legiuni de îngeri care să-L salveze

5. În momente de criză sau de mare încordare, tu cum reacționezi?

- Sunt imperturbabil, calm, ca și Isus
- Mă înfierbânt precum Petru
- Fug ca și ucenicii Săi

6. Ai avut vreodată impresia, ca și Petru, că puteți rezolva lucrurile în mod diferit de cum le vede Isus? Ce s-a întâmplat?

7. Pe o scală de 1 (cel mai scăzut) la 10 (cel mai ridicat), unde s-ar situa loialitatea, credințioșia ta față de Isus? (nu este necesar să se dea răspunsul în fața întregului grup)

8. Cum reacționezi în cazul în care treci prin sentimente de dezamăgire sau de trădare?

- Rănesc urechea cuiva
- Dau într-o pernă cu pumnii
- Fac niște gimnastică
- Îl chem pe Dumnezeu în ajuto
- Încerc să înțeleg motivele acelei personae
- Îi spun acelei persoane cum mă simt față de ce mi-a făcut
- Altele: _____



Al cincilea eveniment biblic

CÂND TE PĂRĂSESC PRIETENII

Luca 22:54-62

PETRU SE LEAPĂDĂ DE ISUS



Dintre toți ucenicii, Petru a fost unul în care s-a încrezut Isus cel mai mult. Petru era foarte sincer în ceea ce făcea dar nu știa, totuși, cât de șubredă îi era credința. Într-un moment crucial, Petru nu numai că l-a părăsit pe Domnul său, dar a și refuzat în a recunoaște că l-a știut vreodată. Faptul că prietenii ne părăsesc sau noi le întoarcem spatele prietenilor noștri nu poate lăsa pe nimeni indiferent, ba chiar ne răscolește profund. Cum să ne comportăm?

1. După ce a fost arestat Isus, ce l-a făcut pe Petru să spună că nu l-a cunoscut niciodată?

- O stare de demență temporară
- Slăbiciune spirituală
- Slăbiciune de caracter
- Teama de a-și pierde viața

2. Dacă ați fi să interveniți pentru Petru, ce ați zice?

- El a avut intenții bune
- A fost singurul ucenic care l-a urmat pe Isus până la locul judecății
- Era și el o ființă omenească
- În cele din urmă, și-a întors inima spre Hristos definitiv
- Nici eu n-aș fi făcut altceva

3. Cum credeți că s-a simțit Petru când Isus s-a uitat la el?

- Și-a dat seama cât de nătâng a fost
- S-a rușinat de comportamentul său
- A fost umilit de înfrângerea lui
- l-a fost frică de faptul că Isus nu-l va mai ierta niciodată

4. Impactul pe care l-a avut această înfrângere asupra viitorului lui Petru a fost că:

- l-au făcut mai puțin îngâmfat
- i-a răpit și ultima urmă de încredere
- l-a făcut mai sensibil
- l-a ajutat extrem de mult să devină omul pe care îl dorea Dumnezeu

5. Cum reacționezi tu în fața eșecului, și cum ai vrea să schimbi asta?

- Mă învovățesc zile la rând
- Încerc să fiu foarte bun pentru o perioadă mai lungă de timp
- Pretind că nu s-a întâmplat nimic
- Îl recunosc și merg mai departe
- Mi-e frică să mai încerc încă o dată
- Îi spun lui Dumnezeu despre el

6. Pe tine cum te-a schimbat eșecul?

- Sunt mai hotărât
- Sunt mai umil
- Sunt mai realist
- Sunt mai prudent
- Sunt fragil din punct de vedere emoțional
- Simt că nu-l mai pot servi pe Dumnezeu niciodată

7. Care dintre eșecurile tale se pot asemăna cu cel al lui Petru?

- Atunci când am divorțat sau am trecut printr-un proces de separație
- Când mi-am pierdut slujba
- Când am dat faliment sau în urma unui necaz financiar
- Când mi-am dezamăgit soția/soțul și copiii
- Când am avut ocazia să vorbesc cu Hristos, dar am irosit-o

8. Pentru următoarele însușiri, v-ați da un "plus" sau un "minus":

- revenirea la starea inițială după ce ați dezamăgit pe cineva
- iertarea celor care sunt sub așteptările tale
- stând ferm în credința pentru Hristos
- dorința spirituală
- consistența spirituală

9. Cum te-a ajutat, pe tine și pe cei din grup, să înveți să te porți în situații de stres?



Al șaselea eveniment biblic

ISUS ÎȚI ADUCE PACEA Marcu 4:35-41

Se prea poate ca viața să nu fie întotdeauna furtunoasă, dar vor veni valvârtejuri din când în când. Unde vei găsi adăpost când te va învălui vijelia? Uită-te ce s-a întâmplat cu ucenicii lui Isus când au trecut printr-o furtună adevărată.



1. Dacă ai fi fost unul dintre ucenicii de pe barca pe care să se scufunde, ce ai fi făcut?

- Ai fi dat apa afară
- ai fi sărit peste bord
- Ai fi preluat comanda
- L-ai fi trezit pe Isus

2. De ce crezi că L-au trezit ucenicii pe Isus?

- Le era frică să nu moară
- Aveau nevoie de ajutor la dat apa afară din barcă
- Vroiau să vadă un miracol
- Erau furioși că Isus dormea în timpul aceluia moment de răscruce pentru ei

3. Cum era vocea lui Isus când le-a spus: "Pentru ce sunteți așa de fricoși? Tot n-aveți credință?"

- Mânios
- Dezamăgit
- Dojenitor
- Milos

4. De ce a îngăduit Isus ca acea furtună să se abată asupra acelei bărci?

- Nu El a îngăduit, ci furtunile erau normale prin acele locuri
- Dormea în timpul serviciului
- A vrut să-i pună la încercare
- A vrut să le fortifice credința

5. Dacă tu ai fi fost în barcă, ce le-ai fi spus prietenilor tăi când ajungeai la țărm?

- "Am fost la un pas de moarte!"
- "Să știi că Isus doarme buștean"
- "Nu știi ce să mai cred despre Isus ăsta"
- "Numai Dumnezeu poate să facă ce am văzut"

6. Tu ce faci când vin "furtunile" în viața ta?

- Cer ajutorul unei persoane în care am încredere
- Mă adresez lui Dumnezeu
- Mă port ca și cum nu e nimic
- Devin irascibil și mă mâni repede
- Preiau controlul situației
- Intru în panică

7. Cum iau naștere cele mai multe împrejurări ca acestea în viața ta?

- Dificultăți financiare
- Relații sentimentale neplăcute
- Sarcini greu de dus la sfârșit
- Nesiguranța: griji pentru slujbă/viitor
- Dezamăgire: sentimente de neputință
- Necazuri: boală/deces

8. Pe măsură ce trece timpul, ai observat vreo îmbunătățire în felul în care abordezi situațiile de acest gen? Credința în Hristos îți este de vreun ajutor?

9. How would you compare your life right now to the storm in this story?

- Călătorie plăcută desfășurare totală
- Apă agitată se întrevide o furtună
- Urlete, înfricoșare scufundare rapidă
- Furtuna s-a potolit cerul se limpezește

10. "Taci! Fără gură!" Dacă Isus ar fi să-ți spună ție aceste cuvinte, ce semnificație ar avea ele?

11. Părerii: Care este cea mai neliniștitoare furtună care te învăluie tot timpul?

