

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ. ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ.

activated

Τόμος 21 • Τεύχος 10

ΕΠΙΛΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΙΝΙΓΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

3 εύκολα βήματα

Συνταξιούχοι;

Κάτι νέο να ασχοληθείτε

Το λιγότερα σημαίνει και καλύτερα

Κάνοντας τις σωστές
περικοπές



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ

Από την αρχή της φετινής χρονιάς, είδαμε έναν πρωτοφανή αριθμό ανθρώπων να χάνονται λόγω του Κορωνοϊού, ενώ συνεχίζει να επηρεάζει πάρα πολλούς άλλους.

Όλο εκείνο το ηρωικό νοσηλευτικό προσωπικό που ήρθε αντιμέτωπο με αυτή την ασθένεια και συνεχίζει να το κάνει, υπέφερε αφάνταστο στρες και τους οφείλουμε βαθειά ευγνωμοσύνη. Απ' την άλλη, εκείνοι που έπρεπε υποχρεωτικά να εργαστούν απ' το σπίτι, ανακάλυψαν ότι οι ζωές τους δεν ήταν λιγότερο αγχωτικές απ' ό,τι πριν. Και βέβαια ο πόνος είναι δυσβάστακτος για όλους εκείνους που έχασαν αγαπημένους πριν την ώρα τους ή έχασαν τις δουλειές τους και το εισόδημά τους, καθώς πολλές εταιρείες έκλεισαν και η οικονομία πήρε την κάτω βόλτα. Τελικά, όταν έκλεισαν τα παιδικά πάρκα και οι παραλίες, πολλά παιδιά δεν μπορούσαν να απολαύσουν τον ελεύθερο χρόνο τους όπως θα ήθελαν όταν δεν είχαν σχολείο.

Καθώς φτάνουμε κοντά στο τέλος της φετινής χρονιάς, μπορούμε να αρχίσουμε να αξιολογούμε το πώς τα πήγαμε και δεν νομίζω να υπάρχει κάποιος που να σκέπτεται ότι το 2020 κύλησε και τόσο ομαλά. Δεν ήταν μια χρονιά γεμάτη «επιτυχίες» θα έλεγε κανείς, σίγουρα όμως ήταν μια σπουδαία χρονιά γεμάτη μαθήματα για το πώς να τα βγάλει κάποιος πέρα με τις αντιξοότητες. Ο καθένας μας, στην κατάσταση και τις συνθήκες που βρισκόταν, έπρεπε να έλθει αντιμέτωπος με φόβους για την υγεία, ανησυχίες για την οικογένειά του και τους αγαπημένους του, την διακοπή των σπουδών, την ανεργία, τους φόβους για τα οικονομικά και τη μοναξιά, σκέψεις που μπορούν να σε τρελάνουν. Ας ελπίσουμε ότι ανασκοπώντας τα παρελθόν, θα μπορέσουμε να δούμε που ωριμάσαμε και πώς βελτιωθήκαμε.

Ο Ιησούς γνωρίζει τι σήμαιναν αγχωτικές στιγμές. Το Ευαγγέλιο του Μάρκου αναφέρεται σε ένα Σάββατο, στο ξεκίνημα της υπηρεσίας του Ιησού μόλις αφότου βαπτίστηκε από τον Ιωάννη. Ο Ιησούς ξεκινάει την ημέρα Του δίνοντας ένα πρωινό κήρυγμα στη συναγωγή της Καπερναούμ και στη συνέχεια εκβάλλει από κάποιον ένα ακάθαρτο πνεύμα. Κατόπιν εισέρχεται στο σπίτι του μαθητή Του Πέτρου και «αμέσως» μαθαίνει ότι η πεθερά του έχει πυρετό, έτσι θεραπεύει και αυτήν επίσης. Αργότερα το ίδιο δειλινό, *θεραπεύει καθέναν στην πόλη* εκείνη που ήταν άρρωστος ή βασανιζόταν από κάτι.¹ Και η εντύπωση που έχει κάποιος, από την ανάγνωση των Ευαγγελίων, είναι ότι μια τέτοια μέρα, ήταν κάτι το φυσιολογικό για τον Ιησού.

Όμως πώς τα έβγαζε πέρα; Το μυστικό βρίσκεται στο επόμενο εδάφιο: «Και το πρωί, ενώ ήταν πολύ σκοτάδι, αφού σηκώθηκε, βγήκε έξω, και πήγε σε έναν ερημικό τόπο, και εκεί προσευχόταν».² Ίσως αν και από φυσικής άποψης να ήταν εξουθενωμένος, όμως αναγνώριζε την ανάγκη για πνευματική ανανέωση ως πιο αναγκαία απ' τη σωματική ανάπαυση.

Αυτό το τεύχος του *Activated* παρέχει πρακτικές ιδέες και συμβουλές για οποιονδήποτε αντιμετωπίζει προβλήματα με πολλαπλές ενασχολήσεις και άγχος, ενώ υπάρχει και ένα άρθρο όσον αφορά τη διαχείριση χρόνου (σελίδες 4-6) Όμως ας μην ξεχνάμε τις πνευματικές πλευρές για μια επιτυχημένη και ισορροπημένη ζωή – πρωταρχικά την προσευχή και τη σχέση μας με τον Πατέρα μας.

Είθε ο Θεός να διαφυλάττει εσάς και τους δικούς σας κάτω από τη σκιά των πτερύγων Του και να συνεχίζει να καθοδηγεί τις ζωές σας.

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

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU, United Kingdom
+44 (0) 845 838 1384
Email: activatedEurope@activated.org

Activated Ministries
P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805, USA
Toll-free: 1-877-862-3228
Email: info@actmin.org
www.activatedonline.com

ΕΚΔΟΤΗΣ Ronan Keane
ΣΧΕΔΙΟ Gentian Sucu

© 2020 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-237-X

1. βλ. Μάρκο 1:21-34
2. Μάρκου 1:35

ΑΠΟ ΤΟΝ ΛΗ ΛΙΑΝ

ΕΠΙΛΥΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΙΝΙΓΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



ΑΠΟ ΟΣΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΘΥΜΗΘΩ, ποτέ δεν μου άρεσε να ασχολούμαι με παζλ. Όταν αντίκριζα χιλιάδες από μικρά, μπλε και ομοιόμορφα κομματάκια διασκορπισμένα πάνω σε ένα ξύλινο τραπέζι, αυτό ήταν αρκετό να με κάνει να ζαλιστώ. Δεν μπορούσα να καταλάβω από πού να αρχίσω.

Αντιθέτως, ο αδελφός μου ξετρελαίνεται με τα παζλ. Γι' αυτόν, όσο μεγαλύτερο και πιο περίπλοκο το παζλ, τόσο το καλύτερο. Στην πραγματικότητα, όταν ήταν τριών χρονών, άρχισε να φτιάχνει ένα παζλ από 30 κομματάκια γυρίζοντάς τα αμέσως ανάποδα και μετά συναρμολογώντας τα χωρίς καν να κοιτάει την εικόνα. Δυστυχώς, εγώ ποτέ μου δεν κληρονόμησα το χάρισμα αυτό.

Μερικές φορές νοιώθω πως η ζωή μου είναι σαν ένα γιγάντιο, ασυναρμολόγητο παζλ, με κομμάτια διασκορπισμένα προς κάθε κατεύθυνση. Υπάρχουν πάρα πολλοί τομείς, πάρα πολλά προβλήματα, πάρα πολλές άγνωστες πτυχές και κάποιες φορές, αισθάνομαι υπερφορτωμένος ενώ προσπαθώ να τα ταιριάξω όλα μαζί.

Μία μέρα, ενώ παρακολουθούσα τον αδελφό μου να ολοκληρώνει ένα νέο παζλ από 3.000 κομμάτια, τον ρώτησα για μερικές συμβουλές για το πώς να συναρμολογώ ένα παζλ. Να τρία βήματα που μου είπε να ακολουθήσω:

1) Ξεκινήστε με το περίγραμμα του παζλ. Όπως ένα παζλ, η πρώτη προτεραιότητα στη ζωή μας είναι η σχέση μας με τον Θεό, κάτι το οποίο θα μας προσδώσει ένα στερεό πλαίσιο. Όταν η πνευματική μας δομή είναι σωστή, μας είναι ευκολότερο να ξεδιαλύνουμε το παζλ της ζωής που υφίσταται μέσα μας.

2) Κατηγοριοποιήστε τα υπόλοιπα κομμάτια από το χρώμα τους. Όπως ένα παζλ, η ζωή μας αποτελείται από πολλές και διάφορες κατηγορίες: Εργασία, οικογένεια, καριέρα, υγεία, οικονομικά, κτλ. Με το να βρίσκουμε τον χρόνο να βάζουμε σε σειρά τις διάφορες κατηγορίες στη ζωή μας, μας επιτρέπει να επικεντρωθούμε σε αυτό που προσπαθούμε να εκπληρώσουμε σε κάθε τομέα της ζωής μας και μας διευκολύνει να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις που παρουσιάζονται.

3) Ξεκινήστε με ένα κομμάτι και συνεχίστε να το συγκρίνετε με τα άλλα μέχρι να βρείτε αυτό που ταιριάζει. Όπως ένα παζλ, η ζωή μας αποτελείται από προσπάθεια, αποτυχία και ξανά προσπάθεια, μέχρι τα κομμάτια να αρχίσουν να ταιριάζουν. Αυτό το μέρος απαιτεί επιμονή και αποφασιστικότητα, όμως με καθημερινή δέσμευση για σκληρή εργασία με όσες ώρες απαιτούνται, θα αρχίσουμε να βλέπουμε πρόοδο.

Όταν φθάσουμε στο τέλος της ζωής μας και δούμε το δικό μας όμορφο παζλ ολοκληρωμένο, θα μπορούσαμε να απολαύσουμε όλη την εικόνα και να κατανοήσουμε πιο ξεκάθαρα το πώς εργάστηκε ο Θεός για μας, ώστε να αποφέρει τάξη και καλοσύνη μέσα απ' την κάθε κατάσταση.

Ο ΛΗ ΛΙΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΣΑΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ. ■

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΠΑΝΑΚΤΗΣΕΤΕ. Η Βίβλος αναφέρεται στην «καλή χρήση του χρόνου».¹ Αυτό δίνει το έναυσμα σε κάποιου είδους δέσμευση ώστε να αναπτύξουμε τις δεξιότητές μας όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου.

Είναι τόσο εύκολο να σπαταλάμε χρόνο και να ενασχολούμαστε με πληθώρα πραγμάτων, όμως όταν φθάνουμε στο τέλος της ημέρας αντιλαμβανόμαστε ότι δεν εκπληρώσαμε αυτό που είχαμε ως πρόθεση. Είναι μεγάλη πρόκληση το να χρησιμοποιούμε διαρκώς τον χρόνο μας με σοφό τρόπο, να εκπληρώνουμε τα πιο σημαντικά πράγματα και να βρίσκουμε τη σωστή ισορροπία στον χρόνο που αφιερώνουμε ανάμεσα σε ευθύνες και καθήκοντα – εργασιακού και προσωπικού χαρακτήρα – και όλα εκείνα που αντιμετωπίζουμε σε καθημερινή βάση.

Υπάρχουν αρκετές λέξεις κλειδιά που έχουν να κάνουν με τη διαχείριση χρόνου και θα ήθελα να αναφερθώ σε δύο απ' αυτές: Απόδοση και αποτελεσματικότητα. Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στο να αποδίδεις και στο να είσαι αποτελεσματικός. Όπως εξηγεί και ο Τζεφ Χέιντεν:

Οι αποδοτικοί άνθρωποι έχουν καλή οργάνωση και είναι επαρκείς. Διαγράφουν πράγματα απ' τη λίστα τους. Ολοκληρώνουν εγχειρήματα. Τα καταφέρνουν.

Οι αποτελεσματικοί άνθρωποι κάνουν όλα τα παραπάνω, όμως διαγράφουν τα *σωστά πράγματα* απ' τη λίστα τους. Ολοκληρώνουν τα σωστά εγχειρήματα. Καταφέρνουν τα σωστά πράγματα.²

Ενώ, το να γινόμαστε όλο και περισσότερο αποδοτικοί είναι σπουδαίο, αν μας λείπει το συστατικό της αποτελεσματικότητας, τότε μάλλον δεν προσεγγίζουμε τους στόχους μας ούτε καταφέρνουμε τα πιο σημαντικά πράγματα. Έτσι θα πρέπει να δούμε πώς θα γίνουμε *αποτελεσματικοί* σε οτιδήποτε κάνουμε, συμπεριλαμβανομένου και του πώς παίρνουμε αποφάσεις, πώς βάζουμε προτεραιότητες και εφαρμόζουμε σοφές πρακτικές όσον αφορά τη διαχείριση

1. Εφεσσίους 5:16
2. Jeff Haden, "9 Habits That Turn Efficient People Into Highly Effective People," *Inc.*, Οκτώβριος 6, 2014
3. Jeff Haden, "Success? It's Just a Decision Away," *CBS Moneywatch*, Οκτώβριος 19, 2011
4. Lea McLeod, "The Job Skill You Need (That Nobody Talks About)," *The Muse*, Σεπτέμβριος 7, 2014



ΔΙΑΧΕΙΡΙ

του χρόνου.

Ας αναφερθούμε σε πέντε σημεία-κλειδιά στον τομέα της διαχείρισης χρόνου.

ΝΟΥΜΕΡΟ 1. ΒΑΛΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ.

Ο Τζεφ Χέιντεν το έθεσε σωστά: «Δεν μπορούμε να κάνουμε τα πάντα, όμως όλοι μας μπορούμε να κάνουμε μερικά πράγματα σωστά. Αποφασίστε τι είναι το πιο σημαντικό για εσάς, αποφασίστε να επικεντρωθείτε σε αυτά τα πράγματα ... και αποφασίστε να βάλετε στην άκρη τα πράγματα που ίσως θέλετε να κάνετε όμως στην πραγματικότητα δεν μπορείτε, τουλάχιστον προς το παρόν».³

Το πρώτο βήμα είναι να αποδεχθείτε ότι δεν θα μπορέσετε να κάνετε τα πάντα. Για να μπορέσετε να καταφέρετε τα πιο σημαντικά πράγματα, θα πρέπει να βάλετε προτεραιότητες και να τους δώσετε την περισσότερη απ' την προσοχή σας και τον χρόνο σας.

Αν κοιτάξετε τη λίστα με όλα αυτά που πρέπει να κάνετε και τα βλέπετε όλα το ίδιο σημαντικά, είναι εύκολο να νοιώσετε πιο φορτωμένοι με όλα αυτά που πρέπει να κάνετε παρά με την ποιότητα της εργασίας σας. Όμως αναλογιστείτε αυτό: Η Αρχή του Παρέτο υποστηρίζει ότι το 20% των εργασιών σας παράγει το 80% των αποτελεσμάτων σας



Δίδαξέ μας να μετράμε
έτσι τις ημέρες μας,
ώστε να προσκολλούμε
τις καρδιές μας στη
σοφία.
— Ψαλμός 90:12

ΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

– και αυτό σημαίνει ότι ένα μικρό ποσοστό μόνο της καθημερινής σας εργασίας αξίζει την πλειονότητα της προσοχής σας.⁴

Δεν είναι όλα το ίδιο σημαντικά. Δεν αξίζει την προσοχή σας το καθετί που παρουσιάζεται μπροστά σας. Αν το 20% αυτών που κάνετε αποφέρει το 80% των αποτελεσμάτων σας, αυτό θα πρέπει να γίνει το φίλτρο, μέσα απ' το οποίο να εξετάζετε τη σπουδαιότητα των καθηκόντων σας.

ΝΟΥΜΕΡΟ 2. ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΞΕΚΑΘΑΡΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ.

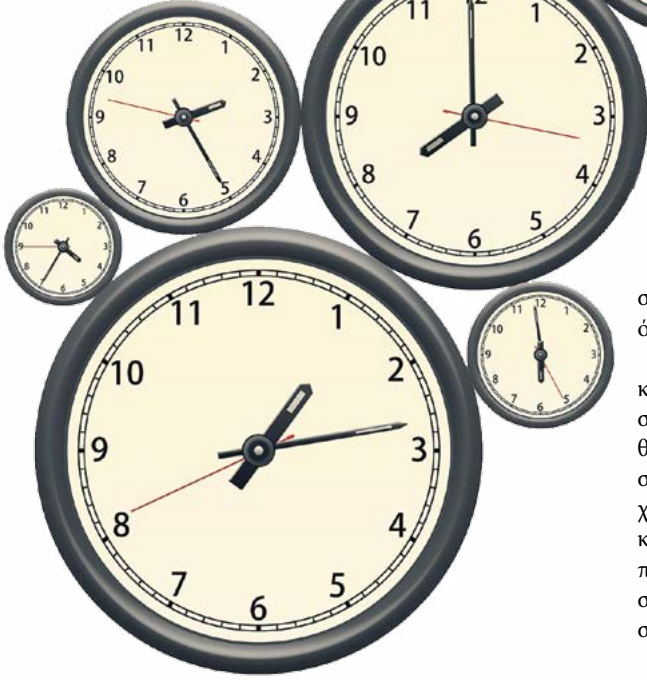
Εάν θέλετε να καταφέρετε τα σωστά πράγματα, το πρώτο βήμα είναι να κοιτάξετε διεξοδικά πάνω σε τι ξοδεύετε πρόσφατα τον χρόνο σας, σε αντίθεση με το πού θα πρέπει να ξοδεύετε τον χρόνο σας. Αυτό σημαίνει το να βλέπετε το συνολικό σχέδιο της ζωής σας και να είστε ξεκάθαροι για τους στόχους σας και στο τι αποσκοπείτε. Αρχικά ίσως χρειαστεί να δώσετε κάποιο χρόνο και σκέψη σε αυτό, καθώς θα εξυπηρετήσει ως ένα βασικό σχέδιο για το ξεκίνημά σας, όταν δημιουργείτε τους ημερήσιους, εβδομαδιαίους ή μηνιαίους στόχους σας και τα σχέδιά σας.

Σε γενικές γραμμές, θα θέλετε να ταυτοποιήσετε τους κύριους στόχους σας, μακροχρόνιους και ενδιάμεσους.

Πιθανόν να τους θέσετε σε συναφείς κατηγορίες όσον αφορά την εργασία σας ή την προσωπική σας ζωή, όμως μην καταπιάνεστε με πάρα πολλούς στόχους. Καθώς κατανέμετε τον χρόνο σας σε καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία βάση, αυτό βοηθάει να δώσετε την πλειονότητα αυτών που κάνετε σε μια από εκείνες τις κατηγορίες εστίασης. Αυτό θα σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε αυτά που κάνετε σε καθημερινή βάση με τους συνολικούς σας στόχους όσον αφορά εργασία και ζωή. Ξεκινήστε με κάποιο σχέδιο, όμως μην φοβηθείτε να κάνετε κάποιες αναθεωρήσεις όταν αυτό είναι αναγκαίο.

Όπως είπε και ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, «Με το να αποτυγχάνετε να προετοιμαστείτε, προετοιμάζεστε για να αποτύχετε». Και να τι είπε και η Αντουάν ντε Σεντ-Εξυπερή: «Ένας στόχος χωρίς σχέδιο είναι απλά μια ευχή».

Όπως ακριβώς είναι σημαντικό να γνωρίζετε πάνω σε τι *πρέπει* να εργαστείτε, το ίδιο είναι και το να γνωρίζετε πάνω σε τι *δεν* πρέπει να εργαστείτε. Μερικοί άνθρωποι αυτό το αποκαλούν λίστα «αδιαφορίας». Βοηθά το να αναγνωρίζετε και να σημειώνετε εκείνα τα είδη καθηκόντων που βγαίνουν στο διάβα σας τα οποία *δεν πρέπει* να επιτελέσετε, ακόμα και αν σας αρέσει να τα κάνετε. Ο χρόνος μας είναι περιορισμένος, γι' αυτό πρέπει να είμαστε συνετοί με αυτόν.



ΝΟΥΜΕΡΟ 3. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΕΚΕΙΝΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΜΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΠΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ.

Αν θέλετε να είστε κύριος του χρόνου σας, πρέπει να ξέρετε τι είναι αυτά που αποσπούν την προσοχή σας. Υπάρχουν πολλοί περισπασμοί που παρουσιάζονται καθημερινά, χωρίς να αναφερθούμε στο χάσιμο του χρόνου και τους περισπασμούς που μας κάνει προσιτούς η τεχνολογία. Πού τείνετε να σαπαταλάτε χρόνο; Τηλεόραση; Ίντερνετ; Κοινωνικά μέσα; Βιντεοπαιχνίδια; Προγράμματα μαγειρικής; Αθλητικοί αγώνες και αποτελέσματα; Προσωπικότητες και σινεμά;

Αυτό που έχουν κοινό μεταξύ τους όλα τα παραπάνω είναι η αλλόκοτη ικανότητα τους να σας κλέβουν ώρες απ' τον πολύτιμο χρόνο σας. Πολλοί ειδικοί προτείνουν να χρονομετρήσετε το πόσο χρόνο ξοδεύετε σε δραστηριότητες κάθε βδομάδα, ώστε να δείτε πού πάει ο χρόνος σας. Κατόπιν κάνετε ένα πλάνο να ελαττώσετε ή να περιορίσετε τον χρόνο αυτό, ακόμα και αν φθάσετε στο σημείο να κλείνετε τις συσκευές σας για κάποιες ώρες, ώστε να μπορέσετε να δαμάσετε τη δύναμη της πλήρους συγκέντρωσής σας.

ΝΟΥΜΕΡΟ 4. ΣΚΙΑΓΡΑΦΕΙΣΤΕ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΣΑΣ.

Βρείτε ένα οργανωτικό σύστημα που σας ταιριάζει. Η φράση κλειδί είναι «που ταιριάζει σε σας». Δυστυχώς, οι άνθρωποι καταλήγουν στο να ξοδεύουν πάρα πολύ χρόνο στη διαχείριση και στις ρυθμίσεις των οργανωτικών τους

συστημάτων, κάτι το οποίο αφαιρεί χρόνο από τις προτεραιότητές τους.

Το ίδιο ισχύει και για τις λίστες με αυτά που πρέπει να κάνουν. Αν η λίστα σας αυτή πιάνει αρκετές σελίδες και συνεχίζετε να προσθέτετε καθημερινά σε αυτήν, τότε δεν θα σας είναι και τόσο δύσκολο να αποδεχτείτε αυτή τη στατιστική: Το 23% των ανθρώπων ξοδεύουν περισσότερο χρόνο οργανώνοντας τις λίστες τους με αυτά που έχουν να κάνουν, απ' ό,τι ξοδεύουν στο να εργάζονται πάνω σε αυτά που πρέπει να κάνουν! Το συμπέρασμα είναι: Οργανώστε το σύστημά σας όσο πιο απλά γίνεται και πάνω απ' όλα, με το σύστημα που σας ταιριάζει.

Ένας από το πιο κλασικούς κανόνες παραγωγικότητας είναι αυτός: Κάντε την πιο σημαντική εργασία σας πρώτα. Καταφέρετε το νούμερο ένα στη λίστα σας – που συχνά μπορεί να είναι το πιο δύσκολο – όταν έχετε την περισσότερη ενέργεια και πιο ξεκάθαρο νου.⁵ Όχι μόνο θα καταφέρετε περισσότερα, αλλά θα νοιώσετε υπέροχα, καθώς έχετε αφήσει ξοπίσω σας εκείνη την εργασία που είχε προτεραιότητα.

ΝΟΥΜΕΡΟ 5. ΜΗΝ ΠΑΡΑΦΟΡΤΩΝΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΡΕΑΛΙΣΤΕΣ.

Ο Θεός μας έχει δώσει ένα περιορισμένο ποσό χρόνου κάθε μέρα και ανεξάρτητα απ' το πόσο πολύ θέλετε να εκπληρώσετε κάτι, στην πραγματικότητα μπορείτε να εκπληρώσετε μόνο τόσα και όχι παραπάνω.

Να είστε ρεαλιστές για το διάστημα του χρόνου που απαιτεί ένα εγχείρημα, για το αν μπορείτε να αρχίσετε άλλο ένα καθήκον και αν μπορείτε να το καταφέρετε εντός της καταλυτικής ημερομηνίας. Να έχετε αντίληψη για αυτά που ήδη έχετε να κάνετε, κάτι που θα σας το παρέχει μια καλο-διατηρούμενη λίστα με αυτά που έχετε να κάνετε. Και στην πορεία, να είστε πρόθυμοι να πείτε όχι, αν αυτό είναι αναγκαίο. Θα σας είναι δύσκολο, όμως θα δείτε ότι με το να λέτε όχι σε καθήκοντα που σας παραφορτώνουν, αυτό θα διαφυλάξει την ικανότητά σας να καταφέρνετε τη σημαντική, ποιοτική εργασία, να παραμένετε επικεντρωμένοι και αρκετά φρέσκοι στο να συμμετάσχετε σε συζητήσεις, την επίλυση προβλημάτων, κτλ.

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

5. Trent Hamm, "Do the Hard Things First," *The Simple Dollar*, Σεπτέμβριος 17, 2014

ΩΡΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΣΑ ΣΙΚΡΟΦΣΚΙ



ΗΤΑΝ ΣΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΑΛΛΗΣ ΜΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΗΣ ΜΕΡΑΣ. Στην πρώτη μου χρονιά ως δασκάλα Αγγλικής γλώσσας (ως δεύτερης γλώσσας) η κάθε μέρα περιείχε δεκάδες νέες προκλήσεις, τις οποίες δεν αντιμετώπισα σωστά. Αυτά που προσπαθούσα να μεταδώσω στους μαθητές μου δεν έπιασαν τόπο, κάτι το οποίο με δυσκόλευε πολύ στα διαγωνίσματά τους. Ο διευθυντής του σχολείου, μου έλεγε συνέχεια πως οι μαθητές μου δεν έκαναν ορατή πρόοδο με τα Αγγλικά τους. Οι γονείς δυσανασχετούσαν με τους τρόπους που χειριζόμουν την τάξη μου. Είχα αποτύχει σε κάθε τομέα της εργασίας μου.

Βέβαια, το να διδάσκεις δεν υποτίθεται ότι είναι και τόσο εύκολο. Οι συνάδελφοί μου έλεγαν ότι αυτό ήταν κάτι το φυσιολογικό για την πρώτη χρονιά. Έλεγαν ότι θα βελτιωθεί – όμως τι γίνεται με το *τώρα*; Τι γίνεται όταν καθημερινά έχεις μπροστά σου μια άτακτη τάξη και μέσα σου νοιώθεις ντροπή με την ανικανότητά σου να ελέγχεις τη συμπεριφορά των μαθητών;

Ένα βράδυ, ενώ αναζητούσα αφηγήσιμη κάτι στο Ίντερνετ, μετά από

μια αφόρητη και πολύ γεμάτη μέρα από μαθήματα, διάβασα κάτι που απάντησε στο μεγάλο ερώτημά μου: «Η αποτυχία πρέπει να είναι ο δάσκαλός μας και όχι ο νεκροθάφτης μας. Η αποτυχία είναι καθυστέρηση, όχι όμως και η ήττά μας. Είναι μεν παροδική παράκαμψη, όχι όμως και το τέλος της διαδρομής. Η αποτυχία είναι κάτι που μπορούμε να αποφύγουμε με το να μην πούμε τίποτα, να μην κάνουμε τίποτα, και να είμαστε τίποτα». Αποφάσισα έτσι να αντιμετωπίζω την κάθε αποτυχία σαν έναν καταλυτικό παράγοντα για ωρίμανση. Αντί να επιτρέπω σε συναισθήματα ντροπής και απόγνωσης να με καταβάλλουν, επικεντρώθηκα στο πώς μπορούσα να μάθω τα μέγιστα μέσα από την κάθε αποτυχία.

Έτσι προσπάθησα να θυμάμαι πως οποτεδήποτε μια δραστηριότητα μετατρέποταν σε απειθαρχία, εκείνη τη στιγμή είχα μάθει περισσότερα για το τι δεν έφερε αποτέλεσμα με τους μαθητές μου. Όταν ο διευθυντής μου έδειχνε τα σφάλματα που έκανα με τον τρόπο που δίδασκα, εγώ έβαζα ως σκοπό μου να αλλάξω τη συμπεριφορά μου και την προσέγγισή μου. Οποτεδήποτε τα προσωπικά των

παιδιών με κοιτούσαν γεμάτα σύγχυση ή βαρεμάρα, αντιλαμβανόμουν ότι εγώ έπρεπε να αλλάξω τον τρόπο που προσπαθούσα να τους διδάξω και να τους μεταδώσω κάτι.

Καθώς ανατρέχω στο παρελθόν, είμαι ευγνώμων για καθεμιά απ' εκείνες τις στιγμές απογοήτευσης την πρώτη χρονιά που δίδαξα. Οι αποτυχίες είναι παρελθόν τώρα, όμως τα ανεκτίμητα μαθήματα που έμαθα για το πώς να μεταδίδω έννοιες και πληροφορίες, πώς να αλληλεπιδρώ με τους μαθητές, το πώς να χειρίζομαι καταστάσεις στην τάξη – και πάνω απ' όλα, το πώς να χειρίζομαι τις δικές μου αποτυχίες – όλα αυτά έχουν γίνει μέρος του εαυτού μου και συνεχίζουν να με ενδυναμώνουν. Αν και συνεχίζω να κάνω λάθη στην τάξη που δίδασκα, όμως έχω μάθει να μην υποκύπτω σε κατηφείς σκέψεις. Αν μπορώ να επικεντρωθώ μόνο στο τι έχει να με διδάξει η κάθε αποτυχία, τότε η κάθε αποτυχία είναι απλά άλλο ένα βήμα για πρόοδο.

Η ΕΛΣΑ ΣΙΚΡΟΦΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ. ΖΕΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗ ΝΟΤΙΑ ΤΑΪΒΑΝ. ■

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΪΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ

ΣΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΟΥ ΒΑΡΕΛΙΟΥ

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΔΙΑΒΑΣΑ ΕΝΑ ΚΕΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ,

όπου ο Παύλος, στον αποχαιρετιστήριο λόγο του προς την εκκλησία στην Έφεσο, τους μίλησε για γενναιοδωρία και επίσης να εργάζονται σκληρά και πάντα να βοηθάνε τους φτωχούς, επειδή είναι πιο ευλογημένο να δίνεις αντί να λαβαίνεις.¹ Πού να φανταστώ ότι εγώ η ίδια θα έδινα ένα τεστ πάνω στις ίδιες αρχές.

Ήμουν μαζί με τη φίλη μου στο μπαλκόνι, απολαμβάνοντας ένα ποτήρι κρύο χυμό. Συζητούσαμε για τα επιτεύγματα της εβδομάδας και κάναμε σχέδια για τον επόμενο μήνα.

1. βλ. Πράξεις 20:32-35
2. Ματθαίου 5:42, Λουκά 6:30-31
3. Ματθαίου 10:8
4. Ματθαίου 25:40
5. Ματθαίου 10:8

Πριν σηκωθεί να φύγει η φίλη μου, που τυχαίνει να είναι και κοινωνική λειτουργός σε μια φτωχή γειτονιά της πόλης, μου ανέφερε για μια επείγουσα κατάσταση που είχε αντιμετωπίσει πρόσφατα.

«Η Μέρσι ήταν ορφανή την περισσότερη ζωή της και τώρα στην ηλικία των 25 είχε διαγνωστεί να έχει καρκίνο. Τα κατάφερε να επιβιώνει με το να πλένει ρούχα για τους άλλους και τους περισσότερους μήνες δεν είχε αρκετά χρήματα. Χωρίς χρήματα δεν είχε κοινωνική ασφάλιση και τώρα έπρεπε να καταφέρει να πληρώσει για όλα τα ιατρικά έξοδα που είχε. Είχε κάνει έκκληση σε πολλούς ανθρώπους για βοήθεια, όμως ακόμα δεν έχει συγκεντρώσει αρκετά χρήματα για τα φάρμακά της».


Με ένα βλέμμα γεμάτο προσμονή, η φίλη μου σίγησε και δεν είπαμε

κουβέντα για λίγη ώρα. Ένοιωσα την ανάγκη να βοηθήσω αυτή την κοπέλα, όμως ήταν το τέλος του μήνα και υπήρχαν λογαριασμοί να πληρωθούν. Χάρηκα που άκουσα το τηλέφωνο της φίλης μου να κτυπάει και ασχολήθηκε με τον συνομιλητή της. Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να ξεδιαλύνω τη σύγκρουση των σκέψεων που ξεδιπλώνονταν μέσα μου με γοργό ρυθμό.

Πατι τώρα; Σκέφτηκα μέσα μου.

Καθώς αναλογιζόμουν, μου ήρθε η σκέψη: *Μα δεν δώσαμε όσο μπορούσαμε αυτό το μήνα; Και αφού πληρώσαμε τους λογαριασμούς, το σχέδιο είναι να αρχίσουμε να αποταμιεύουμε για μερικά απ' τα επικείμενα έξοδα της οικογένειάς μας.*

Μετά εισήρθε η συνείδησή μου στο σκεπτικό: *Μα δεν προμήθευσε ο Θεός κάθε φορά που εσύ έδωσες με το παραπάνω σε κάποιον που το είχε ανάγκη;*



Τι προσφέρει ένα άτομο στο άλλο; Δίνει απ' τον εαυτό του, απ' ό,τι πολυτιμότερο έχει, δίνει απ' την ίδια του τη ζωή. Αυτό δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι θυσιάζει τη ζωή του για τον άλλον – αλλά ότι προσφέρει απ' αυτό που είναι ζωντανό μέσα του. Προσφέρει απ' τη χαρά του, το ενδιαφέρον του, την κατανόησή του, τη γνώση του, το χιούμορ του, τη λύπη του ... Δεν δίνει με σκοπό να πάρει η προσφορά από μόνη της είναι μια θεσπέσια χαρά. Όμως με την προσφορά δεν μπορεί παρά να μεταφέρει ζωή στο άλλο άτομο, και αυτό που επανέρχεται στη ζωή αντικατοπτρίζεται ξανά σ' αυτόν. — *Εριχ Φρομ (1900-1980)*

Ο νους μου: *Αυτό αληθεύει, όμως ... πρέπει και να αποταμιεύσεις.*

Η συνείδησή μου πρόσθεσε κάτι άλλο: *Γιατί δεν σκέφτεσαι τις αρχές που δίδαξε ο Ιησούς, το «δίνε σε εκείνους που ζητάνε» και «κάνε στους άλλους όπως θα ήθελες να κάνουν και σε σένα».*²

Ο νους μου: *Σωστό είναι αυτό, όμως πρέπει επειγόντως να βρω μια ισορροπία ανάμεσα στο να δίνω και στο να αποταμιεύω.*

Η συνείδησή μου όμως δεν έλεγε να τα παρατήσεις: *«Δωρεάν λάβατε, δωρεάν δώστε».*³

Ο νους μου ανταπάντησε: *Δεν πρόκειται για ένα ποτήρι νερό! Μιλάμε για μετρητά, που σε λίγο δεν θα υπάρχουν πια.*

Η συνείδησή μου: *Σκέψου μια άλλη αρχή που δίδαξε ο Ιησούς: «Καθόσον το αυτό κάνατε σε έναν από τούτους τούς*

*ελάχιστους αδελφούς μου, το κάνατε σε Μένα».*⁴

Παίρνοντας μια βαθειά ανάσα, κοίταξα κατάματα τη φίλη μου.

«Μπορώ να βοηθήσω».

Η συνείδησή μου είχε νικήσει και με ένα απρόσμενο συναίσθημα γαλήνης, πήρα από τις οικονομικές μου αποταμιεύσεις και έδωσα εκεί που υπήρχε η ανάγκη, εμπιστευόμενη ότι ο Θεός θα συμπλήρωνε το κενό που μόλις είχα δημιουργήσει.

Σχεδόν είχα ξεχάσει το παραπάνω γεγονός μέχρι που συνάντησα έναν παλιό γνώριμο ενώ ψώνιζα λίγες μέρες αργότερα. Πριν χωρίσουμε, έβαλε το χέρι στην τσάντα του και μου έδωσε έναν σφραγισμένο φάκελο λέγοντάς μου, «Ο Θεός έβαλε στην καρδιά μου να σου δώσω αυτό, μετά απ' όλα όσα έχεις κάνει εσύ για μένα. Είμαι σίγουρος πως ένα γενναιόδωρο άτομο όπως

εσύ θα το βάλει σε σωστή χρήση».

Όταν έφθασα σπίτι, άνοιξα τον φάκελο και μέσα του περιείχε ένα γενναιόδωρο ποσό χρημάτων, κάτι που ολοκλήρωσε τον μηνιαίο κύκλο προσφοράς και απολαβής.

Καθώς εμείς δημιουργούμε ένα κενό με το να μοιραζόμαστε και να δίνουμε, αυτό δεν αποφέρει μονάχα οικονομική ευλογία αλλά επίσης ευτυχία και ένα συναίσθημα εκπλήρωσης. Προάγει φιλίες και συντροφικότητα. Μας προφυλάσσει από την ασθένεια της συσσώρευσης και μας διδάσκει τον κύκλο της προσφοράς και της απολαβής. «Δωρεάν λάβατε, δωρεάν δώστε».⁵

Η ΑΪΡΙΣ ΡΙΤΣΑΡΝΤ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΑ, ΟΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ 1995. ■



ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΜΕΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΗΤΕΡ ΣΤΟΡΙ

ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΠΑΙΔΙ, είχα δει άφθονα χρυσόψαρα στα σπίτια των φίλων μου και θυμάμαι να σκέπτομαι γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι να θέλουν να έχουν τόσο μικρά, άχαρα πλασματάκια σαν κατοικίδια.

Μια μέρα όμως, όταν ήμουν δέκα χρονών, πήγαμε με το σχολείο εκδρομή σε έναν βοτανικό κήπο που είχε μια λιμνούλα γεμάτη ψάρια και ένα ιδιαίτερα μεγάλο ψάρι, με φανταχτερά χρώματα, μου έκανε μεγάλη εντύπωση.

«Τι είδους ψάρι είναι αυτό;» Ρώτησα την οδηγό μας.

«Χρυσόψαρο», αποκρίθηκε αυτή.

Μπερδεύτηκα κάπως και την ρώτησα κάπως σαρκαστικά: «Μα δεν υποτίθεται ότι τα χρυσόψαρα είναι μικρά σε μέγεθος;»

«Όχι», αποκρίθηκε αυτή. «Τα χρυσόψαρα μεγαλώνουν ακόμα πιο πολύ απ' αυτά τα χρυσόψαρα που βλέπεις εδώ. Εξαρτάται απ' το μέγεθος του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζούνε».

Έβαλα την πληροφορία αυτή βαθειά μέσα μου και πήρα την απόφαση να μάθω περισσότερα όσον

αφορά τα χρυσόψαρα, όμως πέρασαν πολλά χρόνια πριν κατανοήσω το ευρύτερο νόημα.

Πόσο συχνά υπήρξα κι εγώ όπως ένα χρυσόψαρο μέσα σε μια γυάλα; Πόσο συχνά περιόρισα τον νου μου όσον αφορά την αντίληψη του κόσμου γύρω μου; Και ακόμα χειρότερα, πόσες φορές έβαλα με τον νου μου και τους άλλους μέσα σε μια μικρή γυάλα; Πόσες πολλές φορές διέγραφα κάποιον ως άσημο ή άχαρο; Πόσες πολλές φορές απέτυχα να δω το δυναμικό για ανάπτυξη που υπήρχε μέσα στον καθένα;

Πόσα περισσότερα θα μπορούσα να επιτύχω αν είχα βάλει στην άκρη τις περιοριστικές μου αντιλήψεις και είχα τολμήσει να κολυμπήσω πέρα απ' τα όρια που είχα θέσει στον εαυτό μου; Και τι θα είχε συμβεί αν εγώ είχα μεταφέρει και άλλους απ' τις μικρές τους γυάλες στους ωκεανούς των δυνατοτήτων που προσφέρει ο Ιησούς; Απλά φανταστείτε έναν κόσμο γεμάτο από ανθρώπους με τέτοιου είδους αντίληψη, που αληθινά πιστεύουν ότι με τον Θεό όλα είναι δυνατά. ■

Μερικοί άνθρωποι βλέπουν έναν τοίχο και υποθέτουν ότι εκεί τελειώνει το οδοιπορικό τους. Άλλοι τον βλέπουν και αποφασίζουν ότι είναι μόνο η αρχή. — *Αντζελίν Τρεβίνα*

Αν αντιμετωπίζετε μια νέα πρόκληση ή σας ζητηθεί να κάνετε κάτι που δεν κάνατε ποτέ πριν, μην φοβηθείτε να το αποτολμήσετε. Είστε πιο ικανοί απ' ό,τι νομίζετε, όμως ποτέ δεν θα το δείτε εκτός και αν απαιτήσετε απ' τον εαυτό σας να κάνει περισσότερα. — *Τζόις Μέγιερ (γεννημένη το 1943)*

Αν δεν έχετε δεχθεί ακόμα τον Ιησού και όλα όσα έχει να σας προσφέρει Αυτός, μπορείτε να το κάνετε αυτή την στιγμή με το να προσευχηθείτε την παρακάτω προσευχή:

Ιησού, θέλω να Σε γνωρίσω προσωπικά, γι' αυτό Σε προσκαλώ να έλθεις μέσα στην καρδιά μου. Σε ευχαριστώ που πέθανες για εμένα, ώστε να μπορώ να συγχωρεθώ για τις αμαρτίες μου, να έχω ειρήνη στην καρδιά μου και τον νου μου, εδώ και τώρα και να λάβω το δώρο του Θεού για αιώνια ζωή. Αμήν.

ΕΛΑΦΡΥΝΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ
ΜΙΛΟΥΤΙΝ ΜΠΟΥΝΤΣΕΙΤΣ



ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΕΧΟΥΝ ΓΡΑΦΤΕΙ ΜΕ Ο,ΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ, γι' αυτό αναρωτιέμαι αν υπάρχει κάτι πράγματι νέο να γράψω εγώ ώστε να βοηθήσω κάποιον που αντιμετωπίζει πρόβλημα μ' αυτό. Μάλλον όχι. Εγώ ο ίδιος συνεχίζω να αντιμάχομαι αυτό το «θηρίο» που προσπαθεί να με καταβάλλει και να αφαιρέσει τη χαρά απ' τη ζωή μου. Όμως με το πέρασμα του χρόνου, η άμυνά μου έχει γίνει δυνατότερη και έχω μάθει και μερικά κόλπα στη πορεία. Αν και δεν έχω ξεπεράσει τελείως το άγχος, νομίζω ότι μπορώ να πω με σιγουριά ότι δεν ελέγχει πλέον τη ζωή μου. Με τη βοήθεια του Θεού, έχω καταφέρει να δαμάσω αυτό το άγριο θηρίο. Δεν μπορεί να με βλάψει άλλο πια, όμως πρέπει να βρίσκομαι πάντα σε επιφυλακή.

Δυστυχώς δεν μπορούμε μ' ένα χτύπημα των δακτύλων μας να κάνουμε το άγχος να εξαφανιστεί απ' τη ζωή μας. Όμως ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικά

πράγματα που με έχουν βοηθήσει να ελαχιστοποιήσω την αρνητική επίδραση του άγχους.

Πίστη στον Θεό: Ο Θεός είναι σαν ένας προπονητής που γνωρίζει πώς να μας ενδυναμώσει, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά. Αν και μπορεί να νοιώθουμε λες και «πεθαίνουμε» και ότι δεν έχουμε πια αντοχές, Αυτός συνεχίζει να μας ενθαρρύνει να υπομεινουμε λίγο ακόμα και να μην τα παρατάμε όταν έρχονται τα πιο δύσκολα. Ποτέ δεν θα μας δώσει περισσότερα απ' όσα μπορούμε ν' αντέξουμε,¹ και αν εμείς κάνουμε λίγη υπομονή ακόμα, θα βγούμε πιο δυνατοί και πιο ικανοί στο να δώσουμε τις μελλοντικές μας μάχες. Ο Ιησούς δεν προσμένει μια τέλεια απόδοση από μέρος μας, απλά θέλει από μας να Τον εμπιστευόμαστε και να μην τα παρατάμε. Εμπιστευτείτε τον Επουράνιο Προπονητή σας.

Τακτική άσκηση: Είναι αρκετά γνωστό πως η άσκηση κάνει το σώμα σας να αυξάνει την παραγωγή ορμονών

που καταπολεμούν το άγχος και τις ασθένειες που έχουν να κάνουν με το άγχος. Οποτεδήποτε ήμουν αγχωμένος, ένοιωθα πόνο στην αριστερή πλευρά χαμηλά στο υπογάστριο, όμως από τότε που άρχισα να ασκούμαι τακτικά, ο πόνος αυτός χάθηκε εντελώς. Αν και οποιοδήποτε είδος γυμναστικής είναι καλύτερο από καθόλου γυμναστική, οι ομαδικές δραστηριότητες/αθλήσεις έχουν την επιπρόσθετη ευλογία του να ενασχολούν και τον νου μας και τις προσωπικές μας δεξιότητες επίσης.

Προσευχή και περισυλλογή: Το να βρίσκουμε τον χρόνο να απευθυνόμαστε στον Θεό και να Του μεταφέρουμε τις ανησυχίες μας και τις έγνοιες μας είναι πολύ σημαντικό. Ο Επουράνιος Πατέρας μας, μας αγαπά και θέλει να μας βοηθά. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε εμείς είναι να το ζητήσουμε.²

Ο ΜΙΛΟΥΤΙΝ ΜΠΟΥΝΤΣΕΙΤΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ ΣΤΗΝ ΟΥΓΓΑΡΙΑ. ■

1. βλ. Κορινθίους Α' 10:13

2. βλ. Ματθαίου 7:7



ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΣΧΕΔΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟ ΘΕΣΠΕΣΙΟ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΡΟΑΛΤ ΟΥΑΤΕΡΣΟΝ

Το 2007 η Ολλανδία θέσπισε ένα σχέδιο διακοσίων ετών για να προσαρμοστεί και να προετοιμαστεί για την κλιματική αλλαγή.¹ Με τα δύο τρίτα του Ολλανδικού πληθυσμού να ζει κάτω απ' το επίπεδο της θάλασσας, οι αλλαγές του κλίματος μπορούν να έχουν δραστική και τραγική επίδραση σε αυτό το έθνος – ως εκ τούτου και αυτή η ακραία προφύλαξη. Το σχέδιο απ' ό,τι κατάλαβα, αποτελείται από την επένδυση

20 δισεκατομμυρίων δολαρίων σε έρευνα και κατασκευή καλύτερων οχυρωμάτων κατά μήκος της παραλίας – ενώ το ορόσημο αυτού του σχεδίου προσεγγίζει το έτος 2200. Η αιτία γι' αυτό το εξειδικευμένο σχέδιο είναι απλό: Λόγω της κλιματικής αλλαγής – και έναν μεγαλύτερο κίνδυνο από πλημμύρες – δεν υπάρχει εγγύηση ότι η Ολλανδία θα συνεχίσει να υφίσταται 200 χρόνια από τώρα, εκτός και αν ληφθούν μέτρα από σήμερα.

Αυτό με έκανε να σκεφθώ για τη σημασία του μακροχρόνιου σχεδιασμού. Είναι εύκολο να παρατηρήσεις όταν κάτι δεν έχει προσχεδιαστεί σωστά – φτωχές περιοχές που δεν αναπτύχθηκαν σωστά, εταιρικά γεγονότα που συνέχεια αναβάλλονται, κουζινικά εργαλεία που χρειάζονται πολύ

συντήρηση για να δουλέψουν σωστά. Από την άλλη, οτιδήποτε πάει καλά, που λειτουργεί σωστά και όπως πρέπει – από τα υδραγωγεία έως τα κοινωτικά και ασφαλιστικά συστήματα μέχρι και τα υπολογιστικά προγράμματα – είναι το αποτέλεσμα πολλής προβλεπτικότητας και καλού σχεδιασμού εκ μέρους των υπεύθυνων ανάπτυξης, των εφευρετών και των δημιουργών.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους σχεδιάζουμε, κυρίως όμως για να φέρουμε κάποιο επιθυμητό αποτέλεσμα. Άλλοι προσλαμβάνουν σχεδιαστές γάμων επειδή θέλουν τον γάμο των νέων τους, οι κυβερνήσεις προσλαμβάνουν μηχανικούς που θα κατασκευάσουν ασφαλείς γέφυρες και δημόσιους δρόμους, ώστε οι μεταφορές από το ένα σημείο μιας χώρας μέχρι το άλλο να είναι ασφαλείς και

1. "Dutch to draft 200-year plan against warming," Associated Press
2. Ψαλμός 139:16
3. Ιώβ 14:5
4. Η βιβλική ιστορία για τον Μωυσή μπορεί να ανευρεθεί στο βιβλίο της Εξόδου.
5. Ρωμαίους 15:5

αξιόπιστες. Με τους Ολλανδούς, είναι πολύ εύκολο να φανεί ο απώτερος σκοπός του σχεδιασμού τους: Η επιβίωσή τους ως έθνος.

Όμως υπάρχει και κάποιος άλλος, ο οποίος δεν μπορεί να συγκριθεί με σχέδια και σχεδιαστές. Στις Πράξεις 17:26 ο απόστολος Παύλος αναφέρει ένα σχέδιο που περικλείει οποιοδήποτε σχέδιο έχει γίνει ποτέ. «Και από έναν άνθρωπο [ο Θεός] έκανε κάθε έθνος ανθρώπων, για να κατοικούν επάνω στο πρόσωπο της γης, και διόρισε τους προδιαταγμένους καιρούς, και τα οροθέσια της κατοικίας τους». Με άλλα λόγια, απ' την αρχή ο Θεός είχε ένα σχέδιο, η πράξη της δημιουργίας δεν έγινε πρόχειρα. Ο Θεός δεν έτυχε να ψάχνει κάτι να κάνει κάποια Κυριακή απόγευμα και μπαμ – δημιούργησε τη γη! Υπάρχει κάποιο σχέδιο που εξελίσσεται καθημερινά πάνω στον πλανήτη γη για την ύπαρξη της ανθρωπότητας.

Όμως υπάρχει και κάτι ακόμα πιο εντυπωσιακό και αυτό σε προσωπικό επίπεδο για σένα και εμένα: Η κάθε ανθρώπινη ύπαρξη πάνω στη γη ήταν μια σκόπιμη πράξη δημιουργίας. Ο Θεός έχει σχέδια για τον καθένα. Ο Βασιλιάς Δαβίδ διαβεβαιώνει, «Το αδι-αμόρφωτο του σώματός μου είδαν τα μάτια Σου· και μέσα στο βιβλίο Σου όλα αυτά ήσαν γραμμένα, όπως και οι ημέρες κατά τις οποίες σχηματίζονταν, και ενώ τίποτε απ' αυτά δεν υπήρχε».² Και ο Ιώβ λέει στον Θεό, «Επειδή, οι ημέρες του ανθρώπου είναι προσδιορισμένες, ο αριθμός των μηνών του βρίσκεται σε Σένα, κι Εσύ έβαλες τα όριά του, και δεν μπορεί να τα υπερβεί».³

Εάν σκοπός των σχεδίων είναι η προετοιμασία για ένα επιθυμητό τέλος και αν ο Θεός έχει σχέδια για σας, αυτό σημαίνει ότι υπάρχει ένα επιθυμητό αποτέλεσμα, κάτι το οποίο είχε Αυτός στον νου Του, όταν σας δημιούργησε – κάτι που ήθελε από εσάς να γίνετε ή να κάνετε. Ίσως εσείς προσωπικά να μη σώσετε τον κόσμο αύριο, ή ποτέ να μην το κάνετε, όμως βάλτε στον νου σας το γεγονός, ότι το όλο φάσμα του σχεδίου δεν εξελίσσεται από την πρώτη μέρα. Πάρτε τον Μωυσή για παράδειγμα.

Φανταστείτε τον Θεό να σχεδιάζει τη ζωή του Μωυσή. Το Πρώτο Κεφάλαιο δεν αναφέρεται στον Μωυσή να χωρίζει την Ερυθρά Θάλασσα. Στην ουσία δεν ξεκινά καν με τον Μωυσή να λαμβάνει τις κατευθυντήριες οδηγίες του Θεού στην καιόμενη βάτο στο Όρος Χωρήβ. Υπάρχουν 80 χρόνια ιστορίας ζωής πρώτα πριν από αυτά τα δύο γεγονότα. Όταν κάποιος μελετά τη ζωή του Μωυσή είναι εύκολο να θαυμάσει τα 40 χρόνια που ο Μωυσής έβουσκε πρόβατα – σκεπτόμαστε πόσο υπομονετικός θα πρέπει να ήταν στο τέλος αυτών των χρόνων. Έχω αρχίσει να αντιλαμβάνομαι πως στην πραγματικότητα ήταν ο Θεός που είχε την υπομονή στην ιστορία αυτή. Φανταστείτε να δημιουργείτε έναν χαρακτήρα και να ξέρετε ότι θα είναι έτοιμοι να κάνουν αυτό που θα θέλατε να κάνουν, 80 χρόνια μετά τη δημιουργία τους. Είμαι σίγουρος πως εγώ ο ίδιος δεν θα είχα την υπομονή που είχε ο Θεός για τον Μωυσή.⁴

Νοιώθω παρηγοριά όταν αντι-

λαμβάνομαι τον Θεό ως έναν σχεδιαστή. Και να γιατί: Ακόμα και αν εσείς νοιώθετε πως τίποτα δεν συμβαίνει για εσάς αυτή τη στιγμή και σας είναι δύσκολο να περιμένετε, ο λόγος μπορεί να είναι ότι βρίσκεστε στη σελίδα 200 στο βιβλίο της ζωής σας και οι ηρωικές στιγμές βρίσκονται στην σελίδα 492. Ή ίσως το δικό σας «θεσπέσιο» να είναι μια ζωή γεμάτη με μέρες που ζήσατε καλά και προς δόξα Θεού. Όπως και να έχει, αυτό που έχει σημασία όσον αφορά τα σχέδια του Θεού είναι ότι ακόμα και όταν τίποτα δεν φαίνεται να συμβαίνει επιφανειακά, Αυτός έχει πολύ λεπτομερή σχέδια που εξελίσσονται. Δουλεύει ακόμα και τις συνηθισμένες μέρες όταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που σας συμβαίνει είναι το να γνωρίσει η γάτα σας μια άλλη γάτα. Αυτός συνεχίζει να εργάζεται στη ζωή σας ενώ εσείς τραβάτε προς τη σελίδα 492 του βιβλίου σας και παραπέρα.

Σε μια επιστολή προς τους Ρωμαίους, ο Παύλος επονομάζει τον Θεό «Θεό της υπομονής».⁵ Ο Θεός περιγράφεται ως υπομονετικός και μακρόθυμος στη Βίβλο, που είναι και ένα απ' τα χαρακτηριστικά Του. Ο Θεός περίμενε 80 χρόνια για την υπεροχή του Μωυσή, οι Ολλανδοί έχουν ένα σχέδιο 200 ετών, έτσι λοιπόν όση και αν είναι η δική μας προσμονή, αν ο Θεός πιστεύει ότι αξίζουμε την προσμονή, τότε θα πρέπει να το κάνουμε κι εμείς.

Ο ΡΩΑΛΝΤ ΟΥΑΤΕΡΣΟΝ ΕΙΝΑΙ
ΕΚΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΤΗΣ
ΚΕΙΜΕΝΟΥ. ■

ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΙ;

ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΑΛΙ ΓΚΑΡΣΙΑ



Τα αυτιά σου θα ακούν από πίσω σου έναν λόγο, που θα λέει: «Αυτός είναι ο δρόμος, περπατάτε επάνω σ' αυτόν»· όταν στρέψετε προς τα δεξιά, και όταν στρέψετε προς τα αριστερά.
— Ησαΐας 30:21

Η καρδιά τού ανθρώπου σχεδιάζει τον δρόμο του· όμως, ο Κύριος κατευθύνει τα βήματά του.
— Παροιμίες 16:9

«ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ ΑΓΓΛΙΚΑ ΣΤΗ ΣΥΖΥΓΟ ΜΟΥ;»

Άκουσα μια φωνή να με ρωτάει από πίσω μου καθώς εγώ διάλεγα λαχανικά στη λαϊκή στη γειτονιά μας εδώ στη Χιλή. Γύρισα και είδα έναν ενθουσιασμένο άγνωστο να λέει, «Η σύζυγός μου χρειάζεται να μάθει Αγγλικά και νομίζω ότι εσύ είσαι αυτή που μπορείς να την διδάξεις». Αυτό με ξάφνιασε και του είπα ότι δεν είμαι δασκάλα Αγγλικών, αυτός όμως δεν το έβαλε κάτω, γι' αυτό διστακτικά έγραψα το τηλέφωνό μου σε ένα κομμάτι χαρτί και του το έδωσα.

Το επόμενο πρωί, ξύπνησα από τον ήχο του κινητού μου. Μια απαλή φωνή με χαιρέτισε και μου ζήτησε τότε μπορούσαμε να αρχίσουμε τα μαθήματα. Αν και πάλι ξαφνιασμένη, συμφώνησα να συναντήσω αυτή τη γυναίκα, η οποία έτυχε να κατοικεί μερικά τετράγωνα πιο κάτω απ' το σπίτι μου.

Ήμουν δασκάλα για πάνω από 35 χρόνια, όμως είχα πάψει να διδάσκω πριν δύο χρόνια και έλεγα στους άλλους ότι είχα κουραστεί να διδάσκω και έβγαينا σε σύνταξη – και πως αν και

μου άρεσε να διδάσκω, δεν ένοιωθα να έχω την αντοχή να βρίσκομαι μέσα σε μια τάξη και να διδάσκω άλλο πια.

Όμως η νέα μου μαθήτρια ήταν η καλύτερη μαθήτρια που θα ήθελε κάποιος δάσκαλος να έχει και αν και δεν είχα διδάξει Αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα, δεν μου ήταν δύσκολο να βρω βιβλία και διδακτικό υλικό. Κάναμε μαθήματα μια φορά τη βδομάδα για δύο χρόνια και για τα επόμενα τρία χρόνια, δίδαξα και τα παιδιά της! Είναι μια όμορφη Χριστιανική οικογένεια και είχαμε πολλά κοινά μεταξύ μας. Με τις ευκαιρίες που παρουσιάζονταν, έκανα και άλλα ιδιαίτερα μαθήματα και στην πορεία μελέτησα και εγώ η ίδια για να βελτιώσω τις δεξιότητές μου και να γίνω διπλωματούχος καθηγήτρια.

Αυτό μου έδειξε ότι μου άρεσε ακόμα να διδάσκω! Ίσως να μην είμαι για τη φασαρία και τη σύγχυση που να χειρίζομαι μια ολόκληρη τάξη μαθητών, όμως μου αρέσει να κάνω ιδιαίτερα μαθήματα. Μου αρέσει να ετοιμάζομαι για το μάθημα και μένω ενθουσιασμένη όταν οι μαθητές μου

προοδεύουν. Έτσι αυτό που ξεκίνησε από τη φωνή ενός ξένου σε μια λαϊκή, μετατράπηκε σε ένα νέο επάγγελμα για μένα.

Τελικά, έφθασε η μέρα που περιμενε αυτή η οικογένεια τόσα χρόνια – η εταιρεία του πατέρα τον μετέθεσε στον Καναδά. Όλοι μας αναγνωρίσαμε ότι ο Θεός μας έκανε να συναντηθούμε καθώς τους προετοιμάζε για τη νέα τους χώρα. Είναι τόσο ενθουσιασμένοι που χρησιμοποιούν τη γλώσσα που μελέτησαν τόσο πιστά όλα αυτά τα χρόνια και συχνά μου στέλνουν φωτογραφίες από εκεί, ενώ εγώ είμαι ευγνώμων που, αν και βρίσκομαι σε ηλικία να συνταξιοδοτηθώ, έχω ένα νέο επάγγελμα με πάρα πολλές ευκαιρίες. Αγαπώ τα απρόσμενα γυρίσματα και τις εκπλήξεις της ζωής και μπορώ και βλέπω το χέρι του Θεού μέσα σε αυτές τις καταστάσεις και τα γεγονότα που μηχανεύεται Αυτός.

Η ΣΑΛΙ ΓΚΑΡΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΧΡΙΣΤΙΑΝΗ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΚΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗ ΧΙΛΗ. ■

ΤΟ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΑΡΙ ΑΛΒΕΡΟ

ΜΗ ΠΩΣ ΝΟΙΩΣΑΤΕ ΠΟΤΕ ΣΑΣ, πως με σκοπό να εκπληρώσετε τις προσδοκίες σας και εκείνες των άλλων, θα πρέπει να εργάζεστε ακατάπαυστα, ακούραστα, να αγνοείτε το άγχος – και όμως στο τέλος να μην φτάνουν όσα κι αν κάνετε; Οι απαιτήσεις πάντα θα είναι περισσότερες απ’ τις ικανότητές μας. Απλά και μόνο με το σκεπτικό αυτό δημιουργείται άγχος, κι όμως με αυτό το άγχος ζούμε τον περισσότερο καιρό.

Τον όρο «Διαχείριση άγχους» τον γνωρίζουμε όλοι μας. Το θέμα είναι ότι το άγχος θα είναι πάντα μέρος της καθημερινότητάς μας και θα πρέπει να μάθουμε να το χειριζόμαστε καλύτερα. Σήμερα θα σας δώσω μια συμβουλή όσον αφορά τη διαχείριση άγχους που θα εκμηδενίσει όλες τις άλλες συμβουλές: Κάνετε Λιγότερα.

Απλά και μόνο ενώ δακτυλογραούσα αυτές τις λέξεις, ένοιωθα άγχος. Για μένα προσωπικά, το σκεπτικό ότι δεν μπορώ να κάνω το καθετί, μου δημιουργεί νευρική κατάσταση. Μα ποιον πάω να κοροϊδέψω; Και βέβαια δεν μπορώ να τα καταφέρω όλα. Αυτό το γνωρίζω, όμως το ρεφραίν μου ήταν πάντα «Κάνε όσα περισσότερα μπορείς». Ποτέ δεν ήταν το «Κάνε λιγότερα». Τι αλλόκοτο σκεπτικό!

Πρόσφατα επικεντρώθηκα σε ένα σχέδιο του τύπου «ξόδευε λιγότερα» όσον αφορά το οικονομικό κομμάτι. Για λίγο καιρό, ελαττώσαμε κατά πολύ τα έξοδά μας, με σκοπό να διδάξουμε τους εαυτούς μας ότι το λιγότερα είναι εντάξει. Στην ουσία, το λιγότερα δημιούργησε περισσότερα. Τα χρήματα που δεν ξοδέψαμε άρχισαν σιγά-σιγά να συσσωρεύονται στον τραπεζικό μας λογαριασμό, κάτι που δεν είχε συμβεί ποτέ πριν.

Αρχίσαμε να έχουμε χρήματα αποταμιευμένα για μελλοντικά έξοδα εκ των προτέρων, πριν καιν παρουσιαστούν τα έξοδα αυτά, χωρίς να χρειάζεται να προσπαθούμε να βρούμε τα χρήματα την τελευταία στιγμή. Ήταν πράγματι αξιοθαύμαστο.

Άρχισα να αναρωτιέμαι, θα μπορούσε αυτή η αρχή να εφαρμοστεί και σε άλλους τομείς της ζωής μου, που με άγχωναν, όπως ο τρόπος που ξοδεύω τον χρόνο μου; Θα μπορούσα απλώς να δεσμευτώ στο λιγότερα και αν το έκανα θα με βοηθούσε να βάλω στην άκρη κάποια χρήματα; Θα δημιουργείτο κάποιο έλλειμμα αν το έκανα αυτό;

Ο Ιησούς είπε κάτι που πιστεύω ότι ταιριάζει εδώ: «Ο ζυγός Μου είναι καλός και το φορτίο Μου είναι ελαφρύ».¹ Σίγουρα Αυτός δεν ήταν παράδειγμα βιασύνης – τουναντίον. Υποθέτω ότι ο Ιησούς ήταν περιτριγυρισμένος από άτομα που προσπαθούσαν να κάνουν το καθετί βιαστικά. Γονείς που προσπαθούν να μαζέψουν τα παιδιά τους στο τραπέζι για να φάνε, έμποροι που προσπαθούν να ξεκινηθούν επιχειρήσεις, ιερείς που προσπαθούν να φροντίσουν όλα τους τα καθήκοντα, υπηρέτες που προσπαθούσαν να τα καταφέρουν μέσα από ένα παράλογο φόρτο εργασίας και ο κατάλογος συνεχίζεται.

Όμως ο Ιησούς λέει, «Ελάτε σε Εμένα ... και Εγώ θα σας ξεκουράσω».²

Κάθε φορά που μπαίνετε στον πειρασμό να κάνετε περισσότερα, να προσθέσετε κάτι άλλο και να προσπαθήσετε περισσότερο, ελάτε μαζί μου και για ένα λεπτό ρωτήστε τον εαυτό σας (και τον Ιησού) αν θα ήταν εντάξει να κάνετε λιγότερα; Πώς θα φαινόταν σε αυτή την περίπτωση το να «κάνετε λιγότερα»;

Υποπτεύομαι, όπως κι εγώ, ότι ίσως κι εσείς να μαθαίνατε κάτι νέο και να ανακαλύπτατε λίγο χώρο και λίγη ξεκούραση.

1. Ματθαίου 11:30

2. Ματθαίου 11:28

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 ΤΕΞΑΣ ΤΩΝ ΗΠΑ. ■

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

ΘΕΤΙΚΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ

Όταν υπάρχουν σκαμπανεβάσματα στη ζωή, όταν το καθετί γύρω σου δείχνει να καταρρέει, όταν νοιώθεις ότι οτιδήποτε κάνεις δεν βοηθά, σκέψου Εμένα. Σκέψου πόσο σε αγαπώ Εγώ. Σκέψου τη δύναμή Μου. Σκέψου όλες σου τις ευλογίες. Αν Με ευχαριστείς για όλα τα καλά στη ζωή σου, τα αρνητικά συναισθήματα βαθμιαία θα εξανεμιστούν.

Ίσως μερικές φορές να βρεθείς σε καταστάσεις όπου δεν φαίνεται να υπάρχει ούτε τόσο δα καλό, για να Με ευχαριστήσεις. Τότε ευχαρίστησέ Με για το καλό που θα προέλθει μέσα απ' το κακό, επειδή αν Με αγαπάς, αργά ή γρήγορα, αυτό θα συμβεί. Αυτό εξηγείται στη Βίβλο, στο Ρωμαίους 8:28: «Όλα συνεργούν προς το αγαθό σ' αυτούς που αγαπούν τον Θεό». Για εκείνους που Με αγαπάνε, μπορώ να αποφέρω καλό μέσα απ' το καθετί.

Μπορείς πάντα να βρεις κάτι να Με ευχαριστήσεις ακόμα και όταν η μέρα σου είναι πάρα πολύ δύσκολη. Εξύμνησέ Εμένα για κάτι και συνήθως θα θυμηθείς κάτι άλλο και κάτι άλλο. Η ειρήνη που έχω υποσχεθεί θα σε βρει καθώς εσύ επικεντρώνεσαι σε Μένα και στα θετικά.

