

Job Mothiba

AUTEURE



I PROBLEMI DEL COURE



JOB MOTHIBA

I PROBLEMI DEL CUORE

Diritto d'autore © 2018 Job Mothiba

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopie, registrazioni, scansioni o altro senza l'autorizzazione scritta dell'editore. È illegale copiare questo libro, pubblicarlo su un sito Web o distribuirlo con qualsiasi altro mezzo senza autorizzazione.

Prima edizione

*Questo libro è stato composto professionalmente su Reedsy
Scopri di più su reedsy.com*

Pubblicato da: [Tektime](#)

Tradotto da: Alessandra Zaia

Contenuto

Prefazione

Riconoscimento

INTRODUZIONE

EMOZIONI: POSITIVE E NEGATIVE

EMOZIONI POSITIVE: AMORE, GIOIA, PACE E FELICITÀ

**EMOZIONI NEGATIVE: FERITA, DOLORE, RABBIA, PERDITA,
GELOSIA E VENDETTA**

IL PERDONO E LA GUARIGIONE

LASCIATI TUTTO ALLE SPALLE E VAI AVANTI!

RIFERIMENTI BIBLICI

Circa l'autore

Anche di Job Mothiba

Capitolo primo

INTRODUZIONE



Quando eri piccolo, l'unica cosa che volevi fare era diventare grande, ora, invece, ne hai timore. Ci sono cose che, crescendo, non si possono dimenticare: i ricordi belli e brutti.

Prova a ricordare le cose che hai sempre desiderato, desideravi amore e attenzione. Alcune persone, crescendo, sono state vittime di bullismo, respinte, sfidate a fare a botte, scappate di casa, ecc. Prova per cinque o dieci minuti a pensare a tutti gli avvenimenti che puoi ricordare!

Come ti senti adesso? Queste esperienze facevano parte della crescita, eravamo giovani e non sapevamo come potesse essere la vita in questa fase. Ora invece sai che non puoi avere tutto quello che desideri, ma quello per cui lavori.

Credo che la lista dei tuoi ricordi, belli o brutti, piccoli o grandi, sia lunghissima, ma credo anche che ti sia dimenticato un fattore importantissimo: Dio; senza di Lui infatti nessuno di questi avvenimenti sarebbe stato possibile. Lui ha sempre il controllo. Anche se è difficilissimo dimenticare le delusioni e la sofferenza del passato, Dio non ha mai ignorato chi si è inginocchiato pregando per un aiuto.

“Provvede il cibo al bestiame, ai piccoli del corvo che gridano a lui.”

(Salmo 147, 9)

Sii sufficientemente onesto per domandare, aperto per ascoltare e desideroso di riflettere a fondo. Potrebbe essere facile seppellire il dolore nel più profondo del cuore, ma, se anche una sola persona lo condivide, aiuterà molti altri a fare lo stesso e a frenare la disperazione. Dì sempre quello che hai nel cuore: non si tratta di come le persone reagiranno, ma della tua libertà.

“E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù.” (Filippesi 4, 7)

Probabilmente ora è tutta un'altra storia, quello che *ti* fa stare bene o che *ti* rende triste è diverso rispetto a quando eri più giovane. Non è importante cosa sia, quando la vita *si aspetta* qualcosa *da te*, presentati e fai la tua parte. Sii responsabile e non sentirti male perché stai passando un momento difficile della vita. Ricordati, per quanto brutta può sembrarti questa situazione, ci sono almeno dieci mila cose per cui essere grati.

“Voi avrete tribolazione nel mondo, ma abbiate fiducia; io ho vinto il mondo!” (Giovanni 16,33)

Capitolo due

EMOZIONI: POSITIVE E NEGATIVE



Le emozioni umane sono un dono di Dio, un bellissimo dono racchiuso nella nostra stessa natura. Se controllassi l'etimologia della parola emozione, noteresti che contiene la parola movimento, i sentimenti infatti sono il carburante che ci muove e le azioni sono la naturale conseguenza della guida dei sentimenti, anche se, per nostra sfortuna, essi non sono sempre guide affidabili. Moltissimi autori spesso citano il detto "Segui il tuo cuore.", tuttavia, secondo Geremia 17, 9 questa non è una scelta saggia: "Più fallace di ogni altra cosa è il cuore e difficilmente guaribile; chi lo può conoscere?"

Il cuore è un luogo dove le impressioni diventano sentimenti che risultano poi in stimoli. Se non si tiene sotto controllo, il cuore può dipendere interamente dai suoi stessi consigli e farci diffidare degli altri e della saggezza di Dio. Per questo motivo "essere sinceri con sé stessi" può essere pericoloso, perché dipende dal tipo di "sé" che sta facendo la domanda. Seguire il proprio cuore, infatti, può portare anche alla paranoia e alla solitudine.

Quando siamo "mossi" dalle emozioni, siamo portati a piangere su una tomba o a gioire della nascita di un bambino: esse sono parti del tessuto umano e ci rendono come Gesù, che piangeva, amava e che si sentiva abbandonato. (Giovanni 11, 35 e Matteo 27, 46).

Mostriamo tutti le nostre emozioni in modo diverso: alcune persone sono più sensibili di altre, piangono più facilmente e amano con più passione. Per

esempio, alcuni si sentono o gli viene detto di essere “*emotivi*” o “*troppo emotivi*” quando semplicemente stanno esprimendo le proprie emozioni con libertà.

Di fatto so che, a volte, quando le persone si comportano male, non è sempre perché sono cattive o perché cercano attenzioni: potrebbe essere un grido di aiuto. Dato che tu non puoi conoscere il dolore di una persona o il peso che si porta dentro, non puoi vedere quanto si senta infelice e se si stia incolpando per cose di cui non aveva alcun controllo, come, per esempio, la morte di una persona a lui cara.

Dunque, la prossima volta che vedi una persona di questo tipo, prega per lei. Siamo tutti in qualche modo feriti e mostriamo i nostri sentimenti in modo diverso: alcuni li seppelliscono in profondità fino a quando non esplodono; altri si sfogano in palestra o ne parlano con tutti quelli che conoscono. La vita non è facile per tutti e tu puoi scegliere se aiutare qualcuno o se parlarne male.

Conosco persone che soffrono di depressione, che si tagliano per sentire il dolore o che, invece, sono andate in overdose. Non puoi mai sapere quanto dolore c'è dietro il sorriso di qualcuno. Con un sorriso, infatti, si può nascondere di tutto e si può mentire “*Mi sento benissimo bla, bla, bla.*” Amiamoci gli uni gli altri, Dio ci ama tutti.

“Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature.”(Salmo 145, 9)

Tutti nella vita commettiamo errori e facciamo cose di cui ci pentiamo. Io stesso ho fatto molte cose delle quali non sono fiero, specialmente quando ne ho sofferto tanto da avere bisogno di aiuto e supporto: a volte ho idee folli e non funzionano sempre bene. Ma il Signore è magnifico.

“Ti saluto, o piena di grazia, il Signore è con te.”

(Luca 1, 28)

Sorridi, oggi sarà un giorno meraviglioso.

Fidati del Signore e sappi che Lui non ti lascerà cadere.

Tutto andrà bene, forse non oggi, ma prima o poi.

“Alla sera sopraggiunge il pianto e al mattino, ecco la gioia.”

(Salmo 30, 6)

Hai mai avuto la sensazione, specialmente al mattino appena sveglio, che qualcosa non fosse giusto, come se lo avessi sempre saputo ma senza saperne la ragione?

Magari ogni volta che il sole tramonta sai che affronterai un'altra notte di incertezze e aspetti che il mondo giri solo per sopravvivere. Poi, quando al mattino vedi il sole farsi strada tra la nebbia mattutina, non desideri ringraziare Qualcuno?

Non ti sei mai domandato perché, nonostante ci sia tanto male, c'è ancora così tanto bene e abbondanza di bellezza?

Al mattino, dopo esserti svegliato e alzato, guarda in alto e ringrazia il Signore di poter vedere il sole della speranza che brilla di promesse.

Dì a te stesso che sei più forte delle sfide di ieri e che le sfide di oggi ti renderanno ancora più forte.

“Non gioire della mia sventura, o mia nemica! Se son caduta, mi rialzerò; se siedo nelle tenebre, il Signore sarà la mia luce.” (Michea 7, 8)

Inizia la tua giornata con un cuore leggero: espira l'aria fredda della delusione e inspira il calore della positività. Lascia che tutte le tue preoccupazioni vengano spazzate via, guarda oltre e vai verso la tua libertà. Sorridi e condividi l'amore di Dio, perché il Suo Amore per noi non ha limiti. Nessuno è come il Signore, nessuno mai.

“Ti rinnoverà con il suo amore.” (Sofonia 3, 17)

Come se ciò non bastasse, inizia la tua giornata con lo Spirito Santo e sarai consapevole di essere sotto la guida del Signore per tutto il giorno. Lascia che Egli agisca a qualunque costo.

“Sta scritto infatti: quelle cose che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrarono in cuore di uomo, queste ha preparato Dio per coloro che lo amano.” (1 Corinzi 2, 9)

In questo momento potresti sentirti triste, ammalato, deluso, perso e solo, desideri sentire parole di rassicurazione, parole che calmino le tue paure. Parlare con il tuo migliore amico a volte è tutta la terapia di cui hai bisogno. Io, invece, desidero dirti che c'è un Amico che ti sta più vicino di un fratello. Dà a Lui tutta la tua angoscia, Egli sa esattamente dove sei, come ti senti e ha un piano straordinario per la tua vita. Egli conosce le tue mancanze, le tue sofferenze e i tuoi dolori, ti darà opportunità sempre più grandi e aprirà per te una strada. Egli è amore, ristoro, pace e speranza. Apri il tuo cuore e invitalo nella tua vita. Solo standogli vicino ti disseterà, ti sazierà e guarirà tutte le tue malattie. Tutto ciò di cui hai bisogno si trova in sua presenza.

“Il mio Dio, a sua volta, colmerà ogni vostro bisogno secondo la sua ricchezza con magnificenza in Cristo Gesù.” (Filippesi 4, 19)

I nostri sentimenti sono reali e sono potenti, ma non possono essere più potenti di Dio e della verità. Ci saranno giorni in cui dovrai dire ai tuoi sentimenti di prendersi una pausa, perché parleranno contro ciò che Dio ti dice di fare. Non lasciare che i tuoi sentimenti ti convincano a spingere la tua fede giù dal dirupo solo perché è sorto un problema. Puoi soffrire e lodare allo stesso tempo il Signore. Puoi perdere, ma puoi guadagnare tantissimo nella crescita spirituale. Comanda, dunque, alla tua anima (*mente, volontà ed emozioni*) di lodare il Signore, specialmente quando i tuoi sentimenti stanno dicendo il contrario.

“Ogni vivente dia lode al Signore. Alleluia.” (Salmo 150, 5)

Se non hai una vita devozionale, avrai una vita emotiva. Una vita devozionale ti darà una vita avanzata. Resta fedele a te stesso, non vergognarti mai di chiedere quale sia la volontà di Dio per te e di attenerti ad essa. Alla sera, prima di chiudere gli occhi, sii contento di ciò che hai fatto e sii orgoglioso di chi sei. Non sei inferiore a nessuno e anche se gli altri ti trattano come tale, ricordati che è un loro problema. Tu sii superiore. Le persone avranno sempre la loro

opinione su di te, è un loro diritto, ma non lasciare che faccia alcuna differenza per te. Solo l'opinione del Signore deve avere importanza per te. Possano la grazia, l'amore e la pace di Dio essere con te e non lasciare che il tuo cuore sia turbato.

Indipendentemente da ciò che ritieni essere giusto o sbagliato, devi sapere che il nemico dà sempre la caccia alla tua anima. Se non riesce a divorarti, può almeno farti perdere la speranza. Dato che sei un essere morale libero, c'è una scelta da fare ad ogni tentazione, vai oltre ciò che ti va di fare e fai invece ciò che è giusto. Ogni volta che fai ciò che è giusto quando non ne hai voglia, stai crescendo e nulla è nascosto agli occhi di Dio. Ti vede ovunque, anche se non sei da nessuna parte. Resta in un luogo, sii radicato e porta frutto.

“Chi crede non vacillerà.” (Isaia 28, 16)

Ciò che è progettato per renderci resistenti e mentalmente forti può anche far sì che la nostra pressione raggiunga livelli straordinari. A volte, è il problema più piccolo o la sfida più semplice a farti perdere il controllo. Dato che le avversità non sono prevedibili, non c'è modo di sapere quando si presenteranno e ostacoleranno la tua vita. Con poca o nessuna fede in Dio, la più piccola critica ti sconvolgerà. Potrebbe anche essere una bellissima giornata, ma, se dal nulla apparisse improvvisamente un ostacolo sul tuo cammino, inciamperei e ti ritroverai a terra. Piuttosto che lasciare che un evento ti impedisca di andare avanti, fa' in modo che diventi, invece, un momento decisivo per continuare a crescere. Decidi e dichiara che tutte le situazioni e le circostanze inaspettate non influenzeranno né il tuo umore né tutto ciò che dovrai affrontare.

“Non sia turbato il vostro cuore.” (Giovanni 14, 1)

Spesso non serve analizzare ogni cosa nei minimi dettagli. Anche se alcune cose sono fatte per essere capite, altre sono fatte semplicemente per essere vissute e apprezzate, per poi andare oltre. Non passare un altro giorno in ostaggio di sentimenti, emozioni e circostanze tristi: i sentimenti non mandano avanti la baracca. C'è una realtà più profonda dei nostri sentimenti, quindi, non lasciare che i sentimenti conducano la tua vita; molte volte, infatti,

essi scelgono il momento, non la verità. Se smettessi di pensare troppo a tutto, preoccupandoti e stressandoti per niente, la tua giornata migliorerebbe molto! Dì piuttosto oggi a qualcuno quanto lo apprezzi: è una delle cose più semplici e allo stesso tempo incredibili che una persona possa sentirsi dire. Dillo, anche se quella persona non sta avendo una brutta giornata, una bella giornata può sempre migliorare. Un piccolo complimento può trasformare un'intera giornata.

In effetti, le cose che contano di più non dovrebbero mai essere in balia delle cose che contano di meno: il tuo umore, per esempio, non dovrebbe stabilire i tuoi modi, potrebbe mostrare agli altri una persona diversa da quella che sei veramente. Ritengo che, se lavorassimo per essere compassionevoli e accoglienti verso gli altri, senza giudicarli, scopriremmo che le persone intorno a noi risponderebbero allo stesso modo. Una parola o un'azione, positive o negative che siano, possono influenzarne tante altre;

fai attenzione, di tanto in tanto la vita ti darà una dose della tua stessa medicina.

Riconosci anche che le persone non sono tenute a riflettere sui problemi di ogni giorno alla tua stessa maniera e che se una cosa non ha senso per te, non significa che non abbia alcun senso. A volte è meglio stare in silenzio, ascoltare e accettare di non avere ragione; non è arrendersi, è crescere.

Tuttavia, c'è una differenza tra arrendersi e sapere quando ne hai avuto abbastanza: a volte le persone si arrendono, perché è più semplice arrendersi che risolvere il problema e, allo stesso modo, mentono, perché è più semplice mentire che dire la verità. In realtà, *“Dà un bacio sulle labbra colui che risponde con parole rette.”* (Proverbi 24, 26)

Impara a parlare con gentilezza e in una lingua che può essere compresa dagli altri. Le parole, infatti, influenzano l'atteggiamento che, a sua volta, influenza le azioni. Se lo fai, è fatta! Se invece non lo fai, sarà un peso che ti porterai dentro, come se volessi guidare un'auto con il freno a mano tirato.

Ora puoi comunque scegliere di girarti e guardare dall'altra parte, ma non puoi più dire che non lo sapevi! Sapere di poter fare meglio e non farlo è peggio che non sapere affatto.

Come dice la Bibbia, *“Chi dunque sa fare il bene e non lo compie, commette peccato.”* (Giacomo 4, 17)

Preghiamo:

“In qualunque parte del mondo ti trovi, prego che tu possa vedere la luce del giorno. Possa la luce della giustizia splendere su di te.” Amen!

Quando le persone ti chiedono come stai, dici la verità o quello che vogliono sentirsi dire? Io pensavo fosse da coraggiosi nascondere le emozioni e fingere che tutto andasse bene, i problemi, invece, mettono le radici e crescono proprio quando fai finta di niente. Apriti! Se fai spazio a pensieri e sentimenti, lasciandoli andare e venire naturalmente, essi saranno così come sono, perché la natura non può essere ingannata. Non si tratta di sentirsi bene, ma di sentirsi vivi e tu ti meriti una vita piena.

A volte è più difficile non dire qualcosa che dirla, non avere mai paura di pensare con la tua testa, ne hai una per una ragione. Dire come ti senti non è essere insolente, è essere vero, anche se alcune cose è meglio lasciarle non dette. Ma, anche se non le dici, non significa che non le senti. Tenendo nascosti i tuoi sentimenti, puoi fare a te stesso più male di quanto chiunque possa mai fartene. Quando nascondi un dolore, esso può manifestarsi in altre aree e farti prigioniero.

Potrebbe sembrarti più facile aprirti con degli estranei, perché pensi che non ti giudicheranno, così, racconti i tuoi problemi al mondo intero e, invece, quando conosci una persona, preferisci tenerti le cose per te. Parla con chi si preoccupa davvero di ascoltarti: getta tutte le tue preoccupazioni su di Lui, perché Egli si prende cura di te, Egli sta vicino alle persone a pezzi e confuse.

Credo che tu sappia di Chi sto parlando! Il Signore ha detto, *“Colui che viene a me, non lo respingerò.”* (Giovanni 6, 37)

Non scoraggiarti dunque e non gettare la spugna. Lascia andare l'idea di come la tua vita avrebbe dovuto essere e sii in pace. Lascia andare quei sentimenti di colpa, dolore, vergogna e sconfitta; metti Dio al primo posto, poiché con Lui hai tutta la vittoria.

“In tutti i tuoi passi pensa a lui ed egli appianerà i tuoi sentieri.”
(Proverbi 3, 6)

Se ti dovessi sentire inutile, triste o perso, ricorda che sei ancora vivo e che supererai anche quello che ora ti sembra un ostacolo.

Possa Dio prendere quello che ti sembra ora un peso per trasformarlo in una risorsa. Rallegrati, dunque, potrebbe essere la tua *“nuvoletta, come una mano d'uomo”* (1 Re 18, 44) segno che questo anno sta cambiando in meglio.

“Il Signore aprirà per te il suo benefico tesoro, il cielo, per dare alla tua terra la pioggia a suo tempo e per benedire tutto il lavoro delle tue mani.” (Deuteronomio 28, 12)

Non importa quanto inutile tu ti senta, sei comunque la ragione per cui qualcuno sorride. Non pensare mai di non essere nessuno: Da qualche parte, c'è qualcuno che davvero pensa che tu sia tutto. Tuttavia, non aspettarti che qualcuno ti dia valore, se tu per primo non dai valore a te stesso. Quando smetterai di giudicare e criticare il tuo corpo, quando smetterai di piangerti addosso e inizierai ad accettarti, anche le persone inizieranno ad amarti e apprezzarti. Continua a sorridere, lascia la tensione, senti la gioia, dimentica le preoccupazioni, resta in pace, lascia andare il dolore e sii sempre felice.

“Salute sarà per il tuo corpo e un refrigerio per le tue ossa.” (Proverbi 3, 8)

Se sei stanco di andare a letto la sera con la vaga sensazione che nella vita ci sia più di quello che stai vivendo ora, lasciami dire che nessuno ha una vita perfetta. Ognuno ha i propri problemi, solo che alcuni sanno gestirli meglio di altri. Prendere decisioni sbagliate e imbarazzarsi del risultato è normale,

perdona te stesso, perché non sei determinato da un momento e non sei peggiore di nessun altro, quindi, smetti di pensare il peggio di te. Se ti dovessi sentire offeso, arrabbiato o dispiaciuto con te stesso, pensa piuttosto ad essere grato, perché qualcuno da qualche parte potrebbe pregare di avere una vita come la tua. La prima e migliore vittoria è quella della conquista di sé stessi.

Non provare risentimento perché la vita non ti ha ancora dato ciò che desideri, verrà il tuo momento, abbi solo un po' di fede e sii fedele a te stesso. Tuttavia, non aspettare sempre il momento perfetto, a volte devi avere il coraggio di buttarti e iniziare. L'unica cosa che si fa partendo dall'alto è scavare una buca, quindi, limitati semplicemente a iniziare da qualche parte. Il giorno in cui ti sentirai a tuo agio sarà il giorno in cui ti sfuggirà una vera opportunità e ogni giorno che lasci passare è un altro giorno che non vorresti rivivere. Scriverti le cose è il primo passo per farle cambiare.

Potresti avere grandi intenzioni ma, a meno che non lasci che le tue azioni parlino più delle parole, nulla accadrà mai. Una decisione è reale solo se ne seguono dei fatti; se non ci sono azioni, non hai ancora veramente deciso.

“Ma quanti riconoscono il proprio Dio si fortificheranno e agiranno.” (Daniele 11, 32)

Nel frattempo, vorrei incoraggiarti a goderti la vita, limita il tuo bagaglio emotivo ad un piccolo bagaglio a mano. A volte devi solo lasciare che le persone facciano ciò che fanno, anche se cercano di farti del male. Quando ti rendi conto che non ogni situazione necessita di una reazione, allora sai di essere maturato. Se poi nella preghiera porti tutto a Dio, comincerai a sentirti incredibilmente libero. Proprio come Gesù, *“Oltraggiato non rispondeva con oltraggi, e soffrendo non minacciava vendetta, ma rimetteva la sua causa a colui che giudica con giustizia.” (1 Pietro 2, 23)*

Può essere che alcuni non si siano scusati con te perché si vergognano delle proprie azioni. Perdonali comunque, sii in pace anche se non hai mai ricevuto delle scuse, perché il perdono sblocca la tua benedizione. Fallo, ne vale la pena.

Possa il favore di Dio trovarti, poiché ti fa essere nel posto giusto al momento giusto e ti dona successo.

“Al quale [Dio e Padre Nostro] sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.”
(Galati 1, 5)

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>