

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

# activated

Τόμος 20 • Τεύχος 11

## ΕΝΑ ΝΕΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

Ομορφιά με το πέρασμα  
των χρόνων

## Δημιουργώντας οικογένεια

Δίνοντας σημασία εκεί  
που πρέπει

## Το καθένα μοναδικό

Τα μωρά είναι για πάντα



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΕΠΟΧΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Πρόσφατα διάβασα κάτι που είχε να κάνει με τη περιγραφή μιας οικογένειας και μου άρεσε πολύ: «Οι οικογένειες είναι η πυξίδα που μας καθοδηγεί. Είναι η έμπνευση για να αναρριχηθούμε σε μεγάλα ύψη και η παρηγοριά μας όταν περιστασιακά κλονιζόμαστε».

Όμως οι οικογένειες δεν είναι στατικές. Στην ουσία, ένα απ' τα κύρια πράγματα που αλλάζει ενώ περνάμε μέσα απ' τις διάφορες εποχές της ζωής είναι οι σχέσεις μας με την οικογένειά μας. Όπως μου είπε και ο τρίχρονος γιος μου πρόσφατα, «Πρώτα είσαι ένα αγόρι, μετά γίνεσαι μπαμπάς και κατόπιν μετατρέπεσαι σε παππού». Πόσο απλοϊκά μπορεί να εκφραστεί ένα μικρό παιδί.

Βέβαια η ζωή είναι λίγο πιο περίπλοκη απ' αυτό, όμως ένα πράγμα είναι σίγουρο, ότι όλοι μας περνάμε μέσα από εποχές στη ζωή. Μερικές τις προσμένουμε με ανυπομονησία και ευγνωμοσύνη, ενώ μερικές άλλες τις οποίες δεν απολαμβάνουμε, δεν θέλουμε να τις σκεπτόμαστε καν. Ο Βασιλιάς Σολομών περιγράψε τον κύκλο της ζωής στο κεφ. 3 του Εκκλησιαστή – με εποχές γέννησης και θανάτου, σποράς και σοδειάς, προσπάθειας και παραίτησης, κέρδους και ζημιάς, λύπης και γέλιου.

Βέβαια υπάρχουν και εποχές επέκτασης, όταν ο Θεός προσπαθεί να διαμορφώσει κάτι νέο στις καρδιές μας. Εποχές που μεγαλώνει η αγάπη, γεμάτη πάθος – και άλλες πιο ερημικές εποχές, όταν η αγάπη δοκιμάζεται. Εποχές γεμάτες ευλογίες και εποχές που αναρωτιόμαστε πού βρίσκονται όλες αυτές οι ευλογίες που φαίνονται να βιώνουν οι άλλοι.

Είναι σημαντικό να κατανοούμε ότι βιώνουμε διαφορετικές εποχές στη ζωή και να βλέπουμε σε τι εποχή – ή εποχές – βρισκόμαστε την κάθε φορά. Και αν και δεν μπορούμε να αλλάξουμε τις δύσκολες εποχές, μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που τις αντιμετωπίζουμε, επειδή ακόμα και οι δύσκολοι καιροί μπορούν να είναι όμορφοι – μόνο όμως, αν μάθουμε να τους βλέπουμε από μια διαφορετική προοπτική. Το άρθρο της Μαρίας Φοντέιν σε αυτό το τεύχος («Ομορφιά στην Τρίτη Ηλικία», σελ. 4–6) είναι ένα πολύ καλό παράδειγμα για να το κάνουμε αυτό.

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            Ronan Keane  
ΣΧΕΔΙΟ             Gentian Suci

© 2019 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-226-X

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΡΙΟΥ ΧΑΡΤ

# ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

**ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΤΕ ΠΟΥ ΗΜΟΥΝ ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝΑ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ.** Η Ημέρα των Ευχαριστιών ήταν μια γιορτή που πάντα περίμενα με τόση χαρά όπως και τα Χριστούγεννα. Αγαπούσα τη φθινοπωρινή εποχή με όλα της τα φανταχτερά χρώματα: Το καφετί και το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο, καθώς τα δένδρα στην Κοιλάδα του Οχάιο ευχαριστούσαν τον Θεό για το ζεστό και ηλιόλουστο καλοκαίρι που τους είχε προσφέρει. Ήταν μια τελευταία τους εξύμνηση στον Θεό πριν αρχίσουν τελικά να ρίχνουν τα φύλλα τους και αυτά να πέφτουν ώστε να γονιμοποιήσουν το έδαφος.

Αγαπούσα να βλέπω τις θημωνιές στους αγρούς και όλη την αφθονία με την υπερχειλίζουσα καλοσύνη και τα θεάματα της ευημερίας. Όμως περισσότερο απ' όλα αγαπούσα να πηγαίνω στο σπίτι του παππού, προσδοκώντας τη στιγμή που θα έκοβε τη γαλοπούλα και όλες οι θείες, οι θείοι

και τα ξαδέλφια έρχονταν να καθίσουν στο μεγάλο τραπέζι για το δείπνο που επέκειτο.

Όλα εμείς τα παιδιά σκύβαμε σεβάσμια το κεφάλι μας καθώς ο παππούς ευχαριστούσε ευλαβικά τον Θεό για το δείπνο που θα τρώγαμε και για μια άλλη χρονιά απ' την άφθονη προμήθειά Του. Κατόπιν ο καθένας περίμενε με όση υπομονή είχε για να γεμίσουν το πιάτο του καθενός, ενώ τα δικά μου μάτια ήταν έντονα προσηλωμένα πάνω στην πιατέλα με τη γέμιση της γαλοπούλας που είχε ετοιμάσει η γιαγιά!

Αν και παρόμοιες ημέρες ευχαριστιών γιορτάζονται και σε άλλες χώρες, η Ημέρα των Ευχαριστιών στην Αμερική γιορτάζεται την τέταρτη Πέμπτη κάθε Νοεμβρίου. Η αρχική Ημέρα των Ευχαριστιών γιορτάστηκε απ' τους πρώτους Αποίκους λίγο μετά την πρώτη σοδείά τους στον Νέο Κόσμο. Καθιερώθηκε σαν ομοσπονδιακή γιορτή το 1863 όταν ο Πρόεδρος Αβραάμ Λίνκολν διακήρυξε μια εθνική μέρα «ευχαριστίας και δοξολογίας προς τον φιλόνητο Πατέρα μας που

κατοικεί στους Ουρανοί».

Ελπίζω πως οι άνθρωποι που γιορτάζουν την Ημέρα των Ευχαριστιών στις μέρες μας, να θυμούνται πραγματικά Εκείνον απ' τον οποίο προέρχονται όλες οι ευλογίες. Είναι υπέροχο το ότι υπάρχει μια ημέρα στην κάθε χρονιά, κατά την οποία οι άνθρωποι προσφέρουν ευχαριστίες, όμως η Βίβλος προτρέπει τα παιδιά του Θεού να προσφέρουν ευχαριστίες πάντοτε και για όλα, όχι μόνο μια φορά τον χρόνο.<sup>1</sup>

Από τότε που ήμουνα παιδί και καθόμουν στο τραπέζι της γιαγιάς ζητώντας περισσότερη γέμιση γαλοπούλας, έχει περάσει αρκετός καιρός, όμως τα πράγματα για τα οποία προσφέρω ευχαριστίες τώρα είναι για την καλή υγεία, την τρυφερή μου σύζυγο και για άλλη μια μέρα ζωής ώστε να υπηρετήσω τον «φιλόνητο Πατέρα μας που κατοικεί στους Ουρανοί».

Ο ΑΝΤΡΙΟΥ ΧΑΡΤ ΚΑΙ Η ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ, Η ANNA, ΕΙΝΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ ΓΙΑ ΠΕΝΤΕ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΣΧΕΔΟΝ. ■

1. βλ. Θεσσαλονικείς Α' 5:18

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ ΦΟΝΤΕΪΝ

# ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

**ΑΦΟΤΟΥ ΕΚΛΕΙΣΑ ΤΑ 70**, σκέπτομαι ολοένα και περισσότερο για τα *οφέλη* που απορρέουν από το πέρασμα των χρόνων. Αν και πολλοί από μας που γερνάμε, έχουμε ήδη αρχίσει να νοιώθουμε ή τις μειονεκτήματα ή τις δυσκολίες, εντούτοις υπάρχουν και πολλά καλά πράγματα που μπορούμε να ανακαλύψουμε σε αυτό το στάδιο της ζωής μας. Θα ήθελα να αναφερθώ σε μερικά απ' αυτά, καθώς μοιράζομαι μαζί σας μερικές απ' τις σκέψεις μου και τις εμπειρίες μου. Βέβαια, μπορεί να μην βρίσκεστε στο στάδιο της ζωής που να σας ταιριάζουν προσωπικά όλα αυτά, ίσως όμως να τα βρείτε ενδιαφέροντα προς χάρη των άλλων ηλικιωμένων μελών της οικογένειας σας ή τυχόν γνωστών σας.


Όπως ακριβώς και με οποιαδήποτε άλλα στάδια της ζωής, τα γεράματα στη ζωή θα έρθουν μαζί με κάποιες προκλήσεις. Μερικά απ' τα πράγματα που θα αντιμετωπίσουμε ίσως να φανούν σαν μια μεγάλη αναστάτωση στα σχέδιά μας και τις επιθυμίες μας στη ζωή, αν όμως βρούμε τον χρόνο να αναζητήσουμε τις δυνατότητες που προσφέρουν αυτές οι προκλήσεις, θα μπορούσαμε να μετατρέψουμε τα γεράματα σε μια πολύ θετική εμπειρία.

Αν και πρέπει να παραδεχτώ ότι υπάρχουν φορές που οι δυσκολίες και οι πόνοι δεν φαίνονται να έχουν κάποιο όφελος, έχω πάρει την απόφαση να αντιμετωπίσω τα χρόνια αυτά, σαν μια ευκαιρία για ανάπτυξη. Θέλω να συνεχίσω να «τρέχω με υπομονή τον αγώνα που είναι μπροστά μου, αποβλέποντας στον Ιησού, τον αρχηγό και τελειωτή τής πίστης».<sup>1</sup> Μερικοί άνθρωποι αποκαλούν μια τέτοια θετική νοοτροπία ως «γεράματα γεμάτα χάρη», «νικηφόρα γεράματα» ή «θρίαμβος στα γεράματα».

★ **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ.** Τα γεράματα προσφέρουν ένα περισσότερο ανεβασμένο αίσθημα, όσον αφορά τη σπουδαιότητα της σωστής διαχείρισης του χρόνου. Έχω ένα επιπλέον κίνητρο να βάζω στόχους για να εκπληρώσω αντι να τους αναβάλω. Το να τους αφήνω για «κάποια άλλη φορά» δείχνει λιγότερο ασφαλές τώρα, επειδή η «κάποια άλλη φορά» μπορεί να μην έρθει ποτέ. Όσο περισσότερο δυναμώνει αυτή η πεποίθηση για την προτεραιότητα,

1. Εβραίους 12:1-2





του να κάνω δηλαδή μια πιο σοφή διαχείριση του χρόνου, αυτό μου προσφέρει ένα επιπλέον κίνητρο που βοηθά να φαίνονται πιο ασήμαντοι οι περισπασμοί αυτής της ζωής.

★ **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗΣ.** Για εμένα, το μυστικό βρίσκεται στο να θυμάμαι να εστιάζομαι σε ένα πράγμα την κάθε φορά. Από πρώτης όψεως, το να προσπαθείς να κάνεις πολλά πράγματα ταυτοχρόνως, δείχνει να σε βοηθά να εκπληρώσεις περισσότερο. Εντούτοις, όταν βάλεις μαζί όλες τις λεπτομέρειες που χάνονται με αυτό τον τρόπο λειτουργίας, ίσως στην πραγματικότητα να μην είναι και ο πιο αποτελεσματικός.

★ **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠ' ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ.** Το συναίσθημα μιας μειωμένης ανεξαρτησίας ή ότι μου είναι πιο δύσκολο να κάνω κάποια πράγματα που συνήθιζα να κάνω στο παρελθόν, μπορεί να είναι απογοητευτικό. Εντούτοις, το καλό στην όλη υπόθεση είναι ότι με το να χρειάζεσαι περισσότερη βοήθεια απ' τους άλλους, σε κάνει πιο ταπεινό και μπορεί επίσης να βοηθήσει να σε φέρει σε μια στενότερη επικοινωνία με τον Ιησού και στενότερη επαφή με τους άλλους.

★ **ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΤΟΝ ΝΟΥ ΜΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ.** Ανακαλύπτω πως οι πολλές νέες προκλήσεις στη ζωή μου τώρα, διατηρούν τον νου μου δραστήριο – με το να σκέπτομαι, να μελετώ, να αναπτύσσω νέες ιδέες και να ανακαλύπτω εναλλακτικές λύσεις σε αυτές τις νέες προκλήσεις, με βοηθά να παραμένω συγκεντρωμένη.

★ **ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΚΑΙ ΕΥΕΛΙΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑ.** Το να είστε νέοι στο πνεύμα δεν εξαρτάται απ' τα πόσα βιολογικά χρόνια έχετε ζήσει. Αυτό που επι-

λέγετε να πιστέψετε για τον εαυτό σας είναι αυτό που θα αντικατοπτρίζεται στις σκέψεις σας, τα λόγια σας και τις πράξεις σας. Επιλέξτε να χειρίζεστε την κάθε νέα μέρα και οποιεσδήποτε αλλαγές φέρει αυτή, σαν μια ευκαιρία να παραμείνετε νέοι στην καρδιά και δραστήριοι στο πνεύμα.

★ **ΑΛΛΑΓΕΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΥΧΟΝ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΕΥΛΟΓΙΕΣ.** Μερικοί απ' τους φίλους μου υπέστησαν κάποιο είδος καρδιακού επεισοδίου και αναγκάστηκαν να ηγηγούν πιο σιγά στη ζωή τους και να αλλάξουν τον τρόπο ζωής που έκαναν μέχρι πρότινος. Ξαν αποτέλεσμα αυτών των αλλαγών, ανακάλυψαν μια εντελώς νέα πλευρά στη ζωή, συγχρόνως δε και μια εντελώς νέα προοπτική για το τι είναι πραγματικά σημαντικό.

Βέβαια, δεν είναι όλα τα επείγοντα περιστατικά τόσο δραστικά. Όμως είμαι ευγνώμων για εκείνα που απαιτούν να κάνω κάποιες θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής μου, ακόμα και αν αρχικά οι αλλαγές αυτές είναι άβολες, ταπεινωτικές και μερικές φορές επιφέρουν και κάποια αναστάτωση.

★ **ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.** Μέρος του να δίνω περισσότερη αξία στη ζωή ενώ γερνάω, είναι το να βλέπω τη σπουδαιότητα που δίνει ο Θεός στην υγεία. Περισσότερο από ποτέ πριν, θέλω να αντιλαμβάνομαι αυτό που συμβαίνει στο σώμα μου. Καθώς περνούν τα χρόνια, δίνω περισσότερη σημασία στο να ερευνώ τις προκλήσεις που παρουσιάζονται στην υγεία μου, να παίρνω αξιόπιστες συμβουλές και να ανακαλύπτω αποτελεσματικές, φυσικές θεραπείες ή λύσεις.

★ **ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.** Εμείς οι παλαιότεροι έχουμε πολλά κοινά και βοηθάει το να δημιουργούμε ένα κύκλο υποστήριξης από συνομήλικούς μας. Έτσι θα μπορούμε να αλληλοβοηθιόμαστε και να εκτιμάμε τα πολλά θετικά της τρίτης ηλικίας. Μπορούμε να είμαστε ένα παράδειγμα για το πώς μας διατηρεί ο Θεός και μας βοηθά να τα καταφέρνουμε και επίσης να ξεπερνάμε τις προκλήσεις και να είμαστε θετικοί σε αντίθεση με όλες τις αρνητικές καταστάσεις που μπορεί να υπάρχουν.

★ **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΜΕ ΠΙΟ ΑΡΓΟ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟ.** Έχω αποδεχθεί το ότι πρέπει να ηγηγώμαι πιο αργά, επειδή έχω λιγότερη ενέργεια και το σώμα μου δεν κινείται τόσο γρήγορα, ούτε μπορεί να εργάζεται τόσο σκληρά όπως κάποτε στο παρελθόν. Όμως με το να ηγηγώμαι πιο αργά μου δίνει τη δυνατότητα να απολαμβάνω το ταξίδι μου περισσότερο και μου προσφέρει μία αίσθηση μεγαλύτερης εκπλήρωσης.

★ **ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ.** Το να μπορούμε να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, τη σοφία που μας έχει διδάξει αυτή η ζωή, τις μαρτυρίες μας και τις ιστορίες μας, τόσο με τους συνομήλικούς μας όσο και με τις νεότερες γενιές, είναι ένα ανεκτίμητο προνόμιο.

Ανακάλυψα ότι πολλοί νέοι άνθρωποι θα αποδεχτούν πιο εύκολα, ενθάρρυνση και συμβουλές από έναν παππού ή μια γιαγιά απ' ό,τι από έναν συνομήλικο ή έναν γονιό. Στα ύστερά σας χρόνια, θα μπορείτε να είστε μια ακόμα μεγαλύτερη ευλογία στις νεότερες γενιές και ίσως να γίνετε ένας μέντορας ή ακόμα και ο έμπιστός τους. (Βέβαια, το να δίνουμε συμβουλές ή να μοιραζόμαστε εμπειρίες με άλλους δεν θα πρέπει να γίνεται υπό τη μορφή κηρύγματος ή διάλεξης.)

★ **ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΝΕΧΗ ΜΑΘΗΣΗ.** Το να μαθαίνω κάτι νέο, ακόμα και αν αυτό απαιτεί κάποιο χρόνο, μου προσφέρει πολλή χαρά, μαζί και ένα αίσθημα επιτεύγματος. Μια απ' τις φίλες μου άρχισε να διδάσκει Αγγλικά, επειδή ήθελε ν' αυξήσει το εισόδημά της και ανακάλυψε ότι της άρεσε να διδάσκει με αποτέλεσμα να το κάνει με ενθουσιασμό.

★ **ΜΟΙΡΑΣΙΑ ΣΥΜΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑΣ.** Καθώς περνάτε τα χρόνια, γίνεστε γενικά πιο συμπνευτικοί προς τους άλλους, μια και μπορείτε να συσχετιστείτε με πολλές απ' τις προκλήσεις τους, αφού έχετε βιώσει κι εσείς οι ίδιοι μερικές απ' αυτές.

2. βλ. <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/laughter-is-the-best-medicine.htm>.  
See also <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



★ **ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ.** Ένα άλλο όφελος που επέρχεται με το πέρασμα των χρόνων, είναι η αναγνώριση των απλών ευλογιών στη ζωή.

★ **ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ.** Καθώς γινόμαστε ηλικιωμένοι, αντιλαμβανόμαστε ότι μπορούμε να εξισορροπήσουμε τις ενέργειες μας με το να βλέπουμε τη ζωή περισσότερο σαν μια εμπειρία να βιώσουμε και όχι σαν κάτι να υπομείνουμε ή να ξεπεράσουμε. Όταν οι περιστάσεις απαιτούν να πάμε πιο σιγά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις ευκαιρίες ώστε να προσφέρουμε περισσότερα στους άλλους, τόσο με τις προσευχές μας όσο και με την ενθάρρυνση που μπορούμε να τους προσφέρουμε.

★ **ΓΕΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΕΝΑ.** Αν είστε μόνοι ή δεν μπορείτε να τα καταφέρετε να βρίσκεστε με όλους αυτούς που γνωρίζατε κάποτε, μπορείτε να μετατρέψετε αυτή την απώλεια σε μια ευκαιρία να γνωρίσετε άλλα άτομα, τα οποία μπορεί να είναι κι αυτά μόνα τους. Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να γεμίζουμε το δικό μας κενό στη ζωή μας, απ' το να γεμίζουμε το κενό που υπάρχει στη ζωή κάποιου άλλου.

★ **ΩΦΕΛΕΙΑ ΑΠ' ΤΟ ΓΕΛΙΟ.** Μερικά απ' τα πράγματα που κάνω μερικές φορές, είναι πολύ αστεία, όπως το να παίρνω κάτι με σκοπό να το πάω στο άλλο δωμάτιο, όμως όταν φθάνω εκεί αναρωτιέμαι τι του συνέβη. Μετά επιστρέφω στο πρώτο δωμάτιο και εκεί αντιλαμβάνομαι ότι το είχα πάρει από κει, είχα απορροφηθεί από κάτι άλλο και το είχα βάλει στο ίδιο μέρος όπου ήταν πριν. Ή, μήπως και ψάχνατε παντού για το κινητό σας ενώ αυτό ήταν στο χέρι σας; Εγώ το έκανα! Και περιστασιακά ξεχνούσα για το αν φορούσα τα γυαλιά μου ή όχι.

Το γέλιο είναι ένα σπουδαίο καταπραϊντικό κατά του άγχους. Είναι επίσης καλό για την υγεία σας καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Ένα καλό, δυνατό γέλιο καταπραΰνει την πίεση και το άγχος, προσφέροντας ανακούφιση στους μύς σας τουλάχιστον για 45 λεπτά της ώρας.<sup>2</sup>

Η ΜΑΡΙΑ ΦΟΝΤΕΪΝ ΚΑΙ Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΗΣ, Ο ΠΗΤΕΡ ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ, ΕΙΝΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΙΑΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΠΙΣΤΗΣ. ■

# ΕΝΑ ΝΕΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΛΟΝΤΙ ΚΑΓΚΑ

## Ο ΣΥΖΥΓΟΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΓΩ ΒΡΕ- ΘΗΚΑΜΕ ΞΑΝΑ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ.

Έχοντας μεγαλώσει δέκα παιδιά τα τελευταία 40 χρόνια, δεν νόμιζα ότι θα συνέβαινε κάτι τέτοιο!

Σαν οικογένεια ήμασταν πάντα πολύ δεμένοι, όμως καθώς τα παιδιά μεγάλωναν, ένα-ένα χάραζαν τη δική τους πορεία. Κάθε φορά που συνέβαινε αυτό, στεναχωριόμουν πάρα πολύ, λες και σχιζόταν ένα κομμάτι της καρδιάς μου.

Τώρα, καθώς αποχαιρετούσα το «μικρότερο» μέλος της οικογένειας, αναρωτιόμουν μέσα μου, *Τώρα τι κάνουμε; Πού πάμε ή πώς κάνουμε ένα νέο ξεκίνημα;* Βλέπετε, κάθε αλλαγή είναι πολύ δύσκολη. Κάθε φορά, πρέπει να αλλάξουμε τρόπο σκέψης, να υιοθετήσουμε νέες συνήθειες και νέα σκεπτικά...

Ρώτησα τον Θεό γιατί μου είχε δώσει όλα αυτά τα παιδιά και τώρα να πρέπει εγώ να τα δω να φεύγουν. Μου είπε πως ήταν μια ευκαιρία να αφήσω το παρελθόν και να Τον αφήσω να κάνει κάτι νέο στη ζωή μου.

Αφού σκέφτηκα και μελέτησα το θέμα αυτό λίγο περισσότερο, να μερικά σημεία που με έχουν βοηθήσει στο καινούργιο μου οδοιπορικό:

- Να θυμάστε πάντα πως είναι καλό το ότι μια νέα εποχή έχει αρχίσει

στη ζωή σας. Μια νέα ζωή, ένα νέο ξεκίνημα.

- Προσμένετε την αλλαγή αυτή να είναι θετική και όχι αρνητική.
- Τώρα ίσως να είναι η ευκαιρία σας να κάνετε μερικά απ' τα πράγματα που πάντα θέλατε να κάνετε αλλά δεν μπορούσατε.
- Αρχίστε ένα χόμπι.
- Αποτελειώστε ένα εγχείρημα που αρχίσατε, αλλά ποτέ δεν ολοκληρώσατε.
- Μελετήστε ένα θέμα που σας είναι ενδιαφέρον.
- Αν ζούσατε πάντα κάτω απ' τη σκιά των παιδιών σας, ίσως τώρα είναι η ευκαιρία να βγείτε στο φως.
- Γίνετε εξωστρεφείς και βοηθήστε άλλους.
- Μοιραστείτε με τον κόσμο, τις εμπειρίες ζωής που έχετε αποκτήσει, γράφοντας ένα βιβλίο, αρχίζοντας ένα μπλογκ ή ένα κανάλι στο YouTube.
- Οργανώστε μια ομάδα προσευχής ή μελέτης της Βίβλου.
- Γραφτείτε σε ένα γυμναστήριο ή μάθετε ένα καινούργιο άθλημα.

Οι δυνατότητες είναι ατελείωτες!

Η ΜΕΛΟΝΤΙ ΚΑΓΚΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. ■

**Προσευχή:** Ιησού, αποδέχομαι το ότι Εσύ κάνεις κάτι νέο στη ζωή μου. Βοήθησέ με να είμαι ευνώμων για οτιδήποτε στέλνεις Εσύ στο διάβα μου. Βάζω τη ζωή μου και τη ζωή των παιδιών μου στα δικά Σου χέρια και τα εμπιστεύομαι πλήρως στη δική Σου φροντίδα. Σε παρακαλώ να είσαι πάντα παρών στη ζωή μου και την καρδιά μου. Σε αποδέχομαι σαν Κύριό μου και Σωτήρα μου.

◆  
Επειδή η ηλικία όπως και να 'χει είναι μια νέα ευκαιρία, Σαν μια άλλη νεότητα, με μια νέα πορεία. Και ενώ το σούρουπο γίνεται νύχτα όλο και πιο βαθιά Ο ουρανός γεμίζει τώρα με άστρα λαμπερά.  
— *Χένρυ Γουάντγουορθ Λονγκφέλου*

◆  
Το δώρο των κατοπινών χρόνων δεν είναι απλά το να είσαι ζωντανός – είναι το δώρο του να γίνεσαι πιο ολοκληρωμένα ζωντανός από ποτέ.  
— *Τζόαν Τσίτιστερ*

◆  
Δεν είσαι ποτέ τόσο γερασμένος ώστε να μην βάλεις άλλον ένα στόχο ή να κάνεις ένα νέο όνειρο.  
— *Λες Μπράουν*

# ΤΕΛΕΙΟΙ ΟΧΙ, ΣΩΣΤΟΙ ΝΑΙ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΤΑΙΑΝΑ ΜΟΤΟΛΙΝΙΑ

**ΠΡΟΣΦΑΤΑ** αποφάσισα να παρακολουθήσω μερικά δωρεάν μαθήματα πλεκτικής και κροσέ, στο τοπικό κοινοτικό κέντρο. Η όλη ιδέα του να μαθαίνω κάτι καινούργιο, φαίνεται να με ενδιαφέρει περισσότερο από κάθε άλλη φορά, τώρα που είμαι 63 ετών. Εκτός αυτού, ήλπιζα επίσης ότι θα με ωφελούσε να ξεπεράσω το στρες, κάτι για το οποίο με προειδοποίησε ο γιατρός μου πρόσφατα ότι επηρέαζε την υγεία μου.

Βέβαια, όπως και να έχει είμαι μια αρχάρια και για να είμαι ειλικρινής δεν έχω προοδεύσει και τόσο πολύ από τότε που άρχισα. Παρ' όλα αυτά έχω ολοκληρώσει μερικά απλά σχέδια και μου αρέσει πάρα πολύ να δείχνω τα χαριτωμένα, αν και όχι τέλεια έργα της εργασίας μου σε φίλους και οικογένεια.

Όταν είπα στην κόρη μου ότι ήθελα να πλέξω ένα σκουφάκι για τον γιο της, μου πρότεινε να το κάνω ακριβώς ίδιο όπως εκείνο που φοράει ένας χαρακτήρας σε μια απ' τις αγαπημένες του ταινίες. Έδειχνε εφικτό, γι' αυτό αγόρασα ένα κουβάρι κόκκινο μαλλί και έπιασα δουλειά.

1. Διαβάστε την ιστορία του Λώτ στη Γένεση κεφάλαια 11-14 και 19
2. βλ. Γένεση 13:9-11
3. βλ. Γένεση 14:12
4. βλ. Πέτρου Β' 2:7

Στα μισά όμως, αντιλήφθηκα ότι στο ξεκίνημα είχα κάνει ένα μικρό λάθος το οποίο δεν είχα προσέξει, όμως στην πορεία έγινε πιο εμφανές καθώς συνέχιζα να πλέκω. Έπρεπε να το αρχίσω ξανά απ' την αρχή. Καθώς ξέπλεκα το σκουφάκι, σκέφτηκα, *Το σκουφάκι αυτό πρέπει να είναι τέλειο – ίσως όχι τέλειο – όμως να είναι σωστό!* Το πλέξιμο και το ξεπλέξιμο φαίνεται ότι είχαν φθείρει κάπως το νήμα, κάτι που σκέφτηκα ότι πιθανόν να ήταν κάπως εμφανές από κοντά. Παρ' όλα αυτά, ήθελα το τελικό αποτέλεσμα να γίνει *σωστό*, ακόμα και αν το ίδιο το υλικό είχε υποστεί κάποιες φθορές.


Καθώς στοχαζόμουν τα παραπάνω, ένοιωσα τον Θεό να μου υπενθυμίζει μέσα απ' αυτό το περιστατικό, την προσωπική μου ζωή με όλες της τις ατέλειες, άλλες φορές λιγότερο εμφανείς και άλλες φορές ολοφάνερές και τότε ήλθε στον νου μου η σκέψη, «όχι τέλεια, αλλά σωστή». Ο Ιησούς μου υπενθύμιζε πως η ζωή μου *υπήρξε* σωστή, επειδή την έκανε Αυτός σωστή και δικαίη, ανεξάρτητα απ' το υλικό που είχε να χρησιμοποιήσει, τις ανθρωπίνες ατέλειές μου, την κακή μου κρίση, τα δικά μου λάθη και αυτά που εγώ θεωρούσα αποτυχίες.

Μετά, υπάρχει επίσης και η όλη διαδικασία του να διορθώνει κάποιος τα πράγματα αφότου έκανε λάθη ή γκάφες και αυτό μπορεί να αποβεί

κάπως περίπλοκο και να απαιτεί πάρα πολύ προσπάθεια για να ξεμπερδωθεί το κουβάρι των λαθών. Όμως δόξα τω Θεώ, επειδή η ανιδιοτελής αγάπη του Ιησού και η δική Του αποδοχή με κάνουν να νοιώθω ασφαλής. Ωστόσο όταν πρέπει να πάω στους άλλους, είτε αυτοί είναι οικογένεια είτε φίλοι ή γνωστοί – για να τους ομολογήσω τα λάθη μου, κάτι που πολλές φορές μου είναι δύσκολο να κάνω με λόγια, το πώς δηλαδή έκανα εκείνο ή το άλλο – αυτό είναι που κάνει να τρίβεται το υφαντό της ζωής πιο πολύ και να φθείρεται ακόμα περισσότερο. Μπαίνω στον πειρασμό να μην προσπαθώ καν να κάνω επανορθώσεις, επειδή πρόκειται πάντα περί μιας οδυνηρής και περίπλοκης διαδικασίας. Όμως, αποδίδει τον ειρηνικό καρπό της δικαιοσύνης όταν φθάνει ο κατάλληλος καιρός του Θεού. Το τελικό προϊόν είναι καλύτερο, ακόμα και αν δείχνει να έχει ατέλειες σε κάποιον που το παρατηρεί.

Ένας βιβλικός χαρακτήρας για





Το να ανυψωθείς απ' το σφάλμα στην αλήθεια είναι σπάνιο και όμορφο. — *Βίκτωρ Ουγκώ*

Το νόημα της ζωής. Τα χαμένα χρόνια της ζωής. Οι φτωχές επιλογές στη ζωή. Ο Θεός απαντά στα προβλήματα της ζωής με μια λέξη: Χάρη.

— *Μαξ Λουκάντο*

τον οποίο ειλικρινά δεν ένοιωσα ποτέ σπουδαίο θαυμασμό είναι ο Λωτ.<sup>1</sup> Όταν ήμουν νέα Χριστιανή, τον θεωρούσα ως κάποιον ανάξιο σεβασμού. Αυτός και αν ήταν εγωιστής! Διάλεξε τα καλύτερα βοσκοτόπια για τον εαυτό του, αφήνοντας στην ουσία τα υπολείμματα για τον θείο του, τον Αβραάμ, ο οποίος τόσο μεγαλόψυχα του είχε προσφέρει την πρώτη επιλογή όταν μοίρασαν τη γη μεταξύ τους.<sup>2</sup> Συν το ότι ο Αβραάμ είχε πάρει τον Λωτ μαζί του στο ταξίδι του προς την Χαναάν, όταν είχε μείνει ορφανός.

Υπέθεσα ότι ο Λωτ ήταν άξιος της τύχης του, όταν αυτός, η οικογένειά του και όλα του τα αγαθά διαρπάχθηκαν απ' τους τέσσερις βασιλείς που κατέκτησαν τη γη των Σοδόμων, εκεί όπου διαβίωσε αυτός.<sup>3</sup> Αναρωτιέμαι όμως, γιατί ο Αβραάμ να μπει στον κόπο να διασώσει τον ανιψιό του, όταν αυτός ο ανιψιός είχε συμπεριφερθεί μ' έναν τόσο άπληστο και πλεονεκτικό τρόπο. Σκέφτηκα όμως, πως αφού ήταν μέλος της οικογένειας, έπρεπε να κάνει

κάτι αφού η αγάπη πάντα βρίσκει έναν τρόπο να συγχωρεί. Εντούτοις, αντί να κάνει αυτό που κάποιος θα σκεφτόταν ότι ήταν ένα πολύ καθαρό σημάδι για να εγκαταλείψει τα Σόδομα, αυτός επιστρέφει ξανά εκεί.

Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τον Λόγο του Θεού, ο Λωτ εθεωρείτο δίκαιος,<sup>4</sup> λόγω της χάρης και της δύναμης του Θεού να λυτρώνει, όπως επανειλημμένα απεικονίζει η Βίβλος στις ζωές και πολλών άλλων χαρακτήρων. Πολλοί θεωρούν πως μέσα στη Βίβλο, ο Δαβίδ και ο Παύλος είναι απ' τους πιο αξιοσημείωτους χαρακτήρες που λυτρώθηκαν λόγω της χάρης του Θεού και βέβαια υπάρχουν και άλλοι στην ανθρώπινη ιστορία όπως και οι αγαπημένοι μου, ο Άγιος Αυγουστίνος και ο Τζον Νιούτον.

Σήμερα, μετά από περισσότερες από τέσσερις δεκαετίες που ακολουθώ και υπηρετώ τον Θεό ως μια δική Του απόστολος, μητέρα και δασκάλα, το σχολείο των δυσκολιών της ζωής, μου έχει δώσει καλούς

βαθμούς. Μπορώ να συσχετιστώ πολύ καλύτερα με τον Λωτ και τη δική του ιστορία. Όπως κι αυτός, ακολούθησα τον Θεό, συχνά χωρίς να γνωρίζω που πήγαινα. Υπήρξα κι εγώ επίσης εγωίστρια και είχα κουραστεί να κάνω το καλό. Κοκκινίζω κάπως όταν σκέπτομαι τις φορές που δεν είχα το κουράγιο να αντισταθώ σε κάτι και να κάνω το γενναίο και μη δημοφιλές. Η καρδιά μου πονά όταν συλλογίζομαι τις περιπτώσεις που απέτυχα να ενδυναμώσω, να προστατέψω ή να φροντίσω εκείνους που αγαπώ όπως θα έπρεπε και πως αυτή η δική μου αποτυχία τους είχε πληγώσει. Κι όμως, ο Θεός πήρε εκείνες τις ελλείψεις και τους αποτυχημένους σκοπούς για να απεικονίσει το ατελείωτο έλεός Του και τη δική Του υπομονή μαζί μου, σαν ένα παιδί Του.

Έχουμε *δικαιωθεί* λόγω του Χριστού, σύμφωνα με το δικό Του έλεος, χάρη και θείο σχεδιασμό – και όταν όλα τα άλλα παύουν να υφίστανται, αυτό είναι το μόνο που έχει σημασία, πραγματικά. ■

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΣΑ ΣΙΚΡΟΦΣΚΙ

# ΑΓΑΠΑΤΕ ΕΝΣΩ ΜΠΟΡΕΙΤΕ



**ΟΙ ΔΙΑΦΩΝΙΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ, ΜΑΥΡΙΖΑΝ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ.** Διαφωνούσαμε για το πόσο χρόνο θα ξόδευα με τους φίλους μου, τον καινούργιο μου έρωτα για εκπομπές συνομιλιών στην τηλεόραση, την επιθυμία μου να αγοράσω μοτοσικλέτα και χιλιάδες άλλα πράγματα που στην ουσία ήταν επουσιώδη, όμως για εμένα ήταν πολύ ευαίσθητα θέματα τότε. Εκείνο τον καιρό έβλεπα τους γονείς μου σαν παλιομοδίτες που το μόνο που έκαναν ήταν να μου απαγορεύουν να περνάω όμορφα στο άθος της ηλικίας μου.

Στο τελευταίο μου εξάμηνο, πήρα το μάθημα της ανθρωπολογίας. Σε ένα μάθημα που επικεντρωνόταν στα διάφορα πιστεύω όσον αφορά τον θάνατο, ο καθηγητής μας έδειξε ένα ντοκιμαντέρ που παρήγαγε το Ιαπωνικό εθνικό δίκτυο τηλεόρασης με το όνομα «*Το Τηλέφωνο του Ανέμου: Ψίθυροι στις Χαμένες Οικογένειες*». Το ντοκιμαντέρ συζητούσε το πιστεύω που είχαν μερικοί άνθρωποι για το ότι μπορούσαν να συνδεθούν με αγαπημένους τους που είχαν πεθάνει με το να τους μιλάνε μέσα από ένα ασύνδετο τηλέφωνο το οποίο αποκαλούσαν «*Το τηλέφωνο του ανέμου*». Κάποιος με το όνομα Ιτάρου Σασάκι εγκατέστησε αυτό το τηλέφωνο το 2010, σε μία του προσπάθεια να επικοινωνήσει με έναν ξάδελφό του που είχε πεθάνει τη χρονιά εκείνη. Μετά τον σεισμό Τοχούκου το 2011 και το τσουνάμι που επακολούθησε και κατέστρεψε μια μεγάλη περιοχή της Ιαπωνίας, οι επιζήσαντες άρχισαν να συχνάζουν σε εκείνον τον τηλεφωνικό θάλαμο για να αφήσουν μηνύματα για τους αγαπημένους τους, που είχε αρπάξει από κοντά τους εκείνος ο καταστροφικός φυσικός όλεθρος.<sup>1</sup>

1. Σημείωση απ' τον Εκδότη: Αυτό το ντοκιμαντέρ (με υπότιτλους στα Αγγλικά) μπορείτε να το δείτε εδώ: <https://www.youtube.com/watch?v=v9ZOUp1vByU>

Δεν μπορούσα να συγκρατήσω τα δάκρυά μου καθώς παρακολουθούσα την κάθε σκηνή με ανθρώπους με ραγισμένη καρδιά να κλαίνει στο ασύνδετο τηλέφωνο ενώ εξέφραζαν τον πόνο της απώλειας και το αίσθημα της εγκατάλειψης. Ρωτούσαν, «Γιατί πέθανες;» Εκλιπαρούσαν, «Έλα πίσω σε μας». Προς το τέλος του ντοκιμαντέρ, μια μητέρα με τα τρία της παιδιά πήγαν στον θάλαμο εκείνο να μιλήσουν στον σύζυγό της και πατέρα τους που είχε πεθάνει στον σεισμό. Η κόρη είχε μια ταραχώδη σχέση με τον πατέρα της όταν αυτός ήταν ακόμα μαζί τους, και ρώτησε τον αδελφό της, «Τι να πω;» καθώς κράταγε το τηλέφωνο στο χέρι της. Δάκρυα άρχισαν να τρέχουν στο πρόσωπό της καθώς ζητούσε συγνώμη απ' τον πατέρα της για τον τρόπο που τον κατηγορούσε συνέχεια. Η μητέρα της είπε γνωρίζοντας, «Τον αγαπούσε πιο πολύ απ' όλους» ενώ ο αδελφός της που είχε μείνει έκπληκτος είπε, «Νόμιζα πως τον μισούσε».

Ξασακέφτηκα όλες τις πρόσφατες διαφωνίες που είχα με τους γονείς μου. Πώς θα ήταν αν γινόταν κάποιου είδους φυσική καταστροφή που παρέσερνε εμένα ή έναν απ' τους γονείς μου; Με όλες τις ανέσεις και τις ευκολίες της σημερινής ζωής, είχα ξεχάσει πόσο εύθραυστη είναι η ζωή. Βλέποντας την τραγική εικόνα εκείνης της κόρης να κλαίει με λυγμούς καθώς άρθρωνε τα λόγια που ευχόταν να είχε πει στον πατέρα της, μου θύμιζε πως κι εγώ πρέπει να κάνω το καλύτερό μου για να βλέπω μ' έναν πιο βαθυστόχαστο τρόπο τις ενοχλήσεις μου. Δεν ξέρω τι μπορεί να συμβεί αύριο, γι' αυτό θα πρέπει να δείξω αγάπη σήμερα. Δεν μπορώ να επιτρέψω σε μερικές άσχετες διαφωνίες να παραμερίζουν αυτό που είναι αληθινά σημαντικό για όλους μας – την αγάπη που μοιραζόμαστε σαν οικογένεια.

Η ΕΛΣΑ ΣΙΚΡΟΦΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ.  
ΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΪΒΑΝ. ■

# ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΕΥΓΕΝΕΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΡΟΖΑΝΑ ΠΕΡΕΪΡΑ

**ΠΡΙΝ ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ**, οι γείτονές μας, έδωσαν τη θηλυκή σκυλίτσα τους σε κάποιον ηλικιωμένο φίλο τους. Λίγο καιρό αργότερα, ο φίλος τους πέθανε και η σκυλίτσα επέστρεψε εκεί που ζούσαν οι γείτονές μας παλιά, όμως τώρα είχαν μετακομίσει. Με το πέρασμα του χρόνου, η σκυλίτσα αδυνατίζε όλο και περισσότερο. Κάποια στιγμή άνοιξε μια τρύπα κάτω απ' τον φράκτη μας και άρχισε να τρώει τα υπολείμματα απ' την τροφή των δύο μας σκύλων που έμενε στο πιάτο τους ή έπεφτε στο έδαφος εκεί κοντά.

Όταν έφθασε ο χειμώνας, τα βράδια άρχισε να κοιμάται στο παλιό σπιτάκι των σκύλων μας. Μια μέρα ο έφηβος γιος μου, είπε: «Θα πεθάνει στον κήπο μας!» Είχε μείνει πετόκι και κόκαλο και δεν είχε ούτε τη δύναμη να περπατά άλλο πια. Έτσι άρχισα να την ταΐζω δύο φορές την ημέρα μαζί με τα άλλα μας σκυλιά και σύντομα άρχισε να δυναμώνει, να τρέχει και να παίζει.

Την ονομάσαμε Τσικίτα και την υιοθετήσαμε μέχρι να της βρούμε έναν άλλο ιδιοκτήτη. Όταν ήλθε να μας επισκεφτεί ο μεγάλος μου γιος, η σύζυγός του έπαιζε μαζί της και την επόμενη φορά που ξαναήλθε η νύφη μου, η Τσικίτα ήταν τόσο ενθουσιασμένη που με έκανε να ζηλέψω. Έτσι κι αλλιώς, δεν ήμουν εγώ αυτή που την έσωσε και την ταΐζει και την έπλενε και όλα τ' άλλα! Όμως η αγνή χαρά της Τσικίτα για τη νύφη



μου, με έκανε να σκεφτώ μερικά πράγματα.

Σίγουρα είχα σώσει την Τσικίτα απ' την πείνα, ίσως και από καθήκον ή λύπηση, όμως δεν της είχα δείξει αρκετή αγάπη. Αυτό το μάθημα κόλλησε στον νου μου και άρχισα να την περιλαμβάνω στο καθημερινό παιχνίδι με τα άλλα σκυλιά. Σύντομα, άρχισα να ανυπομονώ να γυρίσω

σπίτι για να απολαύσω τα σκιρτημάτά της και τη χαρά της όταν με έβλεπε.

Στην πορεία, η τοπική φιλοζωική οργάνωση της βρήκε ένα νέο σπίτι και συμφώνησα να την δώσουμε, όμως η καρδιά μου πόναγε για τρεις μέρες. Κάπως έτσι νιώθω όταν έρχονται και τα εγγόνια μου για διακοπές και συνηθίζω στους ήχους απ' το τρέξιμό τους και τις χαρούμενες φωνές τους, όταν όμως αρχίζει το σχολείο ξανά, επιστρέφουν στο σπίτι τους. Και ο πόνος στην καρδιά διαρκεί για λίγες μέρες.

Συνεχίζω να σκέπτομαι για την Τσικίτα, προσεύχομαι γι' αυτήν και αναρωτιέμαι που να βρίσκεται τώρα. Μερικές φορές αγναντεύω στον κήπο μας και θυμάμαι τις αστειές της κινήσεις και απλοϊκές διαβεβαιώσεις αγάπης.

Η ΡΟΖΑΝΑ ΠΕΡΕΪΡΑ ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ΖΕΙ ΣΤΟ ΡΙΟ ΝΤΕ ΤΖΑΝΕΪΡΟ ΤΗΣ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ. ■



ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΤΕΡΕΚ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΙΣΣΕΛ ΜΠΡΟΥΚΕ

# ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ

**ΈΝΑ ΝΕΟ ΜΩΡΟ ΠΑΗΜΜΥΡΙΖΕΙ ΤΙΣ ΖΩΕΣ ΜΑΣ ΜΕ ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΧΑΡΑ**, μια ξεχωριστή ελπίδα.

Ένα μωρό είναι μια ζώσα ψυχή, φτιαγμένο απ' την ένωση ενός πνεύματος δημιουργημένου απ' τον Θεό με τα φυσικά στοιχεία του δικού σας σώματος. Ο Γουίλιαμ Τουόρντσογορθ το έθεσε πολύ όμορφα:

Η γέννηση μας είναι μόνο ένας ύπνος και μια λήθη.  
Η ψυχή που έρχεται μαζί μας, το άστρο της ζωής μας,  
Είχε κάπου άλλου τη δημιουργία της,  
Και έρχεται από μακριά  
Όχι με τέλεια λησμονιά  
Ούτε εντελώς γυμνή,  
Αλλά μέσα από σύννεφα δόξας προερχόμαστε,  
Απ' τον Θεό που είναι στην κατοικία μας εκεί.

Η επιστήμη μπορεί να περιγράψει πώς δημιουργούνται τα παιδιά, όταν όμως κρατάτε για πρώτη φορά το μωρό σας και κοιτάτε εκείνα τα μικρά ματάκια, κοιτάτε ένα απ' τα μεγαλύτερα μυστήρια του σύμπαντος – μια ματιά στα ουράνια και τη δημιουργική δύναμη του Θεού. Εκεί μέσα στην αγκαλιά σας βρίσκεται μια απτή απόδειξη της αγάπης του Θεού για εσάς, επειδή σας επέλεξε να αναθρέψετε μια νέα ψυχή.

1. βλ. Ιωάννη 3:1-8

## ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΝΟΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

Το κάθε μωρό είναι το πρώτο και μοναδικό του είδους του, ένας ξεχωριστός κάποιος που έχει εισέλθει στη ζωή σας, κάποιος που έχει κάτι σημαντικό να κάνει, κάποιος που θα ζήσει στην αιωνιότητα μαζί σας. Το να έχετε ένα παιδί είναι το ξεκίνημα μιας σχέσης και ευλογίας που θα διαρκέσει πέρα απ' τα σύνορα αυτής της τωρινής ζωής.

Ο καθένας μας είναι ξεχωριστός για τον Θεό και έχει ένα μοναδικό σκοπό που βρίσκεται εδώ. Αυτός ο κόσμος είναι ένας τόπος μάθησης, μέσα απ' τον οποίο πρέπει να περάσουμε όλοι μας στην επιστροφή μας προς την κατοικία του Θεού. Το μωρό σας επίσης, έχει ένα ξεχωριστό σκοπό στη ζωή. Σαν γονείς, δουλειά μας είναι να βοηθάμε κάθε νέα άφιξη σε αυτό τον κόσμο να εγκατασταθεί και να αρχίσει με ασφάλεια το δικό της οδοιπορικό μέσα απ' τη ζωή.

Το ερωτηματικό και η υπόσχεση και οι απίστευτες δυνατότητες που ενυπάρχουν σε κάθε νεογέννητο νήπιο, μας υπενθυμίζουν αυτό που είναι θείο μέσα μας – θείο σε αιτία, σε κατανόηση και σε όραμα. Υπάρχει μαγεία και μυστήριο σε εκείνο το ευάλωτο δεματάκι σάρκας. Έχει ευφυΐα στο λιγοστό του νου. Μπορεί να μεγαλώσει και μπορεί να μάθει. Η ομορφιά του κόσμου είναι στο προσωπάκι του, κοιμάται με την αθωότητα του χιονιού και το γενναίο μικρό λουλουδί της γροθιάς του θα μεγαλώσει να κρατήσει ένα άροτρο, να κουμαντάρει ένα καράβι, να θεραπεύσει τον άρρωστο, να παρακινήσει τα πλήθη και ίσως να υποδείξει τον δρόμο προς έναν ευτυχημένο νέο κόσμο. — Άγνωστος Συγγραφέας



#### ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΞΑΝΑ

Μία γέννηση σηματοδοτεί την είσοδο στη ζωή. Ο γιορτασμός μιας γέννας είναι επίσης μια καλή ευκαιρία να συλλογιστούμε τη δική μας πνευματική αναγέννηση και ανάπτυξη.

Ο Νικόδημος, ένας ηλικιωμένος θρησκευτικός γένης, ήλθε μια φορά να δει τον Ιησού κρυφά μέσα στη νύχτα. Όλη του η μόρφωση δεν του είχε αποφέρει χαρά ούτε ψυχική ηρεμία και είχε κάτι να ρωτήσει τον Ιησού. Ήθελε να μάθει πώς μπορεί να αποκτήσει αιώνια ζωή. Ο Ιησούς του απάντησε απλά ότι για να εισέλθει στη βασιλεία του ουρανού έπρεπε να γεννηθεί ξανά. Αυτό τον προβλημάτισε.

«Πώς μπορώ να γίνω μωρό μέσα στην κοιλιά της μητέρας μου και να γεννηθώ ξανά, αφού είμαι ηλικιωμένος;»

Ο Ιησούς τον διαβεβαίωσε ότι η γέννα για την οποία μιλούσε ήταν μια πνευματική γέννα, ήταν μια αναγέννηση της ψυχής του με την πλήρωση του ίδιου του Πνεύματος του Θεού.<sup>1</sup>

Όπως ακριβώς πρέπει να γεννηθούμε για να εισέλθουμε σε αυτή τη ζωή, έτσι ο καθένας μας πρέπει να γεννηθεί εκ νέου ώστε να εισέλθει στη βασιλεία του Θεού, εκείνον τον αιώνιο κόσμο ευτυχίας που μας προσμένει μετά απ' αυτή τη ζωή.

Τι υπέροχη ζωή! Τι υπέροχο οδοιπορικό!

ΠΑΡΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ *ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΜΩΡΑ* ΑΠ' ΤΟΝ ΝΤΕΡΕΚ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΙΣΣΕΛ ΜΠΡΟΥΚΣ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΕΔΩ: [HTTPS://ACTIVATED.ORG/EN/BOOKS/PARENTING/KEYS-TO-BABY/KEYS-TO-BABY-INTRO/](https://activated.org/en/books/parenting/keys-to-baby/keys-to-baby-intro/). ■



#### ΤΟ ΜΩΡΟ

Από πού ήρθες εσύ, αγαπημένο μου μικρό μωρό;  
Απ' το απέραντο το σύμπαν έφθασα κι εγώ εδώ.

Από πού πήρες τόσο όμορφα μάτια γαλανά;  
Απ' του ουρανού το χρώμα πήρα μια πινελιά.

Τι κάνει το φως να αστράφτει στη δική σου τη ματιά;  
Είναι λίγο απ' το αστρόφως που έχουν όλα τα μωρά.

Κι από πού είναι το δάκρυ σου αυτό το λιγοστό;  
Το βρήκα να περιμένει όταν έφθασα εδώ.

Τι είναι αυτό που κάνει το μέτωπό σου τόσο απαλό;  
Ένα χέρι μου το χάιδεψε φεύγοντας απ' τον ουρανό.

Και τι κάνει το μαγουλάκι σου σαν  
τριαντάφυλλο λευκό;  
Είναι από κάτι καλύτερο που είδα,  
ένα μεγάλο μυστικό

Από πού είναι αυτό το υπέροχο γλυκό χαμογελάκι;  
Τρεις άγγελοι μου το έδωσαν με ένα μικρό φιλάκι.

Από πού πήρες αυτό το μαργαριταρένιο το αυτί;  
Μου μίλησε ο Θεός, και βγήκε για να ακούσει  
ό,τι είχε να μου πει.

Πού βρήκες αυτά τα χέρια και τα δακτυλάκια;  
Η αγάπη τα έφτιαξε σαν όμορφα μικρά κλαδάκια.

Ποδαράκια, από πού ήλθατε, τόσο γλυκά  
και τρυφερά;  
Απ' την ίδια κούτα που βγαίνουν των  
αγγέλων τα φτερά.

Πώς έγιναν όλ' αυτά και όλα έγιναν εσύ;  
Ο Θεός με σκέφτηκε και έτσι έγινα κι ήρθα στη ζωή.

Όμως πώς ήλθες σε μας, αγαπημένο μου μικρό;  
Ο Θεός σκέφτηκε εσάς και έτσι είμαι τώρα εδώ.  
— Τζορτζ Μακντόναλντ (1824–1905)

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

**ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ**, έχουμε μία τακτική ασθενή με το όνομα Μίξερ. Αυτό είναι το νόμιμο όνομα που της είχαν δώσει. Δεν είχα ευκαιρία να μάθω πώς έγινε αυτό, όμως ήμουν περίεργη να μάθω γιατί αυτοί οι γονείς έδωσαν στο παιδί τους το όνομα μιας οικιακής συσκευής. Ίσως να σημαίνει κάτι όμορφο σε μια άλλη γλώσσα. Δεν έχω ιδέα!

Δεν επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι το όνομα μας. Μερικοί άνθρωποι φαίνεται σαν να κέρδισαν το οικογενειακό λαχείο, αν ποτέ υπήρχε κάτι τέτοιο, είτε συνέβη γενετικά, οικονομικά, σε ταλέντο ή ακόμα και με τη μορφή μιας τρυφερής, ευτυχισμένης οικογένειας. Άλλοι, ίσως όχι και τόσο. Όλοι μας γνωρίζουμε κάποιον του οποίου η οικογενειακή ιστορία ράγισε την καρδιά μας. Και επίσης όλοι μας γνωρίζουμε τις δικές μας ιστορίες, το πώς γονείς, αδελφάκια, θείες, θείοι, παππούδες και ξαδέλφια έχουν επηρεάσει τη ζωή μας και θετικά αλλά και αρνητικά. Η ίσως να μεγαλώσαμε χωρίς να γνωρίζουμε την ίδια τη βιολογική μας οικογένεια, ή γνωρίζουμε κάποιον άλλον που να μην την γνωρίζει.

Καθώς τα παιδιά μου γίνονται έφηβοι, συνειδητοποιώ πιο βαθειά τη

σπουδαιότητα του να δίνω σκόπιμα χρόνο και προσπάθεια ώστε να μεγαλώσω την οικογένεια που θέλουμε. Η ζωή βλέπετε είναι πολύ γεμάτη και πολυάσχολη, γι' αυτό μαθαίνω ότι πρέπει να επαναπροσδιορίζω τις προτεραιότητές μου και να μερικά πράγματα που μαθαίνω καθώς το κάνω:

**Κάνε ότι μπορείς με όποιο μέλος μπορείς.** Δεν μπορούμε πάντα να περιμένουμε για όλη την οικογένεια να βρεθεί μαζί για να τα πούμε. Όλο το δυναμικό και οι κρίκοι της οικογένειάς μας είναι σημαντικοί και συνεισφέρουν στη γενικότερη «ατμόσφαιρα» της οικογένειας.

**Η κοινότητα είναι σημαντική για την οικογένεια.** Όπως λέει και το γνωμικό, «Χρειάζεται ένα χωριό για να μεγαλώσει ένα παιδί». Τα παιδιά μας μαθαίνουν τόσα πολλά με το να έχουν κι άλλους υπέροχους ανθρώπους στη ζωή τους, όπως κι εμείς οι γονείς. Έτσι λοιπόν, επενδύουμε και αφιερώνουμε χρόνο στην τοπική μας κοινότητα.

**Μέρα με τη μέρα.** Μια οικογενειακή κουλτούρα αναπτύσσεται με απλά πράγματα, όπως με το να προσευχόμαστε μαζί πριν πάμε για ύπνο, με

μηνύματα μεταξύ μας, εργασίες, γέλια, αγκαλιές, διαλόγους και ό,τι συμβαίνει καθημερινά. Όλα αυτά είναι οι κλωστές που υφαίνουν τον οικογενειακό ιστό πολύ περισσότερο απ' ό,τι οι ετήσιες διακοπές και τα άλλα σπουδαία γεγονότα. Εκτιμήστε την αξία και την ομορφιά που υφίσταται σε αυτά τα πράγματα.

**Η οικογένεια που προσεύχεται μαζί, παραμένει μαζί.** Ένας απ' τους καλύτερους τρόπους να διδάξουμε τα παιδιά μας να εξαρτώνται απ' τον Θεό είναι με το να βλέπουν εμάς να στηριζόμαστε σ' Αυτόν.

Οι δυνατές οικογένειες δημιουργούν μια δυνατή κοινωνία. Πιστεύω ακράδαντα ότι ο Θεός έχει επενδύσει στις οικογένειές μας και θέλει να μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε δυνατές, ευτυχισμένες οικογένειες, παρ' όλες τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.

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

# Ο ΟΠΑ ΚΙ ΕΓΩ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ

**Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΜΟΥ**, τον οποίο αποκαλούσα «Όπα» και εγώ ήμασταν πάρα πολύ καλοί φίλοι. Όξυνε τα ένστικτά μου και αγαπούσε τη φύση πάρα πολύ και αυτό μου το έδειχνε κάθε βδομάδα που πηγαίναμε πεζοπορία στην εξοχή.

Κάθε βδομάδα, περίμενα με ανυπομονησία τη στιγμή που οι γονείς μου, με άφηναν στο μικρό διαμέρισμα του Όπα και της Όμα, που βρισκόταν σε μια μικρή κωμόπολη στην καρδιά του βιομηχανικού κέντρου της Γερμανίας.

Ήταν το 1960 και εγώ ήμουν πέντε χρονών τότε. Ο Όπα εργαζόταν ως εργοδηγός σε ένα χαλυβουργείο και κάθε Παρασκευή απόγευμα καθόμουνα στο λοφάκι απέναντι απ' τις τεράστιες σιδερένιες πύλες του εργοστασίου, περιμένοντας ανυπόμονα να ακουστεί η σειρήνα που σήμαινε το τέλος της εργασίας για την εβδομάδα. Παρακολουθούσα τους εκατοντάδες εργάτες που εξέρχονταν απ' τις πλατιές πύλες, γεμάτοι χαρά για να απολαύσουν ένα Σαββατοκύριακο χαράς και οικογενειακής συντροφιάς.

Μόλις ξεχώριζα τον Όπα, κατηφόριζα απ' το λοφάκι, τρέχοντας προς το μέρος του, τον αγκάλιαζα και αυτός με γύριζε γύρω-γύρω. Με μετέφερε έτσι για λίγο, μετά με άφηνε κάτω και εγώ χοροπηδούσα γύρω του, μιλώντας συνέχεια.

Όταν τελικά φθάναμε στον τέταρτο όροφο στο παλιό κτίριο με τα κόκκινα ξύλινα σκαλοπάτια και την κοινή τουαλέτα στον από κάτω όροφο, ο Όπα είχε μάθει για όσα μου είχαν συμβεί την εβδομάδα εκείνη.

Ο Όπα με άκουγε με ατέλειωτη

υπομονή, κουνώντας το κεφάλι του και χαμογελώντας κάπου – κάπου. Όταν τελικά ήταν η σειρά του να μιλήσει, θα μου έλεγε για ώρες, υπέροχες και ζωντανές ιστορίες που πάντα άρχιζαν με το, «Μια φορά και ένα καιρό...» Οι ιστορίες του δεν ήταν πάντα χαρούμενες. Μου μιλούσε για τις δυσκολίες στη διάρκεια του πολέμου, την περιορισμένη διανομή φαγητού και τις ταλαιπωρίες που αντιμετώπιζαν, τον κρύο χειμώνα και τις νύχτες εκείνες που σκεπαζόταν μόνον με κουβέρτες και δεν είχαν κάρβουνα για τη σόμπα.

Περνούσαμε τόσο όμορφα στους πρωινούς περιπάτους μας κάθε Σαββατοκύριακο στο κοντινό δάσος, όπου ο Όπα με δίδαξε τις ονομασίες των δέντρων, των θάμνων με τα μούρα και περισσότερο απ' όλα, πώς να βρισκω το δρόμο της επιστροφής με το να θυμάμαι σημεία ορόσημα.

Η Όμα (η γιαγιά) μαγείρευε στη μεγάλη στόφα, την οποία χρησιμοποιούσαν επίσης και για να ζεστάνουν το διαμέρισμά τους. Τον χειμώνα, η ζέστη με το ζόρι έφτανε στο διπλανό υπνοδωμάτιο. Θυμάμαι επίσης ένα βαρύ σίδερο στο οποίο έβαζε κάρβουνα για να σιδερώσει τα πουκάμισα και τα

ρούχα της δουλειάς του Όπα.

Στη διάρκεια των παγωμένων μηνών του χειμώνα, ντυνόμασταν με βαμβακερές πιτζάμες όταν ήταν ώρα για ύπνο και χωνόμασταν πολύ γρήγορα κάτω απ' τα πουπουλένια παπλώματα. Εκείνες οι μέρες ήταν μέρες χαράς και ανεμελιές, ήταν όμως επίσης μέρες που διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα μου και ενστάλαξαν μέσα μου μια καρδιά ευγνωμοσύνης.

Ο Όπα πέθανε όταν εγώ ήμουν 12 χρονών, αφήνοντας ένα κενό στη ζωή μου, όμως η αναχώρησή του με δίδαξε να προσεύχομαι και μερικές φορές ένοιωθα την παρουσία του, σαν μια απαλή φωνή συνειδησης που με κατεύθυνε και με ενθάρρυνε.

Έχοντας βιώσει την αξία του χρόνου με έναν παππού, προσπαθώ κι εγώ να αφιερώνω απρόσκοπτη προσοχή στα εγγόνια μου που ζούνε κοντά μου. Είναι μια υπέροχη επένδυση που ευλογεί τόσο εμένα όσο κι αυτά, όπως με δίδαξε ο Όπα τόσα χρόνια πριν.

Η ΙΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΑ, ΟΠΟΥ ΑΠΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠ' ΤΟ 1995. ■



# ΠΑΡΤΕ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΑΠ' ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πολλοί ενήλικες έχουν κοιτάξει ένα παιδί ενώ απολάμβανε μακάρια το παιχνίδι του και για μια στιγμή, ευχήθηκαν να ήτανε παιδιά ξανά. Δείχνουν τόσο γαλήνια, τόσο ευτυχισμένα, χωρίς να τα νοιάζει τίποτα απολύτως. Τα παιδιά γελάνε εύκολα, απολαμβάνουν αυτό που κάνουν και ενθουσιάζονται με τα πιο απλά πράγματα. Γενικά οι ανησυχίες τους σπάνια διαρκούν περισσότερο από λίγα λεπτά ή μια ώρα. Σε αντίθεση με σένα μάλλον περνάνε τον περισσότερο χρόνο τους ευτυχισμένα και απασχολημένα.

Έτσι λοιπόν, γιατί τα παιδιά δείχνουν να είναι τόσο πιο γαλήνια; Προφανώς, έχουν πολύ λιγότερη δουλειά να κάνουν, όμως δεν είναι αυτή η αιτία. Αυτό που τους δίνει τόση γαλήνη και ηρεμία δεν είναι τόσο η απουσία εργασίας αλλά μάλλον η σχεδόν ολοκληρωτική απουσία φόβου για το μέλλον.

Πάρε μια καλή, βαθειά ανάσα. Πάρε άλλη μία. Τώρα κάνε χαρούμενες σκέψεις για λίγα λεπτά. Ξέχνα τα προβλήματά σου. Ξέχνα την ημέρα. Εκτίμησε τα καλά πράγματα στη ζωή. Δεν νοιώθεις πιο όμορφα; Ή αν δεν νοιώθεις όμορφα ακόμα, θα νοιώσεις, καθώς κάνεις συνήθεια να απολαμβάνεις τα απλά πράγματα στη ζωή.

Θέλω να απολαμβάνεις τη ζωή απ' όλες τις απόψεις. Θέλω να σε ευλογήσω με ευτυχισμένες στιγμές και ευτυχισμένες αναμνήσεις οι οποίες θα σε στηρίζουν στις δύσκολες στιγμές. Θέλω να περνάς χρόνο γελώντας με τους άλλους και να τους αγαπάς. Θέλω να αγαπάς, να ζεις – να απολαμβάνεις κάτι κάθε μέρα.

