

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 18 • Τεύχος 9

## Η ΑΓΚΥΡΑ ΜΑΣ ΚΑΛΑ ΚΡΑΤΕΙ

Μπορούμε πάντα  
να στηριζόμαστε  
σε Αυτόν

Η πρώτη μέρα  
Ετοιμαστείτε για το  
απροσδόκητο!

Εσύ, εγώ και  
η αλλαγή  
Τρεις συμβουλές  
να τα βγάλετε πέρα





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Από τη φύση τους, τα παιδιά έχουν δίψα για μάθηση. Καθ' όν χρόνο εκπληρώνονται οι βασικές τους ανάγκες, η δίψα τους για νέα πληροφορόρηση και εμπειρίες είναι απεριόριστη. Αν είναι ευτυχισμένα και έχουν ενδιαφέροντα πράγματα να κάνουν και μπορούν να τα κάνουν με ασφάλεια στο μέρος που

πρέπει, τότε ακόμα καλύτερα.

Η νευροεπιστήμη μας αναφέρει πως το 90% της διανοητικής ανάπτυξης ενός παιδιού λαμβάνει χώρα με αστραπιαία ταχύτητα ανάμεσα στη γέννηση και την ηλικία των πέντε. Τα παιδιά απομυζούν πληροφορίες και αναπτύσσουν ικανότητες απ' όσα ακούν και βλέπουν τους άλλους να κάνουν και επίσης απ' αυτά που δοκιμάζουν και μαθαίνουν από μόνα τους. Η κάθε εικόνα, μυρωδιά, ήχος και αίσθηση έχουν ένα αντίκτυπο. Πολύ πριν εισέλθουν στην αίθουσα διδασκαλίας, οι νευρώνες τους δομούν δίκτυα, η γνώση τους εκρηγνυται, οι γλωσσικές τους ικανότητες αναπτύσσονται και προετοιμάζουν τα θεμέλια για μια ζωή γεμάτη μάθηση.

Όμως για πολλούς από εμάς αυτός ο χειμαρρος μάθησης μετατρέπεται σε ένα σιγανό ρυάκι που με τον καιρό στερεύει όλο και περισσότερο. Το άγχος και οι ευθύνες συννεφιάζουν τον νου μας και τόσο η ανάπτυξη όσο και η μάθηση παραμερίζονται, δίνοντας τη θέση τους σε πράγματα που φαίνονται πιο σημαντικά – ή με άλλα λόγια, πιο επείγοντα.

Ήταν ο Γκάντι που είχε πει, «Μάθαινε λες και πρόκειται να ζήσεις παντοτινά». Αν και ο καιρός μας εδώ στη γη είναι περιορισμένος, δεν εννοείτο να πάψουμε να αναπτυσσόμαστε και να μαθαίνουμε. Μέρος της ανακάλυψης και της διατήρησης της ευτυχίας είναι να παραμένουμε ανοικτοί σε νέα πράγματα καθώς περνά ο χρόνος, αν και αυτό δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει.

Μερικές από τις πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή έχουν να κάνουν με τη μάθηση κάτι καινούργιου, ανεξάρτητα από το πόσο απλό μπορεί να είναι αυτό. Τέτοιες στιγμές όπως τις περιγράφει η Μαρία στο άρθρο της στις σελίδες 4-6 μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη ζωή μας, ενώ η πνευματική ανάπτυξη μπορεί να ανανεώσει το όραμα και την πίστη μας, όπως μας περιγράφει η Τζους στις σελίδες 8-9.

Ελπίζω τα άρθρα αυτά καθώς και τα υπόλοιπα στο τεύχος αυτό του *Activated* 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](mailto: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](mailto:activatedEurope@activated.org)

*Activated Ministries*

P.O. Box 462805

Escondido, CA 92046-2805, USA

Toll-free: 1-877-862-3228

Email: [info@actmin.org](mailto:info@actmin.org)

[www.activatedonline.com](http://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-200-X



Υπάρχει μόνο ένα ασφαλές θεμέλιο: Μια γνήσια και βαθειά σχέση με τον Ιησού Χριστό, η οποία θα σε καθοδηγήσει μέσα από κάθε αναταραχή. Ανεξάρτητα από τις θύελλες που ξεσπάνε γύρω σας, εσείς θα στέκεστε σταθεροί αν στηρίζετε πάνω στη δική Του αγάπη. — Charles Stanley (γεν. το 1932)

# Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΜΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA PERLINI

**ΟΤΑΝ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ** με έβαζε να ακούω την 6η Συμφωνία<sup>1</sup> του Μπετόβεν τόσες πολλές φορές χωρίς αμφιβολία προσπαθούσε να μου μεταφέρει το πάθος του για την κλασική μουσική.

Ήμουν μικρή τότε, κι όμως το θυμάμαι τόσο ζωντανά. Η μουσική ξεκίνησε κάπως απαλά, απεικονίζοντας ένα ειρηνικό βουκολικό τοπίο, καθώς έπαιζα ευτυχισμένη στα πόδια του πατέρα μου. Μετά ερχόταν ένα μικρό σύννεφο και άρχισα να νοιώθω κάπως ανήσυχη και πλησίαζα πιο κοντά του. Στη συνέχεια ακολουθούσε ο ήχος από μια βροντή, μετά ένας κεραυνός, και συνέχιζε να αυξάνει μέχρι που η θύελλα δυνάμωνε τόσο πολύ και γινόταν τόσο τρομακτική που με έκανε να πέφτω στην αγκαλιά του πατέρα

μου. Αυτός δε, μου ψιθύριζε παρήγορα λόγια, «Μην ανησυχείς, παιδί μου. Η θύελλα θα περάσει. Βλέπεις; Πέρασε ήδη. Η μουσική αλλάζει».

Κάθε τόσο ακούγαμε και πάλι την ίδια μουσική αυτή – και ήλθε η στιγμή που του το ζητούσα εγώ η ίδια. Γελούσαμε μαζί χαρούμενα, όταν επέστρεφε ο ήσυχος τόνος μετά το αποκορύφωμα – η γαλήνη και η ηρεμία μετά τη θύελλα.

Πέρασαν πολλά χρόνια από τότε, το μικρό κοριτσάκι μεγάλωσε και η 6η Συμφωνία του Μπετόβεν ξεχάστηκε και αντικαταστάθηκε από άλλων ειδών μουσικές.

Τελικά όμως, ήλθαν και οι αληθινές θύελλες της ζωής. Κάποια φορά που περνούσα δύσκολες καταστάσεις, κάποιος μου έδωσε ένα CD με τη συμφωνία αυτή και όλα συνέβησαν από την αρχή ξανά. Με έκανε να δακρυσώ, όταν αντιλήφθηκα πώς ο πατέρας μου γνώριζε από τότε τι μου επιφύλασσε η ζωή: Γαλήνιες μέρες, δυνατές θύελλες

και μετά γαλήνη πάλι. Ήταν λες και ήθελε να με προετοιμάσει από πριν.

Η αγκαλιά του επουράνιου Πατέρα μου υπήρξε πάντα τόσο παρήγορη, καθησυχαστική και παρούσα, ακόμα και όταν ο επίγειος πατέρας μου δεν βρισκόταν εδώ πια. Με βοήθησε να κρατηθώ και να ελπίζω όταν όλα γύρω μου ήταν χαοτικά και θυελλώδη, επειδή στο τέλος η κάθε θύελλα περνάει και όλα γίνονται ξανά γαλήνια και συχνά ακόμα πιο όμορφα και πιο λαμπερά από πριν.

Ακόμα και σήμερα, οποτεδήποτε ακούω αυτό το κομμάτι μουσικής, δακρύζω λιγάκι. Πραγματικά δεν μπορώ να το αποφύγω, γιατί έχει γίνει η μουσική σύνθεση της ζωής μου.

Η ANNA PERLINI ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΙΔΑΧΤΗΣ ΤΟΥ PER UN MONDO MIGLIORE<sup>2</sup>, ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΗΝ ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■

1. Ακούστε την 6η Συμφωνία του Μπετόβεν στο: <https://www.youtube.com/watch?v=LHmWoAj4aI0>.
2. <http://www.perunmondomigliore.org/>

# ΜΑΣ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ; – Ή ΤΑ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ;

ΑΠΟ ΤΗΝ MARIA FONTAINE,  
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΜΑΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΡΚΕΤΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟΙ. Συνήθως σκεπτόμαστε και φροντίζουμε περισσότερο από όσα μπορούμε να χωρέσουμε στη μέρα μας. Όλοι μας θέλουμε να έχουμε το πάνω χέρι στη ζωή μας, όμως εγώ προσωπικά, το να ακολουθώ τις προτεραιότητές μου όσον αφορά αυτά που θέλω να κάνω και χρειάζομαι να κάνω, μερικές φορές μου είναι μια πρόκληση και οι μέρες μου συνήθως εμπεριέχουν περισσότερο απ' όσα μπορώ να χωρέσω μέσα σε αυτές.

Το γεγονός δεν είναι μόνο ότι έχω πάρα πολλά να κάνω, αλλά μάλλον το ότι πρέπει να εργάζομαι με πιο παραγωγικό και αποτελεσματικό τρόπο. Διαφορετικά, στο τέλος προσπαθώ να κυνηγώ προβλήματα, να τρέχω να τα προλάβω, αντί να απολαμβάνω τη σπουδαία εκπλήρωση που προσφέρει αυτή η ζωή καθώς βαδίζουμε πλάι-πλάι με τον Ιησού. Είμαι σίγουρη πως και πολλοί από εσάς αντιμετωπίζετε και τις δικές σας συνεχείς ευθύνες και προκλήσεις,

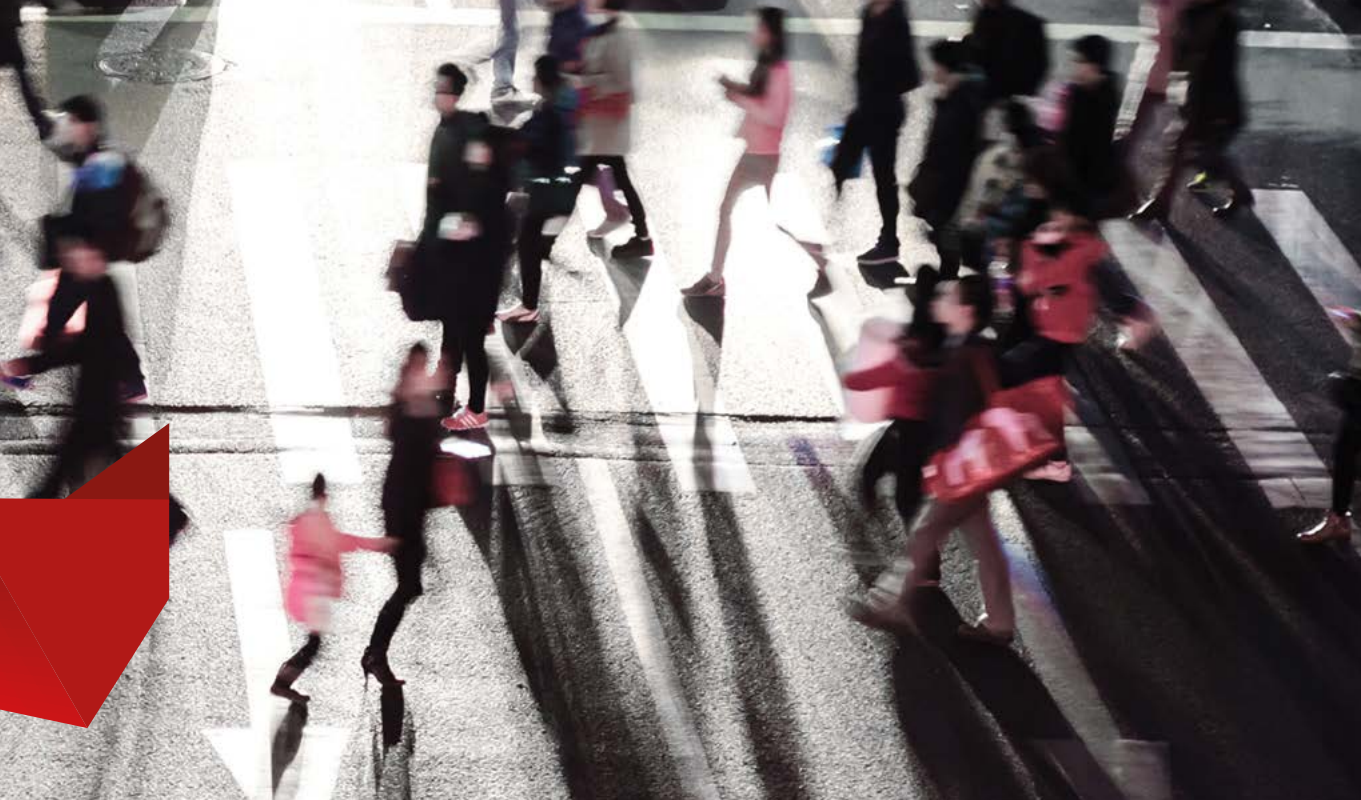
είτε μικρές είναι αυτές, είτε μεγάλες και ίσως και μια ατελείωτη σειρά από πράγματα που πρέπει να γίνουν – πράγματα τα οποία είναι εύκολο να συσσωρευτούν και να μετατραπούν σε σοβαρά ζητήματα γεμάτα άγχος αν αυτά δεν τα διαχειριστούμε σωστά.

Πολύ συχνά πιάνω τον εαυτό μου να βυθίζεται μέσα σε ένα τέλμα που βαθμηδόν κατακλύζεται από δυσκολίες και το απρόβλεπτο ή απρόσμενες επιπλοκές στη ζωή ή την εργασία. Όταν τα πράγματα αρχίζουν να συσσωρεύονται, αυτό που κάνω αυτόματα είναι ότι είτε παραβλέπω τα όχι και τόσο επείγοντα επειδή δεν φαίνεται να είναι και τόσο σημαντικά προς το παρόν όσο τα περισσότερα επείγοντα. Όμως στην πορεία, πριν καν το καταλάβω, πιάνω τον εαυτό μου αντιμέτωπο με κάποιο από εκείνο το πρώην μικρό πρόβλημα που εγώ είχα παραβλέψει και που τώρα έχει μετατραπεί σε κάτι πολύ πιο σοβαρό, που απαιτεί τον χρόνο μου και την προσοχή μου. Έτσι αρχίζω να διορθώνω αυτό το νεότευκτο

διογκωμένο θέμα, το οποίο μέχρι τώρα έχει προξενήσει και κάποια ορισμένη ζημιά ή έχει προξενήσει περισσότερες επιπλοκές οι οποίες πρέπει να διορθωθούν και απαιτούν ακόμα περισσότερο από τον χρόνο μου. Στο μεταξύ, επαναλαμβάνω το ίδιο λάθος του να παραβλέπω όλα τα άλλα μικρά ζητήματα, τα οποία θα συνεχίσουν να εμφανίζονται συγχρόνως.

Είναι ένα δίλημα το οποίο φαίνεται να επηρεάζει πάρα πολλούς πολυάσχολους ανθρώπους. Αυτού του είδους το σχέδιο να θέτεις τις προτεραιότητές σου με βάση το να αντιμετωπίζεις τα προβλήματα μόνο όταν αυτά βγαίνουν εκτός ελέγχου αντί να έχεις ασχοληθεί μαζί τους ενώ αυτά ήταν ακόμα απλά, φαίνεται ότι είναι το σωστό εκείνη την στιγμή, όμως αυτό δεν χρειάζεται να γίνεται έτσι. Δεν χρειάζεται να περνάμε τη ζωή μας κυνηγώντας τις προκλήσεις της ζωής και να αγχωνόμαστε με αυτές, κάνοντας διαχείριση βλάβης και νοιώθοντας πολύ συχνά





παρασυρμένοι σε μια κατηφόρα, αποτέλεσμα του «προβληματικού μας χρέους».

Προσπαθώ να δίνω περισσότερη προσοχή στα πράγματα όταν αυτά είναι μικρά και είναι ευκολότερο να τα χειριστώ. Σιγά – σιγά αλλάζω τον τρόπο που ενεργώ, δίνοντας περισσότερη σημασία στο «να προλαβαίνω και να αποφεύγω» και όχι να κάνω μια συνεχή διαχείριση ζημιών.

Και για να γίνει αυτό, έχει χρειαστεί αλλαγή σε περισσότερους από έναν τομείς. Απαιτήθηκε μια αλλαγή σκεπτικού για το πώς εξετάζω το καθετί που παρουσιάζεται στη ζωή μου. Απαιτεί μια συνειδητή προσπάθεια να βλέπω τα ζητήματα όπως εμφανίζονται και να αναλαμβάνω δράση – ή ακόμα καλύτερα, να προβλέπω πιθανές εκβάσεις και να είμαι έτοιμη να τις χειριστώ μόλις αρχίσουν να εξελίσσονται.

Μερικές φορές, το κυνήγι των προβλημάτων μπορεί να είναι και το αποτέλεσμα έλλειψης επαρκούς αυτοπειθαρχίας. Συχνά μου είναι

πολύ δύσκολο να σταματήσω κάτι πάνω στο οποίο εργάζομαι με σκοπό να αρχίσω κάτι άλλο το οποίο είχα προγραμματίσει. Συγκεντρώνομαι τόσο πολύ πάνω σε κάτι, ώστε βάζω στην άκρη τα άλλα πράγματα που θα έπρεπε να κάνω εκείνη την ημέρα. Στο τέλος, πιάνω τον εαυτό μου να τρέχει βιαστικά ώστε να προλάβει όλα εκείνα τα άλλα πράγματα, κάτι το οποίο με γεμίζει με πίεση και στρες, με αποτέλεσμα, αυτή η επιπλέον πίεση να με κάνει να κάνω λάθη, τα οποία απαιτούν ακόμα περισσότερο χρόνο για να διορθωθούν.

Αντιλήφτηκα ότι χρειαζόμουν κάτι να μου υπενθυμίζει και να με βοηθάει να αλλάξω αυτή τη συνήθειά μου. Αφού προσευχήθηκα γι' αυτό, μου ήρθε η ιδέα να χρησιμοποιώ ένα ρολόι να κτυπάει ώστε να μου υπενθυμίζει να σταματάω να εργάζομαι σε ένα εγχείρημα εγκαίρως με σκοπό να πάω στο επόμενο. Μια τόσο απλή λύση! Γιατί δεν το είχα σκεφτεί πριν αυτό; Λοιπόν, είναι εκπληκτικό το

πόσα απλά πράγματα υπάρχουν γύρω μας, όμως εμείς δεν τα αντιλαμβανόμαστε μέχρι να σοβαρευτούμε ώστε να θέλουμε την αλλαγή και να προσευχηθούμε για το τι να κάνουμε.

Το να χρησιμοποιείτε τον χρόνο σας όσο καλύτερα μπορείτε, δεν είναι το ίδιο με το να είστε απασχολημένοι. Χρειαζόμαστε μια ισορροπημένη ζωή που να περιλαμβάνει χρόνο τόσο για επικεντρωμένη εργασία όσο και χρόνο για χαλάρωμα για να μπορούμε να ξεδώσουμε και να βάλουμε στην άκρη τις έγνοιες της ζωής. Για παράδειγμα, είχα αποκτήσει τη συνήθεια να συνεχίζω να εργάζομαι κάθε βράδυ μέχρι πριν πέσω για ύπνο – ώσπου αντιλήφθηκα ότι ήταν μια αναποτελεσματική χρήση εκείνου του χρόνου. Οι ώρες που εργαζόμουν μέχρι αργά το βράδυ δεν ήταν αρκετά παραγωγικές όμως απαιτούσαν τουλάχιστον την ίδια ποσότητα προσπάθειας.

Χρειαζόμουν να επενδύω χρόνο για να χαλαρώω ώστε να αποφεύγω να «κυνηγώ» το πρόβλημα της



έλλειψης ύπνου. Με το να εργάζομαι μέχρι αργά, γέμιζε τον νου μου με τόσα πράγματα που ακόμα και όταν σταματούσα, δεν μπορούσα να κοιμηθώ για άλλες μία ή δύο ώρες. Με το να αφιερώνω χρόνο να χαλαρώνω κάθε βράδυ βελτιώθηκαν αρκετά θέματα υγείας που είχαν χειροτερέψει από την έλλειψη ύπνου.

Το να έχουμε χρόνο για ανάπαυση και χαλάρωση λίγο πριν πάμε για ύπνο είναι πολύ σημαντικό για το είδος του ποιοτικού ύπνου που θα μας βοηθήσει να παραμείνουμε υγιείς σωματικά, διανοητικά και πνευματικά. Με το να μεταφέρουμε την εργασία μας στην ώρα του ύπνου, ακόμα και διανοητικά μόνο, κάνει τον ύπνο μας αγχωτικό και ανεπαρκή και αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά και όχι να μας αναπλάσει και να μας ενδυναμώσει. .

1. βλ. [https://well.blogs.nytimes.com/2016/03/10/how-asking-5-questions-allowed-me-to-eat-dinner-with-my-kids/?\\_r=0](https://well.blogs.nytimes.com/2016/03/10/how-asking-5-questions-allowed-me-to-eat-dinner-with-my-kids/?_r=0)

Η αρχή του να προλαμβάνουμε τα προβλήματά μας είτε μικρά είναι αυτά, είτε μεγάλα, είναι σημαντικό για τον καθένα σε κάθε τομέα της ζωής μας, επειδή επηρεάζει το καθετί από την παραγωγικότητα και τα οικονομικά μέχρι τη σιγουριά, την ασφάλεια, την υγεία και τη διανοητική γαλήνη.

Διάβασα ένα καλό άρθρο<sup>1</sup> για το πώς τα απλά προβλήματα μπορούν να μεταβληθούν σε σοβαρά, αν εμείς δεν ασχοληθούμε μαζί τους. Πρόκειται για κάποιο ζευγάρι που αναγνώριζε τη σπουδαιότητα του οικογενειακού χρόνου όμως πάλευε να κάνει μια συνήθεια και πραγματικότητα το να έχουν ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους την ώρα του δείπνου. Έπιαναν τους εαυτούς τους να κυνηγάνε ένα ολοένα αυξανόμενο σωρό από ανακατασούρες που άρχιζαν να συσσωρεύονται από το ξεκίνημα της ημέρας τους, μέχρι που τους ήταν αδύνατο να επιστρέψουν σπίτι εγκαίρως για να φάνε όλοι μαζί. Γνώριζαν πως αυτός ο

χρόνος με τα παιδιά τους ήταν μια ανεκτίμητη ευκαιρία που χάνονταν διαπαντός.

Η λύση απαιτούσε να ανακαλύψουν τη ρίζα του προβλήματός τους και να το προλάβουν. Και ειρωνικά, αυτό ήταν κάτι που ποτέ τους δεν είχαν φανταστεί. Μια απλή έλλειψη προνοητικότητας προξενούσε μια αλυσιδωτή αντίδραση στη διάρκεια της ημέρας που τους άφηνε λαχανιασμένους, προσπαθώντας να τα βγάλουν πέρα. Όμως αφότου βρήκαν τον χρόνο να ανακαλύψουν ποια ήταν η ρίζα του προβλήματος, το μόνο που χρειάστηκε να κάνουν ήταν να κάνουν μερικά απλά βήματα για να προλάβουν το πρόβλημα αυτό, κάτι που τους έδωσε τη δυνατότητα να επιτύχουν τον στόχο τους ώστε να φροντίσουν αυτό που χρειάζόταν η οικογένειά τους.

Υπάρχουν τόσα πολλά παραδείγματα για να αναφέρετε κανείς. Υποθέτω ότι κι εσείς μπορείτε πιθανόν να σκεφτείτε μερικά, παρμένα από τη δική σας εμπειρία. Αν εισάγετε μερικές νέες συνήθειες και προσαρμογές στη ζωή σας, αυτές μπορεί να την κάνουν πολύ περισσότερο παραγωγική, αποτελεσματική και με λιγότερο άγχος. Γιατί δεν αναθεωρείτε ξανά τα πράγματα στη ζωή σας, κάνοντας μια λίστα από τομείς όπου μπορείτε να βελτιώσετε τις καταστάσεις σας; Ανακαλύψτε πόσο περισσότερη ποιότητα μπορεί να έχει η ζωή σας, χωρίς το άγχος, τον εκνευρισμό και την απόγνωση του να κυνηγάτε τα προβλήματα!

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



# ΕΠΑΝΕΚΤΙΜΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ CHRIS MIZRANY

ΔΕΝ ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ότι η λέξη “υπολογιστικό φύλλο εργασίας” προσδίδει ενθουσιασμό ή χαρά σε οποιονδήποτε εκτός από τους πιο σκληροτράχηλους γραφειομανείς. Σίγουρα εγώ δεν νοιώθω κάτι τέτοιο.

Εντούτοις, αυτή την βδομάδα έπρεπε να διορθώσω ένα από τα φύλλα εργασίας μας, ώστε να του προσθέσω λειτουργικότητα, όπως μία συνεχή αυτοματοποιημένη καταμέτρηση των εξερχομένων ειδών μέσα στον μήνα, το εναπομείναν απόθεμα, την ταξινόμηση του αποθέματος κάθε είδους σε ποικίλες κατηγορίες, κτλ. Τι χαρά!

Το πάλευα σχεδόν για μια ώρα με τον κύριο μαθηματικό τύπο. Στην αρχή και για κάποιο λόγο, δεν μπορούσαν να συμπεριληφθούν όλα τα κελιά, κατόπιν οι στήλες Α και Β είχαν κάποιου είδους ασυμφωνίας με αποτέλεσμα να μηρδευείται ο διαχωρισμός των κατηγοριών, και άλλα τέτοια παρόμοια!

Τελικά το κατάφερα και τώρα είμαι ο περήφανος δημιουργός ενός περισσότερο ολοκληρωμένου και χρήσιμου φύλλου εργασίας. Όμως ξέρετε τι ήταν αυτό που έμαθα μέσα απ’ όλη αυτή την εξαντλητική διαδικασία; Κάτι

είναι σωστό μόνο αν είναι *όλα* σωστά. Δεν μου έκανε κανένα καλό να έχω τη μαθηματική σχέση σχεδόν σωστή ή ακόμα και να την ξαναγράψω με κάποιο έξυπνο τρόπο – το προσπάθησα! Το ποθητό αποτέλεσμα ήρθε όταν το *κάθε* μέρος του ήταν σε τάξη και ήταν σωστό. Τότε δούλεψε *υπέροχα!*

Είναι όπως η ζωή μας! Όλα τα μέρη – πνευματικό, φυσικό, συναισθηματικό – πρέπει να είναι στη σωστή τους θέση ώστε εμείς να λειτουργούμε όπως πρέπει. Διαφορετικά, σύντομα θα αντιληφθούμε πως τα πράγματα δεν πάνε καλά. Ο μόνος τρόπος για να νοιώθουμε ολοκληρωμένοι και γεμάτοι σκοπό είναι με το να έχουμε κάποια τάξη στη ζωή μας.

Και ξέρετε τι ανακάλυψα – κάπως αργά – ότι διευκολύνει τα πράγματα; Υπάρχει μια λίστα από προκαθορισμένες συναρτήσεις και τύπους (μαθηματικούς, δεδομένων, οικονομικών, κτλ.) που μπορείτε να εφαρμόσετε. Ακόμα και αν δεν γνωρίζετε τίποτα σχεδόν για τα υπολογιστικά φύλλα, αυτοί οι τύποι μπορούν να σας βοηθήσουν να βάλετε τα πράγματα στη σωστή τους θέση.

Και υπάρχει επίσης ένα Σπουδαίο

Βιβλίο γεμάτο συμβουλές και σοφία πάνω σε ποικίλα θέματα (πίστη, λήψη αποφάσεων, κλπ.) το οποίο μπορούμε να εφαρμόσουμε στη ζωή μας! Ακόμα καλύτερα, έχουμε και έναν υπομονετικό Καθοδηγητή, που μπορεί να μας βοηθήσει με προσωπική, στοχευμένη κατάρτιση.

Επίσης αξίζει να σημειωθεί πως όσο περισσότερο μελετάμε και εφαρμόζουμε πράγματα, τόσο καλύτερα είμαστε προετοιμασμένοι. Αποκτάμε γνώση και εμπειρία την οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αργότερα. Ποτέ δεν θα ξαναδυσκολευτώ με ένα υπολογιστικό φύλλο όπως δυσκολεύτηκα εκείνη την ημέρα. Έμαθα κάτι. Έκανα πρόοδο.

Ίσως νοιώθετε ότι πρέπει να επανεκτιμήσετε τα πράγματα στη ζωή σας όμως δεν είστε σίγουροι πώς ή τι να κάνετε. Ποια είναι η συμβουλή μου; Μην σπαταλάτε χρόνο και ενέργεια. Διαβάστε το Βιβλίο. Ρωτήστε τον Καθοδηγητή. Κάντε το σωστά.

Ο CHRIS MIZRANY ΕΙΝΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΜΕ ΤΟ HELPING HAND ΣΤΟ ΚΕΪΠ ΤΑΟΥΝ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑΣ ΑΦΡΙΚΗΣ. ■



# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΕΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ JOYCE SUTTIN

**ΠΕΡΝΑΓΑ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΒΔΟΜΑ-**  
**ΔΕΣ** και είχα αρχίσει να αμφισβητώ σοβαρά την πίστη μου. Όχι για τον Θεό, αλλά για το πόση πίστη είχα για να αντιμετωπίσω δυσκολίες. Ένα άλλο πράγμα το οποίο είχε αρχίσει επίσης να με ανησυχεί ήταν το ότι πέρναγαν τα χρόνια και τα έβαζα με τον εαυτό μου επειδή δεν μπορούσα να κάνω όσα έκανα κάποτε. Έτσι λοιπόν, με μεγάλη χαρά αποδέχτηκα μια πρόσκληση από την κόρη μου, τη Μάντι, για να πάμε πεζοπορία σε μια τοποθεσία που ονομάζεται Μαγεμένος Βράχος.

Παρότι ξυπνήσαμε πολύ νωρίς, δεν καταφέραμε να φτάσουμε εκεί πριν την ανατολή του ηλίου. Το πρωινό ήταν ομιχλώδες, η θερμοκρασία όμως ήταν ακόμη καλή και νοιώθαμε ξεκούραστες καθώς αρχίσαμε να ανεβαίνουμε τους βραχώδεις λόφους.

1. Κολοσσαείς 1:27

Βγάλαμε μερικές κεφάτες φωτογραφίες και σε μια απ' αυτές η κόρη μου καθόταν σε κάτι που φαινόταν σαν ένα τεράστιο χέρι φτιαγμένο από πέτρα.

Όταν φτάσαμε στην κορυφή του δεύτερου λόφου, η Μάντι είπε ότι ήταν περιέργη να δει τι βρισκόταν στην άλλη πλευρά του μονοπατιού που βρισκόμασταν. Νοιώσαμε τόσο ενθουσιασμό, καθώς βρήκαμε έναν δρόμο, περνώντας μέσα από πέτρινους σχηματισμούς και μερικές φορές και μερικά στενά περάσματα, με σκοπό να βγούμε στην κοιλάδα πιο κάτω, η οποία αν και έδειχνε να είναι κοντά, στην πραγματικότητα δεν ήταν.

Όμως κάτι συνέβη στην πορεία και αυτό συνέβη ξαφνικά! Η Μάντι έφθασε σε ένα απότομο πέραςμα δίπλα από ένα πέτρινο ύψωμα. Καθώς έβαλε το πόδι της σ' αυτό, γλίστρησε προς τα κάτω και έπεσε γύρω στα τρία μέτρα, πάνω σ' ένα κομμάτι βράχου από βρεγμένο γρανίτη που γλίστραγε και ήταν πάγος. Άκουσα τον γδούπο καθώς έρτασε στον πάτο. Ευτυχώς και μπόρεσε να απλώσει κάπως τα χέρια της ώστε να μην χτυπήσει το

πάνω μέρος του σώματός της, παρ' όλα αυτά κτύπησε το γόνατό της στον βράχο και αν και η ίδια μου έλεγε συνέχεια ότι ήταν εντάξει, εγώ ήξερα ότι δεν ήταν.

Γερμένη από πάνω της, εκεί που βρισκόμουν εγώ, μπορούσα να δω το γόνατό της να μελανιάζει και να πρήζεται και ήξερα ότι έπρεπε να κατέβω για να δω πώς ήταν. Σκέφτηκα ότι θα μπορούσα να κατέβω προσεκτικά, καθώς όμως έβαλα το πόδι στη γλιστερή πλευρά, τα πόδια μου δεν με κράτησαν και έπεσα πάνω στον μηρό μου, κτυπώντας λίγο και το κεφάλι μου κατά την πτώση. Τώρα βρισκόμασταν και οι δύο μας στον πάτο χωρίς κάποιο ορατό τρόπο να ανέβουμε πάλι προς τα επάνω ή να πάμε προς τα κάτω.

Ρίξαμε μια ματιά στα τραύματά μας και μετά αντιληφθήκαμε πως ο μόνος τρόπος για να βγούμε από εκεί ήταν από την άλλη πλευρά, περνώντας πάνω από μερικούς πέτρινους ογκόλιθους. Προσευχηθήκαμε για το γόνατο της Μάντι και ως εκ θαύματος, το πρήξιμο σταμάτησε και το μελάνιασμα έδειχνε να μικραίνει σε μέγεθος.

Και να σου τώρα εγώ, να στέκομαι μπροστά σε έναν ογκόλιθο μέχρι τους ώμους μου, γνωρίζοντας ότι έπρεπε να βρω τρόπο να τον ανέβω. Βρήκα μια σχισμή, έβαλα το χέρι μου εκεί και με την κόρη μου να με σπράχνει όσο περισσότερο μπορούσε, κατάφερα να αναρριχηθώ και μετά να



δώσω το χέρι μου στην κόρη μου να τη βοηθήσω να ανέβει και αυτή. Αυτό επαναλήφθηκε πολλές φορές καθώς εγώ βοηθούσα αυτήν και αυτή εμένα, μέχρι που τελειώσαμε με τους τεράστιους πέτρινους ογκόλιθους, περάσαμε δίπλα από κάτι σπηλιές και στενάματα και βγήκαμε στην κορυφή. Όταν φτάσαμε πάνω, είχαμε ξεχάσει όλους τους πόνους μας και γιορτάσαμε το γεγονός ότι ήμασταν καλά και ότι δεν ήμασταν πολύ χειρότερα.

Μετά απ' αυτό το γεγονός, οι αντιλήψεις μου όσον αφορά την πίστη μου άλλαξαν. Επίσης αντιλήφθηκα ότι είμαι πολύ πιο δυνατή απ' ό,τι νόμιζα. Μια δειλή δεν θα προσπαθούσε να σκαρφαλώσει εκείνους τους ογκόλιθους! Η δύναμη που ένοιωσα εκείνη

την ημέρα ήταν σχεδόν υπερφυσική. Με την έγνοια μου να βοηθήσω την κόρη μου να είναι ασφαλής, ήξερα ότι μπορούσα να κάνω οτιδήποτε. Όταν αντιλήφθηκα ότι η μόνη διέξοδος ήταν προς τα επάνω, ήξερα ότι δεν μπορούσα να αφήσω τον φόβο να με κυριεύσει. Έπρεπε να αντιμετωπίσω τις αδυναμίες μου και να τις μετατρέψω σε δύναμη. Έπρεπε να ζητήσω από τον Θεό τη δύναμη και το κουράγιο που χρειαζόμουν.

Ένα εδάφιο που μου έδωσε ζωή εκείνη την ημέρα ήταν, «Ο Χριστός μέσα σας, η ελπίδα τής δόξας».<sup>1</sup> Ο

Θεός μας δεν είναι ποτέ μακριά μας και όταν εμείς Τον χρειαζόμαστε, έχουμε τη δύναμη του Χριστού μέσα

μας για να ξεπεράσουμε οποιοσδήποτε δυσκολίες και εμπόδια. Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για τις δικές μας αδυναμίες ή την έλλειψη πίστης. Η δική Του δύναμη και πίστη υπάρχουν μέσα μας όταν τις χρειαζόμαστε για να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε οποιοσδήποτε ογκόλιθους και δύσκολα μέρη παρουσιαστούν μπροστά μας.

Η JOYCE SUTTIN ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΑΙ ΖΕΙ ΣΤΟ ΣΑΝ ΑΝΤΟΝΙΟ ΤΟΥ ΤΕΞΑΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

Όλοι όσοι γνωρίζουν την επιτυχία σε ένα σπουδαίο τόλμημα, επιλύουν το κάθε πρόβλημα μόλις το συναντάνε. ... Συνεχίζουν να προχωράνε ανεξάρτητα από τα εμπόδια που συναντούν. — *W. Clement Stone (1902–2002)*

Αν επιθυμούμε να ενδυναμώσουμε την πίστη μας, δεν πρέπει να αποτραβιόμαστε από τις ευκαιρίες όπου η πίστη μας ίσως να δοκιμαστεί και ως εκ τούτου, μέσα από τις δοκιμασίες, να ενδυναμωθεί. — *George Müller (1805–1898)*

Μην αγωνίζεστε με τη δική σας δύναμη. Πέστε στα πόδια του Κυρίου Ιησού και προσμένετε από Αυτόν γεμάτοι εμπιστοσύνη ότι είναι μαζί σας και εργάζεται μέσα σας. Αγωνιστείτε με προσευχή, αφήστε την πίστη να πλημμυρίσει την καρδιά σας – έτσι ώστε να είστε δυνατοί εν Κυρίω και στη δύναμη της δικής Του ισχύος. — *Andrew Murray (1828–1917)*

# Η ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ELSA SICHROVSKY



«**ΟΣΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙΣ** προετοιμαστεί εκ των προτέρων», με προειδοποίησε η φίλη μου, «η πρώτη σου μέρα στο πανεπιστήμιο θα είναι μια χαοτική εμπειρία». Δεν ήμουν σίγουρη γιατί νόμιζε ότι κάτι τόσο αβλαβές, όπως ένα πανεπιστήμιο θα μπορούσε να είναι ένα χάος, όμως της είπα ότι μια και τα πήγα τόσο καλά στο λύκειο, ήμουν σίγουρη πως θα τα κατάφερα καλά και στο πανεπιστήμιο.

Βγήκα από τον σταθμό του μετρό, με τον χάρτη του Πανεπιστημίου στο χέρι και σκόπιμα τράβηξα προς τα εκεί που ήλπιζα ότι ήταν η σωστή κατεύθυνση για την αίθουσα όπου θα παρακολουθούσα το πρώτο μου μάθημα. Ποτέ δεν είχα μάθει πώς να χρησιμοποιώ έναν χάρτη και ποτέ δεν έδωσα και τόση προσοχή στις πινακίδες κυκλοφορίας. Το αποτέλεσμα ήταν να περιφέρομαι αβοήθητη για δύο ώρες, μια και η πανεπιστημιούπολη αυτή είχε έντεκα σχολές. Στο τέλος μπήκα στη σωστή αίθουσα, δεκαπέντε λεπτά πριν τελειώσει το μάθημα. Καθώς κάθισα στη θέση μου, θυμήθηκα τα λόγια της φίλης μου.

Στη συνέχεια αφού ρώτησα μερικούς από τους συμμαθητές μου για οδηγίες, μπόρεσα και βρήκα με επιτυχία την επόμενη αίθουσα που έπρεπε να πάω, για το μάθημα εισαγωγής στη γλωσσολογία. Μια γυναίκα που καθόταν σε ένα παγκάκι απ' έξω, φορούσε σπορ πουκάμισο και φαρδύ τζίν. Υπέθεσα πως ήταν η επιστάτρια του κτιρίου και μπήκα στην τάξη όπου μια άλλη γυναίκα με μπλούζα, μαύρη φούστα και ψηλοτάκουνα έγγραφε κάτι στον πίνακα. Υπέθεσα ότι ήταν η καθηγήτρια. Στη συνέχεια άρχισε το μάθημα με ένα σύντομο προφορικό τεστ και μια στατιστική έρευνα. Τότε, η γυναίκα που είχα δει έξω να κάθεται στο παγκάκι με το τζίν, άνοιξε διάπλατα την πόρτα και μας παρουσιάστηκε ως η Καθηγήτρια (και διαπρεπής γλωσσολόγος) Δη. Μετά μας παρουσίασε τη βοηθό της – τη γυναίκα με τη μαύρη φούστα.

Στο επόμενο μάθημα, υπήρξαν περισσότερες εκπλήξεις, με εισαγωγή στη Δυτική Φιλολογία. Άκουσα για ημερομηνίες, γεγονότα και πρόσωπα, όλα τα οποία σημείωσα επιμελώς. Όμως στην πορεία τίποτα απ' αυτά δεν μου χρησίμευσε. Αντιθέτως, μετά την

πρώτη ώρα, βρέθηκα ανάμεσα σε δέκα εντελώς αγνώστους με μια ανάθεση να παρουσιάσουμε ένα θεατρικό έργο με μουσική, ενδυμασίες, σκηνικά κλπ – και όλα αυτά μέσα σε δύο βδομάδες!

Βέβαια, στο τέλος του εξαμήνου, ήξερα πού να βρω τις καλύτερες γωνιές για μελέτη στο πανεπιστήμιο, το θέατρο της ομάδας μου τα είχε πάει πολύ καλά και είχα μάθει ότι οι καθηγητές ντύνονται όπως τους αρέσει. Καθώς αναλογίζομαι με μελαγχολία τον πρώτο μου χρόνο σαν φοιτήτρια, ξέρω πως αυτές δεν ήταν οπωσδήποτε και οι τελευταίες εμπειρίες της ζωής μου σαν «νιόφερτη».

Αν και κάπως άβολες, αυτές είναι οι καταστάσεις που μπορούν να με κεντρίσουν να γίνω πιο δυνατή καθώς μαθαίνω να λειτουργώ χωρίς όλα τα δίκτυα και τα στηρίγματα ασφαλείας του παρελθόντος. Και περισσότερο απ' όλα, η ωριμότητα που αποκτώ συνεχώς θα ξεπερνά την δυσφορία από τις γκάφες μου σαν αρχάρια.

Η ELSA SICHROVSKY ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΙΒΑΝ. ■



# Η ΕΠΤΙΜΟΝΗ ΝΙΚΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ JESSICA ROBERTS



**ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΜΗΤΕΡΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΠΕΙΣΕΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΤΗΣ ΒΡΕΦΟΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΣΤΟ ΚΑΡΕΚΛΑΚΙ ΤΟΥ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΦΑΕΙ ΟΛΟ ΤΟΥ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ**, μπορεί να σας πει για την περιορισμένη δυνατότητα προσήλωσης που έχει το κάθε μωρό, όμως υπάρχουν επίσης και στιγμές που μαθαίνουν μια νέα δεξιότητα όπως το να πιάνουν ένα μικρό αντικείμενο με τα χοντρούλικά δακτυλάκια τους ή όταν μπουσουλάνε ή μαθαίνουν να περπατάνε. Αυτές οι νέες δεξιότητες απαιτούν τεράστια ποσά συγκέντρωσης και προσπάθειας – και πάρα πολύ χρόνο, σε σύγκριση με τη σύντομη ζωή τους μέχρι εκείνο το σημείο. Επίσης απαιτείται προσπάθεια των μυών τους καθώς αυτοί αρχίζουν να μαθαίνουν συντονισμό και μόλις και μετά βίας μπορούν να στηρίξουν το ίδιο το βάρος του παιδιού.

Όταν μετακόμισα πρόσφατα σε μια νέα χώρα, δυσκολεύτηκα πάρα πολύ να συνηθίσω στο καινούργιο περιβάλλον. Άρχισα να προσφέρω εθελοντική εργασία, όμως ένοιωσα πως δεν ήμουν και τόσο καλή. Για παράδειγμα, έδωσα την ενέργειά μου

στο να συγκεντρώνω παιχνίδια και βιβλία για φτωχές οικογένειες, όταν όμως τα πράγματα δεν πήγαιναν και τόσο καλά, απογοητεύτηκα και παραλίγο να τα παρατήσω.

Μια μέρα έπαιξα με το μωράκι μιας συνεργάτιδας, τον μικρούλη Ραφαήλ, ο οποίος μάθαινε να μπουσουλάει. Αρχίζε με το να στηρίζεται στα μικρά του χεράκια που έτρεμαν κάπως και σιγά-σιγά σηκώνονταν στα τέσσερα, όμως εκεί κολλούσε. Ανεξάρτητα από το πόσο προσπαθούσε και πήγαινε πέρα-δώθε, δεν μπορούσε να φτάσει το παιχνιδάκι που ήθελε. Κάποια στιγμή έκανε λίγο προς τα πίσω, όμως αυτό το έφερε πιο μακριά από τον στόχο του. Στη συνέχεια κοίταζε προς τα εμένα με ένα βλέμμα γεμάτο απογοήτευση και στενοχώρια στο προσωπάκι σαν να μου έλεγε *Σήκωσε με!*

Δεν μπορούσα παρά να νοιώσω συμπάθεια, επειδή κι εγώ ένοιωθα τότε απογοήτευση στη νέα μου κατάσταση. Ήξερα, όμως, πως όλη αυτή η πάλη δυνάμωνε τους μυς του και του μάθαινε πώς να χρησιμοποιεί το μικρό του σώμα. Έτσι τον σήκωσα και τον ενθάρρυνα λιγάκι, όμως μετά τον ξαναέβαλα στο πάτωμα για να

προσπαθήσει πάλι. Έπρεπε να μάθει να μπουσουλάει μόνος του, δεν μπορούσα να το κάνω εγώ στη θέση του.

Ξαφνικά αντιλήφθηκα πόσο έμοιαζα του Ραφαήλ. Πάλευνα προσπαθώντας να τα καταφέρω στη νέα μου δουλειά, να μάθω μια νέα γλώσσα και να προσαρμοστώ σε μια νέα κουλτούρα και η πρώτη μου αντίδραση ήταν να αναβλέψω στον Ιησού και να πω *Σήκωσε με! Γλύτωσέ με από αυτό!* Όμως Αυτός γνωρίζει πως αυτή η διάρκεια της μάθησης, όσο δύσκολη και να είναι, θα με κάνει δυνατότερη. Αν και η αγάπη Του είναι πάντα τόσο ενθαρρυντική, πρέπει κι εγώ να κάνω το δικό μου μέρος. Πρέπει να επιμείνω. Αν ο Ραφαήλ μπορούσε να συνεχίζει να προσπαθεί, το ίδιο κι εγώ!

Τώρα ο Ραφαήλ μπουσουλάει γεμάτος χαρά και έχει αρχίσει να σηκώνεται και μόνος του. Το ίδιο κι εγώ, κάνω τα πρώτα μου μικρά βήματα στο να μαθαίνω νέες δεξιότητες και να διερευνώ τους ορίζοντές μου. Ξέρω πως πολύ σύντομα και οι δύο μας θα στεκόμαστε στα πόδια μας και θα τρέχουμε. ■

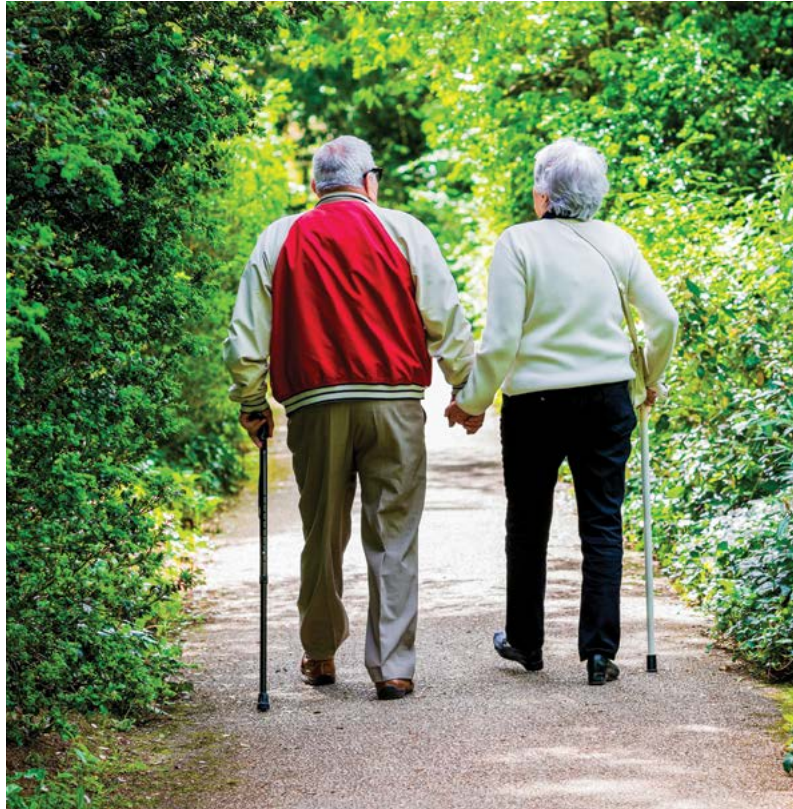
# ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΜΕ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ

ΑΠΟ ΤΟΝ W.P. SCHMIDT

**Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ ΕΖΗΣΕ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 101 ΕΤΩΝ**, η μητέρα μου μέχρι τα 99 και ήταν παντρεμένοι για περισσότερα από 75 χρόνια! Επέζησαν δύο παγκοσμίων πολέμων, είχαν εννέα παιδιά, αν και τα δίδυμα που γεννήθηκαν μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, επέστρεψαν στον ουρανό μετά τη γέννησή τους. Είχαν 19 εγγόνια και 19 δισέγγονα.

Καθώς γερνούσαν και εξασθενούσαν όλο και περισσότερο, ο καθένας που τους γνώριζε, ήταν έκπληκτος από το πόσο καλά τα πήγαιναν. Ζούσαν στο δικό τους σπίτι με τη βοήθεια μιας υπηρέτριας, ενώ τα αδέρφια μου και οι αδελφές μου έκαναν τα ψώνια τους, κούρευαν το γρασίδι, κτλ, μέχρι που μετακόμισαν σε έναν οίκο ευγηρίας τους τελευταίους μήνες της ζωής τους. Είχαν ένα υπέροχο άγαλμα της μητέρας του Ιησού, της Μαρίας κτισμένο στον μπροστινό τοίχο του σπιτιού τους και στην είσοδο του σπιτιού, ο πατέρας μου, ο οποίος ήταν γιατρός, είχε τη ράβδο του Μωυσή με τον όφη πάνω του.

Σε μια βεράντα στο πίσω μέρος του σπιτιού, είχαν ένα χρωματιστό μωσαϊκό εντοιχισμένο, που απεικόνιζε το πρώτο θαύμα του Ιησού, όταν Αυτός μετέτρεψε το νερό σε κρασί. Οι γονείς μου συνήθιζαν να πίνουν κρασί κάθε



βράδυ μέχρι τα τελευταία τους χρόνια. Ζούσαν σε μια από τις καλύτερες οινοπαραγωγικές τοποθεσίες του Ρήνου. Πήγαιναν στους οινοπαραγωγούς με την οικογένειά τους και φίλους τους να αγοράσουν και να δοκιμάσουν κρασιά. Όλοι παίρνανε από ένα μικρό ποτηράκι, δοκίμαζαν το κρασί και προσπαθούσαν να μαντέψουν από ποια περιοχή και ποια χρονιά προερχόταν, τι είδους σταφύλι ήταν και όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορούσαν χωρίς να δούνε την ετικέτα πάνω στο μπουκάλι.

Όταν ο πατέρας μου βγήκε στη σύνταξη, άρχισε να μελετά ιστορία. Είχε πει ότι έπρεπε να κάνει κάτι για να κρατήσει το μυαλό του σε εγρήγορση. Έκανε συλλογή από νομίσματα και γραμματόσημα από το Βατικανό γι' αυτό και αποφάσισε να κάνει μια μελέτη για τη ζωή του κάθε Πάπα. Επίσης εργαζόταν καθημερινά στον κήπο του. Συνήθιζε να λέει, «Αν δεν είχα τον κήπο μου, θα είχα πεθάνει πριν από πολύ καιρό». Η μητέρα μου πήγαινε καθημερινά για περίπατο με το μπαστούνι της και διάβαζε βιβλία καθημερινά.





Μια φορά, μια στενή φίλη της οικογένειάς μας τη ρώτησε, «Με τόσο μεγάλη οικογένεια, πρέπει να αντιμετωπίζεις πολλά προβλήματα. Πώς τα φέρνεις βόλτα;» Η μητέρα μου της αποκρίθηκε, «Στο σπίτι έχω μια σιφονιέρα με συρτάρια. Ένα συρτάρι το αποκαλώ ‘συρτάρι της ανέχειας’. Αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, το βάζω σε αυτό το συρτάρι και συνεχίζω». Η φίλη της είπε, «Όμως μετά από κάποιο καιρό, το

συρτάρι αυτό πρέπει να είναι γεμάτο, έτσι δεν είναι; Τότε τι κάνεις;» Η απόκριση της ήταν, «Πάντα κατακάθονται και έτσι υπάρχει χώρος για περισσότερα».

Η μητέρα μου δούλεψε σκληρά για να μεγαλώσει επτά παιδιά – πέντε απ’ αυτά ήταν αγόρια γεμάτα ζωηράδα – και είχε να κάνει με τις τρέλες που έκαναν μερικοί από εμάς, όμως δεν θυμάμαι ούτε μια φορά να μας είχε βάλει τις φωνές. Οι γονείς μας έκαναν πάντα μεγάλη οικονομία. «Κληρονομούσαμε» ρούχα ο ένας αδελφός από τον μεγαλύτερο. Και ποτέ δεν σπαταλούσαμε φαγητό.

Οι γονείς μου πίστευαν στον Ιησού όλη τους τη ζωή και Αυτός τους είχε βοηθήσει να επιβιώσουν πολέμους, δυσκολίες και στέρηση. Ο πατέρας μου πάντα δόξαζε τον Θεό και έλεγε: «Είναι μόνο η χάρη Του!»

Πριν μερικά χρόνια, ρώτησα τους γονείς μου, αν υπήρχε κάτι στη ζωή τους που θα ήθελαν να είχε γίνει διαφορετικά. Και οι δύο τους απάντησαν συγχρόνως, «Τίποτα!» Στο οποίο ο πατέρας μου πρόσθεσε, «Έχουμε επτά παιδιά που τα πάνε καλά μεταξύ τους. Τι περισσότερο να θέλαμε;» Οι

γονείς μου λατρεύουν τα παιδιά! Όταν η σύζυγός μου και εγώ υιοθετήσαμε ένα ορφανό κοριτσάκι από το Κονγκό, στην αρχή μερικά από τα αδέρφια μου δυσανασχέτησαν, οι γονείς μου όμως το αποδέχθηκαν αμέσως.

Οι γονείς αγαπιόντουσαν πάρα πολύ. Η τελευταία τους επιθυμία στη ζωή ήταν ότι όταν φύγει ο ένας, ο άλλος να ακολουθήσει σύντομα. Και αυτό ακριβώς συνέβη, με διαφορά τριών εβδομάδων. Επίσης ευχόντουσαν οι άνθρωποι να μην ξοδεύουν πολλά χρήματα σε στεφάνια και λουλούδια για το μνήμα τους. «Γιατί να το κάνετε;» ρωτούσαν. «Εμείς θα είμαστε στον ουρανό! Δεν τα χρειαζόμαστε τα λουλούδια». Αντί να αγοράσουν λουλούδια, ο κόσμος συνείσφερε οικονομικά σε ένα νοσοκομείο στη Βηθλεέμ και στο σχολείο μας στο Κονγκό. Θυμάμαι τον πατέρα μου να λέει πριν πολλά χρόνια, «Η βαλίτσα μου είναι έτοιμη και είμαι έτοιμος να αναχωρήσω».

Αν και δεν τους ήταν εύκολο να βλέπουν ένα από τα παιδιά τους να φεύγει για το αποστολικό πεδίο, στην πορεία όμως τους έδωσε πολύ χαρά και οι ίδιοι με βοήθησαν και οικονομικά στην αποστολή μου. Είμαι σίγουρος πως οι προσευχές τους με βοήθησαν πολλές φορές όταν βρέθηκα σε πολύ δύσκολες καταστάσεις.

Ο κόσμος θαύμαζε το πώς γελούσαν και αστειεύονταν συνέχεια. Ο πατέρας μου αγαπούσε να λέει αστεία, το ένα μετά το άλλο, ακόμα και αν σου τα είχε ξαναπεί. Έτσι κι αλλιώς είχε ζήσει όλη του τη ζωή στο Mainz, τον τόπο γέννησης του Γουτεμβέργιου, και επίσης μια πόλη πολύ γνωστή στην Γερμανία για το χιούμορ της.

Στα τελευταία του χρόνια, είχα παρατηρήσει πόσο δύσκολο του ήταν να βάλει το σακάκι του, όταν όμως προσπάθησα να τον βοηθήσω, μου είπε, «Όχι ευχαριστώ, πρέπει να το κάνω μόνος μου». Αυτό δίδαξε κι εμένα να μην τα παρατώ εύκολα.

Η Βίβλος λέει, «Γιε μου, μη λησμονείς τους νόμους Μου, και η καρδιά σου ας τηρεί τις εντολές Μου· επειδή, θα σου προσθέσουν μακρότητα ημερών, και χρόνια ζωής, και ειρήνη».<sup>1</sup> Και αυτό βγήκε σίγουρα αληθινό στην περίπτωση των γονιών μου.

O W.P. SCHMIDT ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ. ■

# ΕΣΥ, ΕΓΩ, ΚΑΙ Η ΑΛΛΑΓΗ

ΑΠΟ ΤΗΝ  
MARIE ALVERO

**Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΡΟΜΑΖΕΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ.** Ακόμα και η καλύτερη αλλαγή μπορεί να έχει κάποιες άσχημες επιπτώσεις και η χειρότερη αλλαγή μπορεί να κρύβει μέσα της κάποια καλά. Όμως ανεξάρτητα το πόσο καλά το γνωρίζω αυτό, μερικές φορές μου είναι δύσκολο να το πιστέψω με την καρδιά μου.

Ανεξάρτητα το τι νομίζετε για την αλλαγή, η πραγματικότητα είναι ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη. Ανεξάρτητα πού πηγαίνετε, η αλλαγή θα σας βρει. Προσωπικά μου αρέσει η ρουτίνα και η προβλεψιμότητα. Κι όμως ανακάλυψα ότι τα πιο σημαντικά και όμορφα πράγματα στη ζωή μου ήταν το αποτέλεσμα αλλαγών. Η ανάπτυξη προς την υπεροχή σε ένα νέο πεδίο: Το αποτέλεσμα μιας δραστηκής αλλαγής. Ένας γάμος με σταθερότητα και εκπλήρωση: Το αποτέλεσμα μια μείζονος αλλαγής – συν τις συνεχείς αλλαγές και την προσαρμογή. Η χαρά του να είσαι γονιός: Μια αλλαγή επίσης. Φιλίες γεμάτες νόημα: Γενικά προέρχονται από αλλαγή. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής: Ναι, οφείλεται στο ότι άλλαξα.

Η αλήθεια είναι ότι η ζωή μου θα ήταν πολύ πιο τρομακτική αν εγώ δεν είχα αλλάξει ή δεν συνέχιζα να αλλάζω – με ανεκμετάλλετο δυναμικό, πάθος που δεν επιδιώχθηκε, χαρίσματα αναξιοποίηση, αλήθειες που δεν έμαθα.

Παρακάτω είναι μερικές από τις συμβουλές μου και τα τεχνάσματά μου για να τα βγάλετε πέρα με την αλλαγή και το πρωτόγνωρο:

**1 ΑΝΑΔΙΕΥΘΕΤΕ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ:** Συχνά, όταν αντιστέκομαι στην αλλαγή ή με τρομάζει ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα, είναι η δική μου λανθασμένη προοπτική στην κατάσταση και με το να την δω με διαφορετικό μάτι

αυτό κάνει όλη τη διαφορά. Μερικές φορές ο νέος τρόπος αντιμετώπισης προέρχεται από τη συνομιλία μου με κάποιον που γνωρίζει καλύτερα τα πράγματα, άλλες φορές προέρχεται από έρευνα και καλύτερη δική μου πληροφόρηση όσον αφορά την αλλαγή. Επίσης μπορεί να συμβεί με το να περιμένω μέχρι να σχηματίσω γνώμη και να είμαι ανοικτή σε οτιδήποτε συμβεί.

**2 ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ:** Αντί να κρύβομαι εγώ η ίδια από την αλλαγή και να της αντιστέκομαι μέχρι αυτή να κάνει τη ζωή μου άνω-κάτω, μπορώ εγώ η ίδια να αναζητήσω την αλλαγή. Όπως ακριβώς οι αθλητές παραμένουν σε φόρμα για να τρέξουν έναν μαραθώνιο με το να γυμνάζονται συνέχεια και να βελτιώνουν τις επιδόσεις τους, μπορώ και εγώ να είμαι έτοιμη για την κάθε αλλαγή με το να εξασκώμαι στην αλλαγή καθημερινά. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι απλές αλλαγές, όπως το να δοκιμάζω μια νέα συνταγή, μια νέα ρουτίνα γυμναστικής ή ένα νέο εστιατόριο, ή ακόμα πιο σοβαρές όπως το να ξεκινάω ένα καινούργιο χόμπι, έναν νέο τύπο εργασίας ή μια φίλια.

**3 ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙ:** «Επειδή, Εγώ είμαι ο Κύριος, δεν αλλάζω».<sup>1</sup> Ανεξάρτητα από το τι άλλο αλλάζει, είτε προς το καλύτερο είτε προς το χειρότερο, είτε το ελέγχετε είτε όχι, η εξουσία του Θεού είναι αναλλοίωτη. Καιροί αλλαγής και αβεβαιότητας μπορούν να ενδυναμώσουν την πίστη σας και την εξάρτησή σας από την αγάπη, τη φροντίδα και την πρόνοια του Θεού και αυτό είναι κάτι πάρα πολύ καλό.

Η MARIE ALVERO ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΗΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΞΙΚΟ. ΖΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΖΥΓΟ ΤΗΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΤΕΛΟΣ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

1. Μαλαχίας 3:6





# Η ΑΓΚΥΡΑ ΜΑΣ ΚΑΛΑ ΚΡΑΤΕΙ

ΑΠΟ ΤΟΝ DAVID BRANDT BERG, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ

**Η ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ** το οποίο μας φέρνει κοντύτερα στον Θεό. «Αλλαγή και φθορά βλέπω παντού τριγύρω, Ω Εσύ που δεν αλλάζεις ποτέ, παράμεινε μαζί μου».<sup>1</sup> Τα πάντα αλλάζουν, ο Ιησούς ποτέ. Αυτός είναι το μοναδικό πράγμα, που παραμένει σταθερό.

Μια από τις περιπτώσεις που αυτό γίνεται περισσότερο εμφανές είναι όταν πάμε σε ένα νέο μέρος ή δουλειά ή ίσως και σε μια νέα χώρα. Αισθανόμαστε βολικά με τις κατοικίες μας, τα πράγματα μας, τους φίλους ή τις συνήθειες που έχουμε και τείνουμε να επαναπαυόμαστε σε αυτά ή να τα εμπιστευόμαστε. Όταν οι επιχειρηματίες, οι δάσκαλοι ή οι μαθητές πάνε σε άλλες χώρες να εργαστούν ή να σπουδάσουν, μερικοί απ' αυτούς βιώνουν ένα πολιτισμικό σοκ, επειδή είχαν συνηθίσει να κάνουν τα ίδια πράγματα όλη τους τη

ζωή – ίδια γλώσσα, ίδιοι φίλοι, ίδιο μέρος κατοικίας. Εντελώς ξαφνικά δεν μπορούν να στηριχτούν σε αυτά τα πράγματα άλλο πια.

Σαν Χριστιανοί, είμαστε λίγο μπροστά όσον αφορά την προσαρμογή στις αλλαγές επειδή έχουμε μια άγκυρα που μας κρατά σταθερούς και σίγουρους. Έχουμε έναν βράχο που είναι πάντα ακλόνητος και τον οποίον μπορούμε να εμπιστευόμαστε πάντα. Από μερικές απόψεις, οι ζωές μας είναι οι ίδιες καθημερινά επειδή εμπιστευόμαστε τον Θεό καθημερινά. Αυτός είναι ο Βράχος μας, ένας Βράχος που μας κρατάει πάντα ασφαλείς και σίγουρους, ανεξάρτητα από το ύψος των κυμάτων.

Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει ή προς τα πού πηγαίνουμε ή πού ζούμε ή τις όποιες συνθήκες, ο Θεός είναι πάντα εκεί και πάντα θα μας προστατεύει, ό,τι και αν γίνει. Έτσι μπορούμε να νοιώθουμε ένα υπέροχο αίσθημα ασφάλειας το οποίο ίσως να μην βιώνουν εκείνοι που δεν έχουν πίστη, ανεξάρτητα από το πόσο έχουν

ζήσει στο ίδιο μέρος και έχουν κάνει τα ίδια πράγματα και έχουν πάει στο ίδιο σχολείο και έχουν το ίδιο σπίτι και τα ίδια κατοικίδια και τους ίδιους φίλους. Το αίσθημα σιγουριάς που έχουν μπορεί να διακοπεί ανά πάσα στιγμή με αποτέλεσμα να καταρρεύσουν όταν ακόμα και ένα από εκείνα τα πράγματα πάνω στα οποία στηρίζονται αλλάξει. Ενώ «εμείς έχουμε ισχυρή παρηγοριά όσοι καταφύγαμε στο να κρατήσουμε την ελπίδα που βρίσκεται μπροστά μας: την οποία έχουμε, ως άγκυρα της νυχής μας».<sup>2</sup> ■

Αν νοιώθετε παρασυρμένοι από τα κύματα της ζωής, γιατί δεν προσκαλείτε τον Ιησού να γίνει και η δική σας άγκυρα; Απλά πείτε Του:

*Αγαπημένε μου Ιησού, Σε παρακαλώ έλα στη ζωή μου και δώσε μου τη σιγουριά και τη σταθερότητα που προέρχεται από τη δική Σου γνώση – ανεξάρτητα του τι συμβαίνει γύρω μου. Αμήν.*

1. Παρμένο από τον ύμνο του H. Lyte's hymn "Abide with Me," 1847.

2. Εβραίου 6:18-19



ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

# ΑΠΟΔΕΧΟΜΕΝΟΙ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Είναι δύσκολο να αλλάξεις τα πράγματα που σου έχουν γίνει δεύτερη φύση. Όμως όταν τα πράγματα αυτά σε κρατάνε πίσω, πρέπει να τα αντιμετωπίσεις, να τα αντικρούσεις και να τα υπερνικήσεις. Αυτό είναι που κάνει την αλλαγή τόσο δύσκολη, συγχρόνως όμως και μια υπέροχη πρόκληση – το να αψηφάς την ανθρώπινη φύση στις συνήθειες που σε υποχρεώνουν να κάνεις τα πράγματα με έναν ορισμένο τρόπο. Αλλάζεις την πορεία σου ώστε να πας προς μια νέα κατεύθυνση, η οποία θα αποφέρει περισσότερο καρπό και ανάπτυξη.

Γι' αυτό λοιπόν, ποτέ μη νομίζεις ότι δεν αξίζει την προσπάθεια να αποβάλλεις παλιές και άσχημες συνήθειες. Αξίζει το κάθε δάκρυ, την κάθε προσπάθεια και την κάθε δυσκολία. Αυτό είναι που σε κάνει αγωνιστή στη ζωή. Το να απελευθερώνεσαι από τα δεσμά της ρουτίνας και αυτό που είχες αποδεχθεί και πιστέψει ως αναλλοίωτα στοιχεία της προσωπικότητάς σου ή των περιστάσεών σου και το να πάρεις την απόφαση να γυρίσεις και να τραβήξεις προς μια νέα κατεύθυνση που θα σε πάει μπροστά.

Η αποφασιστικότητα να σπάσεις τα δεσμά των άσχημων συνηθειών και του τέλματος μπορεί να σε βελτιώσει όσο δεν φαντάζεσαι, επειδή σε κάνει να εξυψωθείς πάνω από τις βολικές περιστάσεις σου και να αναζητήσεις μια νέα διέξοδο – μια νέα πρόκληση στη ζωή – και την υπόσχεση για καλύτερα πράγματα στο μέλλον.