

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# αctivated

Τόμος 19 • Τεύχος 11

## ΕΦΗΜΕΡΗ ΟΜΟΡΦΙΑ

Εστιάστε στο καλό

Ένα ημερολόγιο  
ευγνωμοσύνης  
Καθημερινές ευλογίες

Αχτίδες ελπίδας  
Ομορφιά μέσα στις  
δυσκολίες



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΤΟ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟ ΜΟΥΡΟ

Ίσως να έχετε ακούσει για το μούρο - θαύμα, ένα εκπληκτικό μικρό κόκκινο μούρο που μεγαλώνει στη Δυτική Αφρική και το οποίο κάνει τις όξινες τροφές, όπως τα εσπεριδοειδή ή την καυτή σάλτσα, να αποκτήσουν γλυκιά γεύση. Κάποια κυρία που δοκίμασε αυτό το μούρο - θαύμα έγραψε, «Δάγκωσα το λεμόνι και ετοιμάστηκα να νοιώσω την όξινη γεύση που αναπόφευκτα θα προσέγγιζε τις γευστικές απολήξεις στη γλώσσα μου. Όμως, ακούγεται απίστευτο, δεν υπήρχε ούτε τόση δα οξύτητα. Το όξινο φρούτο είχε ίδια γεύση όπως και μια λεμονόπιτα με μαρέγκα. Το αίσθημα ήταν εξωπραγματικό, λες και δοκίμαζα το αποτέλεσμα από κάποια περίεργη γενετική τροποποίηση. Κι όμως ήταν 100 τοις εκατό φυσικό, λόγω της απίστευτης επίδρασης που είχε πάνω του, αυτό το 'μούρο - θαύμα'».<sup>1</sup>

Κατά κάποιο τρόπο, η ευγνωμοσύνη μοιάζει κι αυτή σαν αυτό το θαυματουργό μούρο. Όπως όταν η ευγνωμοσύνη γεμίζει την καρδιά μας και τον νου μας, αυτό αλλάζει και τον τρόπο που βιώνουμε τις διάφορες καταστάσεις και οι όξινες εμπειρίες μπορεί να μας φανούν ίσως και γλυκές.

Όπως έγραψε και η συγγραφέας Melody Beattie, «Η ευγνωμοσύνη αποκαλύπτει την πληρότητα της ζωής. Μετατρέπει αυτό που έχουμε σε αρκετό και ακόμα περισσότερο. Μετατρέπει την άρνηση σε αποδοχή, τη σύγχυση σε σαφήνεια και το χάος σε τάξη. Μπορεί να μετατρέψει το γεύμα σε γλέντι, το σπίτι σε κατοικία, τον ξένο σε φίλο. Η ευγνωμοσύνη δίνει νόημα στο παρελθόν μας, προσφέρει γαλήνη στο σήμερα και δημιουργεί όραμα για το αύριο».

Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε αυτόν τον μήνα έναν μήνα στον οποίο θα αναζητούμε ακατάπαυστα για πράγματα για τα οποία θα μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες. Μετά το διάβασμα των άρθρων σε αυτό το τεύχος του *Activated*, είμαι σίγουρος ότι θα έχουμε καλά αποτελέσματα.

Samuel Keating  
Αρχισυντάκτης

Για περισσότερες πληροφορίες για το *Activated*, επισκεφτείτε μας στον ιστότοπό μας ή γράψτε μας.

<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)

ΕΚΔΟΤΗΣ

Samuel Keating

ΣΧΕΔΙΟ

Gentian Suci

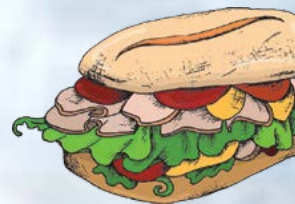
© 2018 Activated. All Rights Reserved  
Τα εδάφια που χρησιμοποιούνται είναι προσαρμοσμένα κυρίως από την μετάφραση της Βίβλου στη δημοτική του Σπύρου Φίλου.

A-GR-MG-AM-214-X

1. «Το 'μούρο θαύμα' που αλλάζει τη γεύση: Το δοκίμασα και αληθεύει», από την Liz Todd, 7 Ιουνίου 2008, *Daily Mail*



Ακόμα και αν η συκιά δεν βλαστήσει ούτε θα υπάρχει καρπός στις αμπέλους· αν ο κόπος τού ελιόδεντρου ματαιωθεί, και τα χωράφια δεν δώσουν τροφή· το κοπάδι εξολοθρευτεί από τη μάγνη, και δεν υπάρχουν βόδια στους στάβλους· εγώ, όμως, θα ευφραίνομαι στον Κύριο, θα χαίρομαι στον Θεό τής σωτηρίας μου. — Αβακούμ 3:17-18



# ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΕΞΥΜΝΗΣΗΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ BRIAN WHYTE

**ΤΙΣ ΠΡΟΑΛΛΕΣ ΧΑΡΗΚΑ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥ** όταν διάβασα μερικές προσωπικές αναφορές στο μπλογκ μιας φίλης που είχε να κάνει με το θέμα της εξύμνησης του Θεού όσον αφορά την καλοσύνη Του, παρ' όλα τα καθημερινά προβλήματα και τις ενοχλήσεις.

Σε γενικές γραμμές, είμαι ένα ευγνώμων άτομο. Αναρτώ ενθαρρυντικές ιστορίες στο μπλογκ μου ή τις στέλνω σε φίλους και την οικογένειά μου με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο με σκοπό να μοιραστώ μαζί τους τα καλά πράγματα που συμβαίνουν στη ζωή μου. Κι όμως, μετά από τόσα χρόνια, δεν είχα αποκτήσει ακόμα τη συνήθεια να εξυμνώ τον Κύριο και για τα «άσχημα» πράγματα – «ευχαριστώντας πάντοτε για όλα τον Θεό».<sup>1</sup> Επίσης δεν είχα αποκτήσει τη συνήθεια του να αναζητώ το καλό μέσα στο καθετί.

Αφότου όμως διάβασα αυτά που έγραφε η φίλη μου, ξαναθυμήθηκα

ότι τα απλά πράγματα της καθημερινότητας – ένα σάντουιτς, μια βροχούλα, ένα ηλιοβασίλεμα, ένας ενθαρρυντικός λόγος από έναν φίλο, ένας περίπατος – είναι όλα συμβάντα που αξίζουν ευχαριστίες. Μέχρι πρόσφατα περίμενα να συμβεί κάτι «μεγαλειώδες» πριν να μείνω εκστατικός – όπως εκείνη την πρώτη φορά που πέταξα με αεροπλάνο όταν ήμουν μικρός ή όταν ξανασυναντήθηκα με τους παλιούς συμμαθητές μου μετά από πολλά χρόνια ή την ημέρα που θα συναντήσω τη μελλοντική μου σύζυγο ή όταν θα γίνω πατέρας ή θα ανακαλύψω κάποιο κρυμμένο θησαυρό σε ένα νησί της Νότιας Θάλασσας. Όμως αυτά προαπαιτούν πάρα πολύ προσμονή και πολλές χαμένες ευκαιρίες για να με αφήσουν εκστατικό, όταν εγώ θα μπορούσα και θα έπρεπε να είμαι πραγματικά ευτυχισμένος και ευγνώμων στον Θεό, ακόμα και όταν τρώω ένα απλό πρωινό ή παίρνω νέα από τη μητέρα μου.

Βέβαια θα μπορούσατε να πείτε ότι αυτό εύκολο ακούγεται, δύσκολο να

γίνει – και μάλλον έχετε δίκαιο. Όμως το υπέροχο πράγμα καθώς διάβαζα το μπλογκ της φίλης μου και άρχισα να πιάνω το νόημα ήταν ότι θα μπορούσα κι εγώ να είμαι ευγνώμων για τα ίδια πράγματα που ήταν και αυτή και να ακολουθήσω μια παρόμοια «νοοτροπία ευγνωμοσύνης». Αφότου το αρχίσεις, όλα γίνονται από μόνα τους.

Ας θυμάμαι λοιπόν αυτά μου τα λόγια όταν βρίσκομαι στη μέση μιας κυκλοφοριακής συμφόρησης στο κέντρο της πόλης ή όταν έχω τις μαύρες μου ή όταν ένας απ' τους συναδέλφους, μου τη δίνει στα νεύρα, επειδή αυτού του είδους οι ενοχλήσεις δεν θα σημαίνουν τίποτα. Θα μπορώ να χαίρομαι και στις στιγμές αυτές επίσης, όταν αποφασίσω να παρατηρώ την ομορφιά σε οτιδήποτε και αν παρουσιαστεί στον δρόμο μου ώστε «σε όλα να ευχαριστώ· επειδή, αυτό είναι το θέλημα του Θεού».<sup>2</sup>

Ο BRIAN WHYTE ΕΙΝΑΙ ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΚΑΙ ΕΧΕΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΤΛΑΝΤΑ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

1. Εφεσσίους 5:20
2. Θεσσαλονικείς Α' 5:18

# ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ



**ΤΟ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΜΟΙΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΧΡΙΣΤΟ,** σημαίνει να γινόμεσθε καλύτεροι Χριστιανοί καθώς εφαρμόζουμε ολόένα και περισσότερο αυτά που μελετάμε στη Βίβλο, καθοδηγούμενοι από τη χάρη του Αγίου Πνεύματος. Το να εφαρμόζουμε τη Γραφή σημαίνει δύο

πράγματα. Πρώτον, μας προσκαλεί να απομακρυνόμαστε από την ασέβεια και να αντιστεκόμαστε και να νικάμε την αμαρτία όσο το δυνατόν περισσότερο. Δεύτερον, μας προσκαλεί να ενδυθούμε τον Χριστό,<sup>1</sup> να ενστερνιστούμε τις ευσεβείς αρετές που αναφέρονται στην Γραφή και να ζούμε με τρόπο που ενισχύει τις αρετές αυτές στην καθημερινή μας ζωή.

Στο βιβλίο του, *Cultivating Christian Character*,<sup>2</sup> ο συγγραφέας Michael Zigarelli μετά από αξιολόγηση 5.000 Χριστιανών, ανακάλυψε ποιες αρετές δείχνει να βοηθάνε στην ανάπτυξη και την ωρίμανση του Χριστιανικού χαρακτήρα. Αναγνώρισε τρία

χαρακτηριστικά που φαίνεται να είναι οι κύριοι θεμέλιοι λίθοι στην ανάπτυξη μιας τέτοιας Χριστοθήειας:

*Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά γνωρίσματα που επεξηγούν καλύτερα γιατί οι Χριστιανοί με αρετές υψηλού βαθμού διαφέρουν από Χριστιανούς με μέτριες αρετές. Αυτά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα – αυτοί οι τρεις πυλώνες επιτυχίας – είναι η ευγνωμοσύνη, η χαρούμενη διαβίωση και η Θεό-κεντρικότητα ... Οι Χριστιανοί που έχουν σπείρει τους τρεις αυτούς σπόρους στο τρόπο ζωής που κάνουν, είναι αυτοί που είναι πιο πιθανόν να αποκομίσουν και έναν ανώτατο Χριστιανικό χαρακτήρα ... να δουν εκδηλώσεις των καρπών του Πνεύματος*

1. βλ. Ρωμαίους 13:14
2. Colorado Springs: Purposeful Design Publications, 2005
3. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 24.
4. βλ. Θεσσαλονικείς Α' 5:18
5. βλ. Εφεσσίους 5:20, Θεσσαλονικείς Α' 5:16-18



στη ζωή τους. Οι θεμελιώδεις αλλά δύσκολες να εφαρμοστούν Χριστιανικές αρετές (όπως για παράδειγμα, η αγάπη, η εσωτερική γαλήνη, η υπομονή, η ευγένεια, η γενναιοδωρία, η πιστότητα, ο αυτοέλεγχος, η συμπόνια και η ικανότητα για συγχώρηση) όλες απορρέουν από τις ρίζες της ευγνωμοσύνης, της χαρούμενης διαβίωσης και της Θεό-κεντρικότητας.<sup>3</sup>

Η ευγνωμοσύνη, είναι ένα στοιχείο-κλειδί για τη Χριστιανότητα, επειδή είναι μια «γονική αρετή» – μια αρετή που βοηθά να παράγει και άλλες θείες αρετές και έχει τη δύναμη να μεταμορφώνει τον χαρακτήρα μας. Αυτό είναι

κάτι επίσης κοινά αποδεκτό και σε άλλα επιστημονικά πεδία όπως αυτό της ψυχολογίας και της αυτό-βελτίωσης επειδή συνεισφέρει στη βελτίωση της υγείας και της συναισθηματικής, κοινωνικής και ψυχολογικής ευεξίας του ατόμου. Η ευγνωμοσύνη θεωρείται παγκοσμίως σαν ένα βασικό θεμέλιο για μια καλύτερη και ευτυχέστερη ζωή.

Στην Αγία Γραφή, η ευγνωμοσύνη βασίζεται στην αρχή, ότι σε κάθε περίπτωση και οπουδήποτε, οι πιστοί θα πρέπει να ευχαριστούν τον Θεό, Εκείνον που τους δημιούργησε και τους λύτρωσε. Στην Παλαιά Διαθήκη η ευχαριστία, εκφράζεται πιο συχνά με την Εβραϊκή λέξη *todah*, που μεταφράζεται ως *ευχαριστία* και *ευγνωμοσύνη*. Με τον ίδιο τρόπο λέμε και το «σ' ευχαριστώ» στη σύγχρονη Εβραϊκή γλώσσα.

Η Καινή Διαθήκη είναι επίσης γεμάτη παραδείγματα από εκφράσεις ευχαριστίας προς τον Θεό, καθώς επίσης και οδηγίες για το πώς να γίνει αυτό. Στην ουσία, μας έχει ειπωθεί να ευχαριστούμε τον Θεό για οτιδήποτε<sup>4</sup> και πάντοτε.<sup>5</sup>

Καθώς αναπτύσσουμε μια τέτοια νοοτροπία ευγνωμοσύνης, αυτό αλλάζει τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα στη ζωή και στην πορεία μάς δίνει έναν νέο τρόπο μέσα απ' τον οποίο επεξεργαζόμαστε τις περιστάσεις μας. Αρχίζουμε να βλέπουμε τις εμπειρίες μας και οτιδήποτε έχουμε, μέσα από το φως της αγάπης του Θεού και αναγνωρίζουμε πως όπως και να έχουν τα πράγματα, θα μπορούσαν να ήταν και χειρότερα – όμως δεν είναι. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν κάνουμε ό,τι μπορούμε για να βελτιώσουμε την κατάστασή μας, όμως την αποτιμάμε με ευγνωμοσύνη.

Από μια άποψη, η ευγνωμοσύνη είναι ένας τρόπος σκέψης. Οποιοσδήποτε και να είναι οι συνθήκες μας, μπορούμε να επιλέξουμε να τις δούμε γεμάτοι ευχαριστία προς τον Θεό, για την αγάπη Του, την φροντίδα Του και την προμηθειά Του, αντί να τις



συγκρίνουμε με των άλλων ή να θρηνούμε τη μοίρα μας στη ζωή. Απαιτεί να εστιάζουμε τις σκέψεις μας στις ευλογίες μας και όχι στο τι μας λείπει από τη ζωή ή πόσο καλύτερη θα μπορούσε να είναι η ζωή «αν μόνο...». Η ευγνωμοσύνη μας κάνει να θέλουμε αυτό που έχουμε, να είμαστε ικανοποιημένοι όπως και να 'χουν τα πράγματα και να ευχαριστούμε τακτικά τον Θεό για τις ευλογίες μας, είτε αυτές είναι πεινχρές είτε άπλετες.

Συχνά είναι δύσκολο να νοιώθουμε ευγνώμονες όταν αντιμετωπίζουμε αντιξοότητες στη ζωή μας, όταν φαίνεται ότι η ζωή μας δεν έχει νόημα και ότι οι προσευχές μας παραμένουν αναπάντητες. Όμως μια νοοτροπία ευγνωμοσύνης δεν βασίζεται στα γεγονότα, αλλά είναι θεμελιωμένη στο πιστεύω ότι ο Θεός μας αγαπά, ακούει τις προσευχές μας και ότι πάντα θα υπάρχουν πράγματα για τα οποία θα είμαστε ευγνώμονες ακόμα και στις χειρότερες καταστάσεις.

Ένας τρόπος για να καλλιεργηθεί μια νοοτροπία ευγνωμοσύνης είναι με το να κρατάτε λογαριασμό για τα πράγματα που είστε ευγνώμονες. Με το να έχετε ένα ημερολόγιο όπου καταγράφετε όλα για όσα είστε ευγνώμονες βοηθά να θυμάστε και να εστιάζετε στις ευλογίες σας, κάτι το οποίο θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια νοοτροπία γεμάτη αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη. Καθημερινά συμβαίνουν τόσα πολλά πράγματα, για τα οποία ο καθένας μας νοιώθει χαρά, όμως σπάνια βρίσκουμε τον χρόνο να τα αναγνωρίσουμε, με αποτέλεσμα να μην καταγράφονται συνειδητά στον



νου μας ως ευλογίες.

Πρόσφατα άρχισα να κρατάω ένα τέτοιο ημερολόγιο και έμεινα έκπληκτος για τα πόσα πράγματα ένοιωθα ευγνώμων και τα οποία σπάνια είχα σκεφτεί. Η μέρα μου περνά γεμάτη από ευλογίες – όμως μέχρι να αρχίσω να καταγράφω πέντε πράγματα τα οποία μου έδιναν χαρά καθημερινά, ούτε που τα παρατηρούσα πριν. Βέβαια, συχνά ευχαριστούσα τον Θεό για τις ευλογίες μου, όμως το έκανα με γενικότητες. Ανακάλυψα πως από τότε που άρχισα να καταγράφω τις λεπτομέρειες με έχει βοηθήσει πάρα πολύ να αναλογίζομαι τις ευλογίες μου και να είμαι περισσότερο ευγνώμων για πολλά πράγματα τα οποία θεωρούσα δεδομένα για τόσα πολλά χρόνια.

Αυτό άρχισα να το κάνω πριν λίγο καιρό, όμως έχει αλλάξει τον τρόπο που αντιδρώ στις καταστάσεις. Μόλις χθες, ανακάλυψα ότι είχα ένα απρόσμενο λογαριασμό να πληρώσω και η πρώτη μου αντίδραση ήταν να δυσανασχετήσω, όμως αναθεώρησα τις σκέψεις μου και ευχαρίστησα τον Θεό που είχα τα χρήματα να τον πληρώσω

6. Zigarelli, *Cultivating Christian Character*, 36.

και αυτό με έκανε να νιώσω πολύ καλύτερα.

Τόσα πολλά πράγματα στη ζωή μας, είτε απλά είναι αυτά, είτε σημαντικά, θα μπορούσαμε να τα αναγνωρίσουμε ως ευλογίες απ' τον Θεό: Τα χαρίσματα και τα ταλέντα μας, τους στόχους που επιτύχαμε, οι ευκαιρίες που μας παρουσιάστηκαν, η υγεία μας, το αυτοκίνητο που επισκευάστηκε, το φαγητό στο τραπέζι, το νερό της βρύσης και ούτω καθεξής. Μετά έχουμε επίσης και οικογένεια και φίλους που μας αγαπάνε και άλλους που μας βοήθησαν ή μας φρόντισαν κατά κάποιο τρόπο. Με το να κρατάμε ένα ημερολόγιο, βοηθάει τον νου μας να μάθει να αναγνωρίζει όλες τις ευλογίες και στην πορεία η νοοτροπία μας μπορεί να αλλάξει, ώστε η ευγνωμοσύνη να μπορέσει να γίνει μέρος του ποιοι είμαστε και να μας βοηθήσει να μοιάσουμε περισσότερο στον Ιησού.

Το να θυμόμαστε τους φτωχούς στις προσευχές μας, είναι κάτι που μπορεί να εμπλουτίσει την ευγνωμοσύνη. Όταν προσευχόμαστε για εκείνους που έχουν λιγότερα από εμάς, μας θυμίζει πόσο δύσκολη είναι η ζωή για μερικούς και μας κάνει ευγνώμονες για τη δική μας ζωή. Όταν προσευχόμαστε

για τους πρόσφυγες που έπρεπε να τα αφήσουν όλα πίσω τους και να διακινδυνεύσουν τη ζωή τους για να πάνε κάπου ασφαλέστερα, μας βοηθά να δούμε τη δική μας κατάσταση από τη σωστή πλευρά.

Για μας τώρα, σε σημείο αναφοράς μετατρέπεται η στερημένη χήρα, το πεινασμένο παιδάκι, ο άνεργος πατέρας, το άρρωστο μωρό, ο πρόσφυγας που αναγκάστηκε να φύγει λόγω του πολέμου, ο γείτονας του τρίτου κόσμου χωρίς treχούμενο νερό και ηλεκτρισμό. Το να προσευχόμαστε καθημερινά για αυτούς τους ανθρώπους είναι μια πρακτική που μας βοηθά να δούμε τους δικούς μας εαυτούς μέσα από το λαμπερό φως της θείας πρόνοιας και σαν αποτέλεσμα, κάποιος θα μπορούσε να βιώσει μια εκθαμβωτική σειρά από αλλαγές. Ο φθόνος μετατρέπεται σε εκπλήρωση. Η δυσανασχετήση μετατρέπεται σε ικανοποίηση. Τα παράπονα μετατρέπονται σε δοξολογία. Ο καταλύτης που οδηγεί σε όλα αυτά είναι η ευγνωμοσύνη που έχει προέρθει από μια πιο ξεκάθαρη προοπτική, που είναι απόρροια του συλλογισμού όσον αφορά τους φτωχούς.<sup>6</sup>

Σαν Χριστιανοί, διακατέχουμε την υπέρτατη ευλογία, που είναι η σωτηρία, τη γνώση ότι θα ζήσουμε για πάντα με τον Θεό. Έχουμε μια σχέση με τον Δημιουργό, Αυτόν που συντηρεί τα πάντα. Ο Θεός μας είναι επίσης και Πατέρας μας, ο Οποίος γνωρίζει τι χρειαζόμαστε και υπόσχεται να μας φροντίσει. Ανεξάρτητα απ' τις συνθήκες μας, βρισκόμαστε μέσα στη δική Του παρουσία. Η ευγνωμοσύνη δεν μας είναι κάτι το έμφυτο, όμως καθώς πασχίζουμε να την κάνουμε μέρος της ζωής μας, θα τείνουμε να μοιάζουμε όλο και περισσότερο στον Χριστό.

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

# ΕΝΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ  
SALLY GARCÍA

Καλύτερα να χάσεις το μέτρημα ενώ  
απαριθμείς τις ευλογίες σου απ' το  
να χάσεις τις ευλογίες σου με το να  
απαριθμείς τις ταλαιπωρίες σου.  
— *Maltbie D. Babcock (1858–1901)*

Η ευγνωμοσύνη είναι το μνημονικό  
της καρδιάς. — *Γαλλική παροιμία*

**ΔΕΝ ΘΥΜΑΜΑΙ ΠΩΣ ΣΥΛΛΑΒΙ-  
ΖΕΤΑΙ ΑΥΤΗ Η ΛΕΞΗ!** Πώς μπορώ  
να εκφράσω αυτή την ιδέα σωστά;  
Φαίνεται να μην μπορώ να αποτυπώσω  
τις σκέψεις μου στο χαρτί!

Έβλεπα πόσο σκουριασμένο ήταν  
το γράψιμό μου. Δεν είχα και τόσες  
ευκαιρίες για να καταχωρώ γραπτώς  
τις σκέψεις μου από τότε που πήγαινα  
σχολείο και προφανώς τώρα θέριζα τις  
πενιχρές συνήθειες. Και τότε θυμήθηκα  
πόσο που άρεσε το μάθημα της δημι-  
ουργικής συγγραφής που κάναμε στο  
πανεπιστήμιο.

Έτσι γεννήθηκε και η ιδέα για ένα  
ημερολόγιο με σκέψεις ευγνωμοσύ-  
νης. Μέχρι πρόσφατα, κατέγραφα τα  
γεγόμενα των ημερών σε συντομευ-  
μένη μορφή, κυρίως για οργανωτικούς  
λόγους. Για παράδειγμα, «Απρίλιος 8η:  
Έστειλα ένα πακέτο στην κόρη μου  
και επισκέφτηκα τη Μαρία», ή «Πήγα  
στον γιατρό, άρχισα μια αγωγή για  
τη γρίπη». Όμως αυτό το ημερολόγιο  
που άρχιζα τώρα, ήταν διαφορετικό.  
Δεν κατέγραφα απλά τα γεγονότα.

Αφιέρωνα χρόνο στο να συλλογίζομαι  
όσα είχαν συμβεί εκείνη την ημέρα και  
κατόπιν εξέφραζα τις σκέψεις μου και  
τα αισθήματά μου.

Το πιο σημαντικό δε είναι ότι είχα  
θέσει και έναν όρο: Δεν θα επέτρεπα  
στον εαυτό μου να εκφραστεί με  
αρνητικό τρόπο για οποιονδήποτε ή  
οποιοδήποτε καταστάσεις. Οτιδήποτε  
έγραφα έπρεπε να προέρχεται από μια  
καρδιά γεμάτη ευγνωμοσύνη – ακόμα  
και όταν η κατάσταση έδειχνε κάπως  
άδικη ή κάποιο άτομο ήταν ανταγω-  
νιστικό ή η μέρα είχε τα μαύρα της τα  
χάλια!

Αυτό μου έκανε τόσο καλό. Έμαθα  
να γράφω προσευχές που έβαζαν τις  
δυσάρεστες καταστάσεις στα ικανά  
χέρια του Θεού. Όσο περισσότερο  
έγραφα με αυτή τη θετική προοπτική,  
τόσο περισσότερο άρχισα να έχω μια  
καλύτερη κατανόηση για καταστά-  
σεις, τόσο πιο θετικά ένιωθα για τους  
άλλους και τόσο περισσότερες ιδέες  
είχα για εναλλακτικές λύσεις. Αυτός ο  
τρόπος καταχώρησης στο ημερολόγιο  
που έγραφα, μου υπενθύμισε τα εδάφια  
«σε όλα να ευχαριστείτε»<sup>1</sup> γνωρίζοντας  
ότι «όλα συνεργούν προς το αγαθό σ'  
αυτούς που αγαπούν τον Θεό».<sup>2</sup>

Εκτός από το ότι καταμετρούσα τις  
πάμπολλες ευλογίες της κάθε μέρας,  
με βοήθησε επίσης να παραπέμνω τις  
δυσάρεστες πλευρές σε προσευχή.  
Αυτές οι καταγεγραμμένες σκέψεις και  
προσευχές είναι σαν μια διακήρυξη της  
πίστης, στις οποίες μπορώ και προ-  
σβλέπω ενώ ξαναδιαβάζω τις καταχω-  
ρήσεις μου. Μου γίνεται όλο και περισ-  
σότερο μια συνήθεια το να βλέπω αυτά  
που συμβαίνουν στη ζωή μου μέσα από  
ένα πρίσμα ευχαριστίας.

Και μαζί με όλα αυτά, καθώς εξα-  
σκούμαι στο να γράφω, έχει βελτιωθεί  
η ορθογραφία μου, ενώ και τα γραπτά  
μου είναι πιο δημιουργικά. Αγόρασα  
έναν στυλό καλλιγραφίας για τους τί-  
τλους που βάζω στο πάνω μέρος της  
κάθε σελίδας και μερικές φορές κάνω  
και κάτι καλλιγραφικό ή σε μερικές  
καταχωρήσεις προσθέτω και σκίτσα με  
μολύβι. Καθημερινά θυμάμαι το γνω-  
μικό πως «αν κάνουμε μια παύση για  
να σκεφτούμε, θα έχουμε κι έναν λόγο  
για να ευχαριστούμε».<sup>3</sup>

Η SALLY GARCÍA ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥ-  
ΤΙΚΟΣ, ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΚΑΙ  
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ  
ΣΤΗΝ ΧΙΛΗ. ■

1. Θεσσαλονικείς 5:18
2. Ρωμαίους 8:28
3. Άγνωστος Συγγραφέας

# ΕΦΗΜΕΡΗ ΟΜΟΡΦΙΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ CURTIS PETER VAN GORDER

**ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ**, μου ανάφερε πως συχνά νοιώθει μελαγχολία αφότου βιώσει κάτι όμορφο. Δεν ήμουν σίγουρος για το τι εννοούσε, μέχρις ότου εγώ ο ίδιος άρχισα να ανακαλώ τα συναισθήματά μου μετά το πέρας ενός θεσπέσιου ηλιοβασιλέματος, μιας εκπληκτικής μέρας ή μιας συγκινητικής παρουσίασης, καθότι αντιλήφθηκα πως κι εγώ ένοιωθα συχνά το ίδιο.

Παράξενη αυτή η παράδοση μείξη χαράς και λύπης σε πράγματα που *πράγματι* απολαμβάνουμε. Μήπως μπορεί να είναι το γεγονός ότι μας υπενθυμίζει την προσωρινή φύση αυτών των απολαύσεων; Αυτά τα υπέροχα συναισθήματα βαστάνε για λίγο και κατόπιν χάνονται στο παρελθόν – και συνεχίζουν να υφίστανται μόνο στις αναμνήσεις μας.

Αυτό το μυστηριώδες συναίσθημα είναι οικουμενικό. Στην Ιαπωνία το

ονομάζουν *mono no aware* που σημαίνει «ταύτιση για καταστάσεις». Είναι κάτι το οποίο βιώνουν οι άνθρωποι εκεί κάθε χρόνο, όταν ανθίζουν οι κερασιές και είναι πανέμορφες. Κάπου στα μέσα του Απρίλη, μαζεύονται και κάνουν πικνίκ δίπλα στα λουλούδια, τραγουδάνε και απολαμβάνουν εκείνες τις στιγμές που γνωρίζουν ότι θα χαθούν σε μια - δύο βδομάδες.

Οι Ιάπωνες προσπαθούν να αιχμαλωτίσουν αυτή τη σύντομη εποχή που ανθίζουν οι κερασιές και την ονομάζουν σακούρα, ώστε να την απεικονίσουν στις ανθοδέσμες που φτιάχνουν, στην τελετή του τσαγιού και ειδικότερα στην ποίησή τους, το οποίο είναι σαν ένα στιγμιότυπο ενός γεγονότος που κομίζει ένα βαθύτερο συναίσθημα – συχνά μια λυπητερή και γλυκιά σκέψη.

*Asu araba araba to omou sakura kana.*


*Στο αύριο και στο μεθαύριο  
Θα συνεχίσουν να υπάρχουν;  
Ανθισμένες κερασιές.*

Όταν ζούσα στην Ιορδανία, η αγαπημένη μου εποχή ήταν η άνοιξη, όταν άρχιζε να βρέχει και η άγονη έρημος ξεσπούσε σε μια πανδαισία χρωμάτων και λουλουδιών. Μια φορά που είχαμε πάει στην έρημο Ουάντι Ραμ, είχε βρέξει πάρα πολύ, κάτι που είναι πολύ σπάνιο και θαυμάζαμε για το πώς οι βουνοκορφές εκεί ήταν γεμάτες από καταρράκτες που κατέληγαν στην αμμώδη πεδιάδα πιο κάτω. Προσπαθούσαμε να αποφύγουμε τη βροχή, όμως οι ντόπιοι Βεδουίνοι αγαπούσαν αυτό το θέαμα και περνούσαν μέσα απ' τα ρυάκια με τα τζιπ, σαν μικρά παιδιά που πλατσουρίζαν σε λακούβες με βροχόνερα. Ήξεραν πόσο σύντομα το πολύτιμο υγρό θα χανόταν μέσα στους αμμόλοφους της ερήμου.

Μια δύο φορές τον χρόνο έπεφτε χιόνι και όλα τυλιγόταν από μια λευκή κουβέρτα. Εκείνες τις ξεχωριστές μέρες, κάναμε βόλτα στην περιοχή που ζούσαμε για να δούμε το ανιαρό τοπίο να μεταμορφώνεται σε μια τοποθεσία εκπληκτικής ομορφιάς από χιόνι και πάγο. Τα παιδιά έπαιζαν χιονοπόλεμο, έκτιζαν πύργους με το χιόνι

1. Πέτρου Α' 1:25
2. βλ. Ιακώβου 4:14
3. Εβραίους 13:5
4. Ματθαίου 24:35, Μάρκου 13:31, Λουκά 21:33
5. <http://elixirmime.com>





Αγαπητοί νέοι, θέλω να σας ρωτήσω το  
εξής. Τι θα αφήσετε κληρονομιά στην  
επόμενη γενιά; Οικοδομείτε τη ζωή  
σας πάνω σε γερά θεμέλια, οικοδο-  
μώντας κάτι που θα διαρκέσει;  
— Πάπας Βενέδικτος XVI  
(γεννημένος το 1927)

και ήταν τόσο χαρούμενα, απολαμ-  
βάνοντας την κάθε στιγμή. Την επό-  
μενη μέρα έβγαινε ο ήλιος και όλα  
εξαφανίζονταν.

Με τον ίδιο τρόπο, η μουσική  
και το θέατρο είναι κι αυτά εφήμερα  
στην ομορφιά τους. Ίσως γι' αυτό μας  
δίνουν στιγμές αληθινής χαράς και  
εμφυτεύουν μέσα μας την επιθυμία να  
διατηρήσουμε τις στιγμές αυτές.

Η Βίβλος περιέχει μερικές απεικο-  
νίσεις εφήμερης ομορφιάς. Μία που  
έρχεται στον νου μου, βρίσκεται στο  
Ησαΐα 40:8, όπου λέει «το χορτάρι  
ξεράθηκε και το άνθος μαράθηκε».  
Στη συνέχεια δε αναφέρει πως μόνο «ο  
λόγος του Θεού μένει στον αιώνα».<sup>1</sup> Η  
Βίβλος επίσης μας αναφέρει για το πώς  
οι ζωές μας πάνω στη γη είναι σαν τον  
ατμό – είμαστε εδώ για λίγο καιρό και  
μετά χανόμαστε.<sup>2</sup> Νομίζω ότι ο Θεός  
μας έδωσε τις όμορφες στιγμές που  
βιώνουμε – καθώς επίσης και τη ζωή  
όλη – κατ' αυτό τον τρόπο, έτσι ώστε  
να μπορούμε να μάθουμε πώς να απο-  
λαμβάνουμε τις στιγμές αυτές και πιο  
σημαντικό πώς να απολαμβάνουμε  
όσο περισσότερο γίνεται τη ζωή μας.

Εντούτοις, η Βίβλος μας ενθαρρύνει

επίσης για το ότι ο Λόγος του Θεού  
και η αγάπη ποτέ δεν θα χαθούν Ο  
Ιησούς μας είπε, «Δεν θα σας αφήσω  
ούτε θα σας εγκαταλείψω».<sup>3</sup> Τρία απ'  
τα Ευαγγέλια μας αναφέρουν ότι: «Ο  
ουρανός και η γη θα παρέλθουν, τα  
λόγια Μου όμως δεν θα παρέλθουν».<sup>4</sup>

Έχοντας αντιληφθεί πως όλες οι  
χαρές αυτής της ζωής έρχονται και  
παρέχονται, με βοηθά να κρατώ τα  
μάτια μου πάνω σε αυτά που αξίζουν  
πραγματικά. Υπάρχουν φορές που νοι-  
ώθω σαν «ξένος οδοιπόρος» σε αυτόν  
τον κόσμο, που είναι γεμάτος από  
χαρές και λύπες, όμως βοηθά όταν  
γνωρίζω πως οτιδήποτε γίνεται από  
αγάπη θα διαρκέσει.

Πρόσφατα έδωσα ένα από τα οικο-  
γενειακά μας άλμπουμ με φωτογρα-  
φίες στην κόρη μου για να το «φυλά-  
ξει κάπου με ασφάλεια». Εντούτοις, η

βαλίτσα μέσα στην οποία βρισκόταν  
το άλμπουμ χάθηκε σε κάποιο αερο-  
δρόμιο! Στην αρχή ένοιωσα καταρα-  
κωμένος από την απώλεια αυτή, μέχρις  
ότου ανεγνώρισα ότι οι στιγμές εκείνες  
που είχαν αποτυπωθεί στις φωτογρα-  
φίες εκείνες συνεχίζουν να ζούνε στις  
μνήμες μας και στις ζωές των παιδιών  
μας, κάτι το οποίο κανένας δεν μπορεί  
να χάσει ούτε να μας το κλέψει.

Πιστεύω πως ενώ εμείς διοχετεύ-  
ουμε την αγάπη του Θεού και τον  
Λόγο Του στους άλλους, μπορούμε να  
είμαστε σίγουροι ότι οικοδομούμε κάτι  
που θα διαρκέσει – κάτι που θα μπο-  
ρούμε να απολαμβάνουμε για πάντα  
και το οποίο ποτέ δεν θα χαθεί.

Ο CURTIS PETER VAN GORDER  
ΕΙΝΑΙ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΜΙΜΟΣ<sup>5</sup>  
ΣΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ. ■

# ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ;



**ΚΑΠΟΥ-ΚΑΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΩ ΣΕ  
ΕΝΑ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΟ** για παιδιά ηλικίας τρία έως πέντε ετών. Τα παιδιά είναι λίγα, μερικές φορές τέσσερα-πέντε. Ένα απ' τα κοριτσάκια που έρχεται τακτικά, είναι πολύ έξυπνο, ομιλητικό και έχει τσαγανό. Πρόσφατα, δεν ήθελε να έλθει στο μάθημα επειδή τα μαλλιά της ήταν αχτένιστα, όμως δεν άφηνε τη μητέρα της να της τα βουρτσώσει επειδή η μητέρα της είχε ξεχάσει να φέρει τις αγαπημένες της κορδέλες και τσιμπιδάκια. Έψαξα και βρήκα μερικές ροζ κορδέλες στο κουτί με τις

χειροτεχνίες και με άφησε να της δέσω τα μαλλιά.

Όταν τελείωσα, παρ' όλες τις παροτρύνσεις των γονιών της, δεν έλεγε ευχαριστώ. Στο τέλος σταύρωσε τα χέρια της και με αυστηρό βλέμμα και σιγανή φωνή με ρώτησε, «Πρέπει να το κάνω;»

Για λίγο δεν ήξερα τι να πω. Είπα «Όχι, δεν χρειάζεται να το κάνεις, αγαπητή μου», και συνέχισα με μια απλοϊκή εξήγηση για το πώς η ευγένεια «μαλακώνει» τα δύσκολα σημεία στη ζωή και μας διευκολύνει στις σχέσεις μας

και πως το σπουδαιότερο είναι ότι με το να δείχνουμε ευγνωμοσύνη, αυτό αγγίζει τις καρδιές των άλλων και εκτιμάται από όλους. Όμως όλη αυτή η ερμηνεία δεν έφερε το ποθητό αποτέλεσμα και μια και τα άλλα παιδιά περιμεναν, έπρεπε να σταματήσω εκεί και να αρχίσω το μάθημα.

Εκείνος ο μήνας μου ήταν πολύ δύσκολος συναισθηματικά. Ο ένας μου ο γιος, ο οποίος ζει σε μια άλλη ήπειρο και τον οποίο δεν είχα δει για περισσότερο από ένα χρόνο, επρόκειτο να έλθει για μια επίσκεψη τριών εβδομάδων.



Αργότερα την ίδια μέρα, μετά από το συμβάν στο Κατηχητικό, δεν μπορούσα να κοιμηθώ και σκεφτόμουν συνέχεια τους γιους μου. Αν και τώρα είχαν μεγαλώσει, μπορούσα ακόμα να θυμηθώ όλα εκείνα τα χαριτωμένα και άτακτα καμώματά τους απ' όταν ήταν μικρά. *Μα γιατί, δεν μπορούμε να βρεθούμε όλοι μαζί ξανά;! Το είχαμε σχεδιάσει εδώ και μήνες! Γιατί Θεέ μου; Ήξερα μέσα μου πως δεν είχα το δικαίωμα να νοιώθω έτσι προς τον Θεό, όμως το έκανα.*

Μετά θυμήθηκα αυτό που είχε συμβεί με τα κοτσιδάκια και τις κορδέλες. *Μήπως ο Θεός με βλέπει σαν ένα πεισματάρικο κοριτσάκι με τα χέρια του σταυρωμένα μπροστά του; Μήπως συμπεριφέρομαι σαν ένα νευριασμένο παιδί όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλω εγώ και τώρα γίνομαι ενοχλητική για τους άλλους με τον άσχημο τρόπο που αντιδρώ;*

Πήρα ένα παλιό άλμπουμ με φωτογραφίες απ' το παρελθόν και ενώ το ξεφύλλιζα έκλαιγα και γέλαγα συγχρόνως. Τόσες υπέροχες στιγμές. Τόση πολύ αγάπη. Σε μία διαβάζω στα αγόρια μου μια ιστορία πριν κοιμηθούν, σε ηλικία πέντε και δύο χρονών. Σε μια άλλη μαγειρεύουμε μαζί. Κάπου αλλού είναι σε μια παράσταση σ' ένα μουσικό σχολείο. Σε κάποια άλλη παίζουν ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με τους καλύτερους φίλους τους.

Άρχισα να βλέπω τις φωτογραφίες που είχα αποθηκεύσει στον υπολογιστή. Σε μια είμαστε όλοι μαζί τον περασμένο χειμώνα στα βουνά. Τα αγόρια παίζουν με σνούμπορντ στα χιόνια και εγώ τους τραβάω με την κάμερα. Στην επόμενη είμαστε πάνω σε άλογα, ενώ γύρω μας το τοπίο είναι θεσπέσιο. Σε μια άλλη είμαστε μαζί

με άλλους, όταν είχαμε πάει σε ένα νοσοκομείο για παιδιά, ντυμένοι σαν κλόουν για να τους δώσουμε χαρά. Στη συνέχεια μια φωτογραφία απ' το σχολείο του μικρότερου γιου μου που παίρνει ένα βραβείο όταν τελειώνει το σχολείο με άριστα. Και μετά σε μια άλλη βγάζω φωτογραφία τον μεγαλύτερο γιο μου ενώ αυτός ταΐζει παγώνια το περασμένο καλοκαίρι.

Μετά να κι εγώ την προηγούμενη χρονιά ενώ ταξιδεύω στην Ευρώπη, ορειβατώντας σε βουνά, κάνοντας μπάνιο στη θάλασσα, σε ένα μουσικό κονσέρτο, σ' ένα μουσείο τεχνών, ενώ ζωγραφίζουμε έναν μεγάλο τοίχο σε ένα ορφανοτροφείο, καθώς σπουδάζω σε ένα πανεπιστήμιο, κόβοντας την τούρτα στα γενέθλια μου, ενώ συναντώ παλιούς φίλους μου και γνωρίζω νέους. Όλες αυτές οι άμυλλες περιπέτειες πλημμύρισαν την καρδιά μου με εγγνωμοσύνη. Υπάρχουν τόσες πολλές γλυκές αναμνήσεις και αξέχαστες στιγμές για να είμαι εγώ εγγνώμων!

Πρέπει να πω «Σε ευχαριστώ» στον Θεό; Μα και βέβαια! Στην ουσία, θέλω να Του δείχνω την εγγνωμοσύνη μου και να υπενθυμίζω στον εαυτό μου για τον τόσο υπέροχο κόσμο που δημιούργησε Αυτός για να ζω εγώ. Πρέπει να συνεχίζω να ευχαριστώ τον Θεό, για χάρη δική μου, για χάρη των άλλων, για χάρη των γιων μου και ακόμα και για χάρη των μελλοντικών μου εγγονιών, τα οποία θα προσπαθήσω να διδάξω να λένε «σ' ευχαριστώ» τόσο στους άλλους αλλά και σε Εκείνον που τα αγαπά περισσότερο απ' όλους!

Η ΜΙΛΑ ΝΑΤΑΛΙΥΑ Α. ΓΟΒΟΥΡΚΗΑ  
ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΘΕΟΛΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΟΥΚΡΑΝΙΑ. ■

Ο μεγαλύτερος αδελφός του που ζει κάπως πιο κοντά – κι αυτός όμως στο εξωτερικό – σχεδίαζε να έλθει κι αυτός. Έτσι κάναμε σχέδια, κλείσαμε μέρος για να μείνουμε και είχαμε ετοιμάσει μια σειρά από υπέροχες δραστηριότητες. Όμως το πρόγραμμά του άλλαξε και όλα έπρεπε να ακυρωθούν.

Είχα γίνει τόσο απελπισμένη και για κάνα δύο βδομάδες δεν μπορούσα να συνεφέρω τον εαυτό μου. Έφθασα σε σημείο να αναρωτιέμαι αν ο Θεός νοιάζοταν πραγματικά για μένα, καθώς είχε επιτρέψει να μου συμβεί κάτι τέτοιο.

# ΜΑΤΙΑ ΓΕΜΑΤΑ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ



ΑΠΟ ΤΗΝ ELSA SICHROVSKY

**ΣΑΝ ΠΑΙΔΙ**, είχα στραβισμό και η όρασή μου ήταν θολή, κάτι το οποίο με ανάγκαζε να φοράω γυαλιά από τότε που ήμουν επτά χρονών. Με σκοπό να μην χειροτερέψει η μυωπία που είχα, είχα αυστηρούς περιορισμούς για το πότε διάβαζα και πόσο – δεν διάβαζα το βράδυ και όποτε διάβαζα στο τραπέζι έπρεπε να υπάρχει δυνατό φως και να κάθομαι σωστά. Έπρεπε να μειωθεί ο χρόνος που έβλεπα τηλεόραση ή ταινίες, μαζί και με άλλα χόμπι που κουράζουν τα μάτια, όπως είναι η ζωγραφική, η ραπτική και άλλες χειρωνακτικές εργασίες.

Παρακολουθούσα τα άλλα παιδιά που ήταν ξαπλωμένα στον καναπέ και διάβαζαν χαρούμενα κάποιο βιβλίο ή έβλεπαν καρτούν για ώρες ατελείωτες και αναρωτιόμουν γιατί εγώ να είμαι τόσο διαφορετική, ενώ όλοι οι άλλοι απολάμβαναν τη χρήση των οπτικών τους δυνατοτήτων χωρίς καν δεύτερη σκέψη.

Μαζί με την απομόνωση που ένοιωθα, ήμουν αναγκασμένη να πηγαίνω κάθε βδομάδα στον οφθαλμίατρο για εξέταση και θεραπεία από τότε που ήμουν οκτώ μέχρι που έγινα δεκαοκτώ, ενώ κάθε φορά που η μυωπία μου χειροτέρευε έπρεπε να παίρνω καινούργια γυαλιά – κάτι το οποίο συνέβαινε τακτικά. Μια και έπρεπε να κάνω ό,τι μπορούσα για να μη χειροτερεύει η όρασή μου, έπρεπε να έχω καλές συνήθειες όσον αφορά το

διάβασμα και τον τρόπο που καθόμουν, ενώ όταν η μυωπία μου χειροτέρευε αυτό επέφερε και άγχος και νέους περιορισμούς. Δυσανασχετούσα με το γεγονός ότι η ζωή μου εξαρτιόταν απ' τις αντιξοότητες που προερχόταν απ' τις εναλλαγές της μυωπίας μου, κάτι που είχε φανερή επίδραση μέσα μου και που φαινόταν να επιδεινώνεται όπως και να 'χει παρ' όλες μου τις προσπάθειες να προστατεύσω την όρασή μου.

Όταν η φυσική μου ανάπτυξη σταθεροποιήθηκε, σταθεροποιήθηκε και η μυωπία μου. Δεν χρειαζόταν να πηγαίνω κάθε βδομάδα στον οφθαλμίατρο για θεραπεία, αν και έπρεπε να πάω αρκετές φορές για εξέταση μέσα σε μια χρονιά. Όμως όταν αναλογίζομαι τις δυσκολίες που αντιμετώπισα εγώ και οι γονείς μου με τα μάτια μου, είδα ότι ο διαξιφισμός μου με την αβεβαιότητα και τον πόνο αυτής της πίκρας με δίδαξε να είμαι ευγνώμων για τέτοιες έμφυτες και βασικές σωματικές λειτουργίες όπως είναι η όραση. Κάθε φορά που η εξέταση έδειχνε ότι η όρασή μου είχε παραμείνει σταθερή, αυτό με γέμιζε με χαρά και ευγνωμοσύνη. Καθώς τα μάτια μου σταθεροποιούνταν και εγώ μπορούσα να διαβάσω και να ζωγραφίσω έστω και λίγο, ένοιωθα τόσο υπέροχα κάθε φορά που χαλάρωναν οι περιορισμοί στις δραστηριότητές μου. Τα αδύναμα μάτια μου, έχουν φέρει άγχος και στεναχώριες στη ζωή μου, κάτι που οι άλλοι δεν έχουν αντιμετωπίσει, όμως είναι μάτια γεμάτα ευγνωμοσύνη που απομυζούν χαρά από τις εμπειρίες που οι άλλοι παίρνουν σαν δεδομένες.

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

Μπορείς να προσκαλέσεις τον Ιησού, τον δότη της ελπίδας, να είναι μαζί σου για πάντα, απλώς με το να Του το ζητήσεις λέγοντάς Του:

*Αγαπημένε μου Ιησού πιστεύω σε Σένα και Σε προσκαλώ να έλθεις στη ζωή μου. Σε παρακαλώ βοήθησέ με να Σε αγαπώ και να γίνω πιο ευτυχισμένος και πιο ευγνώμων. Αμήν.*

# Η ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΚΑΡΔΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ MARIE ALVERO



**ΩΣ ΟΠΑΔΟΙ ΤΟΥ ΙΗΣΟΥ**, θα πρέπει να είμαστε πάντα ευγνώμονες όταν αναλογιζόμαστε ότι ο Ιησούς πέθανε για να μας λυτρώσει από μια αιωνιότητα αποχωρισμού από τον Θεό. Αυτό θα πρέπει να μας δίνει ζωή καθημερινά και να μην αφήνει τα μικροπράγματα της ημέρας να μας καταβάλουν. Εγώ όμως προσωπικά τείνω να υποκύπτω και να μην αντιδρώ με ευγνωμοσύνη όπως θα έπρεπε όταν έχει να κάνει με την κυκλοφοριακή κίνηση, τα προβλήματα, το άγχος, με κάτι που είναι λίγο και με κάτι άλλο που είναι πάρα πολύ. Ξέρετε, τα καθημερινά.

Παρ' όλα αυτά, έχω μάθει, πως σε σχέση με τη γενικότερη εικόνα, όλες οι μικρολεπτομέρειες της ημέρας δεν έχουν και τόση σημασία, γι' αυτό και θέλω να έχω χαρά μέσα στην καρδιά μου. Αφήστε με να μοιραστώ μαζί σας τρεις τομείς στους οποίους προσηλώνομαι με σκοπό να είμαι πιο θετική στις αντιδράσεις μου και τη νοοτροπία μου.

## **ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΕΥΓΝΩΜΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΟ ΑΠΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ**

Μαθαίνω να παρατηρώ ακόμα και

1. Ρωμαίους 5:4

τα πιο απλά πράγματα που προσφέρουν χαρά και ο κατάλογος μ' αυτά είναι ατελείωτος: Η ανατολή του ηλίου, το ηλιοβασίλεμα, ένας ζεστός καφές, τα πρωινό αεράκι, το γέλιο των παιδιών, τα δυνατά χέρια του συζύγου μου, ένα καλό βιβλίο, το μαξιλάρι μου και ούτω καθεξής. Ανακάλυψα πως με το να κρατάω στη μνήμη μου μερικές από τις απλές χαρές στη ζωή, μπορεί να κάνει θαύματα καθώς με βοηθά να ξεπερνάω πιο εύκολα μερικές δυσκολίες που αντιμετωπίζω στη ζωή.

## **ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΩΜΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΩΝΤΑΣ ΚΑΠΟΙΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ**

Αυτό και αν είναι δύσκολο να γίνει! Υπήρξαν φορές που ήμουν απολύτως πεπεισμένη για το σίγουρο αποτέλεσμα, όμως υπήρξαν φορές που δεν μπορούσα να ελέγξω το καθετί. Συχνά μου είναι δύσκολο να πω «Όπως και να 'χει θα είμαι ευγνώμων», επειδή ποιος θα ήθελε να είναι ευγνώμων για μια άσχημη ιατρική διάγνωση ή όταν δεν σε παίρνουν σε μια δουλειά που θα ήθελες; Όμως έμαθα πως η ευγνωμοσύνη μου δεν θα πρέπει να βασίζεται στο αποτέλεσμα, αλλά στο γεγονός

ότι ο Θεός είναι καλός. Πάντοτε. Ακόμα και όταν εγώ δεν μπορώ να διανοηθώ το μέγεθος της καλοσύνης Του.

## **ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ**

Όσο και να ανησύχησα, όσα και να ήταν τα στενά περάσματα, όσες δυσκολίες και να αντιμετώπιζα τα κατάφερα, έτσι δεν είναι; Τίποτα απ' όλα αυτά δεν με κατέβαλε ολοσχερώς. Ποτέ δεν βρέθηκα σε σημείο, όπου δεν μπορούσε να με βρει η αγάπη του Θεού. Όπως λέει και ο Απόστολος Παύλος: «Η υπομονή αποφέρει δύναμη χαρακτήρα και ο χαρακτήρας δυναμώνει την ελπίδα».<sup>1</sup> Όταν κάνω μια παύση για να θυμηθώ την καλοσύνη του Θεού, η καρδιά μου πλημμυρίζει με αυτή την αλήθεια και η προοπτική μου γεμίζει από ευγνωμοσύνη ξανά.

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

# ΑΧΤΙΔΕΣ

# ΕΛΠΙΔΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ PATRICIA FORTNER

**ΟΤΑΝ ΗΜΑΣΤΑΝ ΠΑΙΔΙΑ, ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ** που συχνά μας υπενθύμιζε να «κοιτάμε στη φωτεινή πλευρά» και «να ήμαστε ευγνώμονες για τα απλά πράγματα». Εάν παραπονοιάμασταν για την πολλή ζέστη στα μέσα Ιουνίου, θα μας έλεγε, «Τουλάχιστον μπορούμε να πάμε για μπάνιο, έτσι;» Εάν παραπονοιάμασταν που δεν είχαμε γλυκό να φάμε μετά από κάποιο δείπνο, «Αυτό δεν σας κάνει να νοιώθετε ευγνωμοσύνη για τις φορές που έχουμε γλυκό;» Προσπαθούσε να μας διδάξει να αντιμετωπίζουμε την κάθε φαινομενικά «άσχημη» ή «θλιβερή» κατάσταση και να αναζητάμε για κάτι που μπορούσαμε να εκτιμήσουμε ή να μας κάνει χαρούμενους. Αυτό το αποκαλούσε “silver lining” «αχτίδα ελπίδας».

Σύμφωνα με το *Λεξικό Οξφόρδη στο Ίντερνετ*,<sup>1</sup> ο Αγγλικός ιδιωτισμός ‘every cloud has a silver lining’ σημαίνει πως η κάθε δύσκολη ή άσχημη κατάσταση έχει και μια παρήγορη ή μια περισσότερο ελπιδοφόρα πλευρά ακόμη και αν δεν είναι προφανής αμέσως.

Πολλοί άνθρωποι του Θεού αντιμετώπισαν δύσκολες ή επίπονες συνθήκες και έπρεπε να αναζητήσουν την «φωτεινή πλευρά» της κατάστασης για να μπορέσουν να επιβιώσουν. Για παράδειγμα, δείτε τον Παύλο και τον Σίλα στο βιβλίο των Πράξεων,

όπου κηρύττουν το ευαγγέλιο και οι άνθρωποι αρχίζουν να αποδέχονται τον Χριστό στην πόλη των Φιλιππων. Δυστυχώς, μερικοί από τους πρεσβύτερους της πόλης ξεσηκώσαν ένα άγριο πλήθος εναντίον τους:

«Και ο όχλος, όρμησε μαζί εναντίον στον Παύλο και τον Σίλα, και οι στρατηγοί, αφού έσχισαν τα ιμάτιά τους, πρόσταζαν να τους ραβδίζουν.

«Και αφού τούς έδωσαν πολλούς ραβδισμούς, τους έβαλαν σε φυλακή, δίνοντας παραγγελία στον δεσμοφύλακα να τους φυλάττει με ασφάλεια· ο οποίος, μια και πήρε τέτοια παραγγελία, τους έβαλε στην εσωτερη φυλακή, και έκλεισε τα πόδια τους στο ξύλο.

«Και κατά τα μεσάνυχτα, ο Παύλος και ο Σίλας προσεύχονταν και υμνούσαν τον Θεό· και τους άκουγαν με προσοχή οι φυλακισμένοι».<sup>2</sup>

1. βλ. [https://en.oxforddictionaries.com/definition/silver#silver\\_\\_13](https://en.oxforddictionaries.com/definition/silver#silver__13)

2. Πράξεις 16:22-25

3. βλ. Ιώβ 2:9

4. Πράξεις 16:26

5. Διαβάστε ολόκληρη την ιστορία στο Πράξεις 16:19-34.

Θα μπορούσαν όσο καιρό ήταν μέσα στη φυλακή να παραπονιούνται και να εύχονται να τους ελευθερώσουν. Θα μπορούσαν να τα είχαν παρατήσει και να καταριόνταν τον Θεό που επέτρεψε να μαστιγωθούν και να φυλακιστούν, όπως είχε πει και η γυναίκα του Ιώβ σ' αυτόν να κάνει.<sup>3</sup> Αντίθετα όμως, ο Παύλος και ο Σίλας περνάνε τον χρόνο τους στη φυλακή με το να «προσεύχονται και να υμνούν τον Θεό», και Αυτός ανταμείβει τους ύμνους τους:

«Και ξαφνικά έγινε μεγάλος σεισμός, ώστε σαλεύθηκαν τα θεμέλια του δεσμοτηρίου· κι αμέσως άνοιξαν όλες οι θύρες, και λύθηκαν απ' όλους τα δεσμά».<sup>4</sup>

Να η ευκαιρία τους! Θα μπορούσαν να δραπετεύσουν! Αυτοί όμως αντί να την κοπανήσουν, παραμένουν εκεί και λένε στον δεσμοφύλακα, «Είμαστε όλοι εδώ μέσα!» Το να είσαι φυλακισμένος δεν είναι και ό,τι καλύτερο, όμως ο Παύλος και ο Σίλας βλέπουν την ευκαιρία να κηρύξουν το ευαγγέλιο στον δεσμοφύλακα και να σωθεί αυτός και η οικογένειά του.<sup>5</sup>

Η οικογένειά μας μια φορά αντιμετώπισε μια «καταστροφική κατάσταση» όταν ένας φίλος δανείστηκε το αυτοκίνητό μας ενώ είχαμε πάει διακοπές και το κατέστρεψε ολοσχερώς. Προς το παρόν φάνηκε πως η ασφαλιστική μας εταιρεία δεν θα μας αποζημιώνει, επειδή ο φίλος

μας δεν ήταν στο συμβόλαιό μας. Γι' αυτό μπορείτε να φανταστείτε πως μας ήταν πολύ δύσκολο να προσβλέψουμε στη φωτεινή πλευρά αυτής της κατάστασης.

Μια μέρα, αφού είχα συνομιλήσει τηλεφωνικά με την ασφαλιστική εταιρεία, παραπονιόμουν για την κατάστασή μας: Το αυτοκίνητο, τους λογαριασμούς μας, τα προβλήματα υγείας και γενικά με τη μοίρα μας στη ζωή. Τότε ήταν που έριξα μια ματιά στην εφημερίδα που ήταν στο γραφείο μου και αντιλήφθηκα πως σε σύγκριση με τόσους πολλούς άλλους, είχα τόσα πολλά για να είμαι ευγνώμων:

- Αν και έπρεπε να ξοδέψουμε πολλά χρήματα για να αγοράσουμε ένα άλλο αυτοκίνητο και να πάρουμε και δάνειο, πήραμε ένα καλύτερο αυτοκίνητο απ' το προηγούμενο. Και η ασφαλιστική εταιρεία τελικά συμφώνησε να πληρώσει κάποιο ποσό για τις ζημιές του προηγούμενου
- Αν και εργάζομαι για πολλές ώρες, έχω μια καλή δουλειά που μας δίνει σταθερό εισόδημα.
- Αν και είχαμε πολλά να πληρώσουμε εγώ και ο άνδρας μου για παλαιότερα προβλήματα υγείας, η φυσιοθεραπεία που κάνουμε έχει φέρει αποτέλεσμα και η υγεία μας βελτιώνεται.

Λοιπόν ναι, το να χάσουμε το αυτοκίνητό μας δεν μας ήταν εύκολο και το να χρωστάμε για ένα καινούργιο δεν είναι εύκολο επίσης, όμως κανένας δεν είπε ότι η ζωή θα είναι πάντα εύκολη. Την επόμενη φορά που θα βρεθώ σε μια δύσκολη κατάσταση, όπως ο Παύλος και ο Σίλας, θα επιλέξω να ευχαριστήσω τον Θεό για το καλό που υπάρχει σε αυτήν, αντί να Τον αμφισβητώ για τα δυσάρεστα πράγματα που επέτρεψε Αυτός να συμβούν. ■

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

# ΜΙΑ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Όσο περισσότερο αναφέρεις λόγια ευγνωμοσύνης και Με δοξάζεις για τα καλά πράγματα στη ζωή σου, τόσο περισσότερο αποκτάς μια θετική νοοτροπία, ακόμα και για τα πράγματα που μπαίνουν σε πειρασμό να νοιώσεις κάπως αρνητικά. Όσο περισσότερο καλλιεργείς μια θετική νοοτροπία, τόσο περισσότερο θα αντιλαμβάνεσαι ότι μπορώ να χρησιμοποιώ το καθετί στη ζωή σου για να σου βγει σε καλό, να σου γίνει μια ευλογία κατά κάποιο τρόπο και να σε βοηθήσει να μάθεις κάτι σημαντικό ή να αποκτήσεις μια νέα δεξιότητα.

Όσο περισσότερο βλέπεις το καθετί στη ζωή σου με φόντο την αγάπη Μου και τη φροντίδα Μου για σένα, τόσο λιγότερος χώρος θα υπάρχει ώστε να βλέπεις τα πράγματα σαν λάθη ή ψεγάδια, επειδή εμπιστεύεσαι Εμένα να τα φέρω όλα βόλτα για το καλό. Έχω ένα υπέροχο σχέδιο για τη ζωή σου και μπορώ να πάρω τη νίκη ακόμα και μέσα από μια φαινομενική ήττα, καθώς εσύ Με εμπιστεύεσαι για το μέλλον σου.

Κανένας δεν μπορεί να σε αγαπά περισσότερο από Εμένα ή να σε καταλάβει καλύτερα από ό,τι Εγώ. Είμαι ο καλύτερος φίλος που μπορείς να έχεις ποτέ. Είμαι Αυτός που σε γνωρίζει αληθινά και σε αγαπά ανιδιοτελώς. Άνοιξε την καρδιά σου και τον νου σου στην αγάπη Μου για σένα και άσε τη ζωή σου να πλημμυρίσει από ευγνωμοσύνη.

