

Lição 2: Esperança, a ancora do cristão!

Benefícios da esperança



Vivemos dias que a esperança de muitos tem se abalado, muitos tem deixado de acreditar que situações podem melhorar que nossos pais pode melhorar e a falta de esperança tem feito muitas pessoas abrir mão de seus sonhos e de seus valores por estar desacreditado que tudo pode ser diferente, mas sabemos que em Cristo somos renovados e nossa esperança esta sempre no Senhor, e quando pensamos assim, nossos conceitos mudam e não somos levados pela circunstância, mas pela esperança que se move em nós por meio da fé, ter esperança só nos beneficia.

Pesquisas acrescentaram mais características positivas à esperança. Segundo alguns estudiosos, ela é fundamental para a pessoa desempenhar bem suas atividades e envelhecer em forma. Os indivíduos esperançosos, afirmam esses pesquisadores, têm mais autoestima, cuidam melhor de seu corpo e têm maior tolerância à dor. Sua forma “eu/nós” de pensar e ajudar o outro na busca do sucesso estimula a fraternidade e o sentimento de grupo.

Ao sintetizar os resultados de uma pesquisa relativa a idosos pacientes de depressão que foram ensinados a pensar com esperança, Snyder observou: “Conforme ficavam mais esperançosos, eles se mostravam mais agradáveis... e mais propensos a experimentar a alegria.” Com o treinamento, eles passaram a dar muito mais importância ao lado positivo das coisas e a rir de si próprios e dos outros. “Se você não aprendeu a rir de si mesmo, perdeu a melhor de todas as piadas”, afirmou Snyder.

O grande passo seguinte no estudo do tema veio na virada do século com Anthony Scioli, professor de psicologia do Keene State College, em New Hampshire (Estados Unidos). Estudioso do assunto há mais de duas décadas, ele afirma que a esperança é uma emoção extremamente importante, mas ainda “subpesquisada”. Suas pesquisas o levaram a concluir que a esperança é uma habilidade que pode ser adquirida e tem múltiplas facetas (há 14 aspectos distintos, segundo o psicólogo, apresentados no quadro acima) a serem cultivadas. Além disso, ela se autoperpetua: os esperançosos revelam-se propensos a serem mais resilientes, confiantes, abertos e motivados do que as outras pessoas, e assim tendem a receber mais do mundo – o qual, por seu lado, lhes dá motivos para ficarem mais otimistas.

Fonte(s) Consultada(s):

■ revistaplaneta.com.br

