

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

activated

Τόμος 18 • Τεύχος 2

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΡΓΑ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

Πώς να ελαττώσετε το άγχος

Το ιδανικό σημείο

Ζώντας μια ζωή γεμάτη σκοπό

10 συμβουλές για υπεροχή στην εργασία

Πείτε όχι στο μέτριο!





ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ;

Για τους Χριστιανούς, η επιτυχία δεν μπορεί να μετρηθεί από τα χρήματα και μόνο. Δεν έχει να κάνει με πλούτο ή φήμη, αλλά για το πώς χρησιμοποιούμε τα χαρίσματα που μας έδωσε ο Θεός όσο καλύτερα γίνεται.¹ Ο άνθρωπος που κάνει ό,τι περισσότερο μπορεί με αυτό που έχει, είναι πράγματι επιτυχημένος.

Πώς γίνεται αυτό; Όταν ο Βασιλιάς Δαβίδ κόντευε να πεθάνει, έδωσε στον γιό του, τον Σολομώντα, την ακόλουθη συμβουλή: «Φύλαττε τις εντολές τού Κυρίου τού Θεού σου, να περπατάς στους δρόμους Του, φυλάττοντας τα διατάγματά Του, και τις κρίσεις Του, και τα μαρτύριά Του, καθώς είναι γραμμένο στον νόμο τού Μωυσή, για να ευημερείς σε όλα όσα κάνεις, και παντού όπου αν στραφείς». ² Η συμβουλή του Δαβίδ για επιτυχία ήταν το να ακολουθείς τον Θεό και να Τον υπακούς, κάτι το οποίο θα απαιτούσε προσπάθεια από το μέρος του Σολομώντα.

Προσπάθεια; Φαίνεται πως η εργασία χαιρεί εκτίμησης μέσα σε όλη τη Βίβλο. Η Γένεση περιγράφει πως στην αρχή, ο Θεός εργάστηκε για έξη μέρες για να δημιουργήσει τον κόσμο και όταν είδε πως είχε ολοκληρώσει ένα καλό έργο, ένοιωσε ευχαριστημένος με το αποτέλεσμα. ³ Ο Ιησούς ανέφερε ότι είχε έλθει για να εκπληρώσει τα έργα του Πατέρα Του. ⁴ Επίσης μας ειπώθηκε πως το έργο που εκπληρώνουμε εδώ στη γη θα εξεταστεί και θα ανταμειφτεί από τον Θεό. ⁵

Έτσι λοιπόν όσο πιο σκληρά εργάζεσαι εσύ, τόσο πιο επιτυχημένος θα είσαι; Αυτό δεν είναι εγγυημένο. Όμως, όπως και να έχει, ο Ιησούς δεν θέλει να νοιώθουμε πίεση ή άγχος όταν εργαζόμαστε. Είπε, «Ειρήνη αφήνω σε σας, ειρήνη τη δική Μου δίνω σε σας· όχι όπως δίνει ο κόσμος, σας δίνω Εγώ. Ας μη ταράζεται η καρδιά σας μήτε να δειλιάζετε». ⁶

Όμως τι γίνεται αν εμείς νοιώθουμε ήδη αγχωμένοι; Λοιπόν και σε αυτή τη περίπτωση Αυτός μπορεί να βοηθήσει! «Δίνει ισχύ στους εξασθενημένους, και αυξάνει τη δύναμη στους αδύνατους. Οι νέοι, όμως, θα ατονήσουν και θα αποκάμουν, και οι εκλεκτοί νέοι θα εξασθενήσουν ολοκληρωτικά· αλλά αυτοί που προσμένουν τον Κύριο θα ανανεώσουν τη δύναμή τους· θα ανέβουν με φτερούγες σαν αετοί· θα τρέξουν, και δεν θα αποκάμουν· θα περπατήσουν, και δεν θα ατονήσουν». ⁷

Τα παραπάνω ερωτήματα και πολλά άλλα καλύπτονται από τα άρθρα αυτού του τεύχους. Ελπίζω να σας αρέσουν.

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

© 2017 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-193-X

1. βλ. Ματθαίου 26:14-30
2. Βασιλέων Α' 2:3
3. βλ. Γένεσης 1:31
4. βλ. Ιωάννη 9:4
5. βλ. Κορινθίους Α' 3:13-15
6. Ιωάννη 14:27
7. Ησαΐας 40:29-31



Η ΔΙΕΞΟΔΟΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΕΙΘΗ PHILLIPS

ΣΕ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ ΤΟΥ *STAR TREK* ΤΟ 1968, το πλήρωμα του αστροσκάφους *Enterprise* αντιμετωπίζει μια διαγαλαξιακή φυλή των οποίων οι ζωές έχουν πολύ πιο γρήγορο ρυθμό από εκείνες των ανθρώπων. Όμως υπάρχει και ένα τίμημα. «Σε αυτό το επίπεδο, φθείρονται εύκολα», παρατηρεί ο Κάπτεν Κερκ, «λες και ο επιταχυνόμενος τρόπος διαβίωσης τους εξαντλεί ολοσχερώς». Προφανώς οι δημιουργοί του *Star Trek* έκαναν μια παρατήρηση για το πού μας οδηγούσε ο μοντέρνος τρόπος ζωής – και ίσως να είχαν περισσότερο δίκαιο από ότι είχαν αντιληφθεί.

Πριν μερικά χρόνια, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προανήγγειλε ότι στο τέλος αυτής της δεκαετίας, τα μισά από τα δέκα πιο σοβαρά ιατρικά προβλήματα παγκοσμίως θα έχουν σχέση με το άγχος, ενώ μια άλλη μελέτη ανακάλυψε πως το 54% του

παγκοσμίου πληθυσμού παραπονιέται για εργασιακό άγχος. Στην Ιαπωνία, η σύγχρονη εποχή έχει επινοήσει τις δύο νέες λέξεις *karoshi* και *karojisatsu* – «θάνατος από εξάντληση στην εργασία» και «αυτοκτονία από εξάντληση στην εργασία».

Το άγχος είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα και μέχρις ένα ορισμένο σημείο μας επηρεάζει όλους διαφορετικά. Ίσως το πιο αποκαρδιωτικό πράγμα όσον αφορά το άγχος είναι ο τρόπος που διαιωνίζεται. Απλά και μόνο με το να σκέπτεσαι πώς να το αποφύγεις, *αγχώνεσαι* περισσότερο.

Όμως *υπάρχει* διέξοδος και ένας σίγουρος και απλός τρόπος διαφυγής. Στην ουσία είναι τόσο απλός, ώστε πολλοί άνθρωποι εσφαλμένα τον παραβλέπουν πριν καν τον δοκιμάσουν και ως εκ τούτου συνεχίζουν να παραμένουν *αγχωμένοι*.

«Ελάτε σε Μένα», λέει ο Ιησούς, «και θα βρείτε ανάπαυση μέσα στις ψυχές σας. Επειδή, ο ζυγός Μου είναι καλός, και το φορτίο Μου ελαφρύ».¹

Όταν νοιώθετε εξουθενωμένοι από όλα, μπορείτε να πετάξετε στον Ιησού με τα φτερά της προσευχής και της πίστης και να βρείτε την ανακούφιση που μόνο Αυτός μπορεί να σας προσφέρει. Αυτός γνωρίζει τι χρειάζεστε περισσότερο από όλα: Σωματική, διανοητική και πνευματική ανάπαυση, τη δική Του συντροφιά και την πνευματική ενδυνάμωση που πηγάζει από τη μελέτη και την αφομοίωση του Λόγου Του. Λίγες μόνο ήσυχες στιγμές με τον Ιησού μπορούν να διαλύσουν την πίεση, να γαληνέψουν τον νου και το πνεύμα και να βάλουν τις αγχωτικές καταστάσεις στη σωστή τους προοπτική. Μπορεί πράγματι να είναι τόσο εύκολο; Ποτέ δεν θα γνωρίσετε πόσο γλυκιά ανακούφιση σας περιμένει μέχρι να το δοκιμάσετε!

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

1. Ματθαίου 11:28-30

ΑΠΛΑ ΚΑΝΤΕ ΤΟ!

ΑΠΟ ΤΟΝ PETER AMSTERDAM, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, όταν φεύγετε από το σπίτι για να πάτε στη δουλειά ή σε κάποιο ραντεβού ή να πάτε τα παιδιά στο σχολείο ή στο πάρκο ή κάνετε δουλειές στο σπίτι ή μαγειρεύετε ή καθαρίζετε, αν ενώ κάνετε όλα αυτά προσεύχεστε, είναι σαν να πηγαίνετε στη «λαϊκή» κατά κάποιο τρόπο, γι' αυτό θα πρέπει να έχετε μαζί σας ένα μεγάλο «καλάθι» γεμάτο πίστη και προσδοκία στον Θεό ώστε να μπορεί να σας χρησιμοποιήσει για να εκπληρώσετε τους σκοπούς Του. Με τις προσευχές μας δημιουργούμε ένα κενό που δίνει στον Θεό τη δυνατότητα να ενεργεί και πρέπει να προσμόνουμε ότι θα ανταποκριθεί σύμφωνα με το θέλημα Του.

Το μυστικό βρίσκεται στην *πράξη*. Σημαίνει να κατοπτεύουμε την περιοχή μας και να προλαβαίνουμε το τρένο με τις χρυσές ευκαιρίες. Να είμαστε ευέλικτοι και πρόθυμοι

να προσαρμοστούμε σύμφωνα με την ανάγκη – είτε αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αλλάζουμε εμείς οι ίδιοι ή να αλλάζουμε τα σχέδιά μας ή το πρόγραμμά μας.

Να μερικές ολοκληρωμένες ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε:

ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΠΙΣΤΗ

Πίστη και εμπιστοσύνη στον Θεό και την προθυμία να Τον ακολουθήσετε εκεί που σας οδηγεί. Όταν ζητάμε από τον Θεό ευκαιρίες και ανοικτές πόρτες, Αυτός θα το κάνει στον δικό Του χρόνο. Ευχαριστείστε Τον γι' αυτές και κατόπιν επιδιώξτε τες – ακόμα και αν είναι νέες, διαφορετικές ή και απρόσμενες.

ΑΡΧΙΣΤΕ

Για να ακολουθήσουμε στην κατεύθυνση που μας καθοδηγεί ο Θεός, θα πρέπει να είμαστε πρόθυμοι

τόσο να δοκιμάσουμε καινούργια πράγματα όσο και να τα ολοκληρώσουμε. Πρέπει να δείξουμε στον Θεό ότι το εννοούμε και το έχουμε πάρει σοβαρά. Αν το κάνετε, μπορείτε να είστε εκατό τοις εκατό σίγουροι ότι και Αυτός θα κάνει το μέρος Του, θα βγάλει από τη μέση τα εμπόδια και θα κάνει περισσότερα από όσα πρέπει για να εκπληρώσει το δικό Του μέρος της συμφωνίας.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Μερικές από τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται δεν τελεσφορούν πάντα. Μερικά από τα ρίσκα που παίρνετε δεν θα αποδώσουν κάποιο θεαματικό ή ορατό καρπό, τουλάχιστον όχι άμεσα. Μερικές φορές ίσως θα πρέπει να καταπιστείτε με κάτι για κάμποσο καιρό πριν αυτό καρποφορήσει.

Μερικές φορές τα ρίσκα που



Το μυστικό της επιτυχίας στη ζωή, είναι κάποιος να είναι έτοιμος για την ευκαιρία του όταν αυτή εμφανιστεί. — *Benjamin Disraeli (1804–1881)*

Συχνά, οι πιο ασυνήθιστες ευκαιρίες είναι κρυμμένες ανάμεσα στα φαινομενικά άσημα γεγονότα της ζωής. Αν δεν δώσουμε προσοχή σε αυτά τα γεγονότα, μπορεί εύκολα να μας διαφύγουν οι ευκαιρίες. — *Jim Rohn (1930–2009)*

Είναι προτιμότερο να είσαι προετοιμασμένος για μια ευκαιρία και να μην εμφανιστεί από το να παρουσιαστεί μια ευκαιρία και να μην είσαι προετοιμασμένος. — *Whitney Young (1921–1971)*

Οποτεδήποτε σου ζητηθεί αν μπορείς να κάνεις κάποια εργασία, πες τους, «Και βέβαια μπορώ!» Μετά πιάσε δουλειά για να δεις πως θα την καταφέρεις. — *Theodore Roosevelt (1858–1919)*



παίρνετε ίσως και να σας κοστίσουν. Ούτε θα γίνει επιτυχία το κάθε εγχείρημα ή η κάθε ευκαιρία αμέσως. Μερικές ίσως να μην έχουν καμία επιτυχία. Όμως είναι προτιμότερο να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο και να ανακαλύψετε ότι δεν έφερε αποτέλεσμα από το να μη δοκιμάσετε ποτέ κάτι διαφορετικό ή έξω από το καθιερωμένο. Είναι προτιμότερο να αδράξετε δυναμικά μια ευκαιρία – ακόμα και αν δεν είστε αρκετά σίγουροι για το πού ή πώς θα πάει – από το να μην κάνετε τίποτα και να προχωράτε με τόση διστακτικότητα ώστε να σας ξεφεύγουν οι ανοικτές πόρτες και τα σκηνικά που θέλει να σας ετοιμάσει ο Θεός.

Αν σας παρουσιαστεί μια ευκαιρία και δεν φαίνεται να εξελίσσεται καλά, μπορείτε να κάνετε μια παύση και να προσευχηθείτε γι' αυτήν. Αν δεν βγει κάτι, μπορείτε να κλείσετε αυτήν την πόρτα και να τραβήξετε προς κάτι άλλο. Αυτό δεν λέγεται αποτυχία. Αυτό λέγεται εμπειρία. Αυτό σημαίνει δοκιμάζω κάτι νέο. Όταν παρουσιάζονται οι ευκαιρίες, αν

διστάσετε, ίσως να μη σας δοθεί άλλη ευκαιρία. Γι' αυτό μη διστάζετε να δοκιμάζετε καινούργια πράγματα.

Το να είστε πρόθυμοι να πειραματιστείτε και να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο είναι αυτό ακριβώς που χρειάζεται για να παραμείνετε συντονισμένοι με τις ανάγκες του σήμερα. Πρέπει επίσης να μπορείτε να αντέξετε και κάποια αποτυχία. Οι πρωτοπόροι, οι εξερευνητές, οι εφευρέτες και οι επιχειρηματίες συχνά αντιμετωπίζουν καθυστερήσεις και αποτυχίες – μερικές φορές πολλές από αυτές – πριν φθάσουν στο σημείο να αναφωνήσουν το εύρημα. Δεν είναι κακό σημάδι αν δεν κτυπήσετε χρυσό αμέσως. Το να ανακαλύπτετε τι *δεν μπορείτε*, μπορεί σε μερικές περιπτώσεις να είναι τόσο πολύτιμο, όσο το να ανακαλύπτετε αυτό που *μπορείτε*!

ΑΔΡΑΣΤΕ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

Τι θα γινόταν αν η οικογένεια του Λαζάρου είχε πει στον Ιησού, «Λοιπόν, Ιησού, δεν είμαστε και τόσο έτοιμοι για την ανάσταση του

Λαζάρου! Δεν έχουμε έτοιμο το δωμάτιό του ακόμα και πρέπει να πάρουμε πίσω τα ρούχα του που δώσαμε σε άλλους. Περίμενε μέχρι αύριο και θα μετακινήσουμε την πέτρα. Μπορείς να έλθεις αύριο Κύριε και να τον αναστήσεις από τους νεκρούς». Πιθανόν ο Ιησούς να είχε φύγει και να βρισκόταν κάπου αλλού και τότε η ευκαιρία θα είχε χαθεί.

Το μυστικό είναι να ακολουθήματε τον Θεό και να κινούμαστε όπως μας καθοδηγεί το Πνεύμα Του, που σημαίνει να είμαστε έτοιμοι να επωφεληθούμε από τα δικά Του σχέδια. Και μερικές φορές τα δικά Του σχέδια αφηφούν την ανθρώπινη λογική και το εγκόσμιο κατεστημένο, που σημαίνει ότι θα συμβούν σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα του Θεού και όχι το δικό μας.

Ο PETER AMSTERDAM ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ, MARIA FONTAINE ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■

ΑΠΟ ΤΟΝ CURTIS PETER VAN GORDER

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ



ΟΤΑΝ ΜΙΛΩ ΓΙΑ ΤΥΦΛΟ ΣΗΜΕΙΟ, δεν αναφέρομαι στο πίσω μέρος του αμφιβληστροειδούς όπου το οπτικό νεύρο εισέρχεται στον οφθαλμό, εκείνο το μέρος που δεν υπάρχουν νευρικές απολήξεις και είναι η αιτία να μη βλέπουμε κανονικά από ορισμένες γωνίες. Αναφέρομαι σε εκείνες τις στιγμές απροσεξίας όταν μου διαφεύγει κάτι που βρίσκεται ακριβώς μπροστά μου. Τις προάλλες, η εταιρεία εκδηλώσεων υπολόγισε ότι χάσαμε εξοπλισμό αξίας άνω των 1.000 δολαρίων με το να αφήνουμε τσάντες με πράγματα εκεί που δεν θα έπρεπε. Προχθές, ενώ επέστρεφα από το γυμναστήριο, ξέχασα να κλείσω το φερμουάρ στην πλαϊνή τσέπη του σακιδίου μου όπου ήταν το κινητό μου και ... μπορείτε να μαντέψετε τι συνέβη.

Αρχισα να αναρωτιέμαι γιατί δεν μπορώ να μάθω. Φαντάζομαι πως μέρος της λύσης βρίσκεται στο να πηγαίνω πιο σιγά, να προσεύχομαι περισσότερο και να θυμάμαι να ελέγχο τα πράγματα δύο φορές. Πιθανόν έχει να κάνει επίσης με το να ζω περισσότερο την κάθε στιγμή. Η ζωή αποτελείται από πολλές προσωπικές επιλογές που γίνονται στο διάστημα των 2,4 δισεκατομμυρίων δευτερολέπτων στη χρονική διάρκεια των 78 ετών. Η κάθε μια από αυτές τις επιλογές βοηθά να καθορίσει το τι συμβαίνει σε μας ή για μας. Το να κάνουμε σωστές επιλογές είναι μια διαρκής πρόκληση και το σίγουρο είναι πως δεν

μπορούμε να περιμένουμε να έχουμε επιτυχίες πάντα. Στο μπέιζμπολ, ο παίκτης που θα κτυπήσει την μπάλα με το ρόπαλο σε πάνω από το ένα τρίτο των προσπαθειών του, θεωρείται καλός.

Ο όρος *sweet spot* (γλυκό σημείο) είναι ένας όρος που όταν χρησιμοποιείται στο μπέιζμπολ αναφέρεται στο πιο ιδανικό σημείο πάνω στο ρόπαλο για να κτυπήσεις την μπάλα, αν και μερικές φορές χρησιμοποιείται επίσης και σε άλλα αθλήματα αλλά και στις εκφραστικές τέχνες όταν κάποιος αποδίδει τα βέλτιστα. Κάπως έτσι ένοιωθα κι εγώ μερικές φορές όταν έπαιζα σκουός, όταν ο συντονισμός μου, η ετοιμότητά μου και το στριφτό χτύπημά μου συνεργάζονταν σε τέλεια αρμονία και φαινόταν ότι τίποτα δεν μπορούσε να πάει στραβά.

Πώς όμως ανακαλύπτουμε αυτό το ιδανικό σημείο στη ζωή μας όπου όλα πάνε μέλι-γάλα και είναι ευλογημένα από το Πνεύμα του Θεού; Ένα διάγραμμα προτείνει πως το ανακαλύπτουμε εκεί όπου το ταλέντο μας, η προσωπικότητα μας και οι εμπειρίες μας συναντάνε τα πνευματικά μας χαρίσματα και τις βασικές μας αξίες.¹

Αυτό το ιδανικό σημείο είναι ένα σπουδαίο μέρος να βρίσκεσαι. Αν και μερικές φορές μπορεί να μας ξεφύγει η μπάλα, εμείς συνεχίζουμε να βρισκόμαστε μέσα στο παιχνίδι. Κάθε φορά που πιάνουμε το ρόπαλο, μπορούμε να προσευχηθούμε, *Βοήθησέ με να βρω το ιδανικό σημείο και να σκοράρω!*

1. βλ. <http://www.christiancoachinstitute.com/coaching-sweet-spot>

2. <http://elixirmime.com>

Ο CURTIS PETER VAN GORDER ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ² ΣΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΡΓΑ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ CHRIS HUNT

ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΡΑΦΙ έχουν παρόμοιους τίτλους: *Ελαττώνοντας Ταχύτητα στη Ζωή, Η Κουλτούρα της Βιασύνης, Αποτιμώντας την Ταχύτητα ...* Σχεδόν όλοι συμφωνούν πως η σημερινή ζωή έχει αποκτήσει πολύ γρήγορο ρυθμό και το αποτέλεσμα είναι να αντιμετωπίζουμε τις επιπτώσεις όπως το άγχος και άλλες ασθένειες. Φαίνεται πως η ζωή ήταν πολύ πιο απλή πριν εκατό χρόνια, όμως παρόμοιες αλλαγές στην εποχή εκείνη ανησυχούσαν και όσους ζούσαν και τότε, όπως φαίνεται και από τα παρακάτω αποσπάσματα:

Τα αίτια της ... αύξησης σε νευρολογικές παθήσεις έχουν αυξηθεί λόγω των συνθηκών της σύγχρονης ζωής. ... Όλα γίνονται βιαστικά. Μιλάμε με κάποιον στην άλλη μεριά της χώρας, τηλεγραφούμε στην άλλη άκρη του ωκεανού, ταξιδεύουμε στο Σικάγο για να συζητήσουμε για μια ώρα. ... Γιατί μας κάνει εντύπωση που η πίεση είναι περισσότερο από όση μπορούν ν' αντέξουν τα

νεύρα μας. — *G. Shrady (from P.C. Knapp), "Are Nervous Diseases Increasing?" (Αυξάνουν οι Νευρολογικές Παθήσεις) Medical Record, 1896*

Με την έλευση των φθηνών εφημερίδων και τους γρήγορους τρόπους μετακίνησης ... οι ονειρεμένες μέρες του παρελθόντος δεν υφίστανται πια. ... Σήμερα οι άνθρωποι ζούνε, σκέπτονται και εργάζονται σε πολύ γρήγορες ταχύτητες. Οι εφημερίδες τοποθετούνται στο τραπέζι μαζί με το πρωινό τους και αν είναι πολύ βιαστικοί και δεν μπορούν να τις διαβάσουν, τις παίρνουν μαζί τους, για να τις ρίξουν μια ματιά καθώς ταξιδεύουν ... με αποτέλεσμα να μην έχουν τον χρόνο να συνομιλήσουν με κάποιο συνεπιβάτη στο τραίνο. ... Η βιασύνη και η φασαρία της μοντέρνας ζωής ... έχουν αφαιρέσει την ησυχία και τη γαλήνη της περιόδου όταν οι πρόγονοί μας, μετά το τέλος της δουλειάς τους, είχαν τον χρόνο να χαλαρώσουν και να αναπαυτούν. — *Morley William Smith in Ancient*

and Modern, (Ανάμεσα στο Αρχαίο και το Μοντέρνο), 1886

Αν όλα έδειχναν τόσο άσχημα έναν αιώνα πριν, όταν τα άλογα ήταν ακόμα το κύριο μέσο μεταφοράς, τα τηλέφωνα σπάνιζαν και κανείς δεν είχε ονειρευτεί το Ίντερνετ, τι ελπίδα υπάρχει για εμάς σήμερα; Ίσως η απάντηση να βρίσκεται στο ότι ανεξάρτητα από τις συνθήκες που επικρατούν γύρω μας, εμείς μπορούμε να ελαττώσουμε ταχύτητα, να βρούμε χρόνο να συζητήσουμε με έναν φίλο, να παρατηρήσουμε τα λουλούδια στους αγρούς και να μυρίσουμε τη νοστιμιά από το φαγητό μας. Μπορούμε να υψώσουμε τα μάτια μας στον ουρανό και να ανακαλύψουμε πως τα άστρα συνεχίζουν να τρεμολάμπουν. Το να ελαττώσουμε το άγχος είναι ζήτημα του νου και της καρδιάς.

Ο CHRIS HUNT ΖΕΙ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΒΑΖΕΙ ΤΟ *ACTIVATED* ΑΦΟΤΟΥ ΠΡΩΤΟΔΗΜΟΣΙΕΥΤΗΚΕ ΤΟ 1999. ■



ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΙΝΑ ΚΑΡΡ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΑΣ. Πιο κάτω υπάρχουν μερικές σκέψεις να μας βοηθήσουν να αριστεύσουμε στην εργασία μας.

1 **ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ.**

Στο παλιό παραμύθι με την Μικρή Κοτούλα που ήθελε να ψήσει ένα καρβέλι ψωμί, αυτή ζητάει από τα άλλα ζώα στο αγρόκτημα να την βοηθήσουν να μαζέψει το στάρι, όμως όλα τους ξαφνικά ήταν πολύ απασχολημένα και δεν μπορούσαν, γι' αυτό μαζεύει το στάρι μόνη της. Αργότερα, τα ρωτάει ποιο θα τη βοηθήσει να αλέσει το στάρι σε αλεύρι, όμως και πάλι όλα τους ήταν πολύ απασχολημένα. Όταν τα ρωτάει ποιο θα τη βοηθήσει να κοσκινίσει το αλεύρι και να αναμίξουν τα συστατικά και πάλι όλα τους ήταν πολύ απασχολημένα για να βοηθήσουν. Αφού τα έχει ζητήσει επανειλημμένα

να την βοηθήσουν, στο τέλος καταλήγει να τα κάνει όλα μόνη της. Σαν αποτέλεσμα όμως, τα άλλα ζώα χάνουν την ανταμοιβή του να απολαύσουν το καρβέλι του ψωμιού που ετοίμασε αυτή.

Ας μην τους μοιάσουμε. Όταν το αφεντικό σας και οι συνεργάτες σας γνωρίζουν πως μπορούν να βασιστούν σε σας για να κάνετε κάτι επιπλέον όταν παρουσιάζεται η ανάγκη, θα μάθουν να στηρίζονται στη δική σας αξιοπιστία και προθυμία για την επίτευξη των στόχων. Η εκδήλωση πρωτοβουλίας επιφέρει αύξηση εμπιστοσύνης, ανταμοιβών και υπευθυνότητων.

Στη Βίβλο, ο Δαβίδ προθυμοποιήθηκε να πολεμήσει τον γίγαντα Γολιάθ, με αποτέλεσμα να νικήσουν και με αυτό κέρδισε την εύνοια του Βασιλιά Σαούλ. Ένα άλλο παράδειγμα είναι όταν ο Ησαΐας προθυμοποιήθηκε να γίνει ο απεσταλμένος του Θεού με το να πει, «Να 'μαι, εγώ, απόστείλέ με!»¹

1. Ησαΐας 6:8
2. Λουκά 16:10
3. Παροιμίες 10:4
4. Εφεσσίους 4:29
5. Θεσσαλονικείς Β' 3:11-12
6. βλ. Βασιλέων Α' 11:28



2 ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ.

Η προσοχή στη λεπτομέρεια λέει πολλά για κάποιον. Αν δεν νοιάζεστε να συλλαβίσετε μια λέξη (ή ένα όνομα) σωστά ή να είστε προσεκτικοί με τα αυτά που συμβαίνουν, οι γύρω σας θα υποθέσουν πως δεν σας νοιάζει και τόσο αν όλα τα άλλα γίνουν σωστά. Ο Ιησούς είπε: «Ο πιστός στο ελάχιστο, και στο πολύ είναι πιστός».²

Εάν πάτε στην τουαλέτα ενός εστιατορίου και είναι βρώμικη, ίσως σας κάνει να σκεφτείτε μήπως και η κουζίνα είναι βρώμικη επίσης και αυτό ίσως σας κάνει να αποφασίσετε να πάτε κάπου άλλου να φάτε. Ακόμα και αν μόνο για εκείνη την ημέρα η τουαλέτα να μην καθαρίστηκε σωστά, παρ' όλα αυτά, μπορεί να έχει άσχημη επίπτωση για την υπόληψη της επιχείρησης εκεί.

Ανεξάρτητα από το καθήκον, η προσωπική προσοχή στη λεπτομέρεια δείχνει πως οι άλλοι μπορούν να βασιστούν σε σας στο να κάνετε τα πράγματα σωστά και ότι θα κάνετε ό,τι επιπλέον χρειάζεται για να μπορέσουν να διεκπεραιωθούν.

Το βιβλίο των Παροιμιών λέει, «Το οκνηρό χέρι φέρνει φτώχεια· πλουτίζει, όμως, το χέρι τού επιμελή».³

3 ΑΠΟΦΕΥΓΤΕ ΤΟ ΚΟΥΤΣΟΜΠΟΛΙΟ.

Ο Παύλος προειδοποίησε τους Εφεσσίους, «Κανένας σάπιος λόγος ας μη βγαίνει από το στόμα σας, αλλά όποιος είναι καλός για οικοδομή της ανάγκης, για να δώσει χάρη σ' αυτούς που ακούν».⁴

Το κουτσομπολιό ίσως να δείχνει αθώο, όμως οι λέξεις έχουν τον τρόπο τους να επιστρέφουν και να πονάνε. Αν δεν θα λέγατε κάτι σε κάποιον μπροστά του, πιθανόν θα

ήταν καλή ιδέα να μην το πείτε και στους άλλους. Ο κλασικός Έλληνας φιλόσοφος Σωκράτης, ο οποίος θεωρείται και ένας από τους θεμελιωτές της Δυτικής φιλοσοφίας, είχε πει: «Τα σπουδαία μυαλά συζητάνε ιδέες, τα μέτρια μυαλά συζητάνε γεγονότα και τα απλοϊκά μυαλά συζητάνε για τους άλλους».

4 ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΙ.

Το αφεντικό σας βασίζεται σε σας και εκτός και αν είστε πραγματικά άρρωστος, το να κάνετε κοπάνες για να αποφύγετε τη δουλειά, θα απογοητεύσει τόσο αυτόν όσο και τους συνεργάτες σας. Ίσως τα καταφέρετε να προσποιηθείτε ότι είστε άρρωστος για να πάρετε ρεπό, όμως οι γύρω θα σας αντιμετωπίζουν σαν κάποιον που συχνά εγκαταλείπει τα καθήκοντά του, για να τα βγάλουν πέρα αυτοί μόνοι τους.

Ο Παύλος είπε στους Θεσσαλονικείς, «Ακούμε μερικούς ότι περπατούν ανάμεσά σας άτακτα, οι οποίοι καθόλου δεν εργάζονται, αλλά περιεργάζονται. Όμως, παραγγέλλουμε σ' αυτού του είδους τούς ανθρώπους, και τους προτρέπουμε... να τρώνε το ψωμί τους εργαζόμενοι με ησυχία».⁵

5 ΠΟΤΕ ΜΗΝ ΚΑΘΕΣΤΕ ΜΕ ΣΤΑΥΡΩΜΕΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ.

Αντί να σπαταλάτε χρόνο όταν έχετε τελειώσει αυτό που κάνετε, κοιτάξτε γύρω σας αν χρειάζεται να γίνει κάτι άλλο.

Ο Ιεροβοάμ στη Βίβλο ήταν ένα τόσο καλό παράδειγμα σ' αυτό. Όταν ο Βασιλιάς Σολομών είδε πόσο καλά έκανε ο νεαρός τη δουλειά του, τον έβαλε επικεφαλής στο εργοτάξιο στον οίκο του Ιωσήφ.⁶ Σίγουρα αυτό δεν ήταν αποτέλεσμα του να κάθεται και να τεμπελιάζει σε κάθε ευκαιρία που έβρισκε.



ΕΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΣ.

Το θέμα αυτό είναι τεράστιο και μερικές πλευρές του ίσως να είναι προφανείς, όμως καλύπτει τα πάντα από το να έχετε καλούς τρόπους, μέχρι το να είστε ευγενικοί με τον θυρωρό ή εκείνον τον κάπως ενοχλητικό συνεργάτη. Ο τρόπος που φέρεστε στους άλλους θα επηρεάσει και τον τρόπο που σας αντιμετωπίζουν και οι άλλοι. Τα άτομα που είναι ευγενικά και εύκολα στη συνεργασία τους με τους άλλους καταλήγουν με περισσότερες συστάσεις, συνεργασίες και φίλους.

Επίσης επιδράει τα μέγιστα στην ικανότητά σας να κάνετε δουλειές. Στο βιβλίο του Dale Carnegie *Πώς να Κερδίσετε Φίλους και να Επηρεάσετε Ανθρώπους* εξηγεί πώς η ευγένεια και το γνήσιο ενδιαφέρον για τους άλλους συχνά είναι το μυστικό της επιτυχίας στην επιχειρηματικότητα. Στο βιβλίο του έχει μια μεγάλη συλλογή από ιστορίες επιτυχημένων ανθρώπων που ενδιαφέρονταν για τους άλλους και έδειχναν καλοσύνη στην χειρισή τους.

Ένα από τα αγαπημένα μου παραδείγματα είναι για κάποιον επιχειρηματία ονόματι Duvernoy, ο οποίος ήθελε να γίνει αυτός που θα προμήθευε το ψωμί σε κάποιο ξενοδοχείο στην Νέα Υόρκη. Αν και είχε προσπαθήσει επανειλημμένα για χρόνια να κλείσει ραντεβού για να παρουσιάσει τα προϊόντα του στον διαχειριστή, εντούτοις δεν τα είχε καταφέρει.

Αφού έμαθε για τις θετικές ανθρώπινες σχέσεις, αποφάσισε να τις δοκιμάσει. Ανακάλυψε πως ο διαχειριστής του ξενοδοχείου ήταν μέλος στους Hotel Greeters της America Society και είχε τόσο πάθος σε αυτό ώστε να παρακολουθεί κάθε σύσκεψη και συνεδρίαση, είχε δε βάλει υποψηφιότητα ακόμα και για την προεδρία τους.

Την επόμενη φορά που ο Κύριος Duvernoy συνάντησε τον διαχειριστή του ξενοδοχείου, ανέφερε για το κλαμπ αυτό στη συζήτησή τους. Ο διαχειριστής, ο οποίος προφανώς αγαπούσε το θέμα αυτό, αφιέρωσε μισή ώρα συζητώντας το. «Στο μεταξύ, εγώ δεν ανέφερα τίποτα για το ψωμί», ανέφερε ο Κύριος Duvernoy. «Όμως λίγες μέρες αργότερα, μου τηλεφώνησαν από το ξενοδοχείο και μου είπαν να έλθω να τους παρουσιάσω τους τύπους του ψωμιού και τις τιμές τους. ‘Δεν ξέρω τι του έκανες’, μου είπε χαιρετώντας με ο υπάλληλος, ‘όμως σίγουρα του άφησες μεγάλη εντύπωση!’»

Ο Carnegie ανέφερε επί τούτου, «Μπορείς να κάνεις περισσότερους φίλους σε δύο μήνες με το να δείξεις ενδιαφέρον γι’ αυτούς, από ό,τι μπορείς να κάνεις σε δύο χρόνια με το να προσπαθείς να κάνεις τους άλλους να δείξουν ενδιαφέρον για σένα».

7 ΚΑΝΕΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ.

Σε ένα άρθρο που διάβασα, υπήρχε μια πρόταση του να ρωτάς το αφεντικό σου ή την ομάδα σου κάθε τόσο για το πώς τα πας και να τους ρωτάς πώς νομίζουν ότι μπορείς να βελτιωθείς. Αυτό δείχνει ότι είσαι προσηλωμένος και παίρνεις τη δουλειά σου στα σοβαρά.

Αν ο απόστολος Παύλος έγραφε κάτι στην εποχή μας, θα έλεγε πιθανώς κάτι τέτοιο όπως, «Εργαζόμενοι, να ακούτε τα αφεντικά σας με σεβασμό και ειλικρινή καρδιά, όπως θα υπακούατε τον Χριστό».⁷ Ο τρόπος που συμπεριφέρεσαι, οι σχέσεις σου με τους συνεργάτες και το αφεντικό σου, λένε πολλά για εσένα τον ίδιο σαν άτομο και επηρεάζουν το παράδειγμά σου σαν Χριστιανός.

Ο Βασιλιάς Δαβίδ στη Βίβλο πάντα προσευχόταν για τρόπους να βελτιωθεί. Στους Ψαλμούς λέει,



7. Εφεσσίους 6:5, παραφρασμένο

8. Ψαλμός 25:4-5

9. Έξοδος 33:13

10. Σαμουήλ Α' 16:7

11. www.just1thing.com

«Δείξε μου, Κύριε, τους δρόμους Σου· δίδαξέ με τα βήματά σου. Οδήγησέ με στην αλήθεια Σου, και δίδαξέ με».⁸

Ο Μωυσής επίσης, έκανε το ίδιο στην επικοινωνία του με τον Θεό τακτικά: «Αν βρήκα χάρη μπροστά Σου, δείξε μου, παρακαλώ, τον δρόμο Σου, για να γνωρίσω Εσένα, για να βρω χάρη μπροστά Σου».⁹

8 ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ.

Αυτός ο κανόνας δεν καλύπτει το καθετί, αν και διαφορετικές εταιρίες έχουν διαφορετικές τακτικές, γι' αυτό είναι σημαντικό να τις γνωρίζετε και να τις ακολουθείτε – οι ειδικοί όμως συνιστούν οι ρομαντισμοί να παραμείνουν έξω από τον τόπο εργασίας.

Οι σχέσεις και φιλίες είναι υπέροχες, όμως πάντα να έχετε το νου σας στους στόχους σας και να μην αφήνετε οτιδήποτε άλλο να εκτρέπει την προσοχή σας.

9 ΝΑ ΦΑΙΝΕΣΤΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ.

Το ντύσιμο σας και η εμφάνισή σας αντικατοπτρίζουν την εταιρεία για την οποία δουλεύετε είτε ντύνεστε καλά είτε άσχημα. Μερικές εργασίες έχουν κώδικες ενδυμασίας. Αν η δική σας δεν έχει, παρατηρήστε τα άτομα που προξενούν τον σεβασμό στη δουλειά σας. Φανταστείτε πως μπαίνετε στο ίδιο ασανσέρ με τον διευθυντή της εταιρείας και ντυθείτε με τον ίδιο τρόπο κάθε μέρα. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό, όταν δίνετε συνέντευξη για πρόσληψη, αφού οι πρώτες εντυπώσεις είναι πολύ σημαντικές.

Ενώ η Βίβλος είναι ξεκάθαρη στο ότι ο Θεός δίνει περισσότερη σημασία στο τι έχουμε στις καρδιές μας, μας προειδοποιεί επίσης πως «ο άνθρωπος βλέπει κατά τα

φαινόμενα».¹⁰ Βεβαιωθείτε πως η εμφάνισή σας, σας πάει καλά και αντικατοπτρίζει σεβασμό για τη θέση που έχετε ή θέλετε.

10 ΔΕΙΞΤΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ. Εάν κάποιος κάνει καλά τη δουλειά του, πείτε το. Αν κάποιος σας βοηθήσει, ευχαριστείτε τους. Το να λέμε όμορφα πράγματα σε τρίτους για τους άλλους είναι επίσης υπέροχο, επειδή αν το μάθουν, συχνά σημαίνει περισσότερο και από τα όμορφα πράγματα που τους λέτε προσωπικά.

Με τον γρήγορο ρυθμό που κινείται ο σημερινός κόσμος, είναι εύκολο να ξεχάσουμε την αξία που έχουν λίγες απλές λέξεις. Το να δώσετε λίγο από τον χρόνο σας για να εκφράσετε την εκτίμησή σας για εκείνους με τους οποίους συνεργάζεστε και τη συνεισφορά τους, θα τους κάνει να νιώσουν ευγνωμοσύνη.

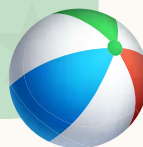
Ο Dale Carnegie έγραψε: «Δεν χρειάζεται να περιμένεις ... για να χρησιμοποιήσεις αυτή τη φιλοσοφία της εκτίμησης. Μπορείς να κάνεις θαύματα με αυτήν σε καθημερινή βάση».

Το μυστικό της επιτυχίας και της καλής συνεργασίας είναι να κάνουμε τους άλλους να νοιώθουν ότι τους εκτιμούν και ότι είναι σημαντικοί. Ίσως ακούγεται απλοϊκό, όμως αποφέρει σπουδαία αποτελέσματα.

Η ΤΙΝΑ ΚΑΡΡ ΕΙΝΑΙ ΧΟΡΕΥΤΡΙΑ, ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ. ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΕΥΘΥΝΟΜΗΣΕΙ ΧΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΑ ΕΓΧΕΙΡΗΜΑΤΑ. ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΕ ΑΠΟ ΕΝΑ ΡΟΔΟΚΑΣΤ ΣΤΟ JUST 1 THING,¹¹ ΕΝΑΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ. ■



Όταν η εργασία γίνεται παιχνίδι



ΑΠΟ ΤΗΝ
CATHERINE NEVE

ΕΙΤΕ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΕΙΤΕ ΟΧΙ, στα μικρά παιδιά *αρέσει* να βοηθάνε και αυτή είναι η αλήθεια. Τους *αρέσει* και νοιώθουν περηφάνια όταν βοηθάνε μέχρι να «μάθουν» διαφορετικά. Μόνον όταν ακούνε τους γονείς τους ή τα μεγαλύτερα αδέρφια τους να *δυσανασχετούν* επειδή «πρέπει να κάνουν» αυτό ή εκείνο στο σπίτι αρχίζουν να αντιμετωπίζουν τη βοήθεια σαν *αγγαρεία*.

Αν τα προσεγγίσουμε θετικά, το να βοηθάνε μπορεί να φαίνεται περισσότερο σαν παιχνίδι. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αυτοπεποίθησή τους, τη διαπαιδαγώγηση, την πρωτοβουλία, την επιμέλεια, την επιμονή και την υπευθυνότητα – όλες αυτές τις ποιοτικές αξίες που χρησημεύουν στη ζωή.

Υπάρχει τουλάχιστον ένα εκπαιδευτικό σύστημα που χρησιμοποιεί τα μέγιστα αυτή την αρχή του «εργασία σαν παιχνίδι». Αποφεύγοντας τις συνηθισμένες μεθόδους διδασκαλίας, ώστε να μπορέσει να ασχοληθεί περισσότερο με τα φυσικά ενδιαφέροντα του παιδιού, η Μαρία

Μοντεσσόρι (1870 – 1952) μπόρεσε να *χαλιναγωγήσει* μερικά από τα πιο απείθαρχα νήπια στη Νάπολι της Ιταλίας και να τα μετατρέψει σε πάρα πολύ δημιουργικούς, ενθουσιώδεις και επιτυχημένους μαθητές. Ένα μέρος της διαπαιδαγώγησης της Μοντεσσόρι καλείται «πρακτική ζωή» και περιλαμβάνει τη διδασκαλία των παιδιών όσον αφορά τις βασικές ικανότητες που θα χρειαστούν σε καθημερινή βάση, όπως το ντύσιμο, την προσωπική υγιεινή και την προετοιμασία φαγητού. Παιδάκια δύο ετών, με τη νοοτροπία του «μπορώ να τα καταφέρω μόνος μου», βρίσκονται στην ιδανική ηλικία για τέτοιου είδους πρακτική εκπαίδευση, όμως υπάρχουν άφθονες προκλήσεις των πρακτικών θεμάτων της ζωής για κάθε ηλικία και επίπεδο ανάπτυξης.

Αφού εγώ η ίδια ήμουν μια πολύασχολη μητέρα, συνήθως το έβρισκα πολύ πιο γρήγορο και εύκολο να κάνω τις μικροδουλειές από μόνη μου αντί να δείχνω στα μικρά μου παιδιά πώς να βοηθάνε. Σύντομα όμως αντιλήφθηκα πως το όραμά

μου ήταν πολύ μικρό. Χρειαζόμουν βοήθεια και τα παιδιά χρειάζονταν τις ευκαιρίες να μάθουν και να νοιώσουν «ότι μεγάλωναν». Αργότερα, ανακάλυψα πως ακόμα και τα πιο κατεργάρικα παιδάκια συνήθως ήθελαν να χρησιμοποιούν την ενέργειά τους με το να κάνουν απλές δουλειές για χάρη μου αν εγώ τα προσέγγιζα σωστά.

Τα προνήπια μπορούν να βοηθήσουν με απλά γεύματα, ξεκινώντας από το πλύσιμο των λαχανικών, να απλώνουν φυστικοβούτυρο πάνω στο ψωμί ή να πλάθουν ζυμάρι για κουλουράκια ή τον χυλό για κρέπες. Τους *αρέσει* επίσης να σκουπίζουν, να καθαρίζουν νερά που έχουν χυθεί και να βάζουν τα μαχαιροπήρουνα στη θέση τους. Αν τους τα παρουσιάσετε με χαρούμενο τρόπο και τα αναμειβετε με αναγνώριση και έπαινο, τότε κάθε φορά που «αποφοιτούν» προς μια νέα εργασία θα νοιώθουν υπέροχα.

Αυτό δεν χρειάζεται να σταματήσει όταν τα παιδιά σας αρχίσουν το δημοτικό σχολείο. Όταν θεώρησα ότι





σε μια κούτα – ενώ μετά τα επαινείτε με το παραπάνω.

Μερικές πιθανές παγίδες και πώς να τις αποφύγετε:

Θα νιώσετε κάπως άσχημα κι εσείς κι αυτά, αν η δουλειά ξεπερνά τις δυνατότητές τους ή το επίπεδο συγκέντρωσής τους, γι' αυτό μην έχετε υψηλές προσδοκίες.

Διευκολύνετε τα παιδιά σας να επιτύχουν με το να είστε σίγουροι ότι καταλαβαίνουν την εργασία και πώς να την κάνουν σωστά.

Αν είναι δυνατόν κάντε τη βοήθειά τους εθελοντική ή δώστε τους κάποια επιλογή ανάμεσα στις εργασίες. Αν έχετε πετύχει να τις κάνετε να φαίνονται διασκεδαστικές, τα παιδιά σας θα είναι πιο πρόθυμα να βοηθήσουν.

Βοηθεί, ειδικότερα σε περίπτωση που η δουλειά φαίνεται δύσκολη ή επίπονη για το παιδί, να συζητάτε για κάτι αστειό ενώ δουλεύετε μαζί. Γίνετε ο προπονητής τους, ο συμπαίκτης τους και εκείνος που τα ζητωκραυγάζει.

Μην περιμένετε μέχρι η δουλειά να γίνει πάρα πολύ ή το παιδί σας είναι πολύ κουρασμένο για να την κάνει ευδιάθετα.

Μάθετε στα παιδιά σας να επιστρέφουν κάτι στη θέση του πριν πάρουν κάτι άλλο και να καθαρίζουν στην πορεία, όταν αυτό είναι εφικτό.

Αν αφήσετε το παιδί σας μόνο του να κάνει μια δουλειά, μην εκπλαγείτε όταν επιστρέψετε και το βρείτε να ασχολείται με κάτι άλλο. Τα παιδιά

εκτρέπονται εύκολα όταν δεν έχουν επιτήρηση. Κάπου-κάπου ρίχνετε μια ματιά πώς τα πάνε.

Να είστε προσεκτικοί στο πώς εκφράζετε απογοήτευση και πάντα να προσπαθείτε να την αντισταθμίσετε με λόγια ενθάρρυνσης και διαβεβαίωσης. Παραμένετε θετικοί!

Υπάρχουν τόσα πολλά οφέλη για τα παιδιά, όταν αυτά χαίρονται να βοηθάνε. Όχι μόνο μαθαίνουν πρακτικές δεξιότητες και αναπτύσσεται ο χαρακτήρας τους, αλλά και ομαδικότητα και εκτίμηση για το πόσα κάνετε εσείς και άλλοι γι' αυτά.

Τέλος, αν θέλετε τα παιδιά σας να αποκτήσουν τη συνήθεια να βοηθάνε με χαρά, τότε κάντε το συνήθεια να τους λέτε ευχαριστώ και να τα επαινείτε. Να τα ευχαριστείτε αμέσως εκείνη τη στιγμή. Να τα ανταμειβετε με αγκαλιές και ένα περιστασιακό ξεχωριστό κέρασμα. Να τα επαινείτε στο σύζυγό σας, τα άλλα μέλη της οικογένειας και τους φίλους – κατά προτίμηση όταν ακούνε και τα παιδιά τα ίδια. Τίποτα δεν οικοδομεί την αυτοπεποίθηση όπως ο έπαινος και η εκτίμηση από εκείνους που αγαπάμε περισσότερο!

Η CATHERINE NEVE (1951 – 2003) ΕΡΓΑΣΤΗΚΕ ΩΣ ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΓΙΑ 31 ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΣΕ 12 ΧΩΡΕΣ, ΕΧΟΝΤΑΣ Η ΙΔΙΑ ΔΥΟ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΧΟΝΤΑΣ ΔΙΔΑΞΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ ΑΛΛΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ. ■

τα παιδιά μου ήταν αρκετά μεγάλα και υπεύθυνα ώστε να χρησιμοποιήσουν την ηλεκτρική σκούπα, τους φάνηκε το κάτι άλλο. Σε μερικά παιδιά αρέσει να καθαρίζουν τον νεροχύτη στο μπάνιο και να αλλάζουν τις πετσέτες. Σε άλλα αρέσει να μαζεύουν τα φύλλα ή να καθαρίζουν το γρασίδι ή να βοηθάνε στο πλύσιμο του αυτοκινήτου. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος – κοιτάξτε τριγύρω και θα δείτε!

Μια άλλη καλή «στρατηγική προώθησης» είναι με το να δίνετε ονομασίες παιχνιδιών σε κάποια εργασία στο σπίτι. Το πρώτο παιχνίδι αυτού του είδους που διδάξα στα παιδιά μου ήταν η «μυρμηγκοφωλιά». Προσποιούνταν ότι ήταν μυρμηγκάκια και πήγαιναν παντού, μαζεύοντας κάθε παιχνίδι, κύβο ή πλαστικό ζωάκι που είχε ξεμεινει και το έφεραν στη μυρμηγκοφωλιά» (εκεί που ανήκει). Ακόμα και τα μωρά μπορούν να μάθουν να παίζουν αυτό το παιχνίδι, ενώ κάθονται στα γόνατά σας ή δίπλα σας και μαζί εναλλάξ μαζεύετε τα μικρά παιχνιδάκια και τα βάζετε μέσα



Ο ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ IRENA ŽABIČKOVÁ

ΕΙΜΑΙ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΗΣ. Θέλω να κάνω το καθετί σωστά και εξονυχιστικά, ανεξάρτητα από το πόση ώρα θα πάρει. Όταν παίρνω αποφάσεις, ανακάλυψα πως το κύριο κίνητρό μου είναι να μην κάνω λάθη. Προσπαθώ να σιγουρευτώ πως η εργασία μου και οι προσωπικές μου αποφάσεις είναι όσο πιο σωστές γίνεται.

Όμως, πόση αγωνία και άγχος έχει αυτή η μέθοδος! Σχεδόν η κάθε απόφαση πρέπει να είναι τέλεια – από το πιο σαμπουάν θα επιλέξω μέχρι σε ποια θέση θα καθίσω στο λεωφορείο. Το καθετί πρέπει να είναι καλομελετημένο και όλες οι επιλογές και οι πιθανότητες να έχουν εξεταστεί. Δεν είχα αντιληφθεί πόσο άγχος πρόσθετα στη ζωή μου!

Όταν έμαθα για τον Ιησού και Αυτός άρχισε να γίνεται μέρος από τη ζωή μου, ανακάλυψα πως τα πράγματα θα μπορούσαν να γίνουν πιο εύκολα και πως Αυτός μπορούσε να με βοηθήσει στις αποφάσεις

που έπαιρνα – έτσι κι αλλιώς ποιος ξέρει καλύτερα από Αυτόν που είναι γνώστης των πάντων; Έτσι άρχισα να ζητάω την καθοδήγησή Του. Μερικές φορές θα μου δώσει λεπτομερή καθοδήγηση. Άλλες φορές δεν θα μου κάνει προφανές σε ποια πορεία να τραβήξω, επιτρέποντάς μου να ερευνησω τον Λόγο Του ώστε να πάρω σωστές αποφάσεις βασισμένες στις παραινέσεις του.

Εντούτοις, το καλύτερο και πιο καθησυχαστικό επακόλουθο του να είναι ο Θεός μέρος της ζωής μου, είναι ότι Αυτός με αγαπάει τόσο πολύ ώστε και όταν κάνω κάποιο σφάλμα, Αυτός συνεχίζει να συνεργάζεται με εμένα και τις αποφάσεις μου. Δεν μου κρατάει κακία, όταν κάνω κάποιο λάθος, ή όταν αφήνω τον εγωισμό και τον φόβο να καθοδηγούν τις επιλογές μου. Με δέχεται όπως είμαι και με βοηθάει να μαθαίνω να παίρνω καλύτερες αποφάσεις.

Από κάποια άποψη, συνεχίζω να είμαι τελειομανής, ακόμα και μετά από τόσα χρόνια γνωριμίας με τον Ιησού, όμως από τότε που έμαθα γι' Αυτόν, η ζωή μου έχει γίνει πιο

εύκολη και χαρούμενη. Με το να έχω Αυτόν να συμβουλευόμαι και να στηρίζομαι, με έχει βοηθήσει να μην αγχώνομαι όταν πρέπει να παίρνω αποφάσεις, επειδή τώρα γνωρίζω πως ακόμα και όταν κάνω λάθη, Αυτός μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για το καλό μου.¹

Η IRENA ŽABIČKOVÁ ΕΙΝΑΙ ΘΕΟΛΟΓΗΤΡΙΑ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ PER UN MONDO MIGLIORE² ΣΤΗΝ ΚΡΟΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ. ■

Ο Ιησούς μπορεί να συμβουλέψει κι εσένα επίσης. Στην ουσία, Του αρέσει να το κάνει. Απλά ζήτησέ Του:

Αγαπημένο μου Ιησού, θέλω τη δική Σου βοήθεια στις καθημερινές μου αποφάσεις. Σε παρακαλώ έλα στη ζωή μου και άρχισε να μου δίνεις τη δική Σου καθοδήγηση και διορατικότητα για να με βοηθήσουν να κάνω τις επιλογές που Εσύ γνωρίζεις ότι θα αποφέρουν το καλύτερο αποτέλεσμα.

1. βλ. Ρωμαίους 8:28

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



ΓΙΑ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΔΟΝ, είμαι με την ίδια ομάδα έχοντας μια ΜΚΟ (Μη Κυβερνητική Οργάνωση) στην πρώην Γιουγκοσλαβία. «Λες και είστε παντρεμένοι!» έχουν σχολιάσει μερικοί άνθρωποι. Ναι, κάπως έτσι. Αυτή η ΜΚΟ έχει απαιτήσει πολλές από τις ιδιότητες και τις επιλογές που απαιτεί κι ένας γάμος.

Όταν πρωτοξεκινήσαμε, ήμασταν όλοι μας πιο νέοι. Ο ενθουσιασμός της πρόκλησης, η τεράστια ανάγκη μπροστά μας και η καινοτομία του έργου ήταν όλα τους πρωταρχικοί παράγοντες. Αν και είχαμε ξεχωριστές προσωπικότητες, στη διάρκεια της πρώτης φάσης ήμασταν τόσο απασχολημένοι που δεν είχαμε καιρό για να ασχοληθούμε με μικροεντάσεις ή πληγωμένα συναισθήματα.

Αργότερα όμως, αρχίσαμε να βιώνουμε αυτό που βιώνουν οι περισσότεροι γάμοι και οι σχέσεις: Οικειότητα, δυσκολία στην επικοινωνία μας, άγχος και τα λοιπά.

Περισσότερες από μια φορές κοντέψαμε να τα παρατήσουμε. Πάρα πολλές φορές δεν μπορούσαμε να αντέξουμε ο ένας τον άλλον!

Αυτό που μας βοήθησε να συνεχίσουμε να εστιάζουμε στους στόχους και να μην απογοητευόμαστε, όταν συναντούσαμε δυσκολίες στις σχέσεις μας και στο έργο μας, ήταν να αποδεχόμαστε και να αντιμετωπίζουμε τους περιορισμούς μας και τις διαφορές μας.

Όπως και να έχει, χρειάστηκε αρκετή συγχώρεση, υπομονή και κατανόηση. Επίσης μάθαμε να αποδεχόμαστε το ότι κάποιος μπορεί να περνούσε κάποια δύσκολη χρονική περίοδο όπου δεν ήταν και τόσο αποδοτικός. Έτσι κι αλλιώς έχουμε όλοι μας την ανθρώπινη φύση και αν και αφιερώνουμε τον περισσότερο χρόνο μας σε κάποιο καλό σκοπό και προσπαθούμε να είμαστε ιδεαλιστές και ανιδιοτελείς, το σίγουρο είναι πως ποτέ δεν θα είμαστε τέλειοι.

Επίσης μερικές φορές η δική μας αντίληψη κάνει λάθη και μια φορά

έμαθα ένα καλό μάθημα από αυτό. Συζητούσα με ένα συνεργάτη για το πώς ένας από τους εθελοντές μας έδειχνε τελευταία έλλειψη ενθουσιασμού και αναρωτιόμουν αν θα μας εγκατέλειπε σύντομα. Στη συνέχεια και ενώ το μυαλό μου ήταν ακόμη θολωμένο από την αρνητικότητά μου γι' αυτόν, διάβασα το παρακάτω μήνυμα στο ηλεκτρονικό μου ταχυδρομείο:

Έξω έβρεχε και το ίδιο και η καρδιά μου έβρεχε δάκρυα λύπης και απόγνωσης όταν ένας από τους συνάδελφους σου ήλθε στο γραφείο μου. Το χαμόγελό του και τα ευγενικά του λόγια ήταν σαν ένα ουράνιο τόξο στην ψυχή μου. Ένοιωσα λες και με είχε επισκεφτεί ένας άγγελος.

Σωστά υποθέσατε. Ήταν ο ίδιος ο εθελοντής που σας ανέφερα πιο πάνω.

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

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

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΕΠΑΝΑΚΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ

Υπάρχουν τόσα πολλά που πρέπει να κάνεις καθημερινά, τόσα πολλά που θέλεις να κάνεις και τόσα πολλά που οι άλλοι προσμένουν από σένα. Νοιώθεις πίεση από παντού. Φόρτο. Ένταση. Ανησυχία. Μα θα πάνε ποτέ;

Από μόνα τους δεν θα πάνε, όμως εσύ ο ίδιος μπορείς να τους βάλεις ένα τέλος. Δεν χρειάζεται να παραμείνεις εγκλωβισμένος σε έναν ατελείωτο αγώνα όπου πρέπει να κάνεις όλο και περισσότερα. Η ζωή δεν χρειάζεται να είναι μια καθημερινή κρίση. Δεν χρειάζεται να είσαι αιχμάλωτος εξωπραγματικών προσδοκιών. Άφησε Εμένα να σε βοηθήσω να επανακτήσεις τον έλεγχο στη ζωή σου.

Η ρίζα του προβλήματος είναι απλή: Προσπαθείς να κάνεις πάρα πολλά, περισσότερα από ό,τι είναι ανθρωπίνως εφικτό και υποβάλλεις τον νου σου, το σώμα σου και το πνεύμα σου σε τόση μεγάλη πίεση, που δεν θα έπρεπε να χειριστείς εσύ. Είναι καιρός να επανεκτιμήσεις τα πράγματα. Προσδιόρισε ποια πράγματα έχουν τη μεγαλύτερη σημασία και θα έχουν διαρκή αξία – τους κύριους μακροπρόθεσμους στόχους σου και τις ευθύνες σου. Διοχέτευσε τις ενέργειες σου σε αυτά και άσε τα υπόλοιπα. Αφού το κάνεις αυτό, η πίεση που κάποτε φαινόταν αφόρητη θα αρχίσει να διαλύεται.

Θέλεις να κάνεις μια νέα αρχή στη ζωή; Μπορείς, όμως πρέπει πρώτα από μόνος σου να εγκαταλείψεις την αυτοεπιβαλλόμενη πίεση που σε καθοδηγεί τώρα.

