

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

activated

Τόμος 17 • Τεύχος 6

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Γίνε φορέας της χαράς

Υμνώντας στο γυμναστήριο

Μία απρόσμενη συνάντηση

Ο κοινός παρονομαστής

Τρεις άνθρωποι – ένα μυστικό



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Η Βίβλος διδάσκει πως έχουμε την ευθύνη να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε με τα χαρίσματα και τις ικανότητες που μας έχει δώσει ο Θεός.¹ Μας εμπιστεύθηκε με ικανότητες, πόρους, χρόνο, ενέργεια, μυαλό και πνεύμα και αυτά θα μας δώσουν μεγάλη ικανοποίηση όταν τα επενδύουμε σε πράγματα που ευχαριστούν τον

Θεό και είναι ευθυγραμμισμένα με το δικό Του σχέδιο.

Βέβαια, για να γίνει αυτό, υπάρχουν πολλοί τρόποι. Ο Θεός έχει διαφορετικό κάλεσμα για τον καθένα μας και ο καθένας μας θα συνεισφέρει με τα ιδιαίτερα χαρίσματά του και τις περιστάσεις του. Η Βίβλος μας δίνει μερικές ιδέες: «Να επισκέπτεστε τους ορφανούς και τις χήρες στις θλίψεις τους»,² να δίνουμε σε αυτούς που πεινάνε και να επισκεπτόμαστε τους φυλακισμένους,³ να είμαστε ένα παράδειγμα του Χριστού εκεί που εργαζόμαστε,⁴ κτλ. Ενώ μερικοί άλλοι τρόποι για να γίνει αυτό ίσως είναι με το να κάνετε εξοικονόμηση πόρων και να φροντίζετε σωστά τη δημιουργία του Θεού και αυτό είναι κάτι που ταιριάζει και στον δικό Του χαρακτήρα.

Όταν τα κάνουμε αυτά, μπορούμε να βασιστούμε στην υπόσχεση του Θεού για το ό,τι οι πράξεις μας αυτές δεν θα πάνε χαμένες. «Και καθετί, ό,τι αν κάνετε, να το εργάζεστε από ψυχή, σαν στον Κύριο και όχι σε ανθρώπους, ξέροντας ότι από τον Κύριο θα πάρετε την ανταμοιβή της κληρονομιάς».⁵

Τα άρθρα σε αυτό το τεύχος του *Activated* δίνουν περισσότερες ιδέες για το πώς μπορούμε να «γίνουμε Ιησούς» στους γύρω μας. Στο μεταξύ, να θυμάστε πως εκτός από την ευθύνη που έχουμε για την οικογένειά μας και την προσφορά μας στην κοινωνία, έχουμε επίσης ευθύνη και για τους εαυτούς μας. Όπως το έθεσε η συγγραφέας Eleanor Brown, «Η ανάπαυση και η φροντίδα του εαυτού μας είναι πολύ σημαντικά πράγματα. Όταν βρίσκετε το χρόνο να ανανεώσετε το πνεύμα σας, μπορείτε να υπηρετήσετε τους άλλους μέσα απ' αυτή την ανανέωση. Δεν μπορείτε να υπηρετείτε τους άλλους, όταν σεις οι ίδιοι νοιώθετε κουρασμένοι και πεσμένοι». Και αυτό είναι μια πολύ καλή υπενθύμιση.

Samuel Keating
Αρχισυντάκτης

Περιηγηθείτε στις ιστοσελίδες μας ή επικοινωνήστε με έναν από τους κάτωθι αντιπροσώπους μας για να απολαύσετε την εμπνευστική, ενθαρρυντική και πρακτική βοήθεια που προσφέρουν τα βιβλία μας και το οπτικοακουστικό μας υλικό.

<http://activated-europe.com>

Activated Hellas

Email: hellas@activated-europe.com

Activated Europe

Bramingham Pk. Business Ctr.

Enterprise Way

Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom

+44 (0) 845 838 1384

Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: info@actmin.org

www.activatedonline.com


ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ Samuel Keating

ΣΧΕΔΙΟ Gentian Suçi

© 2016 Activated. All Rights Reserved
Τα εδάφια που χρησιμοποιούνται είναι προσαρμοσμένα κυρίως από την μετάφραση της Βίβλου στη Δημοτική του Σπύρου Φίλου.

A-GR-MG-AM-185-X

1. βλ. τη Παραβολή με τα Τάλαντα στο Ματθαίου 25:14-30
2. Ιακώβου 1:27
3. βλ. Ματθαίου 25:35-36
4. βλ. Κολοσσαείς 3:22
5. Κολοσσαείς 3:23-24



ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΝΩΡΙΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ROSANE PEREIRA

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΠΗΡΑ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΓΙΟ ΜΟΥ σε μια εκδρομή αγροτουρισμού στο μεγάλο συγκρότημα από φαβέλες [παρακούπολη] στο Complexo do Alemão στο βόρειο Ρίο ντε Τζανέιρο της Βραζιλίας. Οι πέντε βουνοκορφές που περικλείουν την πόλη συνδέονται με τελεφερίκ από όπου μπορείς να δεις όλο τον κόλπο μαζί και τις όμορφες βουνοκορφές. Στις πλευρές των βουνών υπάρχουν επίσης παράγκες παντού, άλλες χωρίς κανονική οροφή και άλλες με μισόκτιστους τοίχους και άβαφες. Αυτές ήταν οι φαβέλες.

Κάποια στιγμή, ο γιός μου σχολίασε: «Μου κάνει έκπληξη το γεγονός ότι οι φτωχοί είναι πολύ περισσότεροι από τους πλούσιους!»

Στην επιστροφή, πιάσαμε συζήτηση με μια Χριστιανή απόστολο που είχε αρχίσει να εργάζεται στις φαβέλες, πριν ηρεμήσουν τα πράγματα σε αυτές, τότε που η αστυνομία και τα καρτέλ ναρκωτικών βρίσκονταν καθημερινά σε πόλεμο. Μια άλλη γυναίκα περιέγραψε πως όταν ήταν πιο νέα, έπρεπε να πηγαίνει κάθε μέρα να παίρνει νερό από μια κοινόχρηστη βρύση, μέχρι που ο πατέρας της και μερικοί άλλοι μπόρεσαν να ανοίξουν ένα κοινοτικό πηγάδι. Η ζωή στην περιοχή έχει βελτιωθεί πάρα πολύ τα τελευταία χρόνια, όμως οι ιστορίες που ανέφεραν αυτές οι γυναίκες ήταν μια υπενθύμιση των σκληρών συνθηκών στις οποίες ζούσαν τόσο πολλοί άνθρωποι. Αυτή η εκδρομή είχε μεγάλη επίδραση στον γιό μου, ο οποίος τώρα δείχνει περισσότερο ενδιαφέρον στο να βοηθά άπορες οικογένειες στην πόλη μας αντί να νοιάζεται κυρίως για την εκπλήρωση των δικών του αναγκών.

Πιστεύω πώς το να μαθαίνουμε στα παιδιά από μικρή ηλικία να νοιάζονται για τους άλλους και να μοιράζονται, είναι ζωτικής σημασίας ώστε να γίνει αυτό μέρος της προσωπικότητάς τους. Πρόσφατα διάβασα κάπου, πως τα παιδιά εκείνα που επέζησαν στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο έμαθαν αλληλεγγύη μέσα από τις οδυνηρές συνθήκες που υπέφεραν. Έχοντας να μοιραστούν το λίγο ψωμί ή το λίγο φαγητό κάθε μέρα, για χρόνια, τα βοήθησε στη διάπλαση του χαρακτήρα τους για το υπόλοιπο της ζωής τους και έγινε μέρος της προσωπικότητάς τους.

Για πολλά χρόνια, έχω διδάξει σε παιδιά ατόμων που προσέφεραν εθελοντικό έργο σε διάφορες χώρες και σε συνθήκες που δεν ήταν πάντα οι πιο ιδανικές. Μερικές φορές έπρεπε κι εμείς να μοιραστούμε με άλλα παιδιά μέρος από το διδακτικό υλικό ή τα παιχνίδια που είχαμε, γι' αυτό ήταν επιτακτικό για τα παιδιά να μάθουν να μοιράζονται και να συνεργάζονται σε απλές εργασίες, όπως το να τοποθετούν ξανά τα παιχνίδια στη θέση τους ή να καθαρίζουν το τραπέζι μετά το κολατσιό.

Τα παιδιά μπορούν να αρχίσουν να νοιώθουν συμπάθεια για τους άλλους με το να λαμβάνουν μέρος σε εργασίες για τη κοινότητα ή με το να βοηθάνε τους άπορους. Αν διδαχθούν αυτές τις αξίες από μικρή ηλικία, έχουν περισσότερες πιθανότητες να τις διατηρήσουν για την υπόλοιπη ζωή τους.

Η ROSANE PEREIRA ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ ΣΤΟ ΡΙΟ ΝΤΕ ΤΖΑΝΕΪΡΟ ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ■



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ FONTAINE, ΔΙΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΖΩΗ, ΩΣ ΟΠΑΔΟΙ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ, μπορούμε πάντα να βρούμε τρόπους να κάνουμε κάτι για τους άλλους, είτε περιστασιακά είτε σε τακτικά διαστήματα. Κοινός παρανομαστής σε κάθε τέτοια δραστηριότητα ή σενάριο είναι ότι ο σκοπός είναι να μεταδώσουμε αγάπη και καλοσύνη.

Το να προσφέρεις το χρόνο σου και μερικές φορές και με το παραπάνω έχει κάποιο τίμημα – και συχνά αυτό το γνωρίζεις μόνο εσύ και ο Ιησούς. Όμως ο Θεός δεν μας ζητά να κάνουμε αυτή την επιπλέον προσπάθεια είτε σε χρόνο είτε με οποιοδήποτε άλλο τρόπο, ελαφρά τη καρδία.

Αυτός γνωρίζει πως τα αποτελέσματα που θα έχει στις ζωές των άλλων αξίζουν το επιπλέον τίμημα και ίσως να έχουν και μεγαλύτερη επιρροή από ό,τι θα προσμένναμε εμείς.

Πρόσφατα παρακολούθησα ένα σύντομο βίντεο, το οποίο με συγκίνησε πάρα πολύ, που παρουσίαζε ορισμένους Χριστιανούς εργάτες οι οποίοι διακονούσαν σε κάποιο ορφανοτροφείο. Ήταν ολοφάνερο πως τα άτομα αυτά είχαν μια υπέροχη επίδραση στα παιδιά με το να τα μαθαίνουν τραγούδια, να τα αγκαλιάζουν και να τα προσφέρουν ευκαιρίες για να γελάσουν και να χαρούν, δημιουργώντας τους έτσι

αξέχαστες εμπειρίες. Μπορούσα να νοιώσω ότι άγγιζαν τις ζωές τους με κάποιο ορατό τρόπο. Η αγάπη του Θεού ξεχύνονταν από μέσα τους.

Βέβαια, η *σπουδαιότερη* και *πιο διαρκής* ευτυχία πηγάζει από το να δεχόμαστε τον Ιησού και να αρχίσουμε να Τον γνωρίζουμε και να θέλουμε να Τον κάνουμε γνωστό και στους άλλους με το να τους δείχνουμε πώς να Τον γνωρίσουν και αυτοί. Όμως ακόμα και όταν αυτό δεν είναι δυνατό ή εφικτό να γίνει, Αυτός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις δικές μας πράξεις αγάπης, ευγένειας και φροντίδας για να φωτίσει τις ζωές αυτών που βρίσκονται γύρω μας. Οι γεμάτες αγάπη και φροντίδα πράξεις, είναι μια εκδήλωση του Πνεύματος του Θεού, και μπορούν να προσελκύσουν τους άλλους και να τους βοηθήσουν να νοιώσουν χαρούμενοι και αγαπημένοι.

Πιο κάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις οι οποίες μπορούν να μεταδώσουν γαλήνη και ευτυχία σε κάποιον. Το θέμα αυτό είναι μεγάλο και θα

1. Παροιμίες 17:22
2. Jennifer Welsh and LiveScience, "Why Laughter May Be the Best Pain Medicine," *Scientific American*, September 14, 2011; Melanie Winderlich, "10 Reasons Why Laughing Is Good for You," *Curiosity (Discovery Channel)*
3. <http://www.exhibithealth.com/general-health/health-benefits-of-human-touch-1345>, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research.
4. <http://www.emedexpert.com/tips/music.shtml#ref29>
5. <http://www.businessballs.com/singing.htm#singing-introduction>
6. <https://suite.io/laura-owens/48ej266>

αναφερθώ μόνο σε λίγα από τα θετικά αποτελέσματα, όμως μπορείτε κι εσείς να κάνετε τη δική σας έρευνα για να ανακαλύψετε τα εξαιρετικά οφέλη που έχουν ανακαλυφτεί σε αυτά τα πεδία, μέσα από ιατρικές και επιστημονικές μελέτες.



1. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΛΙΟ

Όπως έγραψε ο Σολομών στο βιβλίο των Παροιμιών, «Η καρδιά του ευφραίνεται, δίνει ευεξία σαν γιατρικό».¹ Ο ίδιος δεν είχε όλες τις επιστημονικές μελέτες για να τον στηρίζουν πάνω σ' αυτό, όμως σίγουρα το έθεσε σωστά υπό την έμπνευση του Πνεύματος του Θεού.

Όταν γελάμε και χαιρόμαστε με τους άλλους, αυτό μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία αλληλοκατανόησης, συμπάθειας, εμπιστοσύνης και βαθύτερης γνωριμίας. Εκτός απ' αυτό, το γέλιο έχει αποδειχθεί επίσης σε πολλές περιπτώσεις ότι:

Ελαττώνει το στρες

Καταπραΰνει τον πόνο

Μειώνει την επιθετικότητα

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Ενισχύει τις κοινωνικές σας δεξιότητες

Σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Εξασκεί πολλούς μυς στο σώμα σας

Εμπλουτίζει τις δεξιότητες διαχείρισης καταστάσεων²



2. Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΓΓΙΓΜΑΤΟΣ

Εκτός του ότι ωφελεί το ανοσοποιητικό σύστημα, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ένα άγγιγμα μπορεί να ελαττώσει την κατάθλιψη, την εχθρότητα και ακόμα και να αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης σε ασθενείς που πάσχουν από ορισμένες ασθένειες. Ο νευρολόγος Shekar Raman, στο Ρίτσομντ της Βιρτζίνια στις ΗΠΑ το θέτει κάπως έτσι: «Μια

αγκαλιά, ένα φιλικό κτύπημα στην πλάτη ακόμα και μια φιλική χειραψία διαβιβάζονται στο κέντρο επιβράβευσης, που υπάρχει στο κεντρικό νευρικό σύστημα, γι' αυτό το λόγο μπορεί να έχουν μεγάλη επίδραση στην ανθρώπινη ψυχή, κάνοντας μας να νοιώθουμε ευτυχία και χαρά. Και δεν έχει σημασία αν εσείς αγγίζετε κάποιον ή κάποιος άλλος αγγίζει εσάς. Όσο περισσότερο συνδέεστε με τους άλλους – ακόμα και στο απλούστερο φυσικό επίπεδο – τόσο πιο ευτυχισμένοι θα είστε». Η έρευνα υποδεικνύει ότι το άγγιγμα είναι ένα πολύ βασικό συστατικό για την ανθρώπινη επικοινωνία, τη δημιουργία στενών σχέσεων όσο και για την υγεία γενικότερα...

Ο Dacher Keltner, PhD, ενώ αναφερόταν στα οφέλη του αγγίγματος, είπε: «Τα οφέλη αρχίζουν από τη στιγμή που γεννιόμαστε. Η ανασκόπηση μιας έρευνας, όπως έγινε από την Tiffany Field, ηγέτιδας σε ότι έχει να κάνει με το άγγιγμα, ανακάλυψε πως νεογνά που γεννήθηκαν πρόωρα και τα οποία τα αγκάλιαζαν για τρία δεκαπεντάλεπτα κάθε μέρα για 5-10 μέρες απέκτησαν 47 τοις εκατό περισσότερο βάρος σε σχέση με τα πρόωρα νεογνά που φροντιζονταν με τη συνηθισμένη ιατρική φροντίδα».

Μελέτες έχουν δείξει πως όταν αγγίζουμε αυτούς που πάσχουν από Αλτσχάιμερ, μπορεί να τους βοηθήσει να χαλαρώσουν, να συνδεθούν συναισθηματικά με τους άλλους και συγχρόνως να μειωθούν τα συμπτώματά κατάθλιψης που έχουν.³



3. Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ

Όταν ακούμε κάποιον προσεκτικά, αυτό μπορεί να επιδράσει σημαντικά στην υγεία τους, τη διάθεσή τους, την αίσθηση της προσωπικής τους αξίας και εν γένει, όλη τους τη διάθεση για ζωή. Μπορείτε να δείξετε ότι νοιάζεστε με το να βρίσκετε το χρόνο

να ακούσετε κάποιον με προσοχή, να καταλάβετε πώς νοιώθει μέσα του, και αυτό θα φέρει πολλά καλά αποτελέσματα!

Το να ακούμε, δείχνει σεβασμό.

Το να ακούμε, δείχνει ότι αγαπάμε.

Το να ακούμε, προσφέρει ευκαιρία για αλλαγή.

Το να ακούμε, δίνει αξιοπιστία στους άλλους.

Το να ακούμε, γκρεμίζει τα τείχη και φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

Το να ακούμε, προσφέρει συναισθηματική θεραπεία.

Το να ακούμε τους άλλους, μπορεί να τους παρακινήσει να προσπαθήσουν ξανά.



4. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Όταν ακούμε τονωτική μουσική, αυτό μπορεί να προσφέρει πολλά στοιχεία σωματικής θεραπείας, καθώς επίσης και να επιφέρει θετικές αλλαγές στη συναισθηματική και διανοητική κατάσταση ενός από-μου.⁴ Ακόμα και το να τραγουδάμε, έχει πολλά θετικά πλεονεκτήματα.⁵



5. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Όταν μοιράζεστε το κατοικίδιό σας με κάποιον που υποφέρει από κατάθλιψη ή άγχος, σε μερικές περιπτώσεις αυτό μπορεί να τους βοηθήσει πάρα πολύ. Στην εποχή μας υπάρχουν μια σειρά από ιατρικές επιστημονικές μελέτες για τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρουν για θεραπεία τα κατοικίδια και «την επικοινωνία ανάμεσα σε ανθρώπους και ζώα που συμβάλλει θετικά στην παιδική ανάπτυξη, συνεισφέρει στη φροντίδα των ηλικιωμένων, τις διανοητικές ασθένειες, τη σωματική εξασθένηση, την άνοια, την ανάρρωση μετά από κακοποίηση ή κάποιο τραυματισμό καθώς επίσης και την επανένταξη έγκλειστων νεαρών και ενηλίκων».⁶

Ένας επαγγελματίας που είχε σταματήσει να εργάζεται μετά από μια εγχείρηση καρδιάς που έκανε, και στη συνέχεια υπέφερε από μια χρόνια και εξουθενωτική ασθένεια αποκάλυψε τον προστατευτικό ρόλο που είχαν στη ζωή του οι δύο Σιαμαίες γάτες του. Ανέφερε:

«Όταν ξυπνάω και πονάω τόσο πολύ, αναρωτιέμαι *τι νόημα έχει να συνεχίσω να ζω*; Μετά βλέπω μια από τις γάτες ή και τις δύο τους να πηδάνε και να παίζουν πάνω στο κρεβάτι και με κάνουν να σκεφτώ, *Μας δίνουν τόση πολύ χαρά. Είναι τόσο υπέροχες και εγώ είμαι ο φύλακάς τους. Έχω την ευθύνη να τις κρατήσω ζωντανές, ασφαλείς και χαρούμενες*».⁷



6. Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ

Η χειρωνακτική εργασία – η ζωγραφική, το πλέξιμο, η ξυλουργική, η κηπουρική και όλες οι άλλες δραστηριότητες που περιλαμβάνουν τη δημιουργία ή την κατασκευή πραγμάτων – είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τη μείωση του στρες, την εκτόνωση της ανησυχίας ενώ είναι και ένα καλό εργαλείο ενάντια στη κατάθλιψη. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη διανοητική κατάσταση κάποιου και να του προσφέρουν μεγαλύτερη

ευχαρίστηση. Έχει ειπωθεί πως τα χέρια που δουλεύουν μπορούν να οδηγήσουν σε αυθόρμητες, χαρούμενες, και δημιουργικές σκέψεις.⁸



7. Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Να μερικές ενδιαφέρουσες σκέψεις από αυτούς που έχουν μελετήσει το παιχνίδι. Όταν παίζουμε με παιδιά ή και με ενήλικες, αυτό μας φέρνει πιο κοντά. Ένα άρθρο στο *Psychology Today*, κάνοντας ανασκόπηση στις μελέτες για την αξία του παιχνιδιού, αναφέρει, «Το [παιχνίδι] παρέχει επίσης μια διανοητική κατάσταση, η οποία, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, είναι μοναδικά πρόσφορη για συλλογισμό υψηλού επιπέδου, διορατικότητα στην επίλυση προβλημάτων και κάθε είδους δημιουργικής προσπάθειας».⁹

«Τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι μαθαίνουν για πρώτη φορά να παίρνουν αποφάσεις, να επιλύουν προβλήματα, να ασκούν αυτοέλεγχο και να υπακούν σε κανόνες. ... Ακόμα πιο σημαντικό, το παιχνίδι είναι μια πηγή ευτυχίας».¹⁰

Το παιχνίδι για τους ενήλικες μπορεί να ανακουφίσει το στρες, να προάγει μια συνολική αίσθηση ευεξίας και μπορεί να προσφέρει ακόμη και προσωρινή ανακούφιση από τον πόνο. Δραστηριότητες με παιχνίδια ανάμεσα σε οικογένειες και φίλους

μπορούν επίσης να αποτρέψουν το στρες και την κατάθλιψη, να διεγείρουν τον νου και να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα. Το παιχνίδι μπορεί επίσης να προσθέσει ενέργεια και ζωτικότητα, ακόμα και να βελτιώσει την άμυνά σας ενάντια στις αρρώστιες, βοηθώντας σας να νοιώσετε καλύτερα.¹¹



8. Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Υπάρχουν πληθώρα από οφέλη, τόσο διανοητικά όσο και συναισθηματικά και σωματικά που μπορείτε να βιώσετε στη φύση: Η φύση μπορεί να αναθαρρύνει τη φαντασία και τη δημιουργικότητα, τη γνωστική και διανοητική ανάπτυξη και τις κοινωνικές σχέσεις. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην ανανέωση του νου όταν ο νους είναι καταπονημένος από την εργασία και τις μελέτες, συνεισφέροντας έτσι σε μια βελτιωμένη απόδοση και ικανοποίηση.¹²

Οποιοσδήποτε μεθόδους κι αν εφαρμόσετε για να εκδηλώσετε την αγάπη του Θεού για τους άλλους, Αυτός μπορεί να τις χρησιμοποιήσει για να τους προσφέρει κάτι ανεκτίμητο. Ο Θεός νοιάζεται για την όλη ύπαρξη του ατόμου και έχει προμηθεύσει πολλές και διαφορετικές μεθόδους ώστε να τους αγγίξει το δικό Του Πνεύμα, μέσα από τα δικά σας λόγια και τις δικές σας πράξεις. Ως εκ τούτου, «Ας λάμψει το φως σας μπροστά στους ανθρώπους, για να δουν τα καλά σας έργα και να δοξάσουν τον Πατέρα σας που είναι στους ουρανούς».¹³

Η ΜΑΡΙΑ FONTAINE ΚΑΙ Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΗΣ, PETER AMSTERDAM ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΠΙΣΤΗΣ. ■

7. <http://blogs.psychcentral.com/healing-together/2010/11/the-power-of-pets-in-the-recovery-from-trauma>

8. <http://www.psychologytoday.com/blog/the-creativity-cure/201205/creativity-happiness-and-your-own-two-hands>

9. <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>

10. <http://www.theatlantic.com/health/archive/2011/10/all-work-and-no-play-why-your-kids-are-more-anxious-depressed/246422>

11. <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/benefits-of-play-for-adults.htm>

12. http://depts.washington.edu/hhw/b/Thm_Mental.html#brain, <http://heapro.oxfordjournals.org/content/21/1/45.full#sec-1>

13. Ματθαίου 5:16



ΤΟ ΑΞΙΖΕ!

ΑΠΟ ΤΗΝ ISABELLE DE RIVE

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΑΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΑΣ ΚΟΥΚΛΟΘΕΑΤΡΟ για παιδιά, των οποίων οι γονείς είναι φυλακισμένοι στην πιο αυστηρή φυλακή της Πόλη του Μεξικού, μια φυλακή όπου οι έγκλειστοι έχουν χάσει πια το δικαίωμα να κάνουν έφεση, και τη δυνατότητα να κάνουν αίτηση να μη μεταφερθούν σε αυτή τη φυλακή. Εκεί, δεν έχουν τίποτα άλλο να κάνουν παρά να εκτίσουν την ποινή τους. Στο μέρος αυτό ζουν επίσης οι πιο σκληροί κατάδικοι που δεν μπορούν να ελεγχθούν στις άλλες φυλακές. Η μέση ποινή είναι 30 χρόνια ενώ το 98% των φυλακισμένων είναι πάρα πολύ φτωχοί. Πάνω από το 50% αυτών των φυλακισμένων δεν έχουν κάποιον να τους επισκεφτεί, που σημαίνει ότι δεν έχουν καθόλου εξωτερική υποστήριξη, κάτι το οποίο τους αναγκάζει να αναζητούν απεγνωσμένα τρόπους για να εξοικονομήσουν μερικά χρήματα, με σκοπό να επιβιώσουν (καθώς πρέπει οι ίδιοι να αγοράζουν όλες τις βασικές τους ανάγκες).

Μόλις περάσαμε την πύλη της φυλακής, έρχομαι αντιμέτωπη με ομάδες από αδύνατα κορμιά, ντυμένα με παλιά, βρώμικα, σκούρα μπλε ρούχα, με όψεις γεμάτες λύπη και απεγνωσμένο βλέμμα. Μια στυφή οσμή γεμίζει τον αέρα οπουδήποτε πάμε, μια οσμή από σκουπίδια, σήψη και βοθρολύματα. Μια μυρωδιά σπαραγμού και απόγνωσης. Ένα νέφος απελπισίας πλανιέται παντού γύρω μας.

Μέσα στη φυλακή, υπάρχει μια σειρά από μικρούς πάγκους όπου πουλάνε είδη χειροτεχνίας, καθώς επίσης και μικρά μαγαζάκια με τρόφιμα, και αυτοί που τα χειρίζονται είναι όλοι έγκλειστοι. Οι επισκέπτες αγοράζουν από αυτούς, όταν έρχονται. Πολλοί άνδρες κάθονται όρθιοι ακουμπισμένοι στους τοίχους, με απλανές βλέμμα στα

πρόσωπά τους, αντικατοπτρίζοντας την ποινή, τη λύπη και την κατάθλιψη.

Μερικοί προσφέρονται να μεταφέρουν τις αποσκευές μας, θέλουν να κάνουν κάτι, να νοιώσουν χρήσιμοι, να νοιώσουν ότι αξίζουν κάτι και ίσως και να πάρουν κάποιο φιλοδώρημα. Πολλοί το κάνουν με σπαραγμό καρδιάς.

Άλλοι απολαμβάνουν την γλυκόπικρη εμπειρία από την επίσκεψη της οικογένειάς τους.

Τα οικήματα είναι παλιά, ετοιμόρροπα και βρώμικα, η μπογιά στους τοίχους ξεφλουδίζει και οι βρύσες είναι μισοκαταστραμμένες. Ολόκληρο το σύμπαν αυτών των ανθρώπων είναι βαμμένο με βρώμικες αποχρώσεις από βαθύ μπλε, γκριζό και μαύρο.

Φθάνουμε στο αμφιθέατρο και ετοιμαζόμαστε για την παράσταση και την έκθεση των βιβλίων και των μογιών που θα μοιραστούν στα παιδιά. Η παρουσίαση ξεκινάει, και εκτός από τα 50 παιδιά που είναι επισκέπτες με τις μητέρες τους και τους φυλακισμένους πατέρες τους, έρχονται και άλλοι φυλακισμένοι για να παρακολουθήσουν. Σιγά-σιγά, όλοι τους γίνονται σαν παιδιά, γελάνε, διασκεδάζουν και ξεχνάνε για λίγο την πραγματικότητά τους.

Φεύγουμε με κάποια νοσταλγία. Αυτό που κάναμε φαίνεται τόσο λίγο σε σύγκριση με την ανάγκη που υπάρχει. Μετέδωσε όμως λίγο χαμόγελο, λίγη χαρά και αγάπη σε μερικούς.

Η ISABELLE DE RIVE ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΡΥΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΥΣΑ ΕΝΟΣ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΜΕΞΙΚΟ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΕΥΠΑΘΗ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΥΣ. ■

ΥΜΝΩΝΤΑΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ CHRIS MIZRANY

ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΕΚΑΝΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΗΚΩΘΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ.

Αφού δεν έχει βγει ο ήλιος ακόμα, σκέφτηκα, γιατί να σηκωθώ κι εγώ;

Καθώς συλλογίζομουν αυτό το λογικό επιχείρημα, σηκώθηκα, ντύθηκα, πήρα το σακίδιο μου και με δυσκολία βγήκα από την πόρτα.

Ελπίζω ότι μερικοί από σας θα με νοιώσουν, όταν ακούσετε τι έχω να σας πω. Ήμουν καθ' οδόν προς το γυμναστήριο.

Ει, περίμενε λίγο! Ίσως πείτε εσείς, *Η γυμναστική είναι μια τόσο υπέροχη, τόσο αναζωογονητική, θεσπέσια και ξεχωριστή ενασχόληση!* Ναι, αλλά εγώ δεν ένοιωθα έτσι εκείνο το πρωινό.

Η εβδομάδα ήταν δύσκολη και με το να πρέπει να σηκώνομαι τόσο νωρίς αφαιρούσε λιγάκι από την ημερήσια «δόση χαράς».

Τέλος πάντων, τελείωσα τις ασκήσεις μου και πήγα για ντους λίγο πριν γυρίσω σπίτι. Είχα τόσα άλλα πράγματα στο μυαλό μου, που είχαν να κάνουν με την ημέρα μου, όταν ξαφνικά άκουσα κάποιον να τραγουδάει.

Δεν ξέρω για τα άλλα γυμναστήρια, όμως σε γενικές γραμμές, στο δικό μου γυμναστήριο, κανένας δεν τραγουδάει. Αν το κάνουν, συνήθως είναι κάτι ανάμεσα σε ένα μουρμουριστό σκοπό ή ένα άπνοο τσίρισμα. Όμως αυτό που ακουγόταν εδώ ήταν αληθινό τραγούδι, ξεκάθαρο και γεμάτο αυτοπεποίθηση. Κάποιος τραγουδούσε ένα τραγούδι, το οποίο δεν το είχα ξανακούσει και μέσα σε αυτό άκουσα τη λέξη «Ιησούς». Κατόπιν

τραγούδησε μια παραλλαγή του ύμνου που έλεγε: «Ο Λόγος Σου είναι Λύχνος στα Βήματά Μου».

Έμεινα εμβρόντητος. Σε λίγα μόνο λεπτά, το άτομο αυτό με είχε εμπνεύσει και με είχε κάνει να ντρέπομαι. Μοιραζόταν την πίστη του με έναν απλοϊκό και δυναμικό τρόπο. Όπως το είχε θέσει και ο Dwight L. Moody «κήρυττε από τη Βίβλο της ίδιας του της ζωής».

Όταν τελείωσε το τραγούδι, χαμογέλασε και μου είπε, «Ελπίζω να έχεις μια θαυμάσια μέρα!» Στη συνέχεια πήρε το σακίδιο του και έφυγε. Είτε το πιστεύετε είτε όχι, η μέρα μου είχε αλλάξει τελείως. Το είπα στην αρραβωνιαστικιά μου όταν πήγα σπίτι. Το είπα στους φίλους μου. Το είπα στην οικογένειά μου. Το είπα σε όσους περισσότερους μπορούσα, τώρα το λέω και σε σας.

1. βλ. Ματθαίου 6:19-20

2. www.HelpingHandSA.org

«Κάνε όλο το καλό που μπορείς.
Με όσους τρόπους μπορείς. Σε όσα μέρη
μπορείς. Με κάθε ευκαιρία που μπορείς. Σε όσους
ανθρώπους μπορείς. Για όσο καιρό μπορείς».
— *Αποδίδεται στον John Wesley (1703–1791)*

«Αυτό που έχει σημασία στη ζωή είναι να δίνεις σημασία σε Αυτόν.
Ό,τι και να κάνεις, ο Θεός θέλει να δοξασθεί, επειδή όλο αυτό το
δημιούργημα είναι δικό Του». — *Francis Chan (γεννημένος το 1967)*

«Ποιους θα πρέπει να κάνουμε να νιώθουν περήφανοι; Την οικογένειά μας;
Τους φίλους μας; Τους καθηγητές μας ή τα αφεντικά μας; Μήπως καλύτερα
Εκείνον που μας πήρε από το χώμα της γης, που μας έπλασε και ενεφύσησε
μέσα μας την ίδια την πνοή της ζωής, Εκείνον που διαμόρφωσε το
σύμπαν;» — *James D. Maxon (γεννημένος το 1977)*

«Ο Χριστιανισμός δεν είναι το πιστεύω του αδιάφορου, του άνετου ή
του συνεσταλμένου. Απαιτεί και πλάθει ηρωικές ψυχές σαν τους
Wesley, Wilberforce, Bonhoeffer, John Paul τον δεύτερο και
Μπίλλυ Γκράχαμ. Ο καθένας τους έδειξε, με τον τρόπο
του, τη διαρκή και δυναμική επιρροή του μηνύματος
του Ιησού Χριστού».
— *Mitt Romney (γεννημένος το 1947)*

Αυτό που με δίδαξε η εμπειρία
αυτή είναι τα εξής:

1 Πάντα υπάρχει κάποιος δίπλα
σας, τον οποίο μπορείτε να επη-
ρεάσετε με θετικό τρόπο. Εκεί στο
γυμναστήριο, αυτός ο τύπος άλλαξε
τη νοοτροπία μου και με ευλόγησε με
την προθυμία του να τιμήσει τον Θεό.
Δεν είχε ιδέα γιατί το τι περνούσα εγώ
και δεν χρειαζόταν να το ξέρει. Κατά
τον ίδιο τρόπο ο καθένας μας συνέχεια
συναντά, αλληλεπιδρά και επηρεάζει
πολλούς άλλους. Αν εμείς μπορούμε
να μεταδώσουμε λίγη χαρά σε αυτόν
τον αποκαμωμένο κόσμο και ευγένεια
σε μια «κοινωνική» – όμως κοινωνικά
παράλογη – κοινωνία, τότε μπορούμε
κι εμείς να αλλάξουμε ζωές επίσης.

2 Ο Θεός ξέρει πώς να μας ενθαρ-
ρύνει, όταν το χρειαζόμαστε.
Αυτός το συγχρόνισε κατά τέτοιο
τρόπο, ώστε εγώ να μπορέσω να
ακούσω εκείνο το τραγούδι τη στιγμή
που έπρεπε. Ο χρονισμός είναι το παν
και ο Θεός είναι πάντα στην ώρα Του,
κάθε φορά.

3 Ποτέ μην κρίνετε από την
εξωτερική εμφάνιση. Νομίζω

πως πολλές φορές μου ξέφυγε κάτι
πολύ σημαντικό στη ζωή μου επειδή
έκρινα βιάστηκα.

Διάβασα πως οι περισσότεροι
άνθρωποι σχηματίζουν άποψη και
διανοητικά κρίνουν κάποιον ξένο σε
30 ή λιγότερα δευτερόλεπτα αφού
τον συναντήσουν. Ένα πράγμα που
έμαθα από αυτό είναι να προσπαθώ
να είμαι πάντα ένα καλό παράδειγμα,
επειδή οι άλλοι δεν θα μας δώσουν
δεύτερη ευκαιρία να τους πείσουμε
για το ότι η πίστη μας είναι αληθινή.

4 Δείτε την εικόνα συνολικά.
Ένα τραγούδι, μια ευγε-
νική λέξη, ένα χαμόγελο, μια
καλή πράξη, μία σημείωση, ένα
μήνυμα email, μια συμβουλή, ένα
φιλικό κτύπημα στην πλάτη, μια
αγκαλιά, ένα [εσείς συμπληρώστε
το κενό εδώ] μπορούν να έχουν

εποικοδομητικό αντίκτυπο, πολύ
περισσότερο από την προσπάθεια
που απαιτείται για να γίνουν. Αυτές
οι αιώνιες ανταμοιβές δεν μπορούν
να μετρηθούν με κάποιο επίγειο
τρόπο. Ας προθυμοποιηθούμε να
επενδύσουμε περισσότερα στα
μακροχρόνια αποτελέσματα, ειδικό-
τερα όταν δεν μπορούμε να τα δούμε
επί του παρόντος.¹

Ας είμαστε παραδείγματα του
Ιησού και ας κάνουμε ό,τι μπορούμε
για να δείξουμε Αυτόν σε κάθε ευκαι-
ρία ... ακόμα και νωρίς το πρωί.

Ο CHRIS MIZRANY ΕΙΝΑΙ
ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ,
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΜΕ ΤΟ HELPING
HAND² ΣΤΟ ΚΕΪΠΤΑΟΥΝ, ΣΤΗΝ
ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ. ■



ΕΝΑΣ ΘΡΥΛΟΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA PERLINI

ΚΑΠΟΤΕ ΗΤΑΝ ΠΙΟ ΨΗΛΟΣ ΚΑΙ ΕΙΧΕ ΕΠΑΝΩ ΤΟΥ ΕΝΑΝ ΑΕΡΑ ΕΞΟΥΣΙΑΣ όπου και να πήγαινε. Όταν ήταν νέος, αφιέρωσε τον ελεύθερο χρόνο του ακόμα και τις γιορτές, στο να κάνει Χριστιανικό έργο για τους νέους. Ο ίδιος είχε προσηλυτιστεί όταν ήταν είκοσι ετών και ήταν γεμάτος ζήλο για τα πιστεύω του και τις πράξεις του. Οργάνωνε κατασκηνώσεις στα βουνά για πάρα πολλούς νέους που είχαν ζήσει τα δύσκολα χρόνια μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, άτομα τα οποία χρειάζονταν το παράδειγμα ενός πατέρα ή ενός μεγαλύτερου αδελφού.

Κατόπιν ήρθαν τα χρόνια που μεγάλωσαν και τα ίδια του τα παιδιά και έγιναν κάπως ιδεαλιστές όμως αρκετά επαναστατημένοι έφηβοι, αποφασισμένοι να αλλάξουν το κατεστημένο και προσπαθώντας να ξεφορτωθούν όλες τις δικές του διδασκαλίες. Χωρίς να ξέρει πώς να αντιδράσει αυτός, έπαψε να επικοινωνεί μαζί τους, ιδιαίτερα με τη μεγαλύτερη κόρη του, η οποία έφυγε από το σπίτι πολύ νέα και έκανε επιλογές που αυτός δεν μπορούσε καθόλου να τις καταλάβει. Αν και αυτό ράγισε τη καρδιά του, αυτός ποτέ δεν το είπε σε κανένα.

Το πήρε απόφαση πως δεν μπορούσε να κάνει κάτι και έτσι ήλθαν και παρήλθαν πέντε οδυνηρά χρόνια. Στο μεταξύ, η κόρη του παντρεύτηκε και έκανε παιδιά. Μια μέρα, όταν αυτός βρήκε τελικά το κουράγιο, πήγε να την επισκεφτεί και να συναντήσει για πρώτη φορά, τον γαμπρό του και τα δύο του εγγόνια. Η επίσκεψη ήταν σύντομη, όμως το πρώτο βήμα είχε γίνει ενώ τα επόμενα που ακολούθησαν ήταν πιο εύκολα.

Οι οικογενειακές συναντήσεις ξανάρχισαν, όπως ακριβώς η άνοιξη μετά από έναν πολύ κρύο χειμώνα. Κανείς δεν ήθελε να μιλήσει για το παρελθόν γι' αυτό

συγχωρέθηκαν τα λάθη που έγιναν και απ' τις δύο πλευρές. Όχι πως συμφωνούσαν πάντα σε όλα, όμως μια νέα αίσθηση θαυμασμού και ανιδιοτελούς αγάπης ξεφύτρωσε και μαζί με αυτήν ακολούθησε η συνεννόηση και η σοφία.

Αυτό το γνωρίζω προσωπικά, επειδή εγώ η ίδια τυχαίνει να είμαι η μεγαλύτερη κόρη. Όταν μιλούσα με τη μητέρα μου και τους άλλους συγγενείς, όλοι τους ανέφεραν πως τον είχαν δει να μεταμορφώνεται με έναν εκπληκτικό τρόπο και να μετατρέπεται από ένα φανατικό αλλά και αδιάλλακτο χαρακτήρα σε έναν πιο ευσπλαχνικό και στοργικό άνθρωπο.

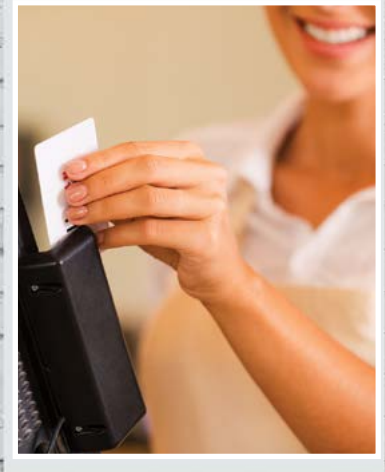
Όταν και τα δικά μου παιδιά έγιναν έφηβοι και μεγάλωσαν, για μαντέψτε, ποιος με ενθάρρυνε περισσότερο από μια φορά να είμαι δίπλα τους πάντα και να τους δείχνω συμπάθεια και κατανόηση; Ο πατέρας μου. Συγχρόνως, κατάλαβα κι εγώ από πρώτο χέρι το τεράστιο έργο που είχε κάνει και ένοιωσα περισσότερο κατανόηση γι' αυτόν.

Τώρα ο πατέρας μου κοντεύει στα 90, η πλάτη του καμπουριάζει και δεν περπατά τόσο γρήγορα όπως στο παρελθόν, όμως συνεχίζει να διαβάζει, να γράφει, να προσεύχεται καθημερινά και να βοηθά αυτούς που το έχουν ανάγκη. Δείχνει αγάπη και καλωσορίζει τον καθένα σπίτι του. Όταν δύει ο ήλιος, τα μάτια του δακρύζουν. Έχει πέντε παιδιά, δεκατέσσερα εγγόνια και εννέα δισέγγονα.

Η ζωή του είχε μετατραπεί σε θρύλο και αστειευόμενοι τον αποκαλούμε «πατριάρχη». Νομίζω όμως, πως το σπουδαιότερο παράδειγμα που μου έδωσε, ήταν τη μέρα που μου είπε, «Σε παρακαλώ συγχώρεσέ με».

Η ANNA PERLINI ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΙΔΡΥΤΗΣ ΤΟΥ PER UN MONDO MIGLIORE,¹ ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΑ ΒΑΛΚΑΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

1. <http://www.perunmondomigliore.org>



ΑΠΟ ΤΟΝ KEITH PHILLIPS

Ο ΚΟΙΝΟΣ ΠΑΡΑΝΟΜΑΣΤΗΣ

ΕΥΧΟΜΑΙ ΝΑ ΕΙΧΑΤΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙ ΤΑ ΤΡΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΜΕΓΑΛΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΑΣΕ. Ο πρώτος ήταν ο βοηθός σερβιτόρου που καθάριζε το τραπέζι μου με τόση χάρη από την αναπηρική του καρέκλα, που δεν ξαφνιάστηκα καθόλου γι' αυτό που μου είπε ο μανάτζερ του καταστήματος, καθώς έφρευγα, ότι δηλαδή θεωρούσε τον νεαρό αυτό ως τον πιο επάξιο υπάλληλό του. «Νομίζω πως ο περισσότερος κόσμος έρχεται για να δει αυτόν και όχι για το φαγητό», αστειεύτηκε χαριτολογώντας.

Το δεύτερο άτομο ήταν ένας τυφλός ζητιάνος που το χαμόγελό του και οι ολόκαρδες ευλογίες του, με έκαναν να τον αναζητώ όταν βρισκόμουν στην περιοχή του. Ο Ιησούς είπε πως είναι πιο ευλογημένο να δίνεις παρά να παίρνεις – και αυτός ο τυφλός φίλος μου, εμπνέει πίστη σε πολλούς άλλους.

Το τρίτο άτομο ήταν η μεσήλικας ταμίας της οποίας το «Καλή σου μέρα» – ποιος ξέρει μετά από πόσες ώρες στο πόδι – ήταν τόσο ειλικρινές που μου έφτιαχνε την ημέρα. Χωρίς να αναφερθούμε στις πόσες φορές είχε πει καλημέρα στον κάθε πελάτη πριν και

μετά από μένα. Εγώ ήμουν αυτός που ένοιωθε χάλια εκείνη τη μέρα και αυτή το άλλαξε αυτό.

Όμως τι είναι αυτό που μας κάνει να ζηλένουμε αυτά τα τρία άτομα – όχι για τις συνθήκες τους αλλά για την πρόσχαρη διάθεσή τους; Ως επίγειοι άγγελοι, αυτοί οι πρωταθλητές της ευμένειας, φαίνεται να μας λένε, «Κάνετε και σεις το ίδιο!»

Αναζητώντας το μυστικό τους, έμαξα τι κοινό είχαν μεταξύ τους – όχι μόνο το πώς κατάφερναν να ανυψωθούν πάνω από την εναντιότητα, αλλά και να εμπνέουν και πολλούς άλλους να κάνουν το ίδιο – και νομίζω πως το ανακάλυψα. Όλοι τους είναι τόσο αληθινά ευγνώμονες για αυτό που έχουν, ώστε να μην σπαταλάνε τον χρόνο τους ευχόμενοι τα πράγματα να ήταν διαφορετικά. Αυτό το είδος της νίκης προέρχεται μονάχα όταν γνωρίζεις τον Θεό και νοιώθεις ασφαλής μέσα στην αγάπη Του.

Ο KEITH PHILLIPS ΗΤΑΝ ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΓΙΑ 14 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1999 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2013. ΑΥΤΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ CARYN ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΤΕΓΟΥΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

«Αν κι εμείς είμαστε ανολοκλήρωτοι, ο Θεός μας αγαπά ολοκληρωτικά. Αν κι εμείς είμαστε ατελείς, Αυτός μας αγαπά με μια τέλεια αγάπη. Αν και νοιώθουμε χαμένοι και χωρίς πυξίδα, η αγάπη του Θεού μας καθοδηγεί με σιγουριά. ... Αγαπά τον καθένα μας, ακόμα κι αυτούς με ελαττώματα, τους απορριπτέους, τους αδέξιους, τους περιλυπούς και τους συντετριμμένους». — *Dieter F. Uchtdorf* (γεννημένος το 1940)

☪

«Υπάρχουν δύο είδη ανθρώπων στον κόσμο. Υπάρχουν εκείνοι που ενστικτωδώς αναζητάνε για κάθε ευκαιρία να είναι το 'θύμα' και εκείνοι που αναζητάνε για κάθε ευκαιρία να ξεπεράσουν τα εμπόδια – ανεξάρτητα που βρίσκονται στη ζωή και το τι συμβαίνει γύρω τους. ... Όλοι μας είμαστε δυναμικές προσωπικότητες. Ας χρησιμοποιήσουμε αυτή τη δύναμη για να δημιουργήσουμε κάτι όμορφο!» — *Christopher Hawke*



ΑΠΟ ΤΗΝ JESSIE RICHARDS

Ένα χαρούμενο περιβάλλον εργασίας

ΣΕ ΕΝΑ ΜΟΥ ΡΕΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΑ, πέρασα το περισσότερο μέρος της μέρας μου στον ζωολογικό κήπο. Είχα να πάω πολύ καιρό σε ζωολογικό κήπο. Τα ζώα έχουν πολύ ενδιαφέρον και μου αρέσει να τα παρατηρώ και αυτή τη φορά έμαθα μερικά ενδιαφέροντα πράγματα. Αυτό που παρατήρησα, επίσης, το οποίο δεν το είχα κάνει όταν ήμουν πιο νέα, ήταν η λύπη που φαίνεται στα πρόσωπά τους επειδή τα ζώα αυτά δεν είναι ελεύθερα. Είμαι σίγουρη πως τα φροντίζουν αρκετά καλά σε αυτόν ειδικά τον ζωολογικό κήπο, όμως μπορεί ένα κλουβί, όσο τεράστιο και να είναι να συγκριθεί με την απέραντη ύπαιθρο στο φυσικό τους περιβάλλον;

Πρόσφατα σκεφτόμουν πολύ για τους παράγοντες που κάνουν έναν τόπο εργασίας είτε υγιή και χαρούμενο είτε τοξικό και οικτρό. Δεν θα φθάσω στο σημείο να κάνω

συγκρίσεις ανάμεσα σε ανθρώπους σε κλειστούς χώρους και τους πιθήκους στα κλουβιά τους – αν και νομίζω πως κάπως έτσι το νοιώθουν κάποιοι άνθρωποι.

Τα τελευταία δύο χρόνια μελέτησα αρκετά βιβλία για επιχειρησιακά περιβάλλοντα και μερικά απ' αυτά τα βρήκα αρκετά διαφωτιστικά και εμπνευστικά. Όλα τους προσεγγίζουν τις ίδιες αρχές-κλειδιά, όμως από διαφορετικές γωνίες. Μια απ' αυτές είναι, πως το να νοιώθει κάποιος ελευθερία ή αυτονομία στον τόπο της εργασίας του είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες όσον αφορά το κίνητρο και την ικανοποίηση από την εργασία. Αντιστρόφως, η έλλειψη ελευθερίας στο να παίρνει κάποιος αποφάσεις που επηρεάζουν την εργασία του είναι ένας από τους σπουδαιότερους, αν όχι ο σπουδαιότερο λόγος και αιτία για την πτώση του ηθικού

στον σημερινό τόπο εργασίας.

Ένα βιβλίο, το *Επανεκκινώντας τις Επιχειρήσεις (Reinventing Organizations)*¹ εξετάζει μερικές επιχειρήσεις οι οποίες εφήρμοσαν τα τελευταία χρόνια τρόπους λειτουργίας που έρχονται σε αντίθεση με τα μοντέλα επιχειρήσεων της βιομηχανικής εποχής πάνω στα οποία βασίζονται πολλές εταιρικές επιχειρήσεις. Αυτές οι «φουτουριστικές» επιχειρήσεις επικεντρώνονται στην αυτοδιαχείριση και την ολιστικότητα – που σημαίνει ότι προσφέρουν περισσότερη αυτονομία και ελευθερία στον τόπο εργασίας και βοηθάνε τα άτομα ώστε να ζούνε μια πιο πλούσια εργατική ζωή και ως εκ τούτου μια πιο πλούσια ζωή γενικά.

Δεν είμαι της ιδέας ότι ο καθένας μπορεί και θα πρέπει να βρει «εργασία που δεν φαίνεται καν σαν εργασία επειδή μας αρέσει τόσο πολύ». Θεωρητικά ακούγεται ωραίο και αν μερικά άτομα το κατάφεραν, χαίρομαι γι' αυτούς. Όμως είμαι πραγματίστρια και γνωρίζω πως όλοι μας δεν μπορούμε να το καταφέρουμε αυτό. Απ' την άλλη, οι περισσότεροι

1. Frederic Laloux, Nelson Parker: Brussels, 2014
2. Dennis Bakke, PVG: Seattle, 2005
3. Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*, Riverhead Books: New York, 2010



από μας περνάμε οκτώ ή και περισσότερες ώρες την ημέρα στον τόπο της εργασίας μας, γι' αυτό πιστεύω πως ακόμα και αν δεν «μας αρέσει», θα πρέπει να υπάρχει κάποια νότα χαράς σε αυτή, κάποιο αίσθημα σκοπού, ομαδικότητας, επιτεύγματος και εκπλήρωσης.

Μια απ' τις αρχές που εμφανίζεται επανειλημμένα σ' αυτά που μελετώ είναι ότι για να αλλάξει μια επιχείρηση από μια του τύπου «βιομηχανικής παραγωγής» σε μια «βασισμένη-σε ανθρώπους» τύπου, απαιτεί κάποια προσπάθεια από την ίδια την ηγεσία της. Όμως μετά από πολύ σκέψη, αντιλαμβάνομαι ποια είναι αυτά για κάποιον σαν και μένα – ένα μεσαίο διαχειριστή και όχι ένα διευθυντικό στέλεχος ή κάποιον πιο ψηλά στην ιεραρχία – που μπορώ να κάνω για να μετατρέψω το μέρος μου ή τον τόπο εργασίας μου σε ένα πιο απολαυστικό, θετικό και παραγωγικό περιβάλλον και με ένα αυξημένο αίσθημα συμμετοχής.

Ένα άλλο βιβλίο, το *Χαρά στον Τόπο Εργασίας (Joy at Work)*² περιγράφει μια εταιρεία βασισμένη σε

τέσσερις αξίες – την Εντιμότητα, τη Δικαιοσύνη, την Κοινωνική Ευθύνη και τη Διασκέδαση, ως «ανταποδοτική, συναρπαστική, δημιουργική και επιτυχημένη». Ο συγγραφέας αναφέρει πως «η χαρά στην εργασία αρχίζει με την ατομική πρωτοβουλία και τον ατομικό έλεγχο». Αν και εγώ η ίδια μπορώ να μην έχω τον πλήρη έλεγχο, μπορώ όμως να παίρνω πρωτοβουλίες. Μπορώ να κάνω πράγματα που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πιο υγιούς και χαρούμενου περιβάλλοντος στον τόπο της εργασίας μου. Και ένα πράγμα για το οποίο έχω πάντα τον έλεγχο είναι το πώς ενεργώ – ειδικότερα, το πώς φέρομαι στους άλλους και πώς προσπαθώ να παροτρύνω την ομάδα μου.

Προσπάθησα να δω από πιο κοντά τα δικά μου συμπεράσματα για την εργασία γενικά, την ανθρώπινη φύση, τον ρόλο μου και τα προσωπικά μου κίνητρα και για ορισμένα άτομα. Για παράδειγμα, βασίζω εγώ τις συνδιαλλαγές μου στην εργασία πάνω στην ιδέα ότι «οι συνεργάτες μου βάζουν τα δικά τους ενδιαφέροντα πάνω από το τι είναι καλύτερο για

την επιχείρηση και συμπεριφέρονται εγωιστικά» ή πάνω στην ιδέα ότι «οι συνεργάτες μου θέλουν να χρησιμοποιήσουν τα ταλέντα τους και τα χαρίσματά τους για να κάνουν μια θετική συνεισφορά στην επιχείρηση και τον κόσμο;»

Ξέρω τι είναι αυτά που με παρακινούν. Ξέρω ότι είναι «η αυτονομία, η δεξιοτεχνία και ο σκοπός»,³ ή να το ερμηνεύσω με δικά μου λόγια: Το να έχω αρκετή ανεξαρτησία στο να παίρνω αποφάσεις για την εργασία μου που με επηρεάζουν, για να μπορώ να μαθαίνω νέες δεξιότητες, να βελτιώνω αυτές που έχω και να κάνω κάτι το οποίο νοιώθω ότι αξίζει. Και για το μεγαλύτερο μέρος, αυτά ακριβώς παρακινούν και τους περισσότερους από εκείνους με τους οποίους συνεργάζομαι. Προσπαθώ να πιστεύω πως βαθιά μέσα τους οι περισσότεροι άνθρωποι – ειδικά εκείνοι οι οποίοι, σαν και μένα, εργάζονται μη κερδοσκοπικά με κοινωνικούς στόχους – έχουν καλή θέληση, νοιάζονται για την επιχείρηση και την κοινωνία γενικά και προσπαθούν να κάνουν μια καλή δουλειά. Και ακόμα και αν ένα μόνο άτομο στο γραφείο – εγώ – είναι ευτυχέστερο και λιγότερο αγχωμένο επειδή αντιμετωπίζει τους άλλους ευσπλαχνικά, προσφέροντάς τους το δικαίωμα της αμφιβολίας και προσπαθώντας να κάνω ό,τι μπορώ για να πάνε τα πράγματα καλά για όλους μας ... λοιπόν και αυτό είναι μια αρχή.

Η JESSIE RICHARDS ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΑΠΟ ΤΟ 2001 ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2012 ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΑ ΣΑΝ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ *ACTIVATED*. ΕΧΕΙ ΓΡΑΦΕΙ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΕΚΔΩΣΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΑΡΘΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΤΟΠΟΥΣ. ■

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΖΙ



ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΟΙ ΔΥΟ ΠΑΡΑ Ο
ΕΝΑΣ, επειδή, αυτοί έχουν καλή
ανταμοιβή στον κόπο τους. Επειδή
αν πέσουν, ο ένας θα σηκώσει τον
σύντροφό του. — *Εκκλησιαστής*
4:9-10

Δεν σας λέω πλέον δούλους, επειδή
ο δούλος δεν ξέρει τι κάνει ο κύριός
του. Εσάς, όμως σας αποκάλεσα
φίλους, επειδή όλα όσα άκουσα από
τον Πατέρα Μου, σας τα φανέρωσα.
— *Ιωάννη 15:15*

Κανένας δεν μπορεί να σφυρίζει μια
συμφωνία. Χρειάζεται μια ορχήστρα
για να την εκτελέσει. — *Halford*
Luccock (1885–1961)

Κανένα μέλος ενός πληρώματος
δεν επευφημείται για την σθεναρή
ατομικότητά του στον τρόπο που
κωπηλατεί. — *Ralph Waldo Emerson*
(1803–1882)

Καμιά αγάπη, καμιά φιλία δεν μπορεί
να βρεθεί στο μονοπάτι του προο-
ρισμού μας χωρίς να αφήσει κάποιο
παντοτινό αποτύπωμα. — *François*
Mauriac (1885–1970)

Οι αναμνήσεις διαρκούν για πάντα,
ποτέ τους δεν πεθαίνουν. Οι φίλοι
παραμένουν μαζί και ποτέ πραγμα-
τικά δεν λένε αντίο. — *Άγνωστος*
συγγραφέας

Το να βαδίζεις με έναν φίλο στο
σκοτάδι είναι καλύτερα από το να
βαδίζεις μόνος σου στο φως. — *Χέλεν*
Κέλλερ (1880-1968)

Το να βρεθούμε μαζί είναι η αρχή.
Το να συνεχίζουμε μαζί είναι πρό-
οδος. Το να εργαζόμαστε μαζί είναι
επιτυχία. — *Χένρυ Φορντ (1863-1947)*

Η φιλία απαιτεί σημαντική επικοινω-
νία μεταξύ των φίλων. Διαφορετικά,
ούτε μπορεί να γεννηθεί ούτε να
υπάρξει. — *Saint Francis de Sales*
(1567–1622)

Η πιο υπέροχη ανακάλυψη που μπο-
ρούν να κάνουν οι αληθινοί φίλοι,
είναι ότι η φιλία τους συνεχίζει να
μεγαλώνει ακόμα και όταν είναι
μακριά ο ένας απ' τον άλλον.
— *Elisabeth Foley*

Ο φίλος μπορεί να θεωρηθεί το
αριστούργημα της φύσης. — *Ralph*
Waldo Emerson

Αχ, η παρηγοριά, η απεριγράπτη
παρηγοριά του να νοιώθεις ασφαλής
με κάποιον. Να μη χρειάζεται ούτε να
ζυγίζεις τις σκέψεις ούτε να μετράς
τις λέξεις σου, αλλά να τα βγάζεις
όλα, όπως είναι, στη φόρα, γνωρίζο-
ντας πως ένα πιστό χέρι θα να πάρει,
θα τα κοσκινίσει, θα κρατήσει αυτά
που αξίζουν και μετά, με μια ανάσα

ευγένειας θα αφήσει τον άνεμο να
πάρει μακριά τα υπόλοιπα. — *Dinah*
Mulock Craik (1826–1887)

Αν μπορούσα να επιλύσω όλα τα
προβλήματα από μόνος μου, θα το
έκανα. — *Θωμάς Έντισον (1847-*
1931), όταν ρωτήθηκε γιατί είχε μια
ομάδα αποτελούμενη από είκοσι-ένα
συνεργάτες.

Ούτε το πέρασμα του χρόνου ούτε
κάποια μακρινή απόσταση δεν μπο-
ρούν να επηρεάσουν τη φιλία εκεί-
νων που είναι πράγματι πεπεισμένοι
για την αξία ο ένας του άλλου.
— *Άγνωστος συγγραφέας*

Φιλία: Να είσαι μια υπολογίσιμη
βοήθεια για κάποιον μέσα στο σκο-
τάδι όταν σε χρειάζεται. — *Hugh*
Black (1868–1953)

Με κάθε φίλο που αγαπώ και έχει
σκεπαστεί από τη γη την καφετί,
μέρος δικό μου έχει θαφτεί μαζί του
εκεί. Όμως η συνεισφορά τους στην
ύπαρξή μου της ευτυχίας, της δύνα-
μης και της κατανόησης παραμένει
για να με ενισχύει σε ένα κόσμο που
συνεχώς αλλάζει. — *Χέλεν Κέλλερ*

Αυτό που δίνει χαρά στην καρδιά δεν
είναι τόσο το δώρο του φίλου όσο
η αγάπη του φίλου. — *Saint Aelred*
(1110–1167) ■

Μυστικά για επιτυχία με τους ανθρώπους



ΑΠΟ ΤΟΝ CHRIS HUNT

Η ΒΙΒΛΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΑΠΟΘΗΚΗ ΓΕΜΑΤΗ ΑΠΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ και τα παραδείγματα για δυνατές σχέσεις είναι ένα από τα θέματα που αναφέρονται συχνά. Στην ουσία, ο Μαρτίνος Λούθηρος σχολίασε πως όλη η Χριστιανική ζωή αποτελείται από τη σχέση μας με τους ανθρώπους γύρω μας.¹

Έτσι τι μπορούμε να μάθουμε από τη Βίβλο για να έχουμε επιτυχία στις σχέσεις μας με τους άλλους;

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΛΟ.

Όσα είναι αληθινά, όσα είναι σεμνά, όσα είναι δίκαια, όσα είναι καθαρά, όσα είναι προσφιλή, όσα έχουν καλή φήμη, αν υπάρχει κάποια αρετή και αν υπάρχει κάποιος έπαινος, αυτά να συλλογίζεστε. — *Φιλιππισίους 4:8*

1. «Η Ελευθερία ενός Χριστιανού», *Luther's Works*, ed. Harold J. Grimm and Helmut T. Lehmann (Philadelphia: Muhlenberg Press, 1957), p. 365

ΦΕΡΘΕΙΤΕ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ, ΟΠΩΣ ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΝΑ ΣΑΣ ΦΕΡΘΟΥΝ.

Όλα όσα θέλετε να κάνουν σε σας οι άνθρωποι, έτσι κι εσείς να κάνετε σε αυτούς, επειδή, αυτός είναι ο Νόμος και οι Προφήτες. — *Ματθαίον 7:12*

Οφείλουμε να μην αρέσουμε στον εαυτό μας, αλλά, κάθε ένας από μας ας αρέσει στον πλησίον μας. — *Ρωμαίους 15:1-2*

Να δείχνουμε πραότητα σε όλους τους ανθρώπους. — *Τίτο 3:2*

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΙ.

Ας ζητάμε εκείνα που είναι για την ειρήνη και εκείνα που είναι για την οικοδομή του ενός για τον άλλον. — *Ρωμαίους 14:19*

Δεν είμαι δούλος κανενός. Όμως έγινα ως δούλος στον καθένα, ώστε να μπορέσω να κερδίσω όσους περισσότερους μπορούσα. Όταν ήμουν με τους Ιουδαίους, έζησα σαν Ιουδαίος για να κερδίσω τους Ιουδαίους. Και όταν είμαι με ανθρώπους που δεν κυβερνώνται από τον Νόμο, ξεχνώ τον Νόμο για να τους

κερδίσω. Κάνω οτιδήποτε μπορώ για να κερδίσω οποιονδήποτε μπορώ. — *Κορινθίους Α' 9:19-22*

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΓΧΩΡΕΙΤΕ.

Τότε, αφού Τον πλησίασε ο Πέτρος, είπε: Κύριε, πόσες φορές αν ο αδελφός μου αμαρτήσει σε μένα, θα τον συγχωρήσω; Μέχρι επτά φορές; Ο Ιησούς λέει σ' αυτόν: Δεν σου λέω μέχρι επτά φορές, αλλά μέχρι 70 φορές επτά! — *Ματθαίον 18:21-22*


ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ.

Βαστάζετε ο ένας τα βάρη του άλλου. — *Γαλάτες 6:2*

Χαίρομαι και συγχαίρομαι μαζί με όλους εσάς. — *Φιλιππισίους 2:17*

Γι' αυτό κι εμείς, δεν παύουμε να προσευχόμαστε για σας και να δέομαστε να γίνετε πλήρεις από την επίγνωση του θελήματός Του με κάθε σοφία και πνευματική σύνεση. — *Κολοσσαείς 1:9*

Ο CHRIS HUNT ΖΕΙ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ ΤΟΥ *ACTIVATED* ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ ΠΡΩΤΟΔΗΜΟΣΙΕΥΤΗΚΕ ΤΟ 1999. ■



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΑΓΙΞΕ ΑΛΛΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΜΟΥ

Πριν πας για ύπνο, σκέψου την αγάπη Μου για σένα. Αν σκεφτείς τις ευλογίες σου, θα δεις πως σε έχω ευλογήσει μέσα από τόσους πολλούς τρόπους και τόσους πολλούς ανθρώπους. Η κάθε μια είναι μια ένδειξη της αγάπης Μου για σένα προσωπικά.

Σου ζητώ επίσης να σκεφτείς για το πόση αγάπη έχεις δώσει. Τι έκανες σήμερα για να δείξεις αγάπη στους άλλους, ώστε η αγάπη Μου να αγγίξει κι αυτούς; Θυμήσου πως δεν έχω φωνή εκτός από τη δική σου, ούτε χέρια εκτός από τα δικά σου ώστε να αγγίξω τις καρδιές τους και να τους φέρω πιο κοντά Μου. «Ό,τι κάνατε σε έναν από τούτους τους ελάχιστους αδελφούς Μου, το κάνατε σε Μένα».¹

Κάθε φορά που ακολουθείς αυτό που σου λέει η καρδιά σου, ενώ σε αγγίζω, δίνοντάς σου την ευκαιρία να δείξεις αγάπη σε κάποιον δίπλα σου, σε ανταμείβω. Δεν μπορείς να δώσεις αγάπη χωρίς εσύ ο ίδιος να δεχτείς το δικό Μου άγγιγμα αγάπης σαν ανταμοιβή. «Δίνετε και θα σας δοθεί».²

1. Ματθαίου 25:40

2. Λουκά 6:38