



**Διαχειρίζοντας τα
θέματα της καρδιάς**

ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Μια διαδικασία και μια διαδρομή βοήθειας και επίλυσης των θεμάτων της προσβολής, του πόνου και της απώλειας.

«Πρόσεχε ακόμα πιο πολύ τις μύχιες σκέψεις της καρδιάς σου, γιατί απ' αυτήν καθορίζεται η ζωή.»

Παροιμίες 4:23 (ΕΒΕ)

Αν η καρδιά σου ήταν η μόνη πηγή από την οποία θα μπορούσαν να πιούν οι άλλοι, πόσο καθαρό και υγιές θα ήταν το «νερό» της καρδιάς σου;

Απογοητευτική ερώτηση ε; Ποιανού η καρδιά δεν έχει επηρεαστεί από κάτι ή κάποιον; Αλλά ακόμα κι αν η πηγή “μολυνθεί” από την έλλειψη συγχώρεσης ή από πικρία, μπορούμε ακόμα να έχουμε μια “νέα αρχή” για την καρδιά μας!

Η προσευχή μας είναι πως καθώς **επεξεργάζεσαι τα θέματα της καρδιάς σου** γράφοντας τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις που βρίσκονται στις επόμενες σελίδες, να ελευθερωθείς από το παρελθόν σου, όχι απλά να επιβιώνεις αλλά να ευδοκιμήσεις στο παρόν και να προσμένεις ένα μέλλον γεμάτο ελπίδα!

Επίσης, σημείωσε ότι **'Μπορείς κι ΕΣΥ να ΣΥΓΧΩΡΕΘΕΙΣ!'** στη σελίδα 20. Για να σε οδηγήσει αυτή η διαδικασία σε αληθινή ελευθερία και σε μια **συγχώρεση ως τρόπο ζωής**, θα είναι απολύτως απαραίτητο να νοιώσεις πραγματικά **συγχωρέμενος** πριν το **5ο μέρος - ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ**. Διαφορετικά, δε θα μπορείς να προσφέρεις κάτι το οποίο δεν έχεις δεχτεί.

Θυμήσου, **ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ!**

FORGIVEN, FORGIVING and FREE!,
Pastor Steve and Mindy Peterson



Scripture quotations marked KJV taken from the HOLY BIBLE, KING JAMES VERSION — Public Domain

Scripture quotations marked NASB are taken from the New American Standard Bible®, Copyright © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 by The Lockman Foundation—Used by permission. (www.Lockman.org)

Scripture quotations marked NIV are taken from the HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION®, NIV®, Copyright © 1973, 1978, 1984 by International Bible Society. Used by permission of Zondervan. All rights reserved.

1. ΠΡΟΣΒΟΛΗ/ΠΟΝΟΣ/ΑΠΩΛΕΙΑ

Ποιος ή τι σ' έχει προσβάλει ή πονήσει; 'η... Ποιον ή τι έχεις χάσει;

«Δοκίμασέ με, Κύριε, κι εξέτασε την πίστη μου· τις σκέψεις μου και την καρδιά μου ερεύνησε.»

Ψαλμοί 26:2 (ΕΒΕ)

ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓ'ΝΩΡΙΣΗ Κ'ΑΠΟΙΑΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ, Π'ΟΝΟΥ Ή ΑΠ'ΩΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ.

(α) Φτιάξε μια λίστα με τις προσβολές και τους πόνους και τους ανθρώπους που εμπλέκονται:

- Άνθρωποι που σε απέρριψαν με τον έναν τρόπο ή τονάλλο, και πώς
- Άνθρωποι ή καταστάσεις όπου αισθάνθηκες ότι παραβιάζεσαι ή ότι σε κακομεταχειρίζονται
- Διαμάχες με την οικογένεια, τους φίλους, την εργασία, την εκκλησία ή άλλους
- Διαζύγιο ή χωρισμό
- Άλλο

(β) Κάνε μία λίστα με τις πιο ισχυρές απώλειες που έχεις βιώσει στη ζωή σου:

- Εργασίας
- Υγείας
- Κάποιας σχέσης λόγω διαμάχης, χωρισμού, διαζυγίου ή θανάτου
- Ενός ονείρου ζωής ή για το μέλλον σου όσον αφορά το γάμο, τα παιδιά ή την καριέρα
- Άλλο

(γ) Επέλεξε μία από τις παραπάνω προσβολές, τραύματα ή απώλειες για να το επεξεργαστείς.

Η προσβολή, το τραύμα ή η απώλεια είναι:

Αυτός που έσφαλε είναι:

2. ΕΠΙΡΡΟΗ

Πως εχεις επιρρεαστει;

“Διερεύνησέ με, Θεέ, και μάθε την καρδιά μου· δοκίμασέ με και γνώρισε τις σκέψεις μου.”

Ψαλμοί 139:23 (TGV)

ΠΩΣ ΑΥΤΗ Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ, Ο ΠΌΝΟΣ Ή Η ΑΠΪΛΕΙΑ ΣΕ ΈΧΕΙ ΕΠΙΡΡΕΆΣΕΙ;

(α) Τι σκέψεις έχεις κάνει;

(β) Τι σκέψεις έκανες για τον άνθρωπο είχε σχέση με αυτό (κατά περίπτωση);

(γ) Τι συναισθήματα δημιουργήθηκαν; Παρακάτω είναι μία λίστα από λέξεις για να σε βοηθήσουν να προσδιορίσεις τι μπορεί να αισθάνεσαι σε σχέση με τη συγκεκριμένη προσβολή, το πόνο ή την απώλεια.

Κύκλωσε αυτά που ισχύουν περισσότερο για σένα:

Απόρριψη	Απεγνωσμένος/η	Θυμό	Καταδικασμένος/η
Ντροπή	Εγκατάλειψη	Αβοήθητος/η	Πικρία
Απροστάτευτος/η	Ανασφάλεια	Εκτός ελέγχου	Ανεπιθύμητος/η
Οργή	Ανήθικος/η	Θύμα	Μοναξιά
Δύσπιστος/η	Μίσος	Βρώμικος/η	Χαζός/η
Χωρίς αγάπη	Νευρικός/η	Φθόνο	Κατακριτέος/α
Ανόητος/η	Κατάθλιψη	Τρομαγμένος/η	Θλίψη
Άσχημος/η	Ασήμαντος/η	Εκμετάλλευση	Προδομένος/η
Ζήλεια	Χοντρός/η	Ανεπαρκής	Αποτυχία
Εγκλωβισμένος/η	Ενοχή	Άχρηστος/η	Κατώτερος/η

Χρησιμοποιώντας είτε τις λέξεις που κύκλωσες, είτε δικές σου, γράψε πως η συγκεκριμένη προσβολή, ο πόνος ή η απώλεια σε έχει επηρεάσει.

3. ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Πως αντιδρασες σ' αυτη τη συγκεκριμενη προσβολη, τον πονο η' την απωλεια;

"Δες αν ακολουθώ ένα δρόμο άνομο· κι οδήγησέ με στις αιώνιας ζωής το δρόμο."

Ψαλμοί 139:24 (TGV)

(α)Τι έχεις πει;

(β) Τι έχεις κάνει

(γ) Τι απόφαση πήρες αντιδρώντας στη προσβολή, το πόνο ή την απώλεια που επεξεργάζεσαι;

4. ΑΝΟΙΞΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ

Ανοιξε την καρδια σου στον κυριο.

“Η σωτηρία κι η δόξα μου βρίσκονται στο Θεό· αυτός είναι ο δυνατός προστάτης μου, το καταφύγιό μου είναι στο Θεό.”

Ψαλμοί 62:8 (TGV)

“Με δυνατή φωνή κράζω στον Κύριο και φωναχτά τον Κύριο ικετεύω. Σκορπώ μπροστά του το παράπονό μου, μπροστά του εκθέτω εγώ τη θλίψη μου.”

Ψαλμοί 142:2-3 (TGV)

(α) Άνοιξε την καρδιά σου στον Κύριο. Γράψε στο παρακάτω κενό πώς ακριβώς αισθάνεσαι.

Κύριε, αυτά είναι τα συναισθήματά μου:

(β) Εξέφρασε στον Κύριο όλες τις επιθυμίες που δεν υλοποιήθηκαν ποτέ.

Κύριε, είμαι απογοητευμένος/η ή αναστατωμένος/η για αυτό, ή εύχομαι να είχε γίνει αυτό (ή να μην είχε γίνει):

(γ) Εξέφρασε στον Κύριο τις επιθυμίες που έχεις αυτό τον καιρό

Κύριε, επιθυμώ:

(δ) Ευχαρίστησε τον Κύριο:

“Να ευχαριστείτε το Θεό για το καθετί. Αυτό είναι το θέλημα του Θεού, όπως αποκαλύφθηκε σ’ εσάς δια του Χριστού.”

Προς Θεσσαλονικείς Α΄ 5:18 (TGV)

“Να ευχαριστείτε πάντοτε και για όλα το Θεό και Πατέρα στο όνομα του Κυρίου μας Ιησού Χριστού.”

Προς Εφεσίους 5:20 (TGV)

“Πρόσφερε μάλλον την ευχαριστία σου σ’ εμένα το Θεό κι εκπλήρωσε τα τάματά σου σ’ εμέ τον Ύψιστο. Επικαλέσου με στης θλίψης σου τη μέρα· θα σε λυτρώσω και θα με δοξάσεις. . . Ευχαριστία, αυτή είν’ η προσφορά που με δοξάζει· κι όποιος το δρόμο του ευθύ χαράζει σ’ αυτόν θα δείξω τη σωτηρία μου.”

Ψαλμοί 50:14-15, 23 (TGV)

“Θα σου προσφέρω ευχαριστίας θυσία· και Κύριό μου θα σε ομολογήσω.”

Ψαλμοί 116:17 (TGV)

“Το κήρυγμα για το σταυρικό θάνατο του Χριστού είναι μωρία γι’ αυτούς που πάνε προς το χαμό τους· για μας όμως που είμαστε στο δρόμο της σωτηρίας είναι η δύναμη του Θεού.”

Προς Κορινθίους Α΄ 1:18 (TGV)

“Είμαστε βέβαιοι ότι, αν αγαπά κανείς το Θεό, ο Θεός κάνει τα πάντα να συντελούν στο καλό του. Αυτό ισχύει για όσους κάλεσε ο Θεός σύμφωνα με το λυτρωτικό του σχέδιο. Τους ήξερε από πριν, και τους προόρισε να γίνουν όμοιοι με τον Υιό του...”

Προς Ρωμαίους 8:28-29 (TGV)

Γράψε στον Κύριο ότι τον ευχαριστείς για αυτή την κατάσταση και τις συνθήκες, και ότι είσαι πρόθυμος/η να δεχθείς όποιο τρόπο θέλει να τις χρησιμοποιήσει στη ζωή σου για το σκοπό Του, για το καλό σου και για τη δόξα Του.

Κύριε, επιλέγω να πω ευχαριστώ για:

5. ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ

Συγχωρεσησυγχωρεσε αυτον/η που σε πληγωσε ή σε προσεβαλε.

Η Παραβολή του Κακού Δούλου...

“Τότε πήγε ο Πέτρος και του είπε: «Κύριε, πόσες φορές θα σφάλει σ’ εμένα ο αδερφός μου και θα τον συγχωρήσω; Ως επτά φορές;» Του λέει ο Ιησούς: «Δε σου λέω ως επτά, αλλά ως εβδομήντα φορές επτά». «Γι’ αυτό η βασιλεία των ουρανών μοιάζει μ’ ένα βασιλιά, που θέλησε να του αποδώσουν λογαριασμό οι δούλοι του. Μόλις άρχισε να κάνει το λογαριασμό, του φέρανε κάποιον που όφειλε δέκα χιλιάδες τάλαντα. Επειδή δεν μπορούσε να τα επιστρέψει, ο κύριός του διέταξε να πουλήσουν τον ίδιο, τη γυναίκα του, τα παιδιά του κι όλα τα υπάρχοντά του και να του δώσουν το ποσό από την πώληση. Ο δούλος τότε έπεσε στα πόδια του, τον προσκυνούσε κι έλεγε: “δείξε μου μακροθυμία και θα σου τα δώσω όλα τα χρέη μου πίσω”.

**Τον λυπήθηκε λοιπόν ο κύριός του εκείνον
το δούλο και τον άφησε να φύγει·
ΤΟΥ ΧΑΡΙΣΕ ΜΑΛΙΣΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΧΡΕΟΣ.***

Βγαίνοντας έξω ο ίδιος δούλος, βρήκε έναν από τους συνδούλους του, που του όφειλε μόνο εκατό δηνάρια· τον έπιασε και τον έσφιγγε να τον πνίξει λέγοντάς του: **“ξόφλησέ μου αυτά που μου χρωστάς”***. Ο σύνδουλος του τότε έπεσε στα πόδια του και τον παρακαλούσε: “δείξε μου μακροθυμία, και θα σου τα ξεπληρώσω”. Εκείνος όμως δε δεχόταν, αλλά πήγε και τον έβαλε στη φυλακή, ώσπου να ξεπληρώσει ό,τι του χρωστούσε. Όταν το είδαν αυτοί οι σύνδουλοί του, λυπήθηκαν πάρα πολύ, και πήγαν και διηγήθηκαν στον κύριό τους όλα όσα έγιναν. Τότε ο κύριος τον κάλεσε και του λέει: “κακέ δούλε, σου χάρισα όλο εκείνο το χρέος, επειδή με παρακάλεσες· δεν έπρεπε κι εσύ να σπλαχνιστείς το σύνδουλό σου, όπως κι εγώ σπλαχνίστηκα εσένα;” Και οργισμένος τον παρέδωσε στους βασανιστές, ώσπου να ξεπληρώσει όσα του χρωστούσε. Έτσι θα κάνει και σ’ εσάς ο ουράνιος Πατέρας μου, αν ο καθένας σας δε συγχωρεί τα παραπτώματα του αδερφού του μ’ όλη του την καρδιά».” (*έμφαση)

Κατά Ματθαίον 18:21-35 (TGV)

(α) Γράψε την ομολογία σου για την έλλειψη συγχώρεσης -

“Ξόφλησέ μου αυτά που μου χρωστάς” - στον Κύριο, μαζί με όποιες λάθος συμπεριφορές και/ή αντιδράσεις μπορεί να συσχετίζονται:

(β) Επέλεξε να συγχωρέσεις τον άνθρωπο που σε πλήγωσε ή σε προσέβαλε.

ΣΒΗΣΕ ΤΟ ΧΡΕΟΣ!

(Γ) Γράψε την προσευχή σου στον Κύριο εκφράζοντας την απόφασή σου να συγχωρέσεις τον άνθρωπο που σε πλήγωσε ή σε προσέβαλε.

Συμπεριέλαβε στοιχεία από αυτές τις περιστάσεις πόνου ή προσβολής και πώς σε επηρέασαν στο παρελθόν, σε επηρεάζουν τώρα και μπορεί να σε επηρεάσουν στο μέλλον.

6. ΑΠΑΛΑΓΗ

Άσε στον κυριο τη προσβολη, τον πονο ή την απωλεια!

“Άσε στον Κύριο τις έγνοιες σου κι αυτός θα σε φροντίσει· δε θα επιτρέψει στον αιώνα να κλονιστεί ο ευσεβής». Όμως εσύ, Θεέ, εκείνους θα τους ρίξεις στο λάκκο της καταστροφής. Απατεώνες είναι και φονιάδες, που δε θα ζήσουν ούτε τις μισές από τις μέρες της ζωής τους. Αλλά σ’ εσένα ελπίζω εγώ.”

Ψαλμοί 55:23-24 (TGV)

“Να έχετε ομόνοια μεταξύ σας. Μην είστε υπερήφανοι, αλλά να συναναστρέφεστε και τους απλοϊκούς χριστιανούς. Μην έχετε την ψευδαίσθηση πως είστε σοφοί. Αν κάποιος σας κάνει κακό, μην του το ανταποδίδετε. Φροντίζετε να κάνετε το καλό σ’ όλους τους ανθρώπους. Όσο εξαρτάται από σας, να ζείτε ειρηνικά με όλους. Μην αγωνίζεστε, αγαπητοί, να πάρετε εσείς εκδίκηση, γιατί αυτό είναι δουλειά του Θεού την ώρα της κρίσεως. Όπως λέει η Γραφή: Δική μου είναι η εκδίκηση, εγώ θα τους το ξεπληρώσω, λέει ο Κύριος. Αν λοιπόν πεινάει ο εχθρός σου, δώσ’ του να φάει· αν διψάει, δώσ’ του να πει· μ’ αυτή την τακτική θα τον κάνεις να αισθανθεί τύψεις και ντροπή. Μην αφήνεις να σε νικήσει το κακό, αλλά να νικάς το κακό με το αγαθό.”

Προς Ρωμαίους 12:21 (TGV)

“Τα λόγια μου μακάρι να ‘ναι ευπρόσδεκτα ενώπιόν σου, όπως κι οι σκέψεις της καρδιάς μου, Κύριε, καταφυγή και λυτρωτή μου!”

Ψαλμοί 19 [18]:15 (TGV)

(α) Εμπιστεύσου τον άνθρωπο και/ή την κατάσταση στον Κύριο.

(β) Γράψε στο παρακάτω κενό, σε μορφή προσευχής, ποιον και τι εμπιστεύεσαι στον Κύριο:

(γ) Ευλόγησε και προσευχήσου για τον άνθρωπο που σε προσέβαλε ή σε πλήγωσε.

“Ο Ιησούς έλεγε: «Πατέρα, συγχώρησέ τους, δεν ξέρουν τι κάνουν...»”

Κατά Λουκάν 23:34 (TGV)

“Εγώ όμως σας λέω: Ν’ αγαπάτε τους εχθρούς σας, να δίνετε ευχές σ’ αυτούς που σας δίνουν κατάρες, να ευεργετείτε αυτούς που σας μισούν, και να προσεύχεστε γι’ αυτούς που σας κακομεταχειρίζονται και σας καταδιώκουν.”

Κατά Ματθαίον 5:44 (TGV)

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μπορείς κι ΕΣΥ να ΣΥΓΧΩΡΕΘΕΙΣ!

Η ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ από το ΘΕΟ σημαίνει ΑΛΛΑΓΗ καρδιάς - μετατρέποντας το "εγώ πρώτα" σε "ο Χριστός πρώτα".

"...αν όμως δε μετανοήσετε, θα χαθείτε όλοι σας με τον ίδιο τρόπο."

ΚΑΤΑ ΛΟΥΚΑΝ 13:3 (TGV)

Αν λυπάμαι που οι "εγώ πρώτα" επιλογές μου έχουν οδηγήσει σε οδυνηρές συνέπειες, και εστιάζω στη μιζέρια μου, η Αγία Γραφή θα το αποκαλούσε όλο αυτό επίγεια θλίψη.

Αλλά, αν στη συμπεριφορά μου καταδικάζω το λάθος μου - το λάθος να βάζω τον εαυτό μου πρώτα, παρ' όλες τις συνέπειες, η Αγία Γραφή θα το αποκαλούσε αυτό θεϊκή θλίψη.

ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΓΧΩΡΕΘΕΙΣ...

- **Ομολόγησε οποιεσδήποτε μορφές του "εγώ πρώτα" που έχεις παρατηρήσει:** περηφάνεια, ζήλεια, έλλειψη συγχώρεσης, και τοδικαίωμα να διοικείς τη ζωή σου...
- **Αναγνώρισε ότι έσφαλες και ότι αμάρτησες ενάντια στο ΘΕΟ** -σε όλες τις μορφές του "εγώ πρώτα" έχει εκφραστεί σε μορφήσκέψης, λέξης ή πράξης στη ζωή σου (να είσαι συγκεκριμένος/η)...

"Γιατί η λύπη που αντιμετωπίζεται σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, οδηγεί στη μετάνοια, κι αυτή καταλήγει στη σωτηρία, για την οποία κανένας δε μετανιώνει. Αντίθετα, η λύπη που προέρχεται από ανθρώπινα προβλήματα οδηγεί στο θάνατο."

Προς Κορίνθιους Β' 7:10 (TGV)

- **Πες στο Θεό ότι μετανοείς** - (φεύγεις από) όλες αυτές τις αμαρτίες... και **Ζήτησε από το Θεό να σε συγχωρέσει** - για κάθεμία από αυτές τις αμαρτίες...
- **Δήλωσε στο Θεό ότι υποκύπτεις σε Αυτόν ως Κύριό σου** - για να κάνει όποιες αλλαγές θέλει στη ζωή σου.
- **Ευχαρίστησέ Τον για τη συγχώρεσή Του και για τη καινούρια Ζωή Του μέσα σου!**

"Αν ομολογήσεις με το στόμα σου πως ο Ιησούς είναι ο Κύριος και πιστέψεις με την καρδιά σου πως ο Θεός τον ανέστησε από τους νεκρούς, θα βρεις τη σωτηρία. Πραγματικά, όποιος πιστεύει με την καρδιά του, οδηγείται στη δικαίωση, κι όποιος ομολογεί με το στόμα, οδηγείται στη σωτηρία."

Προς Ρωμαίους 10:9 (TGV)

- **Τώρα, μπορείς να ΣΥΓΧΩΡΕΣΕΙΣ... όπως έχεις ΣΥΓΧΩΡΕΘΕΙ!**

"Να φέρεστε μεταξύ σας με καλοσύνη κι ευσπλαχνία, και να συγχωρείτε ο ένας τον άλλο, όπως κι ο Θεός συγχώρησε κι εμάς δια του Χριστού."

ΠΡΟΣ ΕΦΕΣΙΟΥΣ 4:32 (TGV)

Fresh Start for all Nations

*PO Box 540373
Omaha, NE 68154
USA*

*(855) YOU-4GIVE
(855) 968-4448*

mail@freshstartforallnations.org

WWW.FRESHSTARTFORALLNATIONS.ORG



Processing The Issues Of Your Heart - English
© 2000 Fresh Start For All Nations
VERSION 083018