

## Săptămâna Carității 6-12 aprilie 2020

### Faptele milei sufletești în social media

Săptămâna Carității, care în acest an se va desfășura în perioada 6-12 aprilie, face parte din seria celor patru săptămâni pe care ASTRU Cluj le propune pe parcursul fiecărui an asociativ și dorește să trezească în noi dorința de a fi alături de cei mai mici, de cei care au nevoie de ajutorul nostru. Tema aleasă pentru această săptămână este: *Isuse, ajută-mă să aleg drumul iubirii.*, iar motto-ul: *Așadar, acum, cât avem timp, să facem bine tuturor și mai ales celor de aceeași credință. (Gal 6,10)*

Ponind de la Mesajele Papei Francisc pentru Ziua Mondială a Comunicațiilor Sociale date [anul trecut](#) și [anul acesta](#), și de la [cateheza audienței generale din data de 26 februarie](#) a anului curent, din a căror conținut lăsăm mai jos câteva pasaje extrase, venim cu câteva propuneri concrete privind activitatea atriștilor în social media - discuții și împărtășiri cu privire la comportamentul nostru al fiecăruia în mediul online, dar și angajamente pe care ni le luăm la nivel personal și de grup pe mai departe.

1. **Vă invităm la lectură** - prezentarea faptelor milei sufletești
2. **Discuții** - pornind de la înțelegerea Faptelor Milei Sufletești,
  - a. *Cum credeți că se poate aplica fiecare dintre ele în Social Media?*
  - b. *Cât de mult pun eu în aplicare faptele milei sufletești în viața reală?*
  - c. *Dar în Social Media?*
  - d. *Care este fapta pe care o pun în aplicare cel mai mult și care e cea pe care o neglijez cel mai adesea?*
3. **Propuneri** - *Cum pot să pun (mai mult) în aplicare faptele milei sufletești în mediul online? (la nivel personal și de grup)*

Trebuie recunoscut că rețelele sociale, dacă pe de o parte **folosesc să ne conectăm mai mult, să ne întâlnim și să ne ajutăm unii pe alții**, pe de altă parte **se prestează și la o folosire manipulatorie a datelor personale**, menite să obțină avantaje pe planul politic sau economic, fără respectare cuvenită a persoanei și a drepturilor sale. Printre cei mai tineri statisticile revelează că **un tânăr din patru** este implicat în episoade de **cyberbullying**.

(...)

poate să fie util să **reflectăm din nou asupra metaforei rețelei** pusă la început la baza internetului, pentru a redescoperi potențialitățile pozitive.

Redirecționată la dimensiunea antropologică, metafora rețelei amintește de o altă figură plină de semnificații: **aceea a comunității**. O comunitate este cu atât mai tare cu cât este mai **unită și solidară**, animată de **sentimente de încredere** și urmărește **obiective împărtășite**. Comunitatea ca rețea solidară cere **ascultare reciprocă și dialog**, bazat pe **folosirea responsabilă a limbajului**.

(...)

în online-ul social de prea multe ori **identitatea** se întemeiază pe contrapozitia față de celălalt, față de cel străin de grup: *ne definim pornind mai degrabă de la ceea ce dezbină decât de la ceea ce unește*, dând spațiu suspiciunii și răbufnirii oricărui tip de prejudecată (etnică, sexuală, religioasă și altele). Această tendință alimentează grupuri care exclud eterogenitatea, care **alimentează** și în ambientul digital **un individualism neînfrânat**, ajungând uneori să favorizeze *vârtejuri de ură*. Ceea ce ar trebui să fie o fereastră spre lume devine astfel o vitrină în care să se prezinte propriul narcisism.

(...)

Ne dorim o **rețea** care nu este **făcută** pentru a închide în capcană, ci **pentru a elibera**, pentru a păstra o **comuniune de persoane libere**, deschizând calea spre **dialog**, spre **întâlnire**, spre **zâmbet**, spre **mângâiere**. Biserica însăși este o rețea țesută din comuniunea euharistică, unde unirea nu se întemeiază pe „like”-uri, ci pe adevăr, pe „*amin*”, cu care fiecare aderă la Trupul lui Cristos, primindu-i pe ceilalți.

**(Mesaj pentru ziua comunicațiilor sociale 2019)**

Postul Mare este timpul propice pentru **a face spațiu Cuvântul lui Dumnezeu**.

Este timpul pentru *a închide televizorul și a deschide Biblia*.

Este timpul de *a ne dezlipi de celular și a ne conecta la Evanghelie*.

Când eram copil nu era televizorul, dar era obișnuința de a nu asculta radioul.

Postul Mare este pustiu, este timpul pentru a renunța, pentru a ne dezlipi de celular și a ne conecta la Evanghelie. Este timpul pentru *a renunța la cuvinte inutile, bârfe, vorbării, pălăvrăgeli*, și **a-i spune „tu” Domnului**. Este timpul pentru a ne dedica unei sănătoase ecologii a inimii, a face curățenie acolo. Trăim într-un ambient poluat de *prea multă violență verbală, de atâtea cuvinte ofensatoare și nocive*, pe care rețeaua le amplifică. Astăzi se insultă ca și cum s-ar spune „O zi bună”. Suntem scufundați de cuvinte goale, de publicități, de mesaje false. Ne-am obișnuit să auzim de toate despre toți și riscăm să alunecăm într-o mondenitate care ne atrofiază inima și nu există bypass pentru a vindeca asta, ci numai tăcerea. Cu greu distingem glasul Domnului care ne vorbește, glasul conștiinței, glasul binelui. **Isus, chemându-ne în pustiu, ne invită să dăm ascultare la ceea ce contează, la ceea ce este important, la ceea ce este esențial.**

**(din Mesajul Papei Francisc la Audiența Generală de Miercuri 26 febr 2020)**

★ Biserica a formulat faptele milei trupești și sufletești privind la învățătura, dar mai ales la activitatea lui Isus Cristos. Iată ce ne învață Catehismul Bisericii Catolice la nr. 2447:

**„Faptele de milostenie** sunt acțiunile caritabile prin care venim în ajutorul aproapelui în nevoile lui **TRUPEȘTI ȘI SPIRITUALE**:

**A instrui, a sfătui, a mângâia, a încuraja sunt fapte de milostenie spirituală, ca și a ierta și a suporta cu răbdare.** Faptele de milostenie trupească sunt, mai ales, a-i hrăni pe cei flămânzi, a-i adăposti pe cei fără locuință, a-i îmbrăca pe cei zdrențăroși, a-i vizita pe bolnavi și pe cei închiși, a-i îngropa pe cei morți.”

Hai să vedem ce înseamnă fiecare dintre aceste *fapte de milostenie sufletească*, cum le putem defini sau înțelege mai ușor:

### **1. A-i mângâia pe cei mâhniți**

Ce ar trebui să facem în acest sens? Ce să facem concret pentru a o pune în practică? Ne învață sfântul Pavel în a doua scrisoare către Corinteni. Este deci vorba de a duce vestea iubirii lui Isus celor care sunt triști, tocmai datorită faptului că înainte de toate noi am experimentat că El este mereu lângă noi, mai ales în momentele cele mai dificile ale vieții noastre. A împărtăși durerea celorlalți este deci primul semn al milostivirii și al blândeții noastre. A plânge cu cei ce plâng, a asculta pe cei care au nevoie să se descarce de propria durere, este ceea ce trebuie să facem înainte de toate. Dar după aceea, trebuie să purtăm și un cuvânt de speranță. Acel cuvânt care vine din însuși faptul de a fi fiii lui Dumnezeu. Nu este puterea noastră cea care face miracole, cum s-a întâmplat și în cazul lui Lazăr, dar cu siguranță putem face mici minuni de iubire, prin prezența și susținerea noastră. Trebuie numai să îți găsești puterea și curajul de a te apropia de cel care se află în suferință.

### **2. A-i sfătui pe cei ce sunt în îndoială**

Îndoiala, uneori este pozitivă, mai ales atunci când te determină să continui să cauți adevărul, sensul lucrurilor și a vieții tale. Putem spune că îndoiala, în anumite cazuri ajută să crească și credința. Totuși, atunci când îndoiala se prelungește mai mult timp și face persoana incapabilă de a alege, o slăbește și o face vulnerabilă. Cel ce trăiește mereu în îndoială, este mereu speriat și nu are niciodată încredere în nimeni. Cine are credință în Dumnezeu, are stânca de care se poate susține, și aripile cu care să zboare. A ajuta pe cel care este în îndoială ca să își găsească această stâncă și aceste aripi este un semn de mare grijă și preocupare pentru aceste persoane. Este tocmai un semn de milostenie.

### **3. A-i învăța pe cei neștiutori**

Citind cuvintele prin care exprimăm această faptă de milostenie, pare a fi o afirmație care reflectă o oarecare mândrie. A numi pe cineva neștiutor reflectă un comportament urât și plin de îngâmfare. În realitate cuvântul neștiutor, derivă din limba latină și în mod literar înseamnă „cel care nu știe”. Deci invitația ce ne este făcută în ceea ce privește această faptă de milostenie este de a aduce la cunoștința celui neștiutor, un lucru clar. Sunt două tipuri de cunoștință la care ne putem gândi:

1. Ceea ce se învață la școală și cunoștințele în ceea ce privește credința. Gândește-te puțin cât de norocos ești pentru că ai avut până în prezent posibilitatea de a merge la școală și a învăța să citești și să scrii, pe lângă faptul că ai posibilitatea să cunoști lumea ce te înconjoară. Dacă ești mai bine pregătit la o anumită materie/într-un anumit domeniu, încearcă să ajuți pe vreun coleg sau cunoștință care se descurcă mai greu. Va fi o contribuție importantă la „rezerva ta de milostivire”
2. nevoia de a propovădui celor care nu cunosc, iubirea lui Dumnezeu și a fiului său, Isus. Care este cel mai bun mod de a face acest lucru? Cu siguranță nu acela de a te simți superior celorlalți. Adevăratul maestru ia ca și exemplu pe Isus, care cu iubire și umilință ajută pe cei ce se află în primejdii și pe cei pierduți.

### **4. A-i dojeni pe cei păcătoși**

A corecta pe cel care greșeste încercând să-l readucem pe calea cea bună, cea pe care Isus o dorește, este o faptă de bunătate. Cu siguranță ți s-a întâmplat și ție să-ți fie frică să corectezi un coleg sau o persoană dragă ție, de frică să nu-l jignești sau să pierzi afecțiunea sa. Nu-ți fie teamă, iubirea adevărată, la fel ca prietenia și orice alt sentiment ca și acesta, nu dispare în urma unei

corectări, ba mai mult se întărește prin intermediul corectării fraterne. Este clar că acest lucru trebuie făcut cu delicatețe și blândețe, fără ca celălalt să se simtă judecat, ci dimpotrivă iubit. Corectarea celorlalți trebuie să fie făcută între patru ochi. Numai dacă nu ascultă, putem să recurgem la ajutorul altor persoane, cum ne spune Evanghelia. Adu-ți aminte întotdeauna să elimini mândria, pentru că altfel riști să cazi în mustrarea pe care Isus a făcut-o în Evanghelie: «cum vei spune fratelui tău: „Lasă-mă să scot paiul din ochiul tău” și iată că bârna este în ochiul tău?(Mt 7, 4)». Dacă ne gândim bine, este destul să urmăm exemplul lui Isus care de-a lungul vieții Sale publice, apropiindu-se de cei păcătoși, înainte de toate i-a făcut să se simtă iubiți și numai după aceea le-a arătat calea nouă pe care trebuie să o urmeze.

#### **5. A-i ierta pe cei care te-au supărat**

În singura rugăciune pe care Isus ne-a învățat-o, Tatăl Nostru, ne adresăm Domnului cerând iertare pentru toate păcatele noastre și promițând de a face la rândul nostru la fel, față de cei ce ne-au supărat pe noi. Când ne simțim ofensați mândria noastră ridică un zid împrejurul inimii noastre. Ca să reușim să iertăm, este nevoie să îndepărtăm acest zid, înainte de toate pentru a ne elibera de mânia și de tensiunea ce se creează când nu ne înțelegem cu cineva. Fiind milostivi cu ceilalți suntem milostivi și cu noi, pentru că ne permitem să trăim în bucurie și în pace, decât să trăim în ură. Cu siguranță nu este un lucru ușor. Este nevoie să ne antrenăm sufletul în mod constant pentru a fi după asemănarea Tatălui care este nemărginită iubire și nemărginită iertare

#### **6. A suferi cu răbdare nedreptatea**

Ce înseamnă nedrept? Termenul indică ceva sau cineva care te deranjează în mod constant. În acest moment cred că îți vin în minte o serie întreagă de momente în care ai fost deranjat de către cineva, când ți-a venit să spui că nu-i corect, că ești nedreptățit. De fapt nu întotdeauna ceea ce ne deranjează este de fapt nedreptate; uneori ni se întâmplă să ne deranjeze ceea ce ne îndeamnă să ne comportăm frumos... Deci este nevoie să știm să facem diferența. În orice caz, milostenia pe care ne îndeamnă Isus să o învățăm, este reală și pentru noi, când suntem capabili să suportăm cu răbdare tot ceea ce ne îngreunează și când și reușim să vedem adevărul și de ce ne deranjează, *dacă avem dreptate sau nu*. A avea răbdare cu cineva, va fi un mod de a înțelege că nimeni nu este perfect și că trebuie să-i iubim pe ceilalți în ciuda defectelor pe care le au. Este nevoie tocmai de ceea ce spunea sfântul Pavel. Aceasta este o oportunitate pentru tine. Antrenează-te în răbdarea față de tine însuși și față de cei care sunt lângă tine, toate acestea te vor face mai puternic și mai matur, așa cum Dumnezeu te-a gândit din totdeauna.

#### **7. A te ruga lui Dumnezeu pentru cei vii și pentru cei morți**

A ne ruga pentru ceilalți, și a nu cere numai pentru noi, este un semn de atenție, de grijă și de milostivire. De fapt, ne dăm seama de necesitățile și nevoile celorlalți. Înseamnă, în mod clar, că nu suntem egoiști. Roagă-te deci cu credință și curaj, chemându-l pe Dumnezeu: „Abba. Tată” (Rom. 8, 15) așa după cum ne învață Biblia și așa cum ne-a învățat însuși Isus. Roagă-te nu numai pentru cei vii, dar și pentru cei decedați din familia ta, pentru a-i simți aproape, dar și pentru ca Domnul să-i primească cât mai repede între brațele Sale, chiar dacă în viață probabil au comis și anumite greșeli. Toți avem nevoie de milostivire. Te vei întreba cum este mai bine să te rogi. Nu există o regulă exactă și universal valabilă pentru toată lumea. Și totuși Cuvântul lui Dumnezeu ne vine în ajutor. Dumnezeu ne iubește, ascultă cu atenție rugăciunile tuturor fiilor Săi, preocupările lor, chiar și bucuriile lor și inclusiv dorințele lor. Nu există o forță mai mare pentru

un creștin decât aceea de a se încrede în Dumnezeu prin intermediul rugăciunii. Iar rugăciunea este și mai frumoasă în momentul în care este făcută pentru ceilalți.

### *Cum se pot aplica Faptele Milei Sufletești în mediul online și în Social Media?*

În ultima perioadă și cea imediat următoare pentru mulți dintre noi o mare parte din ceea ce trăiam s-a mutat în online - interacțiunea cu colegii, cu prietenii, cu alte cunoștințe, activitățile grupului parohial, sursele de informare, petrecerea timpului liber...și câte și mai câte. Totuși, măcar o parte a timpului liber ar fi bine dacă încercăm să-l petrecem în natură (pe balcon, în curte, o plimbare în cartier) Dar să revenim la timpul petrecut în online.

Am văzut mai sus care sunt faptele milei sufletești, faptele bune care nu necesită deplasarea noastră dintr-un loc în altul și nu sunt condiționate de situația sau locul în care ne aflăm.

Am luat pe rând fiecare faptă a milei sufletești și am încercat să găsim modalități de a le pune în practică. În discuțiile voastre cu grupul din care faceți parte vor reieși cel mai probabil și alte modalități în care putem da dovadă de caritate, prin prisma faptelor de milostenie sufletească, față de alți oameni în mediul online.

#### **1. Mângâie-i pe cei mâhniți**

Cu siguranță nu ne este greu să identificăm o persoană care suferă, după postările de pe profilul său ori după comportamentul acesteia, văzând clar un semnal de alarmă care este transmis. De multe ori observăm persoanele care sunt în situații problematice, dar poate alegem să le criticăm, sau mai rău, să le judecăm. Poate ne credem superiori lor, doar pentru că noi am reușit să găsim o fericire temporară. Aceasta este o atitudine lipsită de caritate. În schimb, un creștin este chemat să fie atent la aceste semne și să acționeze.

- \* Să folosim snapchat-ul și whatsapp-ul nu doar pentru a trimite poze cu mâncare, filmulețe amuzante, sau pentru a le vorbi altora doar despre ce ni se întâmplă nouă, ci și pentru a-i asculta pe ceilalți. Să fim noi primii care deschidem un dialog cu cei pe care îi cunoaștem și știm că au nevoie de un prieten, dar nu un dialog forțat. Să dăm dovadă de răbdare și să învățăm să-l ascultăm pe interlocutorul nostru, acolo unde este, primindu-l așa cum este.
- \* Să folosim social media în modul în care a fost proiectat. Adică să aducă aproape într-o lume virtuală prieteni și viitori prieteni. Să ne folosim de mesaje, pentru a trimite un gând bun prietenilor. Să ne folosim de apelul video - nu doar apăsând din greșală, ci dintr-o acțiune intenționată, care transmite mesajul „mi-a fost dor să te văd și să vorbim pe șleau”.
- \* Dacă simțim că e nevoie să intrăm într-o discuție cu o persoană cunoscută, să o facem cu blândețe și caritate, creând un cadru în care persoana se simte în siguranță și în largul ei - important este să aducem speranță, încurajare și mângâiere în mijocul situației în care se află acea persoană, asigurând-o de susținerea și rugăciunea noastră.
- \* Bible streak / foculețe pe snapchat - ce înseamnă snapchat streak? Pe de o parte e o motivație externă pentru a ține legătura cu ceilalți. Cunoașteți probabil și Bible app (YouVersion) - avem și acolo încercarea de a menține streak-ul în relație cu Dumnezeu -

citirea/ascultarea Cuvântului Său. Dacă motivația e doar exterioară vedem că ajungem să intrăm pe aplicații doar cât să „nu pierdem foculețele”, fără a ne implica în menținerea relațiilor cu persoanele de dincolo de conturi și aplicații. Nu putem ține legătura zilnic cu foarte mulți oameni fără să devină o discuție superficială. Să avem grijă la conversațiile noastre, să fie intenționale, motivate de dorința de a crește în relația cu celălalt, nu de numărul de foculețe.

## **2. Sfătuiește-i pe cei ce sunt în îndoială**

De-a lungul vieții, au existat momente în care prietenii noștri aveau nevoie de un sfat și poate uneori nu știam ce să le spunem. Poate uneori nici nu i-am ascultat cu atenție. Le-am spus un „O să fie bine” și atât. Ca și creștini, suntem chemați să îi ascultăm pe cei care au îndoieli, să nu îi judecăm, ci să îi ajutăm să descopere adevărul și să îi ajutăm să ia deciziile potrivite pentru ei. În ceea ce privește situațiile care ne depășesc, e bine să îi îndrumăm pe cei în îndoială spre persoane care îi pot ajuta să pășească cu încredere mai departe. Fii un bun creștin și caută răspunsuri, pune întrebări și ajută-i pe cei care au îndoieli, care sunt nesiguri pe ei.

- \* Răspunde civilizată la postări. Dacă cineva adresează întrebări într-o postare, răspunde-le cu calm, fără să faci caz din faptul că nu știi să cauți pe google. De cele mai multe ori oamenii nu vor un răspuns rece ca după o căutare pe google ci mai degrabă să deschidă o discuție cu prietenii și să împartasească opinii.

## **3. Învăță-i pe cei neștiutori.**

Este datoria noastră să împărtășim cu ceilalți, cu dragoste și dăruire, ceea ce am primit și noi la rândul nostru în dar - cunoștințe și informații - atunci când vedem că cei de lângă noi au nevoie de ceea ce noi știm. Dar ce facem când cineva ne cere o informație răpsuns și nu știm să îl oferim? Putem spune pur și simplu: „Nu știu nici eu răspunsul, dar voi întreba pe cineva care știe.” Arată-i persoanei respective că îți pasă de ea și apelează cu încredere la persoane care te pot ajuta și pe tine să ajuți mai departe. Dacă e o problemă de credință, poți vorbi cu un preot, cu asistentul spiritual al grupului tău sau cel al asociației. Ei te pot îndruma apoi și spre alte (re)surse de încredere, care să-ți ofere răspunsurile de care ai nevoie și pe care apoi să le împărtășești cu alții. Tot la fel și în alte domenii de activitate poți apela la specialiști sau la resurse care să explice ce nu este clar.

- \* Ce facem dacă am văzut pe cineva care a preluat o informație falsă, fără să fie conștient de acest lucru, motiv pentru care alții ar putea să rădă de el? Îi putem scrie un mesaj sau îi telefonăm pentru a-i comunica cum stau lucrurile de fapt, sugerându-i să se informeze mai bine în situațiile similare viitoare.
- \* Ai aflat o informație prețioasă despre care știi că ar trebui să fie cunoscută și de alții? Fii generos și împărtășește-o mai departe cunoșcuților tăi.
- \* Ura și mândria dintre generații este foarte mare în mediul online. Ca un simplu exemplu, cei mai mari îi critică de multe ori pe cei mai mici pentru faptul că postările/videourile acestora din urmă sunt penibile. Ba chiar ajung motiv de batjocură. În cazul prezentat aici,

o atitudine creștină ar fi ... să încercăm să-l ajutăm pe celălalt să înțeleagă (prin întrebări simple care să-l pună pe gânduri, fără să pară că e luat la rost - „Ce ai vrut să transmiți prin acel videoclip/acea postare?”) de ce conținutul postărilor lui nu este unul bun, potrivit, moral, unul care să aducă ceva în plus, care să transmită un mesaj profund, pozitiv. Să-i dăm puțin de gândit.

- \* Să fim atenți la conduita în social media: așa cum nu mergem în parc și urlăm, nu se cuvine să comentăm ÎN CAPS LOCK (cu majuscule).
- \* Să-i învățăm pe părinți/bunici/frați mai mici cu ce se mănâncă lumea virtuală, universul internetului, rețelele sociale din mediul online cu grijă și răbdare.

#### **4. Dojenește-i pe cei păcătoși.**

Mântuirea nu o obținem singuri. Nu este un concurs cu ceilalți, ci este un drum pe care trebuie să îi luăm pe cât mai mulți de mână și să meargă împreună cu noi. De aceea, un creștin are datoria de a-și atenționa fratele atunci când greșește, dar fără să-l judece.

- \* Atunci când observăm că cineva este plin de ură față de un alt frate de-al nostru, putem să îi scriem un mesaj în privat, explicându-i cu calm de ce este greșită atitudinea sa.
- \* În loc să judecăm persoanele care au postări indecente, e bine să le amintim, în privat desigur, care este valoarea trupului și de ce nu e bine să se lase influențate de mentalitatea de astăzi, care reduce valoarea omului la aspectul fizic, atunci când postează ceva.
- \* Să fim atenți la modul și atitudinea pe care o avem în practicarea faptelor noastre bune - să discutăm în privat cu persoana în cauză, nu public prin comentarii sau postări menite să atace cealaltă persoană. În social media este foarte întâlnit fenomenul de Keyboard Warriors, adică persoane care cu propria imagine sau anonim se implică în dezbateri nemoderate în secțiunea de comentarii, de cele mai multe ori alimentate de sentimente și nu de cercetare și logică.

#### **5. Iartă-i pe cei ce te-au supărat**

Încă de la Adam și Eva, suntem prinși în această capcană a răzbunării și a supărării. Dacă cineva ne greșește, impulsul imediat e să ne răzbunăm, să lăsăm supărarea să ne despartă, până nu plătesc pentru ce au făcut. De multe ori, e suficient ca ceva ce au spus și nouă nu ne-a convenit, să ne facă se le întoarcem spatele, să îi ignorăm. Vedem cum astăzi, printre tineri, există acest trend de „a da block” atunci când există dispute. În loc de a avea curajul și maturitatea de a purta o discuție și a rezolva problema, a identifica sursa ei, recurgem la soluția care e mai ușoară pentru noi: evitarea completă a unei situații incomode. Iertarea presupune o ieșire din zona de confort, o ieșire pe care, ca și creștini, suntem chemați să o facem. Nu ne cere nimeni să fim naivi și să ne lăsăm călcați în picioare, dar dacă răspundem urii cu ură, nu schimbăm nimic. Iertarea este ceva ce ne eliberează, ce readuce pacea și iubirea în viețile noastre și ale celor din jur.



- \* Nu le da ignore din prima celor care te-au făcut să te superi prin ideile exprimate de ei. Nu vei avea nicio pace sufletească.
- \* Comunicarea în scris cauzează multe conflicte interumane - deseori se iscă conflicte datorită unor probleme care nu există, doar fiindcă cel care recepționează mesajul a avut parte de un bruij pe canalul de comunicare. Mai bine clarificăm lucrurile pentru a înțelege ce a vrut celălalt să spună decât să ne simțim ofențați.
- \* Evită să răspunzi imediat. Ia o gura de apă/aer, calmează-te, ia-ți cteva minute și roagă-te întrebându-l pe Domnul cum e cel mai bine să acționezi pentru a menține o relație bună cu cealaltă persoană și tratează situația altfel. Nu reacționa din instinct.

## **6. Suferă cu răbdare nedreptatea**

Există motive bine întemeiate pentru care te-ai putea simți nedreptățit. Dar și unele mai puțin întemeiate. Să învățăm mai întâi să facem diferența între cele două și să învățăm să nu ne simțim atacați și victimizați din orice.

- \* Atunci când o dezbatere pe un subiect controversat devine prea aprinsă, trebuie să știm să ne oprim, chiar dacă nu noi am dat ultima replică.
- \* Să acordăm celorlalți timp să se calmeze ca să poată vedea situația în care ne-au pus. Nu e un semn de slăbiciune.
- \* Să avem grijă la fenomenul de Outrage (adică reacții exagerate la evenimente mondene), care nu face altceva decât să hrănească mânia din noi, care de multe ori este nejustificată ori inutilă, întrucât outrage-ul nostru nu va avea efectul dorit cel mai probabil, și evenimentul nu justifică reacția.

## **7. Roagă-te pentru cei vii și cei morți**

Putem afla online de anumite probleme ale unor persoane pe care le cunoaștem sau pe care nu le cunoaștem - să ne facem un obicei din a-i aduce înaintea Domnului, de a ne ruga pentru cei care vedem că au nevoie de orice rugăciune.

- \* Un like nu va face nimic pentru sufletul tău, al altora, sau al celor decedați. Ia-ți timpul necesar și deconectează-te, retrage-te într-un spațiu liniștit și roagă-te!
- \* Poți chiar să scrii un mesaj în privat unei persoane și să îi spui că te vei ruga pentru el/ea sau pentru persoana apropiată lor, decedată.



*Câteva resurse de la care am plecat gândind activitatea de față:*

*For Lent, the Pope is asking Catholics to stop being mean to each other on social media*

*Spiritual Works of Mercy in the Age of Facebook*

*Year of Mercy | The Spiritual Works of Mercy in the Digital World*

*Showing Mercy and Charity on Social Media*