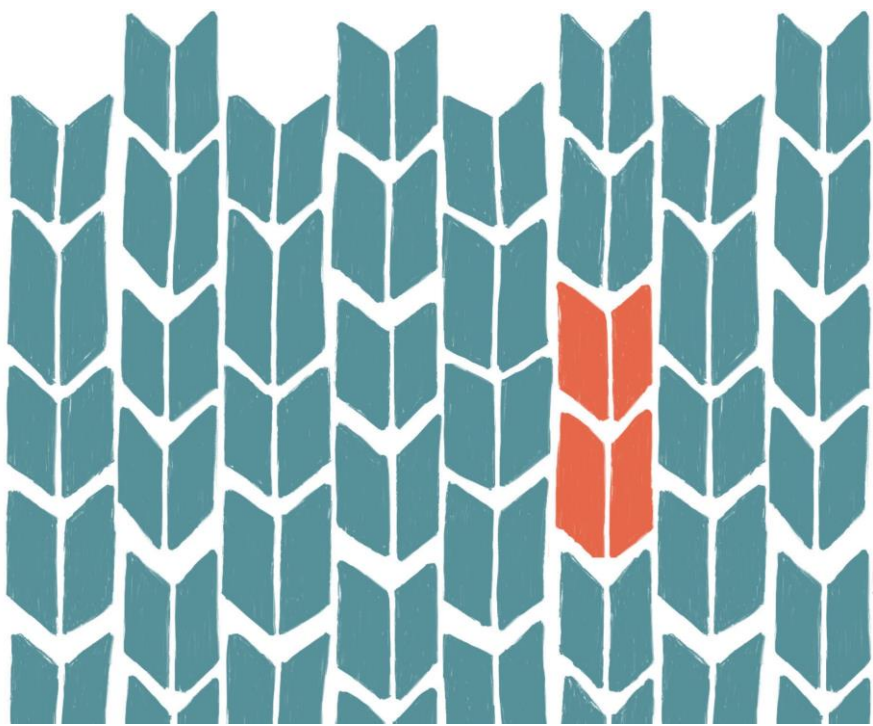




# ΕΛΠΙΔΑ

Σε δύσκολους καιρούς

BY JOYCE MEYER



# **ΕΛΠΙΔΑ**

**Σε δύσκολους καιρούς**

by Joyce Meyer

## ΠΕΡΙΟΧΟΜΕΝΑ

- 6 Εισαγωγή
- 9 Γεμάτος Ελπίδα
- 15 Τι να κάνεις όταν δεν μπορείς  
‘να ξεκολλήσεις’
- 22 Επιλέγοντας μια στάση Ελπίδας
- 27 Εμπιστέψου τον Θεό μέσα στην Καταιγίδα
- 33 Τα Πάντα έγιναν Νέα
- 39 Πως να «ανέβεις», όταν νοιώθεις  
«πεσμένος»
- 46 Περνάς μέσα από δύσκολους Καιρούς;

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Χαίρομαι πραγματικά, που διάλεξες να διαβάσεις αυτό το βιβλίο.** Μπορεί, αυτή την περίοδο, ψυχικά να πονάς και ίσως να έχεις πραγματικά 'πνιγείς' μέσα σε όσα συμβαίνουν στην ζωή σου. Και εάν δεν γνωρίζω τι καταστάσεις ζεις, ένα πράγμα ξέρω με σιγουριά:

**Δεν είσαι μονός σου—Ο Θεός Σε αγαπά, το ίδιο και εμείς.** Στην πραγματικότητα, έγραψα αυτό το βιβλίο για να σε ενθαρρύνω και να γεμίσω με ελπίδα την καρδιά σου. Και θέλω να ξέρεις, ότι ακόμα και τώρα, μέσα στην καρδιά όλων όσων σου συμβαίνουν, ο Θεός είναι με το μέρος σου και τίποτα δεν είναι αδύνατον σε Εκείνον. (Βλέπε Λουκά 1:37). Έχει, ένα καλό σχέδιο για το μέλλον σου, και ήδη εργάζεται πίσω στο παρασκήνιο για να σε βοηθήσει (Βλέπε Ιερεμίας 29:11).

Μπορεί να περνάς μια αναπάντεχη τραγωδία και ίσως, δεν ξέρεις πως να μαζέψεις τα κομμάτια σου και να συνεχίσεις. Ή ίσως υποφέρεις από κάποιο θέμα υγείας και δεν μπορείς να πας σε κάποιο γιατρό. Ξέρω ότι υπάρχουν άνθρωποι που επιβιώνουν μέρα με την μέρα, δεν ξέρουν εάν την επόμενη μέρα θα έχουν να φάνε.

Όταν περνάμε κάτι ιδιαίτερος δύσκολο, μας περνάει από το μυαλό να τα παρατήσουμε. Όμως, το πιο απλό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να βάλουμε την ελπίδα μας στον Θεό και να διατηρήσουμε την ελπίδα. Αλλά, τι πραγματικά είναι η Ελπίδα;

Η ελπίδα είναι η πεποίθηση ότι κάτι καλό πρόκειται να συμβεί. Είναι στενά συνδεδεμένη με την πίστη μας και με τα πιστεύω μας. Όταν τολμάμε να ελπίσουμε, πλημμυρίζει τη ζωή μας, με χαρά και ειρήνη.

Ο εχθρός θέλει να ζούμε χωρίς ελπίδα. Θέλει να μας πείσει ότι όλα έχουν χαθεί και τίποτα δεν θα γίνει ποτέ όπως θα θέλαμε. Αλλά ο Θεός, θέλει να είμαστε γεμάτοι ελπίδα - να πιστεύουμε και να περιμένουμε μεγάλα πράγματα από Αυτόν. Στην πραγματικότητα, η Αγία Γραφή λέει ότι είναι Αυτός είναι «Ο Θεός της ελπίδας», γεμάτος έλεος και νέα ξεκινήματα (βλέπε Ρωμαίους 15:13).

Λόγω της σεξουαλικής, λεκτικής και συναισθηματικής κακοποίησης που είχα δεχθεί από τον πατέρα μου ως παιδί, ανέπτυξα μια στάση ζωής χωρίς ελπίδα. Μου συνέβησαν τόσα πολλά αρνητικά πράγματα, που συνεχώς περίμενα κάτι κακό να μου συμβεί, ακόμη και αφού έγινα Χριστιανή.

Ωστόσο, μπορώ ειλικρινά να πω ότι ο Θεός με έχει τελείως αλλάξει, από ένα αρνητικό και απαισιόδοξο άτομο, σε ένα άτομο γεμάτο ελπίδα, που προσμένω να συναντήσω την καλοσύνη Του Θεού σε κάθε κατάσταση. Σιγά-σιγά, αυτό με βοήθησε να ανακαλύψω τη δύναμη της ελπίδας και τι μπορεί αυτή η δύναμη να κάνει στις σκέψεις, στα λόγια, στην στάση μου, σε κάθε τομέα της ζωής μου. Έτσι, ακόμη και τώρα, όταν αντιμετωπίζω δύσκολες καταστάσεις ή αντιμετωπίζω ένα πισωγύρισμα, εξακολουθώ να ελπίζω, γνωρίζοντας ότι ο Θεός θα τα εργαστεί όλα, προς όφελος μου!

Ίσως έχεις πονέσει πολύ, ίσως έχεις ζήσει μια βαθιά απογοήτευση ή μια αποτυχία και δεν μπορείς να

φαντασιείς ότι κάτι μπορεί να βελτιωθεί. Ο εκθρός θέλει να σε πείσει ότι τα πράγματα δεν θα αλλάξουν ποτέ. Αλλά ο Θεός, θέλει να ξέρεις ότι σε αγαπά και μπορείς να Τον εμπιστευτείς ότι θα κάνει ένα θαύμα μέσα στις καταστάσεις σου! Η δική σου μεριά είναι να μην παραιτηθείς ποτέ από την ελπίδα - να περιμένεις ότι η καλοσύνη Του θα εμφανιστεί, ανά πάσα στιγμή.

Αυτές οι σελίδες, περιλαμβάνουν μερικά από τα μεγαλύτερα μαθήματα που μου έδωσε ο Θεός σε αυτόν τον τομέα - μαθήματα που θα ενισχύσουν την πίστη σου και θα σε βοηθήσουν να προσεγγίσεις τη ζωή με μια εντελώς νέα στάση.

Λέω συχνά ότι ένα άτομο, που παραμένει στην ελπίδα - που συνεχίζει να πιστεύει στον Λόγο του Θεού και αρνείται να τα παρατήσει - δεν μπορεί ποτέ πραγματικά να ηττηθεί. Γιατί, ακόμη και εν μέσω των δυσκολιών της ζωής, καθώς εσύ βάζεις την ελπίδα σου σε Αυτόν, Εκείνος μπορεί να γεμίσει τη ζωή σου με απίστευτη γαλήνη και χαρά και να βελτιώσει την κατάσταση προς όφελος σου.

Δεν ξέρω τι ακριβώς έχεις περάσει στη ζωή σου ή τι μπορεί να βιώνεις αυτήν τη στιγμή. Αλλά ξέρω, ότι ο Θεός σε αγαπάει υπερβολικά, έχει το βλέμμα Του πάνω σου και πρόκειται να σε βοηθήσει (βλέπε Ρωμαίους 8: 38-39, Ψαλμός 33:18).

Είναι ο Θεός κάθε ελπίδας και είναι Εκείνος που μπορεί και την πιο δύσκολη περίοδο σου, να την μετατρέψει σε κάτι καλό.

# Κεφάλαιο 1

## Γεμάτος Ελπίδα

**Μερικές φορές λέω, ότι είμαστε η γενιά του 'Δείξε μου'.** Θέλουμε να δούμε κάτι πριν το πιστέψουμε. Στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι από εμάς, δυσκολευόμαστε να πιστέψουμε ότι ο Θεός εργάζεται προς όφελός μας, μέχρι να δούμε κάτι να αλλάζει μπροστά στα μάτια μας.

Όμως ο Θεός, δεν λειτουργεί έτσι - εργάζεται στα παρασκήνια. Μπορεί να μην βλέπεις τίποτα να συμβαίνει, αλλά πιστεύεις ότι ο Θεός εργάζεται πράγματα στη ζωή σου αυτήν τη στιγμή; Πιστεύεις ότι έχει σχέδιο να βοηθήσει τα παιδιά σου, τον γάμο σου ή όλα όσα προσεύχεσαι για χρόνια;

Ιερεμίας 29:11 λέει ότι ο Θεός έχει καλές βουλές για την ζωή σου, να σου δώσει το προσδοκώμενο τέλος. Με άλλα λόγια, ο Θεός ψάχνει ευκαιρίες για να κάνει το καλό σε σένα!

Ίσως σου είναι δύσκολο να φανταστείς τον εαυτό σου ως ένα θετικό, γεμάτο πίστη, γεμάτο ελπίδα άτομο. Αν ναι, ξέρω ακριβώς πώς νιώθεις! Μερικοί άνθρωποι φοβούνται απλώς να ελπίσουν επειδή έχουν βιώσει τόση απογοήτευση και δεν πιστεύουν ότι μπορούν να αντέξουν άλλο πόνο.

Αλλά εάν ισχύει αυτό, μην ανησυχείς, Ο Θεός είναι 'ο Θεός της Ελπίδας', γεμάτος έλεος και νέα ξεκινήματα (Βλέπε Ρωμαίους 15:13). Και μαζί Του,

ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσεις να πιστεύεις, να προσδοκάς, να ελπίζεις, να περιμένεις.

### **ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΡΟΟΣΔΟΚΙΕΣ...**

Ένας από τους ορισμούς της ελπίδας είναι «μια αίσια και βέβαιη προσδοκία».

Πιστεύω ότι πολλές φορές, επιλέγουμε μια παθητική στάση, ζώντας στο "βλέποντας και κάνοντας" εάν κάτι αλλάξει ή εάν κάτι θα πάει καλά. Αλλά ο Θεός, θέλει να περιμένουμε με προσδοκία. Θέλει να περιμένουμε με ανυπομονησία ότι κάτι καλό θα μας συμβεί.

Έτσι λοιπόν, σε ρωτάω: *Εσύ τι περιμένεις;*

Τι βλέπεις μέσα στο μυαλό και τη φαντασία σου; Πώς μιλάς για το μέλλον σου; Όταν ξυπνάς το πρωί, τι σκέφτεσαι: Άντε να τα βγάλω πέρα για άλλη μια μέρα; Ή ξυπνάς με την προσδοκία ότι σήμερα μπορεί να είναι η μέρα που θα γίνει το άνοιγμα στην ζωή μου;

Είναι σωστό όταν μια γυναίκα είναι έγκυος, να λέμε ότι «περιμένει». Και όσο προχωρά ή εγκυμοσύνη της τόσο μεγαλύτερη προσμονή έχει για αυτό που πρόκειται να συμβεί.

Όλες μου οι εγκυμοσύνες, ήταν ιδιαίτερα μοναδικές, γιατί και τα τέσσερα παιδιά μου τα κυοφορούσα ένα μηνά παραπάνω, από την ημερομηνία που θα έπρεπε να είχαν γεννηθεί. Ο γιατρός μου είχε πει ότι ήμουν η μόνη γυναίκα που γνώριζε που κυοφορούσε τόσο καιρό όσο και ένας ελέφαντας!

Όταν έφταναν οι τελευταίες ημερομηνίες που θα έπρεπε να είχε γεννηθεί το μωρό, ξυπνούσα κάθε μέρα και έλεγα: «Σήμερα θα είναι η μέρα – πρέπει να



είναι σήμερα!» Είχα όλες τις βαλίτσες μου πακεταρισμένες και έτοιμες. Έλεγα συνεχώς τα πάντα και σιγουρευόμουν ότι όλα ήταν τακτοποιημένα, γιατί ήξερα, ότι το μωρό μου, θα ερχόταν, ανά πάσα στιγμή. Κάθε φορά που ένιωθα ένα οξύ πόνο, σκεφτόμουν, *Να το, αυτό είναι! Έρχεται!*

Έτσι ακριβώς θέλει ο Θεός να είσαι μαζί Του! Έχει ένα απίστευτο σχέδιο για τη ζωή σου και θέλει να προσμένεις ότι τα καλά πράγματα είναι προ των πυλών!

Η Ελπίδα λέει: «Μπορεί τα πράγματα να είναι έτοιμα για πολύ καιρό, αλλά ο Θεός είναι ο Θεός του αδύνατου και τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν.»

### **ΕΙΣΑΙ ΔΕΣΜΙΟΣ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ;**

Όπως ανέφερα, ήμουν ο πιο αρνητικός άνθρωπος που ήξερα. Σίγουρα ήμουν ο τύπος του ανθρώπου που έβλεπε πάντα το ποτήρι, μισοάδειο-έβλεπα πάντα μειονεκτήματα σε κάθε κατάσταση

Αυτό εξηγεί γιατί ένιωθα τόσο θλιμμένη, συνεχώς. Η αμφιβολία και ο αρνητισμός σε 'ρίχνουν' ψυχολογικά. Αλλά η ελπίδα απελευθερώνει καρδιά!

Ελπίδα σημαίνει, ότι έχεις μια θετική σκέψη και στάση. Το άτομο που είναι αισιόδοξο, δεν είναι αρνητικό σε καμιά κατάσταση. Έστω και εάν αναγνωρίζει τις δυσκολίες των καταστάσεων της ζωής, παραμένει αισιόδοξο στην σκέψη του, στην στάση του και στα λόγια του.

Πολλές φορές, νομίζω ότι 'πέφτουμε' στην παγίδα του να περιμένουμε να νοιώσουμε αισιόδοξοι. Αλλά η ελπίδα είναι μια απόφαση, αποφασίζουμε να είμαστε

θετικοί και να μην ζούμε σύμφωνα με το πώς αισθανόμαστε. Η αλήθεια είναι ότι όταν παίρνουμε μια σταθερή απόφαση να κάνουμε θετικές, ελπιδοφόρες σκέψεις, τα συναισθήματά μας, τελικά, θα μας ακολουθήσουν σε αυτό!

Λατρεύω το εδάφιο στο Ζαχαρίας 9:12. Ο Κύριος λέει, *‘..Επιστρέψτε στο οχύρωμα, δέσμοι της ελπίδας· ακόμα και σήμερα κηρύττω ότι θα ανταποδώσω σε σένα διπλά..’*

Τι σημαίνει να γίνεις δέσμιος της ελπίδας; Σημαίνει ότι ανεξαιρέτου των όσων συμβαίνουν στην ζωή μας, αρνούμαστε να σταματήσουμε να ελπίζουμε και εμπιστευόμαστε την ικανότητα του Θεού να υπερνικά.

Όταν γίνεσαι αιχμάλωτος της ελπίδας, ο εχθρός δεν ξέρει πώς να σε αντιμετωπίσει. Ακόμα και εάν έρθει εναντίον σου με αρνητικές σκέψεις, δεν έχει καμία δύναμη να σε βλάψει όταν είσαι αποφασισμένος να βάζεις συνεχώς την ελπίδα σου στον Θεό.

Ο Θεός θέλει να σε ευλογήσει και να σου δώσει διπλά πίσω για τον πόνο του παρελθόντος και τα πράγματα που έχουν χαθεί (βλέπε Ησαΐας 61:7). Και η δική μας μεριά κάνει όλη τη διαφορά. Το μέρος μας είναι να πιστεύουμε, να εμπιστευόμαστε και να ελπίζουμε.

### **ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΓΚΥΡΑ**

Εβραίους 6:19 λέει: *‘... την οποία [ελπίδα] έχουμε, ως άγκυρα της ψυχής και ασφαλή και βέβαιη, και η οποία μπαίνει μέσα στο εσωτερικό του καταπετάσματος ...’*

Ας αναλύσουμε αυτό το εδάφιο. Πιστεύω ότι όλοι μας, καταλαβαίνουμε τι είναι η άγκυρα. Η άγκυρα είναι αυτό που χρησιμοποιείς, όταν θέλεις ένα σκάφος να

μείνει σταθερό σε ένα μέρος και να μην μετακινηθεί πέρα από αυτό.

Λέει, λοιπόν, ότι η ελπίδα είναι η 'άγκυρα της ψυχής'. Η ψυχή μας είναι ο νους μας, το θέλημα μας και τα συναισθήματά μας. Η ψυχή μας, μας λέει τι σκεφτόμαστε, τι θέλουμε και τι αισθανόμαστε.

Αρά, τι μας λέει το εδάφιο; Ό,τι όταν όλα είναι θολά, όταν τίποτα δεν βγάζει νόημα και μοιάζει ότι η υπόσχεση του Θεού ποτέ δεν θα πραγματοποιηθεί μέσα στη ζωή μας, η ελπίδα μας τραβάει πίσω και μας λέει: 'Στάσου! Θα γίνει!'

Αλλά ας το αναλύσουμε λίγο περισσότερο. Εβραίους 6:19 λέει ότι η ελπίδα είναι η άγκυρα μας *'...και είναι ασφαλής και βέβαιη...'*

Η ελπίδα είναι η άγκυρά μας και αυτό που μας δίνει την δύναμη να "σταθούμε". Μερικοί άνθρωποι δεν βιώνουν τις υποσχέσεις και τη δύναμη του Θεού, απλώς και μόνο επειδή δεν στέκονται με πίστη. Είναι το 'να σταθείς' που ενεργοποιεί τις υποσχέσεις του Θεού!

Επέτρεψε μου να σου δώσω ένα παράδειγμα. Για πάνω από 40 χρόνια, ταξιδεύω σε όλο τον κόσμο και διδάσκω τον Λόγο του Θεού. Ωστόσο, υπάρχουν στιγμές, πριν από κάποιο συνέδριο, που δεν αισθάνομαι χρισμένη, ικανή ή έτοιμη να κάνω αυτό που πρόκειται να κάνω.

Πριν ανέβω στην σκηνή, σκέφτομαι, *'Θεέ μου ελπίζω να εμφανιστείς εσύ γιατί αλλιώς θα μπλέξω άσχημα.'* Έπειτα, καθώς κάνω το βήμα να σταθώ σε αυτό που πιστεύω ότι με έχει καλέσει να κάνω, Εκείνος

πάντοτε, επεμβαίνει και με βοηθά να αποδώσω το μήνυμα. Ούτε μια φορά, δεν με έχει εγκαταλείψει!

Για πολλούς από εσάς, ο Θεός περιμένει απλώς να σταθείτε σε αυτήν την άγκυρα της ελπίδας. Περιμένει απλώς να κάνετε το μέρος σας για να εμφανιστεί στη ζωή σας και να κάνει κάτι που θα σας εκπλήξει.

Μην αφήνεις τις καταστάσεις της ζωής να σε βγάλουν εκτός πορείας. Ρίξε την άγκυρά σου και βγες στο βέβαιο θεμέλιο της ελπίδας. *Γιατί όταν βάζεις την ελπίδα σου στον Θεό, δεν θα απογοητευτείς.*

## Κεφαλαίο 2

# Τι να κάνεις όταν δεν μπορείς «να ξεκολλήσεις»

**Έχεις ποτέ «κολλήσει»;** Έχεις φτάσει σε ένα σημείο στην ζωή που έμοιαζε σαν να βρισκόσουν σε αδιέξοδο...σαν μην υπήρχε πια άλλη επιλογή;

Έχω βρεθεί σε τέτοιο σημείο πολλές φορές και είμαι σίγουρη ότι έχουν βρεθεί σε κάτι ανάλογο, και πολλοί άλλοι άνθρωποι. Αλλά είμαι ευγνώμων στον Θεό, γιατί μέσα από την πάροδο του χρόνου, με δίδαξε ότι ακόμα και εάν εμείς, έχουμε ‘κολλήσει’, δεν υπάρχει κατάσταση αρκετά δύσκολη στον χειρισμό της για Εκείνον!

Ας κοιτάξουμε την ιστορία του Ιωσήφ στο Βιβλίο της Γένεσης (Βλέπε Γένεση κεφ. 37-50). Η Αγία Γραφή αναφέρει ότι ο Ιωσήφ ήταν ο πιο αγαπημένος από τους δώδεκα γιους του πατέρα του, και τα αδέρφια του, για αυτό τον λόγο, τον ζήλευαν υπερβολικά.

Μια μέρα ο Ιωσήφ, μοιράστηκε με τους αδελφούς του ένα όνειρο που είχε δει. Στο όνειρο του, όλοι τους υποτάσσονταν σε αυτόν. Περιττό είναι να πούμε ότι αυτό δεν του βγήκε σε καλό!

Σαν αποτέλεσμα, τα αδέρφια του μαζευτήκαν να σχεδιάσουν πως να ξεφορτωθούν τον Ιωσήφ. Σκέφτηκαν να τον ρίξουν σε ένα λάκκο να πεθάνει

εκεί. Στην πορεία αποφάσισαν να τον πουλήσουν σαν σκλάβο σ' ένα καραβάνι Ισραηλιτών εμπόρων. Και έπειτα σκέφτηκαν ένα σχέδιο, για να πείσουν τον πατέρα τους ότι ο Ιωσήφ είχε πεθάνει!

Όπως ήδη θα ξέρεις, αυτή η ιστορία τελειώνει θριαμβευτικά. Ο Ιωσήφ γίνεται ο δεύτερος ισχυρότερος άνδρας μετά τον Φαραώ και στην συνέχεια, επανασυνδέεται με την οικογένεια του και τους συγχωράει.

Ότι συνέβη στον Ιωσήφ, είναι μια απόδειξη ότι όσα και εάν περνάς στη ζωή σου, υπάρχει πάντοτε ελπίδα. Μπορείς να εκπληρώσεις το θέλημα του Θεού για σένα, γιατί τα πάντα είναι δυνατά με τον Θεό!

Αλλά το σημείο που πρέπει να εστιάσουμε στην ιστορία του Ιωσήφ, είναι το τι συνέβη από τον λάκκο μέχρι το παλάτι. Η ζωή του Ιωσήφ πέρασε από πολλές διακυμάνσεις εκείνη την περίοδο. Αλλά, η ιδιότητα του χαρακτήρα του, που τον έφερε σε αυτό το νικηφόρο αποτέλεσμα, ήταν η επιμονή. Λόγω της πίστης του στον Θεό, δεν τα παράτησε ποτέ!

### **ΤΟ ΝΑ ΠΑΡΑΙΤΗΘΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ**

Στη ζωή μας, μπορεί να πέφτουμε σε λάκκους κάθε τόσο. Μπορεί να είναι ένας λάκκος ασθένειας, οικονομικής δυσκολίας, θέματα σχέσεων ή άλλα προβλήματα. Ότι και όποτε και εάν συμβαίνει, πρέπει να είμαστε αποφασισμένοι ότι δεν θα τα παρατήσουμε!

Πάντοτε να θυμάσαι, για να αποκτήσουμε μια καλή ομολογία για όσα ο Θεός κάνει για εμάς, πρέπει πρώτα να περάσουμε τις δοκιμασίες. Ο ίδιος ο Ιησούς μας λέει:

*‘... αυτά τα μίλησα σε σας, ώστε, ενωμένοι μαζί μου, να έχετε ειρήνη. Μέσα στον κόσμο θα έχετε θλίψη· αλλά, να έχετε θάρρος· εγώ νίκησα τον κόσμο...’*  
(Ιωάννης 16:33).

Είναι αναπόφευκτο ότι θα περάσεις μέσα από δύσκολα πράγματα. Μερικές φορές μπορεί να νοιώθεις ότι θέλεις να τα παρατήσεις. Αλλά αν μπορείς απλά να κρατηθείς και να εμπιστευτείς τον Θεό σε όλα αυτά, Αυτός μπορεί να σε αποκαταστήσει. Μπορεί να πάρει όλα τα άσχημα και να τα μετατρέψει σε κάτι καλό (βλέπε Ρωμαίους 8:28).

Λέγεται ότι ο Ουίνστον Τσώρτσιλ έδωσε την ακόλουθη ομιλία, στους αποφοίτους στο Harrow School το 1941:

*‘...Ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ, ποτέ μην τα παρατάς! Σε τίποτα μεγάλο ή μικρό, σε μεγαλόπνοο ή μηδαμινό - μην τα παρατάς ποτέ...’*

Δεν ξέρω αν αυτό ήταν πραγματικά το μόνο πράγμα που ο Τσώρτσιλ είπε, αλλά πιστεύω ότι το Άγιο Πνεύμα μιλάει αυτό ακριβώς, σε πολλούς από εμάς σήμερα – «Μην τα παρατάς, γιατί ο Θεός έχει τόσα πολλά πράγματα για τη ζωή σου!»

Είναι πολύ εύκολο να θέλεις να τα παρατήσεις, όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Μερικές φορές, οι άνθρωποι ‘κολλάνε’ εκεί που βρίσκονται και δεν ξέρουν πώς να βγουν, οπότε, θεωρούν ότι θα ήταν πιο εύκολο να τα παρατήσουν.

Μπορεί να νοιώθουν ότι δεν είναι αρκετά έξυπνοι ή ταλαντούχοι, ή ίσως κάτι τραυματικό να τους έχει

συμβεί, ή να έχουν αποτύχει, ή να έχουν κάνει τρομερά λάθη στο παρελθόν τους.

Αλλά το Άγιο Πνεύμα, μας δίνει τη δύναμη και την ικανότητα να πιέσουμε, να συνεχίσουμε προς τη νίκη μας, ακόμα κι αν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα σχεδιάσαμε.

Η αποτυχία δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν άλλες επιλογές. Μπορείς να μάθεις από λάθη του παρελθόντος - έχω βρει ότι η ιστορία είναι καλός δάσκαλος! Όταν όλα αποτύχουν, δοκίμασε ξανά. Αν μη τι άλλο, θα μάθεις τι λειτουργεί και τι δεν λειτουργεί, καθώς βγαίνεις από εκεί. Μπορείς να μετατρέψεις το εμπόδιο σου, σε μια ευκαιρία να γίνεις σοφότερος και να ωριμάσεις πνευματικά.

Ο Θεός, θέλει να ζήσουμε μια καλή ζωή, ωστόσο η εμπιστοσύνη και η επιμονή, είναι απαραίτητα. Το Άγιο Πνεύμα θα μας οδηγήσει σε ένα βήμα πίστης την κάθε φορά, προχωρώντας προς στα καλά σχέδια που έχει ο Θεός για τον καθένα μας. Η δική μας η μεριά είναι να κάνουμε αυτά τα βήματα ... *και ποτέ να μην παραιτηθούμε!*

### **ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΥΠΟΦΕΡΕΙΣ**

Η προοπτική που βλέπεις τα πράγματα, ενώ βρίσκεσαι στο «λάκκο» μπορεί, επίσης, να κάνει μεγάλη διαφορά.

Θυμήσου, είναι μια στιγμή δοκιμασίας ... μια εποχή που ο χαρακτήρας σου αναπτύσσεται. Αυτή η περίοδος είναι αυτό που, μερικές φορές, ονομάζω «σιωπηλά χρόνια» γιατί είναι μια εποχή, που μπορεί να νιώθεις ότι δεν συμβαίνουν πολλά στη ζωή σου.



Ή μπορεί να περνάς πολύ πόνο και ανατροπές και να αισθάνεσαι ότι ο Θεός δεν κάνει τίποτα. Αλλά είναι ζωτικής σημασίας για εσένα να Τον εμπιστευτείς σε εκείνη την εποχή, επειδή εργάζεται στην καρδιά σου για να σε κάνει περισσότερο σαν τον Χριστό.

**Άρα, τι θα πρέπει να κάνεις, εάν έχεις  
'κολλήσει' στο λάκκο;**

- *Μην τα παρατήσεις! Πολέμα την σκέψη ότι δεν υπάρχει διέξοδο στην κατάσταση σου. Ο Ιησούς είναι ο δρόμος. Αυτός, είναι ο κατάλληλος καιρός, να Τον πλησιάσεις και να Τον ακολουθήσεις.*
- *Απόφυγε να κατηγορείς τον Θεό και να θεωρείς ότι σε τιμωρεί για κάποια αμαρτία. Εκείνος χρησιμοποιεί τις καταστάσεις για να εργαστεί στην ζωή σου. Και εάν έστω, δεν νοιώθεις καλά, Τα σχέδια Του θα είναι, πάντοτε, για το καλό σου.*
- *Κάνε το σωστό, ακόμα και όταν υποφέρεις, όταν αυτό που συμβαίνει δεν μοιάζει δίκαιο ή ακόμα και όταν οι άλλοι σου συμπεριφέρονται άσχημα. Κάνε το καλό σε όσους περισσότερους ανθρώπους μπορείς, όσο πιο συχνά μπορείς.*
- *Μην αποσύρεσαι, μην μωπώνεις και μην απομονώνεσαι από τους άλλους. Θυμήσου μπορεί, είτε να είσαι πνιγμένος μέσα στην θλίψη σου, είτε να νοιώθεις δυνατός. Αλλά και τα δυο την ίδια στιγμή δεν μπορούν να σου συμβαίνουν! Πολλές φορές, ο Θεός θα χρησιμοποιήσει άλλους να σε ενθαρρύνουν σε καιρούς θλίψης.*

- *Κράτα το λόγο σου και τίμα τις υποσχέσεις σου.*  
Αυτός είναι καιρός που χτίζεις τον χαρακτήρα σου και ετοιμάζεσαι για να πάρεις την θέση σου στο 'παλάτι.'
- *Μην σταματήσεις να πιστεύεις...μην σταματάς να ελπίζεις ότι ο Θεός θα καλυτερεύσει την κατάσταση σου!*

### **ΠΕΤΑ ΤΟ ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΣΟΥ**

Ίσως έχεις ακουστά την ιστορία του γαϊδουριού που έπεσε στο λάκκο.

Βλέποντας τι είχε συμβεί, ο ιδιοκτήτης του γαϊδουριού, ότι ο λάκκος ήταν πολύ βαθύς και το γαϊδούρι πολύ γέρικο, αποφάσισε να το θάψει μέσα στο λάκκο.

Φώναξε φίλους και γείτονες να τον βοηθήσουν, και ξεκίνησαν να ρίχνουν με φτυάρια χώμα μέσα στο λάκκο.

Στην αρχή το γαϊδούρι φώναζε, προφανώς είχε τρομοκρατηθεί από την κατάσταση. Αργότερα όμως, ο ιδιοκτήτης του πρόσεξε ότι το γαϊδούρι σώπασε και θεώρησε ότι είχε μάλλον πεθάνει. Αλλά το γαϊδούρι, δεν είχε πεθάνει.

Όταν ο ιδιοκτήτης κοίταξε μέσα στον λάκκο, είδε ότι κάθε φορά που έριχναν με το φτυάρι χώμα, το χώμα έπεφτε στην πλάτη του γαϊδουριού, το γαϊδούρι πέταγε το χώμα από πάνω του και εκείνο στοιβαζόταν κάτω από τα πόδια του. Αυτό συνέχισε για ώρες, ώστε τελικά, το γαϊδούρι είχε τόσο πολύ στοιβάξει χώμα

κάτω από τα ποδιά του, που ήταν αρκετά ψηλά πια για να πηδήξει έξω από το λάκκο!

Μπορούμε να μάθουμε κάτι από αυτό το γαϊδούρι. Η ζωή θα μας ρίχνει χώμα από καιρό σε καιρό. Μπορεί αυτό να συμβεί στις σχέσεις μας ή στα οικονομικά μας ή στην υγεία μας. Αλλά εκείνος ο καιρός, είναι ο καιρός που πρέπει να μάθουμε να οδηγούμαστε από το Άγιο Πνεύμα. Το Άγιο Πνεύμα θα σου δείξει πως να πετάξεις από πάνω σου το χώμα, και ταυτόχρονα θα σου δίνει μικρές γεύσεις από τα καλά πράγματα που έρχονται, σε κάθε βήμα που θα κάνεις, για να βγεις από το λάκκο σου και να μπεις στο παλάτι!

Πάντοτε θα υπάρχουν εμπόδια να ξεπεράσεις. Πάντοτε θα υπάρχουν 'θέματα' να λυθούν. Αλλά πάντοτε θα υπάρχει η δυνατότητα να προσπαθήσεις ξανά, θα υπάρχουν δευτερες ευκαιρίες και νέα ξεκινήματα.

Ποτέ δεν είναι αργά—μόνο μην παραιτηθείς! Καθώς εσύ κάνεις το μέρος σου και κάνεις ότι μπορείς—καθώς στέκεσαι στην ελπίδα, προχώρα μπροστά και αρνήσου να παραιτηθείς με τον Θεό—Εκείνος θα είναι πιστός για να κάνει αυτά που είναι αδύνατα σε σένα.

Εάν λοιπόν, έχεις 'κολλήσει' και δεν ξέρεις τι να κάνεις, μην παραιτηθείς από την ελπίδα, γιατί βρίσκεσαι στο τέλειο σημείο για ένα νέο ξεκίνημα.

## Κεφάλαιο 3

# Επιλέγοντας μια Στάση Ελπίδας

**Επειδή είχα κακοποιηθεί σαν μικρό κορίτσι,**  
Ανέπτυξα έναν αόριστο φόβο, ένοιωθα συνεχώς, ότι  
κάτι κακό επρόκειτο να συμβεί. Ίσως να ταυτίζεσαι  
και εσύ με αυτό.

Μου συνέβησαν τόσα πολλά άσχημα πράγματα, που  
έφτασα στο σημείο, διαρκώς να περιμένω κάτι κακό  
να συμβεί, ακόμη και αφού ήμουν Χριστιανή.

Θυμάμαι εκείνο το πρωινό, που τελικά  
προσευχήθηκα και ρώτησα τον Θεό: «Γιατί μου  
συμβαίνει αυτό; Γιατί νιώθω συνέχεια έτσι;»

Ο Θεός μίλησε στην καρδιά μου και μου είπε: «Είναι  
κακά προαισθήματα.» Δεν είχα ξανακούσει αυτόν τον  
όρο, αλλά λίγες μέρες αργότερα τον βρήκα στις  
Παροιμίες 15:15, που λέει:

*Όλες οι ημέρες τού θλιμμένου είναι κακές [από  
ανησυχητικές σκέψεις και προαισθήσεις]- ενώ εκείνος  
που ευφραίνεται στην καρδιά, έχει παντοτινή  
ευωχία[ανεξαρτήτως συνθηκών].*

Όλοι θα αντιμετωπίσουμε δύσκολες στιγμές στη ζωή,  
και όταν το κάνουμε, είναι εύκολο να φοβόμαστε το  
μέλλον και να έχουμε αγχωτικές σκέψεις και  
προαισθήματα. Πρέπει όμως, να φτάσουμε στο να

συμφωνούμε με τον Θεό και το Λόγο Του, όταν οι δυσκολίες έρχονται.

Μπορούμε να απελευθερώσουμε την πίστη μας λέγοντας, «Ξέρω ότι ο Θεός με αγαπά. Θα με φροντίσει και θα με προστατεύσει. Πιστεύω ότι θα μου δώσει τη χάρη και την δύναμη να κάνω όσα πρέπει να κάνω και κάτι καλό θα βγει μέσα από όλα αυτά.»

### **ΜΗΝ ΤΡΟΜΑΖΕΙΣ!**

Ο Θεός δεν έχει σκοπό να ζούμε μέσα στην κακομοιριά ή να έχουμε «μια φρικτή μέρα», ακόμη και όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως θα θέλαμε. Θέλει να περιμένουμε καλά πράγματα να συμβούν και να παραμένουμε γεμάτοι ελπίδα, ανεξάρτητα από τις καταστάσεις μας.

Και εδώ είναι δύο λέξεις που θα σε βοηθήσουν να το κάνεις: Μην Τρομάξεις.

Τι είναι ο τρόμος; Ο τρόμος είναι το γεγονός ότι κάποιος περιμένει να έχει μια άσχημη εμπειρία - είναι το ακριβώς αντίθετο της ελπίδας. Κάνε λοιπόν αυτό: Μην Τρομάξεις.

Χωρίς καν να το καταλάβουν, νομίζω ότι πολλοί άνθρωποι τρέμουν το τι θα συμβεί μέσα στην ημέρα τους. Μπορεί να τρέμουμε ότι θα πάμε στη δουλειά, τρέμουμε μην πέσουμε σε μποτιλιάρισμα, ότι έχουμε να πλύνουμε πιάτα, να πλύνουμε τα ρούχα μας, να κόψουμε το γρασίδι, να μαγειρέψουμε και τόσα άλλα.

Ωστόσο, ο τρόμος μπορεί να κλέψει τη χαρά μας και να καταστρέψει την ημέρα μας. Ο τρόμος μπορεί να μας αφήσει απελπισμένους. Αντ' αυτού, σας ενθαρρύνω να σταματήσετε να είστε θλιμμένοι για πράγματα που δεν μπορείτε να κάνετε κάτι για να τα αλλάξετε. Επιλέξτε να μείνετε χαρούμενοι και αφήστε τον Θεό να τα φροντίσει!

Σε κάθε κατάσταση, πρέπει να έχουμε μια στάση που να λέει: 'Μπορώ να κάνω ό, τι χρειάζεται να κάνω και δεν πρόκειται να σταματήσω να απολαμβάνω τη ζωή μου, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει. Δεν σχεδιάζα αυτό το πράγμα, αλλά ξέρω ότι ο Θεός μπορεί να τα γυρίσει όλα προς όφελος μου'.

Τώρα, δεν λέω ότι θα εξαφανίσει όλα τα προβλήματά σου. Ωστόσο, το να μην φοβάσαι σίγουρα θα κάνει τη ζωή καλύτερη!

### **ΒΡΕΣ ΧΑΡΑ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ**

Η νικηφόρα ζωή δεν αφορά μόνο τα «μεγάλα» πράγματα στη ζωή - ξεκινάει με τα μικρά πράγματα. Ο Κύριος θέλει να μπορούμε να έχουμε επιτυχία και χαρά σε κάθε τομέα της ζωής μας, και η κατάκτηση του τρόμου είναι ένα σημαντικό κομμάτι. Η επιλογή μας να έχουμε μια θετική, μια στάση ελπίδας, μπορεί κυριολεκτικά να κάνει τη διαφορά!

Σίγουρα, θα υπάρχουν κάποια πράγματα στη ζωή που είναι πιο δύσκολα ή λιγότερο ευχάριστα. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να μας κάνουν δυστυχισμένους ή να μας καταστρέψουν τη μέρα. Η επιλογή, εξαρτάται πραγματικά από εμάς και τη στάση που επιλέγουμε να πάρουμε.

Είναι εκπληκτικό το πώς μπορούμε να γεμίσουμε αυτολύπηση και στη συνέχεια να αφήσουμε αυτή τη συμπεριφορά να καταστρέψει μια τέλεια καλή μέρα για εμάς και τους άλλους. Πιστέψτε με, το ξέρω - ήμουν αρκετά καλή στο να παίζω «τον οσιομάρτυρα» όταν έπρεπε να κάνω τις δουλειές του σπιτιού.

Περπατούσα συχνά στο σπίτι γκρινιάζοντας, μουρμουρίζοντας πράγματα όπως: 'Όλοι εδώ περιμένουν από μένα να κάνω τα πάντα. Ο Ντέιβ φεύγει για να παίξει γκολφ, τα παιδιά τα κάνουν όλα μαντάρα. Εγώ, εδώ να μαγειρεύω, να καθαρίζω τα πιάτα τους, να πλένω τα ρούχα τους. Θέλω να μάθω ποιος νοιάζεται για μένα!'

Η αλήθεια ήταν ότι κανείς δεν με υποχρέωνε να κάνω αυτά τα πράγματα. Επέλεξα να τα κάνω, γιατί αγαπώ την οικογένειά μου. Ωστόσο, σπάνια χαιρόμουν, επειδή ήμουν τόσο δοσμένη στο να έχω αρνητική συμπεριφορά.

Σου ακούγεται γνωστό; Η κατάσταση σου μπορεί να μην αφορά τις δουλειές του σπιτιού, αλλά όλοι μπαίνουμε στον πειρασμό να λυπηθούμε τον εαυτό μας και κάθε φορά να έχουμε κάτι, το οποίο τρέμουμε.

Ακόμα και όταν μας συμβαίνουν άσχημα ή άβολα πράγματα, μπορούμε ακόμα να επιλέξουμε να ανταποκριθούμε με θετικό τρόπο. Όταν το κάνουμε αυτό, ουσιαστικά βρισκόμαστε σε συμφωνία με τον Θεό, επειδή ο Θεός είναι πάντα θετικός.

### **ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΟΥ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ**

Συχνά ενθαρρύνω τους ανθρώπους να παίξουν το "Το Παιχνίδι του Ευχαριστημένου". Τι είναι αυτό? Όταν

αντιμετωπίζεις μια αρνητική κατάσταση, επέλεξε επιτήδως, να δεις το πιθανότερο καλό που μπορεί να συμβεί!

Για παράδειγμα, αν κολλήσεις στο μποτιλιάρισμα, πες: 'Κινούμαι αργά και μοιάζω σαν να πηγαίνω με την όπισθεν, αλλά ίσως ο Θεός με προστατεύει από ένα ατύχημα που θα είχε συμβεί αν πήγαινα πιο γρήγορα'.

Αυτό λειτουργεί σε κάθε κατάσταση, μεγάλη ή μικρή. Ακόμα κι αν είναι κάτι τόσο σημαντικό όσο το να χάσεις την δουλειά σου, μπορείς να επιλέξεις να στρέψεις την προσοχή σου στο θετικό και να πεις: 'Μπορεί να είμαι χωρίς δουλειά, αλλά τώρα έχω την ευκαιρία ο Θεός να μου δώσει μια καλύτερη δουλειά από αυτή που είχα πριν!'

Η Αγία Γραφή λέει,..... *'και έτσι θα προσμεινει ο Κύριος για να σας ελεήσει, και έτσι θα υψωθεί για να σας λυπηθεί· επειδή, ο Κύριος είναι Θεός κρίσης· μακάριοι όλοι αυτοί που τον προσμένουν.'*  
(Ησαΐας 30:18).

Ανεξάρτητα από το πώς θα σου τα φέρει η ζωή, ο Θεός έχει ένα σχέδιο για το μέλλον σου καλύτερο - ένα σχέδιο γεμάτο ελπίδα και καλά πράγματα. Σε προτρέπω να συμφωνήσεις μαζί Του.

Προσέγγιξε την κάθε σου μέρα θετικά, με μια στάση ελπίδας και επέλεξε να μην φοβάσαι. Όπως και να το κάνεις, πιστεύω ότι έτσι θα αρχίσεις να βρίσκεις χαρά σε κάθε κομμάτι της ζωής σου.



## Κεφάλαιο 4

# Εμπιστέψου το Θεό Μέσα στην Καταιγίδα

**Μέσα στα χρόνια, έμαθα ότι ένα πράγμα είναι να εμπιστευέσαι τον Θεό σε κάτι—να αλλάξει κάτι ή κάποιον στη ζωή σου—αλλά είναι κάτι τελείως διαφορετικό, να εμπιστευέσαι το Θεό μέσα από κάτι.**

Παίρνω πολύ παρηγοριά από τα εδάφια στον Ησαΐα 43:2-3. Λέει: *‘...Όταν διαβαίνεις μέσα από τα νερά, θα είμαι μαζί σου· και όταν περνάς μέσα από τα ποτάμια, δεν θα πλημμυρίζουν επάνω σου· όταν περπατάς μέσα από τη φωτιά, δεν θα καείς ούτε θα εξαφθεί φλόγα επάνω σου. Επειδή, εγώ είμαι ο Κύριος ο Θεός σου...’*

Όταν περνάς δύσκολες στιγμές, είναι τόσο σημαντικό να θυμάσαι ότι ο Θεός είναι εκεί μαζί σου και μπορείς να εμπιστευτείς ότι θα σε βοηθήσει.

Για παράδειγμα, μπορεί να είναι δύσκολο να μείνεις στην πίστη όταν οι καταστάσεις δεν έχουν καμιά λογική ή η ζωή δεν φαίνεται δίκαιη και είναι ιδιαίτερος δύσκολο, όταν νιώθεις ότι κάνεις το σωστό αλλά αυτό δεν σε βγάζει στα σωστά αποτελέσματα.

Ή όταν συμβαίνει το εξής: Βλέπεις κάποιον που δεν κάνει το σωστό, αλλά φαίνεται να έχει καλύτερα αποτελέσματα από εσένα! Θα υπάρξουν στιγμές στη ζωή μας που θα νοιώθουν ότι όλα καταρρέουν γύρω μας και τίποτα δεν μοιάζει ασφαλές, και η μόνη πραγματική απάντηση σε αυτό είναι να εμπιστευτούμε τον Θεό και να συνεχίσουμε να Τον εμπιστευόμαστε.

Μέσα από εμπειρία, έχω μάθει επίσης, ότι ο Θεός θα χρησιμοποιήσει αυτούς τους καιρούς προς όφελός μας. Όταν νοιώθουμε ότι η ζωή είναι ασαθής, θα χρησιμοποιήσει τις καταστάσεις μας, για να μας βοηθήσει να πλησιάσουμε κοντά Του και να προσκολληθούμε σφικτά στον βράχο της σωτηρίας μας - τον Ιησού Χριστό - τον οποίο δεν μπορούμε να τον μετακινήσουμε ή να τον ταρακουνήσουμε! (Βλέπε Ψαλμός 62: 2, 6).

### **“ΩΡΙΜΑΖΟΝΤΑΣ” ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ**

Αυτό μπορεί να σου ακουστεί αστείο, αλλά έχω φτάσει στο σημείο όπου πιστεύω ότι οι δοκιμασίες και οι δυσκολίες μπορεί να είναι μερικοί από τους καλύτερους φίλους μας. Γιατί; Επειδή ο Κύριος τα χρησιμοποιεί για να μας διδάξει, να μας εκπαιδεύσει και να μας βοηθήσει να μεγαλώσουμε με τρόπους που δεν μπορούμε μόνοι μας.

Στην πραγματικότητα στον Ιακώβο 1:2-3 μας λέει, *Κάθε χαρά θεωρήστε, αδελφοί μου, όταν περιπέσετε σε διάφορους πειρασμούς· γνωρίζοντας ότι η δοκιμασία της πίστης σας εργάζεται υπομονή.*

Οι δοκιμασίες και τα βάσανα δεν προέρχονται από τον Θεό, αλλά θα τα χρησιμοποιήσει για να μας κάνει πιο δυνατούς και να μας βοηθήσει να απολαύσουμε μια πιο ειρηνική, σταθερή και πλήρη ζωή.

Οι δύσκολοι καιροί μας κάνουν να εξελισσόμαστε στο άτομο που θέλουμε να γίνουμε. Όταν συναντάμε μια κατάσταση που είναι «πιο πάνω από τις δυνάμεις μας», μας βοηθά να βάλουμε την εμπιστοσύνη μας σε Αυτόν, γνωρίζοντας ότι δεν μπορούμε μόνοι μας να λύσουμε όλα μας τα προβλήματα.

Ο Κύριος θέλει να πηγαίνουμε σε Αυτόν για να πάρουμε δύναμη και να φτάσουμε σε ένα σημείο, όπου να μπορούμε να παραμείνουμε σταθεροί ακόμη και όταν συναντάμε δοκιμασίες στη ζωή. Θέλει να έχουμε χαρά και ανάπαυση σε Αυτόν, ακόμη και όταν οι συνθήκες μας δεν είναι τέλειες (βλέπε Νεεμίας 8:10).

Ακριβώς όπως τα διαμάντια σχηματίζονται υπό μεγάλη πίεση, ο Θεός συχνά χρησιμοποιεί τις δυσκολίες στη ζωή μας για να μας βγάλει από την αλαζονεία μας, να αναπτύξει τον χαρακτήρα μας, να μας μεταμορφώσει στην εικόνα Του ... και να μας προετοιμάσει για τα καλά πράγματα που έχει για το μέλλον μας.

### **ΟΙ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΤΟΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΜΕ**

Υπάρχει τεράστια ελευθερία στην εμπιστοσύνη στον Θεό. Όταν κάτι δεν πάει καλά, αντί να στενοχωρηθούμε ή να νοιώθουμε θυμωμένοι, μπορούμε να έχουμε εμπιστοσύνη, ότι Εκείνος έχει ένα σχέδιο που είναι καλύτερο από το δικό μας, και τελικά θα λύσει την κατάσταση προς όφελος μας (βλέπε Ρωμαίους 8:28).

Πρέπει να το καταλάβουμε γιατί μερικές φορές όταν έχουμε πρόβλημα, θυμώνουμε με τον Θεό ή ακόμα θυμώνουμε με ανθρώπους γύρω μας, που είναι ευλογημένοι. Έχουμε μια αυτοδικαίωση που λέει: 'Εγώ είμαι καλύτερος Χριστιανός, από εσάς. Εγώ αξίζω τις ευλογίες.'

Για παράδειγμα, ίσως θέλεις μια προαγωγή στη δουλειά, αλλά κάποιος άλλος τη παίρνει. Τι πρέπει να κάνεις?

Μπορείς να θυμώσεις, να κρατήσεις μια στάση αυτοδικαίωσης και στο τέλος να βλάψεις πραγματικά, τον εαυτό σου πνευματικά. Ή μπορείς να εμπιστευτείς τον Θεό και να πεις: 'Κύριε, τώρα με θέλεις να υπηρετήσω το αφεντικό μου με ένα χαμόγελο στα χείλη. Και ξέρω ότι αν θέλεις θα με βάλεις Εσύ κάπου αλλού, στον κατάλληλο καιρό και στο σωστό χρόνο.'

Έμαθα ότι ο Θεός είναι πιο έξυπνος από εμάς! Μερικές φορές αναβάλλει να μας δώσει αυτό που θέλουμε γιατί έχει ένα άλλο σκοπό στο μυαλό Του - κάτι καλύτερο από αυτό που θα μπορούσαμε να φανταστούμε.

Για παράδειγμα, πολλές φορές ο Κύριος μου επέτρεψε να περάσω τις καταστάσεις με δύσκολο τρόπο. Μερικές φορές η δυσκολία γινόταν ακόμα χειρότερη όταν έβλεπα άλλους, να παίρνουν άνοιγμα στην ζωή τους για τα ίδια θέματα, γρηγορότερα από μένα.

Αλλά όταν ο Θεός επιτρέπει να περπατήσω σε τέτοιο μονοπάτι, θέλει να νοιώσω και να καταλάβω τι βιώνουν οι άνθρωποι, για να μπορέσω να συνδεθώ με τον πόνο τους και να τους βοηθήσω να το περάσουν με επιτυχία.

Αν δεν ήταν οι δύσκολοι καιροί στη ζωή μου - οι δύσκολες καταστάσεις, μέσα στις οποίες ο Κύριος με βοήθησε να ωριμάσω και να αλλάξω - σίγουρα δεν θα μπορούσα να βοηθήσω τον αριθμό των ανθρώπων που βοηθώ σήμερα!

Ο Θεός δεν μας υποσχέθηκε ποτέ μια ζωή χωρίς προβλήματα, αλλά υπόσχεται ότι δεν θα μας αφήσει ποτέ ή θα μας εγκαταλείψει (βλέπε Εβραίους 13: 5). Στους δύσκολους καιρούς, μπορούμε να βρούμε παρηγοριά στο ότι γνωρίζουμε ότι Εκείνος μας αγαπάει υπερβολικά και έχει ήδη ένα σχέδιο για να μας βοηθήσει.

### **Ο ΘΕΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΜΕΣΑ ΣΕ ΟΛΑ**

Θέλω να σε ενθαρρύνω να πάρεις μια σταθερή απόφαση να εμπιστευτείς τον Θεό σε κάθε τομέα της ζωής σου. Όταν χτυπιέσαι από τις καταιγίδες της ζωής ή βιώνεις πράγματα που δεν καταλαβαίνεις γιατί συμβαίνουν, τότε πρέπει να επιλέξεις να συνεχίσεις να Τον εμπιστεύεσαι - ανεξάρτητα από το τι σκέφτεσαι ή αισθάνεσαι και ανεξάρτητα από το πώς μοιάζουν οι καταστάσεις σου.

Και καθώς εμπιστεύεσαι τον Θεό μέσα σε όλα, θα σου δώσει κάτι σταθερό - *θα σας δώσει περισσότερο από τον Εαυτό Του.*

Περνάς κάτι δύσκολο σήμερα; Υπάρχει μια δοκιμασία που μοιάζει μεγαλύτερη από τις δυνάμεις σου; Αν ναι, σε ενθαρρύνω να αφιερώσεις λίγο χρόνο, και να προσευχηθείς.

**‘Κύριε σε ευχαριστώ που πάντοτε είσαι κοντά μου—σε κάλους καιρούς αλλά και όταν η ζωή γίνεται δύσκολη. Σε παρακαλώ, βοήθησε με να σε πλησιάζω περισσότερο όταν η ζωή δεν βγάζει νόημα. Σε εμπιστεύομαι, και ξέρω ότι θα εργαστείς τα πάντα για το καλό μου. Στο όνομα του Ιησού, Προσεύχομαι. Αμήν.’**

Θυμήσου, αυτό που περνάς τώρα δεν θα διαρκέσει για πάντα. Όταν περνάω μια δυσκολία, μου αρέσει να υπενθυμίζω στον εαυτό μου: «Θα περάσει κι αυτό». Εν τω μεταξύ, μπορείς να επιλέξεις να εμπιστευτείς τον Θεό και να Του επιτρέψεις να σου δώσει χαρά εν μέσω όλου αυτού που περνάς.

Είναι επίσης καλό, να στέκεσαι πάνω στο Λόγο Του Θεού και να ενθαρρύνεις τον εαυτό σου με εδάφια σαν αυτά στον Ησαΐα 41:10. Ο Θεός λέει, ‘...μη φοβάσαι· επειδή, εγώ είμαι μαζί σου· μη τρομάζεις· επειδή, εγώ είμαι ο Θεός σου· **σε ενίσχυσα**· μάλιστα, **σε βοήθησα**· μάλιστα, **σε υπερασπίστηκα** με το δεξί χέρι τής δικαιοσύνης μου...’

Ό, τι κι αν περνάς αυτή τη στιγμή, σε ενθαρρύνω να σταθείς και να μην τα παρατήσεις. Πάρε απόφαση να διατηρήσεις μια καλή στάση και συνέχισε να εμπιστεύεσαι τον Θεό. Επειδή, ο Ιησούς είναι μαζί σου σε κάθε καταιγίδα και στο τέλος θα βγεις πιο δυνατός στην αντίπερα όχθη.

## Κεφάλαιο 5

# Τα Πάντα Έγιναν Νέα

**Όταν είσαι απογοητευμένος και νοιώθεις απελπισμένος, θα σε βοηθήσει υπερβολικά να θυμηθείς την βοήθεια που ο Θεός σου έδωσε στο παρελθόν.** Είναι επίσης, ενθαρρυντικό να θυμίζεις στον εαυτό σου, την πιστότητα Του σε άλλους ανθρώπους, ομοιοπαθείς με εσένα, οι οποίοι απεγνωσμένα χρειάζονταν την βοήθεια του Θεού.

Έχεις παρατηρήσεις τους ανθρώπους μέσα σε όλη την Αγία Γραφή, που ο Θεός τους έδωσε ένα νέο ξεκίνημα;

**Ο Μωυσής** ήταν γέρος πια όταν είχε εκείνη την στενή επαφή με την καιόμενη βατό και δέχθηκε το κάλεσμα του Θεού να ηγηθεί του Εβραϊκού έθνους. Πριν από αυτό, είχε περάσει 40 χρόνια κυνηγημένος, κρυβόταν μέσα στην έρημο! Δεν είχε ιδέα εκείνη την περίοδο, ποια ήταν τα σχέδια του Θεού. (Βλέπε Έξοδος 1-4.)

**Ο Δαβίδ**, ένα ταπεινό αγόρι που έβοσκε πρόβατα, χρίστηκε να γίνει βασιλιάς του Ισραήλ. Ήταν στην κυριολεξία ένας άγνωστος από το πουθενά-το τελευταίο άτομο που κάποιος θα επέλεγε για να γίνει βασιλιάς. Αλλά ο Θεός τον χρησιμοποίησε να ηγηθεί στον λαό Του. (Βλέπε Α΄ Σαμουήλ 16.)

**Ο Πέτρος**, ο απόστολος που αρνήθηκε τον Χριστό, συγχωρέθηκε και καλέστηκε να περάσει το υπόλοιπο της ζωής του, στο να κηρύττει και να δοξάζει τον Θεό. (Βλέπε Λουκάς 22:54-62, Ιωάννης 21, Πράξεις 3.)

Και **ο Παύλος**, που κάποτε διώκε τον λαό του Θεού και μεταμορφώθηκε στο δρόμο για την Δαμασκό και κατέληξε να συγγράψει το περισσότερο της Καινής Διαθήκης! (Βλέπε Πράξεις 9:1-22.)

Όταν σκεφτείς όλα αυτά τα άτομα μέσα στην Γραφή που ο Θεός συγχώρησε, λύτρωσε και χρησιμοποίησε με πανίσχυρους τρόπους, συνεχίζεις να αμφιβάλεις ότι μπορεί να κάνει το ίδιο και με σένα;

Ο Θεός μας είναι ο Θεός της ελπίδας. Είναι ο Θεός του «ξαναπροσπαθώ», των δευτέρων ευκαιριών, νέων ξεκινήματων και της νέας αρχής. Και δεν σε περιορίζει πόσες φορές όλα αυτά θα είναι διαθέσιμα για σένα.

### **ΚΟΙΤΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΠΙΔΑΣ**

Θυμήσου, η ελπίδα είναι η άγκυρα της ψυχής μας. Όταν τα πράγματα μοιάζουν σκοτεινά και δεν υπάρχουν απαντήσεις, τότε είναι που ξετριπώνει η ελπίδα και μας θυμίζει ότι μια νέα αρχή μας περιμένει εκεί διπλά, στην γωνιά του δρόμου.

Όταν φαίνεται, ότι όλοι οι άλλοι ευλογούνται και εμείς είμαστε έτοιμοι να τα παρατήσουμε, είναι η ελπίδα που στερεώνει τις καρδιές μας και μας κρατά σε πίστη, όσον αφορά τις υποσχέσεις του Θεού.

Εναντίον λοιπόν λέμε ό,τι η ελπίδα είναι μια αίσια και βέβαιη προσδοκία. Είναι μια θετική στάση και είναι η χαρούμενη προσμονή ότι κάτι καλό πρόκειται να συμβεί.

Η πραγματική ελπίδα δεν είναι μια αόριστη ευχούλα, η στάση του “βλέποντας και κάνοντας”, αλλά είναι να



πιστεύεις και να εμπιστευέσαι ότι όσα ο Θεός υπόσχεται, θα τα κάνει. Ο Θεός αναζητά ευκαιρίες να είναι κάλος με τα παιδιά Του, και μας θέλει να το περιμένουμε και να το προσδοκούμε!

Στην Α' Θεσσαλονικείς 5:8, η ελπίδα περιγράφεται σαν μια περικεφαλαία. Αρά, οι σκέψεις μας είναι πολύ σημαντικές. Η στάση μας και όλα όσα περιμένουμε, έχουν να κάνουν με όλα όσα σκεφτόμαστε και ομολογούμε!

Σε ενθαρρύνω, βάλε προτεραιότητα να παίρνεις τον έλεγχο πάνω στις σκέψεις σου και στα λόγια σου, καθημερινά. Όταν ξυπνάς κάθε μέρα, μην δέχεσαι σκέψεις όπως για παράδειγμα, «Άντε, να τα βγάλουμε πέρα και σήμερα.»

Αντίθετα, να περιμένεις καλά πράγματα από τον Θεό. Σκέψου και ομολόγησε πράγματα όπως

**Θεέ μου, σε ευχαριστώ για αυτή την μέρα! Ξέρω ότι με αγαπάς και έχεις ένα καλό σχέδιο για μένα σήμερα. Χωρίς Εσένα, δεν μπορώ να κάνω τίποτα, αλλά μέσα στον Χριστό, μπορώ να κάνω ότι χρειάζεται να κάνω. Και με την βοήθεια Σου, θα διατηρήσω μια καλή στάση και θετικές σκέψεις.**

Έπειτα, περίμενε το άνοιγμα σου και το νέο ξεκίνημα. Πες, «Σήμερα, είναι η μέρα!»

Είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι δεν μπορούμε να ζούμε με το πως αισθανόμαστε, εάν θέλουμε να έχουμε μια θετική, γεμάτη ελπίδα, ζωή. Όταν τα αρνητικά συναισθήματα έρχονται, εάν δεν ενδώσουμε σε αυτά και εάν δεν τους δώσουμε τόπο, απλά θα παύσουν.

Αρά, μην επιτρέπεις στον εαυτό σου, να πέφτει στην παγίδα να νοιώθει απελπισμένος, αλλά αντιθέτως, αποφάσισε να είσαι γεμάτος ελπίδα. Όταν παίρνεις μια συνειδητή απόφαση ότι θα σκέφτεσαι θετικά, θα κάνεις σκέψεις γεμάτες πίστη κατά την διάρκεια όλης της μέρας, στο τέλος, τα συναισθήματα σου θα εναρμονιστούν με την απόφαση σου!

### **ΒΓΕΣ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΗΝΗ ΣΟΥ**

Πολλά χρόνια πριν, ρώτησα τον Κύριο: «Γιατί δεν συμβαίνουν πια συναρπαστικά, ιδιαίτερα πράγματα, στη ζωή μου;» Ο Θεός μίλησε στην καρδιά μου και μου είπε: 'Τζους, εξακολουθώ να κάνω αυτά τα πράγματα, όλη την ώρα. Εσύ έχεις εξοικειωθεί με αυτά'.

Ο Θεός θέλει να μας εκπλήσσει με την καλοσύνη Του στη ζωή μας... να είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε όσα υπέροχα πράγματα κάνει για εμάς. Γιατί; Γιατί όταν ζούμε μέσα σε μια συνεχή κατάπληξη, δεν θα μείνουμε ποτέ χωρίς ελπίδα! Ας δούμε την ιστορία του Αβραάμ...

Ο Θεός είχε ευλογήσει άφθονα τον Αβραάμ. Ωστόσο, υπήρχε ένα πράγμα που δεν είχε αυτός και η γυναίκα του, η Σάρα - ένα παιδί. Είπε ο Αβραάμ '... Δέσποτα Κύριε, τι θα μου δώσεις, ενώ απέρχομαι άτεκνος...?'

*Και τον έφερε έξω, και είπε: Κοίταξε τώρα ψηλά στον ουρανό, και απαριθμήσε τα αστέρια, αν μπορείς να τα απαριθμήσεις· και του είπε: Έτσι θα είναι το σπέρμα σου( Γένεση 15:2, 5).*

Αν και οι συνθήκες του Αβραάμ φαίνονταν αδύνατες, ο Κύριος τον έβγαλε από τη σκηνή του για να τον καταπλήξει, υπενθυμίζοντας του ότι μπορεί να κάνει το αδύνατο.

Πιστεύω ότι σε όλους μας είναι εύκολο, να παρασυρθούμε στο να μείνουμε για πολύ χρόνο «στη σκηνή μας», εμμένοντας στα προβλήματα μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο, η Αγία Γραφή λέει να κοιτάζουμε μακριά από τους περισπασμούς της ζωής και να επικεντρωθούμε στον Ιησού, τον Συγγραφέα και Τέλειωτή της πίστης μας. (Βλέπε Εβραίους 12: 2.)

Κάθε φορά που αποφασίζουμε να προσευχηθούμε, να διαβάσουμε τον Λόγο Του ή απλά να σταθούμε στα σπουδαία πράγματα που έχει κάνει για εμάς στο παρελθόν, αυτό παράγει ελπίδα. Και όπως συνέβη και στον Αβραάμ, αμέσως αρχίζουμε να σκεφτόμαστε: «Ουάου, ίσως μπορεί να το κάνει αυτό για μένα!»

Όταν οι καιροί είναι δύσκολοι και αισθάνεσαι απελπισμένος, ήρθε η ώρα να βγεις έξω από τη σκηνή και να δεις τι έχει να πει ο Θεός για αυτό. Όταν το κάνεις, θα διαπιστώσεις ότι απλά περιμένει να σε καταπλήξει.

### **ΔΙΠΛΗ ΕΥΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΟΥ**

Αν είσαι σαν εμένα, σου είναι εύκολο να ελπίζεις για κάποιον άλλο. Δεν χρειάζεται καθόλου κόπο για να δω την κατάσταση αλλιώς και να τους ενθαρρύνω με λόγια όπως: «Όλα θα πάνε καλά - απλώς εμπιστεύσου τον Θεό και θα αλλάξει τα πράγματα».

Όταν όμως πρόκειται για εμάς; Αυτή είναι μια διαφορετική ιστορία! Όταν βρισκόμαστε στη μέση του πόνου ή μιας απελπιστικής κατάστασης, είναι τόσο

δευλεαστικό να ενδώσουμε στη σκέψη, «Πάει, τέλειωσε είναι πολύ αργά για μένα.»

Αλλά δεν είναι αργά! Ποτέ δεν είναι αργά για μια νέα αρχή όταν ζεις εν Χριστώ. Το παρελθόν σου δεν είναι το μέλλον σου. Εάν δεν εγκαταλείψεις την ελπίδα και επιτρέψεις στο Άγιο Πνεύμα να σε οδηγήσει, όχι μόνο ο Θεός θα αποκαταστήσει αυτό που είχες, αλλά θα κάνει τη ζωή σου ακόμα καλύτερη.

Λατρεύω τον Ιωήλ 2: 25-26. Καθώς το διαβάζεις, βάλε αυτά τα εδάφια μέσα στην καρδιά σου. Πάρτο, αυτό είναι για σένα σήμερα.

*‘...Και θα αναπληρώσω σε σας τα χρόνια που κατέφαγε η ακρίδα, ο βρούχος, και η ερυσίβη, και η κάμπια, το μεγάλο μου στράτευμα, που είχα στείλει εναντίον σας. Και θα φάτε άφθονα, και θα χορτάσετε, και θα αινέσετε το όνομα του Κυρίου τού Θεού σας· που έκανε με σας θαυμάσια· και ο λαός μου δεν θα ντροπιαστεί στον αιώνα...’*

Ως νεαρή κοπέλα, ήμουν πεπεισμένη ότι η κακοποίηση που έζησα ως παιδί με είχε «σακατέψει» για τα καλά. Ένωθα ότι δεν θα μπορούσα ποτέ να είμαι σαν όλους τους άλλους ή να έχω τη ζωή που θα μπορούσα να είχα, κάτω από άλλες συνθήκες.

Όλα όμως, είναι πιθανά με τον Θεό! Όταν εμείς βλέπουμε αδιέξοδα, Εκείνος βλέπει νέα ξεκινήματα. Θέλει να πάρει τον πόνο του παρελθόντος μας και όχι μόνο να τον θεραπεύσει, αλλά θέλει να μας αποκαταστήσει και να μας δώσει περισσότερα από ό,τι είχαμε αρχικά!

Ας δούμε μαζί στο Ησαΐας 61: 7. Λέει, *‘...Αντί της αισχύνης σας, θα έχετε διπλάσια· και αντί της ντροπής,*

*θα έχουν αγαλλίαση μέσα στην κληρονομιά τους· γι' αυτό, μέσα στη γη τους θα κληρονομήσουν το διπλό· σ' αυτούς θα είναι αιώνια ευφροσύνη...'*

Συχνά λέω ότι με τον Θεό, αν το Σχέδιο Α αποτύχει, τότε έχει πάντα ένα Σχέδιο Β - και είναι ακόμη καλύτερο από το Σχέδιο Α! Ο Θεός είναι ο Θεός της αποκατάστασης και των νέων ξεκινήματων. Αν Τον αφήσεις, θα σου δώσει μια νέα αρχή - θα σου δώσει τα διπλάσια! Και θα είναι καλύτερα από ό, τι μπορείς να φανταστείς.

## Κεφάλαιο 6

# Πως «Να Ανέβεις» Όταν Νοιώθεις «Πεσμένος»

**Όλοι έχουμε ζήσει την εμπειρία να νοιώθουμε «πεσμένοι» για διάφορους λόγους, αλλά δεν πρέπει να επιτρέπουμε στις καταστάσεις, να ελέγχουν τα συναισθήματα μας.**

Ο Σατανάς προσπαθεί να γεμίσει το μυαλό μας με αρνητικές σκέψεις, που τελικά μας κάνουν να χάσουμε τη χαρά μας και να στεναχωρηθούμε. Μας αποθαρρύνει και θέλει να μας 'ρίξει' συναισθηματικά, πνευματικά, οικονομικά και με όποιο άλλο τρόπο μπορεί.

Αλλά ο Ιησούς είναι Εκείνος που μας ενθαρρύνει και ήρθε για να μας «ανεβάσει». Ήρθε για να μας δώσει δικαιοσύνη, ειρήνη και χαρά. Θέλει να περιμένουμε καλά πράγματα για το μέλλον μας και να μας γεμίσει ελπίδα.

Όλοι βιώνουν στιγμές απογοήτευσης και στενοχώριας για ανεκπλήρωτα σχέδια ή όνειρα. Όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα περιμένουμε, είναι φυσιολογικό να νιώθουμε αποθάρρυνση ή απογοήτευση.

Πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί με τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε αυτά τα συναισθήματα, γιατί αν

παραμείνουμε πολύ καιρό εκεί, μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

*Ψαλμός 30:5 μας λέει ότι ‘...Επειδή, η οργή του διαρκεί μονάχα μία στιγμή· ζωή, όμως, είναι στην ευμένειά του· την εσπέρα μπορεί να συγκατοικήσει κλαυθμός, αλλά το πρωί έρχεται αγαλλίαση...’*

Οι καταστάσεις μπορεί να μας κάνουν να νιώθουμε θλίψη προσωρινά, αλλά δεν πρέπει να παραμείνουμε λυπημένοι. Αν το κάνουμε, ο εχθρός εκμεταλλεύεται την ανοικτή πόρτα και μας οδηγεί στους δικούς του δρόμους, προκαλώντας μάς πιο σοβαρά προβλήματα.

Ωστόσο, με τον Θεό, όταν βρισκόμαστε σε μια απογοητευτική κατάσταση, μπορούμε πάντα να πάρουμε μια απόφαση να επαναπροσδιοριστούμε. Μπορούμε να επιλέξουμε να προσβλέπουμε σε Αυτόν για νέα ελπίδα και ανανέωση της δύναμης μας, ώστε να προχωρήσουμε.

### **ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ**

Αν έχεις βιώσει ποτέ κατάθλιψη, γνωρίζεις ότι η κατάθλιψη είναι κάτι πολύ πραγματικό. Μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε απομονωμένοι, μόνοι και απελπισμένοι... να πιστεύουμε πως όλα γύρω μας καταρρέουν.

Τώρα, γνωρίζω ότι η κατάθλιψη μπορεί να είναι το αποτέλεσμα μιας φυσικής ή χημικής ανισορροπίας και δεν θέλω να μειώσω αυτές τις αιτίες. Υπάρχουν στιγμές που ο Κύριος, θα καθοδηγήσει κάποιον, να πάει σε έναν εξειδικευμένο ιατρό ή ψυχολόγο, που θα

μπορεί να τον βοηθήσει να φτάσει στη ρίζα του προβλήματος. Πιστεύω ότι η ιατρική γνώση προέρχεται από τον Θεό και ότι ο Θεός εργάζεται μέσω των γιατρών, για να κάνει σπουδαία πράγματα.

Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους, η κατάθλιψη είναι επίσης ένα πνευματικό ζήτημα. Βλέπεις, ο Σατανάς χρησιμοποιεί την κατάθλιψη για να κλέψει την πνευματική δύναμη και την ελευθερία ενός ατόμου - προσπαθεί να γεμίσει το μυαλό μας με σκοτάδι και κατήφεια και συναισθηματική απογοήτευση.

Ο Θεός θέλει να μας βοηθήσει να ζήσουμε μακριά από την κατάθλιψη. Θέλει να μας γεμίσει με τη χαρά, την ελπίδα και την προσδοκία των καλών πραγμάτων για τη ζωή μας. Για να συνεργαστούμε μαζί Του, ένα πράγμα που πρέπει να κάνουμε, είναι να μάθουμε να μην ζούμε με τα συναισθήματά μας.

Λέω συχνά, ότι τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν ένας από τους μεγαλύτερους εχθρούς μας. Είναι εύκολο να καθοδηγούμαστε από το πώς αισθανόμαστε, αλλά πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι τα συναισθήματα είναι άστατα - αλλάζουν από μέρα σε μέρα!

Δεν πρέπει να ακολουθούμε κάθε σκέψη ή συναίσθημα που μας έρχεται, ιδιαίτερος εάν αυτά έρχονται σε αντίθεση με την αλήθεια όσων ο Θεός λέει για εμάς.

Για πολλά χρόνια της ζωής μου, αντιμετώπιζα συχνά κατάθλιψη. Ξυπνούσα το πρωί με μια μικρή φωνή στο κεφάλι μου που έλεγε: «Έχω κατάθλιψη». Πίστευα ότι αυτή ήταν δική μου σκέψη, χωρίς να



συνειδητοποιώ ότι ο εχθρός προσπαθούσε να πει ψέματα στο μυαλό μου.

Αργότερα, όταν ο Θεός με τράβηξε σε μια πιο ουσιαστική σχέση μαζί Του και άρχισα να μελετώ σοβαρά τον Λόγο Του, έμαθα ότι δεν έπρεπε να ακολουθώ κάθε συναίσθημα και σκέψη που είχα. Άρχισα να μιλάω δυνατά και να λέω: "Δεν θα απελπιστώ, ούτε θα πιεστώ!"

Θα έχουμε πάντα συναισθήματα - δεν θα φύγουν ποτέ. Ωστόσο, έχουμε την επιλογή, αν θα επιτρέψουμε ή όχι στα συναισθήματά μας να κυβερνούν τη ζωή μας.

### **ΚΑΤΑΓΡΑΨΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ**

Το μυαλό είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας για να νικήσεις την απελπισία και την κατάθλιψη. Γνωρίζεις ότι όλα όσα σκέφτεσαι, έχουν την δύναμη να επηρεάσουν κάθε τομέα της ζωής σου;

Παροιμίες 23:7 λέει, *‘...επειδή, όπως σκέφτεται στην ψυχή του, τέτοιος είναι...’*

Το μυαλό μας είναι πανίσχυρο! Όταν επιλέγουμε να σταθούμε σε αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μας ή να σκεφτόμαστε τα άσχημα πράγματα που μας έχουν συμβεί, τότε το μυαλό μας ενεργοποιεί τον μηχανισμό της απελπισίας και της κατάθλιψη μέσα μας.

Πριν από χρόνια, πάλεψα με τον καρκίνο του μαστού και ήταν πραγματικά μια περίοδο δοκιμασίας για μένα. Ήξερα ότι πολύ ευκολά θα μπορούσα να φτάσω στο γκρεμό, εάν επέτρεπα στο μυαλό μου να γεμίσει αρνητισμό.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο Θεός έβαλε στην καρδιά μου να γεμίζω το μυαλό μου με τις παρακάτω σκέψεις και στη συνέχεια τις ομολογούσα δυνατά, όσο πιο συχνά μπορούσα. Σκεφτόμουν και ομολογούσα:

**“Θεέ, ξέρω ότι με αγαπάς. Ξέρω ότι όλα λειτουργούν προς το αγαθό για αυτούς που σε αγαπούν και είναι καλεσμένοι σύμφωνα με το σχέδιο Σου. Βάζω την σκέψη μου σε Σένα και δεν θα φοβηθώ.”** (Βλέπε Ρωμαίους 8:28, 35-39, Ιησούς του Ναυή 1:9, Παροιμίες 3:5).

Όσο περισσότερο χρόνο περνάς να διαβάζεις και να μελετάς το Λόγο Του, τόσο περισσότερο ο Λόγος μπαίνει μέσα σου και αρχίζει να σε αλλάζει από μέσα προς τα έξω.

Εβραίους 4:12 λέει ότι ο Λόγος του Θεού είναι ζωντανός και δυνατός. Έχει την ικανότητα να αλλάξει τον τρόπο που βλέπεις τον εαυτό σου, ακόμα και το μέλλον σου.

Καθώς γεμίζεις το μυαλό σου με όσα ο Θεός λέει για σένα και διακηρύττεις τις υποσχέσεις Του για τον εαυτό σου, θα σου φέρει ελπίδα και θα χτίσει την πίστη σου.

### **ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Όπως ανέφερα, η κατάθλιψη είναι μερικές φορές το αποτέλεσμα φυσικού ή χημικού θέματος και πιστεύω ότι είναι σημαντικό να επιτρέψουμε στους γιατρούς να μας βοηθήσουν. Αλλά, ακόμα και όταν επισκεπτόμαστε έναν γιατρό, νομίζω ότι είναι καλό να βεβαιωθούμε ότι πρώτα εμπιστευόμαστε τον Θεό ως Τον Θεραπευτή μας.

Ωστόσο, η κατάθλιψη είναι επίσης πολύ συχνά μια πνευματική μάχη και η Αγία Γραφή μας δίνει καθαρές οδηγίες για το πώς να την καταπολεμήσουμε.

Ησαΐας 61:3 μας λέει να φορέσουμε *‘...στολή ένεσης, αντί τού πνεύματος της αποθάρρυνσης...’*

Μπορεί να μην θέλουμε πάντα να δοξάζουμε τον Θεό, αλλά το να αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να μιλήσουμε στον Κύριο και να Τον ευχαριστήσουμε για την καλοσύνη Του, είναι ένα από τα πιο ισχυρά όπλα που έχουμε για την καταπολέμηση της αποθάρρυνσης και της κατάθλιψης.

Κυριολεκτικά καλούμε την παρουσία του Θεού στην κατάσταση μας, η οποία μας φέρνει τη δύναμη, την ειρήνη και τη χαρά Του. Στους Φιλιππησίους 4:4 λέει, *‘... να χαίρεστε πάντοτε, ξανά σας λέω , Να χαίρεστε!’*

Το να δοξάζουμε τον Κύριο εν μέσω του πόνου μας είναι το μεγαλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε. Γιατί; Γιατί όταν επιλέγουμε να στρέψουμε την προσοχή μας στον Θεό και να χαρούμε για τα καλά πράγματα που έχει κάνει, Τον κάνουμε μεγαλύτερο από τα προβλήματά μας.

Η αλήθεια είναι ότι ο Θεός είναι πάντα καλός, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει στη ζωή μας. Είναι η Πηγή της χαράς μας και μπορούμε να τρέξουμε κοντά του για να βρούμε ανάπαυση, οποτεδήποτε το έχουμε ανάγκη.

Αυτό με οδηγεί στον Ψαλμό 16:11, λέει, ‘...Μου φανέρωσες τον δρόμο της ζωής· χορτασμός ευφροσύνης είναι το πρόσωπό σου· τερπνότητες βρίσκονται στα δεξιά σου, πανιοτινά...’

Όταν λατρεύουμε τον Θεό, καλούμε την παρουσία Του στη ζωή μας. Εκείνος αντικαθιστά την αποθάρρυνση και τη θλίψη μας, με τη χαρά και την ειρήνη Του... δίνοντάς μας ελπίδα, αποπνέοντας νέα ζωή στην κατάστασή μας.

Δεν μπορούμε πάντα να αλλάξουμε, όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας, αλλά η παρουσία του Θεού θα αλλάξει - το πώς σκεφτόμαστε, πώς αισθανόμαστε και πώς βλέπουμε τις καταστάσεις μας.

### **ΑΣΕ ΤΟΝ ΘΕΟ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΟΥ**

Ποτέ δεν θα είμαστε εντελώς ελεύθεροι από τον πόνο ή την απογοήτευση, αλλά δεν χρειάζεται να αφήσουμε αυτό που συμβαίνει σήμερα, να καταστρέψει το αύριο.

Έχουμε την επιλογή. Μπορούμε πραγματικά εμείς να αλλάξουμε τα πράγματα, παίρνοντας απόφαση να αφήσουμε τις καταστάσεις που μας προκάλεσαν αποθάρρυνση και κατάθλιψη και να προχωρήσουμε προς τα καλά πράγματα που ο Θεός έχει σχεδιάσει για το μέλλον μας.

Αγαπώ το εδάφιο στην Α΄ Πέτρου 5:9, που αναφέρει ‘...Στον οποίο [διάβολο] αντισταθείτε...’ Είναι τόσο σημαντικό να αντισταθούμε στα αισθήματα απελπισίας και κατάθλιψης, άμεσα, γιατί όσο

περισσότερο τα αφήνουμε να παραμένουν μέσα μας, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντισταθούμε σε αυτά!

Το έχω πει εδώ και χρόνια: Αν δεν αφήσεις τον Σατανά να σε εντυπωσιάσει με αυτό που κάνει, τότε δεν μπορεί να σε καταπιέσει. και αν δεν μπορεί να σε καταπιέσει, τότε δεν μπορεί να σε καταθλίψει.

Την επόμενη φορά, που θα συναντήσεις μια κατάσταση που απειλεί να σε ρουφήξει, πάρε μια απόφαση να στραφείς στο Άγιο Πνεύμα και άφησε Τον να σε γεμίσει με ελπίδα. Επέλεξε να πιστεύεις αυτό που λέει ο Θεός αντί για όσα λένε τα συναισθήματά σου. Γέμισε το μυαλό και το στόμα σου με θετικά, ελπιδοφόρα πράγματα από το Λόγο του Θεού.

Δεν χρειάζεται να αφήσεις την απελπισία και την κατάθλιψη να κυριαρχήσουν στη ζωή σου. Όταν συναντάς τις δυσκολίες της ζωής, άφησε τον «Θεό κάθε ελπίδας», να σε ενισχύσει και να σε ενθαρρύνει, αλλάζοντας σε, από μέσα προς τα έξω.

Γιατί ανεξάρτητα από το τι περνάς, ο Θεός είναι έτοιμος και πρόθυμος να σε βοηθήσει, να πάρει τον πόνο σου... και να τον μετατρέψει σε θρίαμβο.

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

## Περνάς Μέσα Από Δύσκολους Καιρούς;

**Εάν, τώρα περνάς μέσα από δύσκολους καιρούς, θέλω να ξέρεις, ό,τι ο Θεός σε αγαπά.** Βλέπει τι περνάς, είναι μαζί σου, και επιθυμεί να σε βοηθήσει ακριβώς εκεί που βρίσκεσαι.

*Ψαλμός 34:18 λέει, ‘...Ο Κύριος είναι κοντά σ’ εκείνους που είναι συντριμμένοι στην καρδιά, και σώζει τους ταπεινούς στο πνεύμα...’ Όταν πονάμε ο Θεός πονα μαζί μας.*

Αυτή τη στιγμή, μπορεί να αντιμετωπίζεις μια αδύνατη κατάσταση. Αλλά θέλω να ξέρεις ότι ο Θεός μπορεί να κάνει τα πάντα, νέα. Μπορεί να πάρει το πρόβλημά σου και να το μετατρέψει σε κάτι καλό.

Εάν αντιμετωπίζεις δύσκολες περιστάσεις ή κάτι που απειλεί να σε καταρρακώσει, σε ενθαρρύνω να αφιερώσεις λίγα λεπτά και να προσευχηθείς τώρα:

**Πατέρα, σε χρειάζομαι, τώρα. Μου λες ότι με αγαπάς και ξέρεις ακριβώς, που βρίσκομαι...και πέρα από το πως αισθάνομαι, επιλεγώ να πιστεύω στο Λόγο Σου. Για όλα αυτά που περνάω, από εσένα ζητώ τη βοήθεια. Χρειάζομαι τη δύναμή Σου, για να αντιμετωπίσω όλα όσα μου φαίνονται πολύ μεγάλα αυτή τη στιγμή. Βοήθησέ με να έχω τα μάτια μου, πάνω σου. Σε παρακαλώ, φανέρωσε τον εαυτό σου σε μένα... και δώσε μου δύναμη να περπατήσω το δρόμο που έχω μπροστά μου. Βοήθησέ με να βιώσω την**

**αγάπη και την παρουσία Σου, με τρόπο που θα μπορώ να τα καταλάβω. Σου δίνω όλα όσα είμαι. Στο όνομα του Ιησού, αμήν.**

Σε ενθαρρύνω επίσης να αφιερώσεις λίγο χρόνο και να διαβάσεις τα παρακάτω εδάφια. Μπορώ να σου πω από δική μου εμπειρία ότι ο Λόγος του Θεού θα αλλάξει τη ζωή σου - τον τρόπο που σκέφτεσαι, τον τρόπο που αισθάνεσαι... και ακόμη και το πώς βλέπεις το μέλλον σου.

Αγαπώ το Ιερεμίας29:11. Λέει 'ότι ο Θεός έχεις καλές βουλές για το μέλλον σου- σχέδια ειρήνης...σχέδια που φέρνουν ελπίδα.

Πάντοτε να θυμάσαι ότι ο Θεός είναι με το μέρος σου. *Είναι ο Θεός του αδύνατου...και Εκείνος που μπορεί να κάνει ένα θαύμα σε οποιαδήποτε κατάσταση*

### **Ο ΘΕΟΣ ΣΕ ΑΓΑΠΑ.**

Ναι, σε αγάπησα με αιώνια αγάπη· γι' αυτό σε έλκυσα με έλεος

**Ιερεμίας 31:3**

Επειδή, τα βουνά θα μετατοπιστούν, και οι λόφοι θα μετακινηθούν· όμως, το έλεός μου δεν θα εκλείψει από σένα, ούτε η διαθήκη τής ειρήνης μου θα μετακινηθεί, λέει ο Κύριος, αυτός που σε ελεεί..

**Ησαΐας 54:10**

Εσύ μετράς τις αποπλανήσεις μου· βάλε τα δάκρυά μου στη φιάλη σου· δεν είναι αυτά στο βιβλίο σου

**Ψαλμός56:8**

Πριν σε μορφώσω στην κοιλιά, σε γνώρισα· και πριν βγεις από τη μήτρα σε αγίασα· σε κατέστησα προφήτη στα έθνη

**Ιερεμίας 1:5**

### **Ο ΘΕΟΣ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ**

Ψάλλετε στον Κύριο ένα νέο τραγούδι, τη δόξα του από τα άκρα τής γης, εσείς που κατεβαίνετε στη θάλασσα, και όλα όσα υπάρχουν μέσα σ' αυτή· τα νησιά, και όσοι κατοικούν σ' αυτά

**Ησαΐας 41:10**

Και μέσα σε κοιλάδα σκιάς θανάτου αν περπατήσω, δεν θα φοβηθώ κακό·

**Ψαλμός 23:4**

Εκζήτησα τον Κύριο, και με εισάκουσε, και από όλους τους φόβους μου με ελευθέρωσε

**Ψαλμός 34:4**

Όταν διαβαίνεις μέσα από τα νερά, θα είμαι μαζί σου· και όταν περνάς μέσα από τα ποτάμια, δεν θα πλημμυρίζουν επάνω σου· όταν περπατάς μέσα από τη φωτιά, δεν θα καείς ούτε θα εξαφθεί φλόγα επάνω σου.

**Ησαΐας 43:2**

### **Ο ΘΕΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΠΙΔΑ ΣΟΥ.**

Επειδή, εγώ γνωρίζω τις βουλές που βουλεύομαι για σας, λέει ο Κύριος, βουλές ειρήνης, και όχι κακού, για να σας δώσω το προσδοκώμενο τέλος

**Ιερεμίας 29:11**



... αρκείστε στα παρόντα· επειδή, αυτός είπε: «Δεν θα σε αφήσω ούτε θα σε εγκαταλείψω

**Εβραίους 13:5**

Επειδή, κανένα πράγμα δεν θα είναι αδύνατο στον Θεό....

**Λουκάς 1:37**

Ρίξε επάνω στον Κύριο το φορτίο σου, κι αυτός θα σε ανακουφίσει....

**Ψαλμός 55:22**

Την ημέρα που θα φοβηθώ, θα ελπίζω σε σένα·

**Ψαλμός 56:3**

**Ο ΘΕΟΣ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ.**

Γιατρεύει τους συντριμμένους στην καρδιά, και δένει τις πληγές τους.

**Ψαλμός 147:3**

Δίνει ισχύ στους εξασθενημένους, και αυξάνει τη δύναμη στους αδύνατους.... αλλ' αυτοί που προσμένουν τον Κύριο θα ανανεώσουν τη δύναμή τους· θα ανέβουν με φτερούγες σαν αετοί· θα τρέξουν, και δεν θα αποκάμουν· θα περπατήσουν, και δεν θα ατονήσουν.

**Ησαΐας 40:29, 31**

Ελάτε σε μένα όλοι όσοι κοπιάζετε και είστε φορτωμένοι, και εγώ θα σας αναπαύσω.

**Ματθαίος 11:28**

Ο ΘΕΟΣ είναι καταφυγή μας και δύναμη, βοήθεια ετοιμότατη μέσα στις θλίψεις.

**Ψαλμός 46:1**

# Η Προσευχή της Σωτηρίας

**Ο Θεός σε αγαπά και θέλει να έχει μια προσωπική σχέση μαζί σου.** Εάν δεν έχεις αποδεχτεί τον Ιησού Χριστό ως Σωτήρα σου, μπορείς να το κάνεις τώρα. Απλώς άνοιξε την καρδιά σου σε Αυτόν και κάνε αυτήν την προσευχή...

«Πατέρα, ξέρω ότι έχω αμαρτήσει εναντίον Σου. Σε παρακαλώ συγχωρέσε με. Πλύνε με, καθάρισε με. Πιστεύω ότι ο Ιησού Χριστός είναι ο Υιός Σου. Πιστεύω ότι Πέθανε για μένα - πήρε την αμαρτία μου επάνω Του όταν πέθανε στο σταυρό. Πιστεύω ότι αναστήθηκε από τους νεκρούς. Παραδίδω τη ζωή μου στον Ιησού τώρα. Ευχαριστώ, Πατέρα, για το δώρο της συγχώρεσης και της αιώνιας ζωής. Σε παρακαλώ βοήθησε με να ζήσω για Σένα. Στο όνομα του Ιησού, αμήν ».

Καθώς προσευχήθηκες από την καρδιά σου, ο Θεός σε δέχτηκε, σε καθάρισε και σε απάλλαξε από τη δουλεία του πνευματικού θανάτου. Αφιέρωσε χρόνο για να διαβάσεις και να μελετήσεις αυτά τα εδάφια και να ζητήσεις από τον Θεό, να σου μιλάει, καθώς περπατάς μαζί Του, σε αυτό το ταξίδι της νέα σου ζωή.

Ιωάννης 3:16 – Α' Κορινθίου 15:3-4 - Εφεσίους 1:4  
Εφεσίους 2:8-9 – Α' Ιωάννου 1:9 – Α' Ιωάννου 4:14-15  
Α' Ιωάννου 5:1 – Α' Ιωάννου 5:12-13

Ζήτη από τον Θεό να σε βοηθήσει να βρεις μια καλή εκκλησία, που πιστεύει στη Αγία Γραφή, ώστε να σε βοηθήσουν να αναπτυχθεί η σχέση σου με τον Χριστό. Ο Θεός είναι πάντα μαζί σου. Θα σε οδηγήει καθημερινά, και θα σου δείξει πώς να ζήσεις την άφθονη ζωή που έχει για σένα!

Εάν είσαι έτοιμος να ξεκινήσεις το δικό σου, προσωπικό ταξίδι με τον Ιησού ή ίσως θέλεις να Τον γνωρίσεις με έναν βαθύτερο τρόπο, επισκέψου:

[tv.joycemeyer.org/Greek](http://tv.joycemeyer.org/Greek)

## **ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ**

Η Joyce Meyer είναι σύμφωνα με τους New York Time, best seller συγγραφέας και μια από τις κορυφαίες δασκάλες της Βίβλου, παγκοσμίως. Μέσω των διακονιών Joyce Meyer, διδάσκει πρακτικά και με ειλικρίνεια, μοιράζοντας ανοιχτά τις εμπειρίες της και βοηθώντας εκατομμύρια ανθρώπους να εφαρμόσουν τις βιβλικές αρχές στις καταστάσεις τους και τελικά να βρουν ελπίδα και αποκατάσταση μέσω του Ιησού Χριστού. Το βιβλίο της, Η Μάχη του Μυαλού, ήταν για πολύ καιρό best seller. Σε αυτό το βιβλίο, η Τζόυς, διδάσκει πώς να κερδίζουμε τον πόλεμο στο μυαλό μας και «να σκεφτόμαστε τι σκεφτόμαστε». Η Τζόυς έχει πραγματοποιήσει συνέδρια σε όλες τις Πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο και το πρόγραμμά της «Απολαμβάνοντας την καθημερινή ζωή» μεταδίδεται στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το διαδίκτυο σε εκατομμύρια ανθρώπους σε περισσότερες από 100 γλώσσες. Έχει επίσης γράψει, πάνω από 130 βιβλία, τα οποία έχουν μεταφραστεί σε πάνω από 155 γλώσσες.

# JOYCE MEYER ΔΙΑΚΟΝΙΕΣ

Μιλάμε για το Χριστό—Αγαπάμε του ανθρώπους

*Οι διακονίες Joyce Meyer, έχουν σαν κάλεσμα να μοιραστούν το Ευαγγέλιο, να διδάξουν τα έθνη και να κάνουν γνωστή την αγάπη του Χριστού.*

*Μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, διδάσκουμε στους ανθρώπους, πώς να εφαρμόζουν τη βιβλική αλήθεια σε κάθε πτυχή της ζωής τους και ενθαρρύνουμε τον λαό του Θεού να υπηρετήσει τον κόσμο γύρω του. Μέσω της αποστολής μας, Χέρια Βοηθείας, παρέχουμε παγκόσμια ανθρωπιστική βοήθεια, ταΐζουμε τους πεινασμένους, ντύνουμε τους φτωχούς, υπηρετούμε ηλικιωμένους, χήρες και ορφανά και προσεγγίζουμε ανθρώπους όλων των ηλικιών και όλων των κοινωνικών τάξεων.*

*Οι διακονίες Joyce Meyer βασίζονται στο θεμέλιο της πίστης, της ακεραιότητας και των αφοσιωμένων υποστηρικτών που συμμερίζονται αυτό το κάλεσμα.*

\* \* \*

Εάν επιθυμείτε περισσότερη υποστήριξη και ενθάρρυνση από τις Διακονίες Joyce Meyer, παρακαλώ επισκεφτείτε:

**[tv.joycemeyer.org/greek](http://tv.joycemeyer.org/greek)**