

Πώς να αντιμετωπίζεις τον εαυτό σου όταν θυμώνει

ΜΗ ΛΕΣ ΟΤΙ «ΑΥΤΑ ΚΙ ΑΥΤΑ ΕΠΑΘΑ», όΤΙ «ΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΥ ΕΪΠΑΝ», γιατί εσύ είσαι που ελέγχεις τα πάντα

Α

κριβώς όπως μπορείς να σβήσεις και να ανάψεις μια σπιθα, έτσι μπορείς και να ξανάψεις τον θυμό μέσα σου ή να τον συγκρατήσεις. Όταν δεις εκείνον που σε στενοχωρεί ή όταν έρθουν στον νου σου όσα σου είπε ή σου έκανε και σε στενοχώρησε, να προσπαθήσεις να τα ξεχάσεις. Κι αν τα θυμηθείς, να τα ρίξεις στον πειρασμό. Αντίθετα, ψάξε και βρες κάτι καλό που μπορεί να είπε ή να έκανε κάποτε. Αν έχεις αυτά στο μυαλό σου, γρήγορα θα νικήσεις την εχθρότητα. Και αν πρόκειται να του πεις το σφάλμα του και να κάνεις συζήτηση μαζί του, πρώτα βγάλε από μέσα σου το πάθος, σβήσε τον θυμό σου, και τότε να του ζητήσεις ευθύνες και να τον ελέγξεις για τις πράξεις του. Έτσι θα μπορέσεις εύκολα να εί-

σαι σε θέση υπεροχής. Γιατί όταν είμαστε θυμωμένοι δεν μπορούμε ούτε να πούμε ούτε να ακούσουμε κάτι σωστό. Αν όμως απαλλαγούμε από το πάθος, τότε δεν θα μας ξεφύγει κάποια σκληρή κουβέντα, ούτε και θα μας φανεί σκληρό κάτι που είπαν οι άλλοι. Γιατί συνήθως δεν μας εξαγριώνουν τα ίδια τα λόγια που θα μας πουν αλλά η εχθρική διάθεση που έχουμε. Πολ-

Λές φορές, αν τα ίδια περιπαικτικά λόγια τα ακούσουμε από φίλους που αστειεύονται ή από μικρά παι-

Πρώτα βγάλε από μέσα σου το πάθος, σβήσε τον θυμό σου και τότε να ζητήσεις ευθύνες...

διά δεν θα νιώσουμε δυσαρέσκεια, ούτε θα θυμώσουμε, αλλά θα γελάσουμε και θα τα πάρουμε γι' αστεία. Γιατί δεν τα ακούσαμε με κακή διάθεση, ούτε με την ψυχή μας προκατειλημμένη από τον θυμό. Επομένως και με αυτούς που

έχεις πρόβλημα, αν σβήσεις τον θυμό και διώξεις την εχθρότητα, τίποτα απ' όσα λέγονται δεν θα μπορέσει να σε στενοχωρήσει. Χωρίς αγάπη, υψώνοντας τη φωνή μας, αποκαλύπτουμε το ψέμα της ζωής μας.

Αρχιμ. Βασίλειος Γοντικάκης

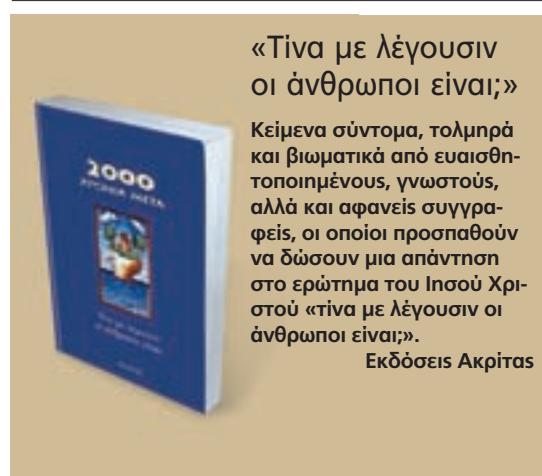
Γεροντικό

Αφιλοχρηματία

Ένας πλούσιος άρχοντας πήγε να επισκεφθεί τη σκότη των πατέρων. Μαζί του είχε πολλά χρήματα για να τους φιλοδώρησει και τα έδινε στον πρεσβύτερο να τα μοιράσει ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός.

- «Οι γέροντες δεν χρειάζονται χρήματα», του είπε ο πρεσβύτερος. Επειδή όμως ο άρχοντας επέμενε, τα έβαλε σ' ένα σακούλι και το κρέμασε στην πόρτα της εκκλησίας. Την Κυριακή που πήγαν οι πατέρες να λειτουργήσουν, ο πρεσβύτερος τους είπε: - «Όποιος χρειάζεται χρήματα ας πάρει από κείνο το σακούλι». Κανένας όμως δεν πλησίασε να πάρει. Οι πιο πολλοί μάλιστα δεν γύρισαν καν να κοιτάξουν προς τα εκεί. Γύρισε τότε ο πρεσβύτερος και είπε στον άρχοντα που στεκόταν παράμερα και παρακολουθούσε: - «Βλέπεις πως οι μοναχοί αποστρέφονται τα χρήματα. Πάρε τα λοιπόν και μοίρασέ τα στους φτωχούς. Ο Θεός δέχτηκε την καλή σου προαίρεση». Ο άρχοντας έφυγε θαυμάζοντας την αφιλοχρηματία των πατέρων.

Βιβλιοπρόταση



«Τίνα με λένουσιν οι άνθρωποι είναι;»

Κείμενα σύντομα, τολμηρά και βιωματικά από ευαίσθητοποιημένους, γνωστούς, αλλά και αφανείς συγγραφείς, οι οποίοι προσπαθούν να δώσουν μια απάντηση στο ερώτημα του Ιησού Χριστού «τίνα με λένουσιν οι άνθρωποι είναι;».

Εκδόσεις Ακρίτας



Στ' άρματα, στ' άρματα, έμπρός στον άγωνα!

Στην χώρα που ανάγκασε τον Ίββάλντο να φύγει άρον-άρον για το Ούζμπεκιστάν (στοίχημα ότι κι εκεί θα δήλωσε πως, σε όποια ομάδα πάει, παίρνει πάντα πρωτάθλημα) και που η Στέλλα Μπεζαντάκου συγκρίνεται -άτιμωρητί- με την Μαρία Κάλλας, το να ταυτίζεται ή λέξη «άντάρτης» με τον Πέτρο Τατούλη είναι μία καθ' όλα αναμενόμενη παρενέργεια. Οί πολιτικοί συντάκτες, που έχουν μία φυσική ροπή στο άδoki-μο, το παράταιρο και το υπερβολικό, συναγωνίζονται σε ευρηματικότητα φιλοπολεμικού λεξιλογίου, με αποτέλεσμα να άκουστούν φράσεις όπως «Ο Δαίλαχης υπέστειλε την σημαία της εξέγερσης» και «Δεν έπιασε τον Πολυδώρα το ανταρτόμετρο» (!).

Πριν βωφτείς με φούμο, άναγνώστη, κι άρπάξεις την μπερέτα, θέλω να σε καθυσχύσω με μι ά εϊδηση που σηματοδοτεί την παύση των έχθροπραξιών: διανύουμε (άμφιβόλου διαρκείας) περίοδο άνακωχής διότι, σύμφωνα με το δελτίο του Νίκου Χατζηνικολάου, «Ο Καραμανλής έκανε συστάσεις στους ύπουργούς για “έπιθεση φιλίας” προς τους βουλευτές». Ένδεχομένως να άναρωτιέσαι πως μπορεί να άποδώσει πολιτικά ένα λεκτικό σχήμα τώ όντι όξύμωρο, αλλά όποιος θεωρεί το «έπιθεση φιλίας» την μόνη κοτσάνα που άκούστηκε σε δελτίο του ALTER είναι ένας πραγματικά μακάριος άνθρωπος. Κατά τα λοιπά, ό έπικεφαλής του ΣΥ.ΡΙΖ.Α., Άλέκος Άλαβάνος, μαζί με δέκα - δώδεκα νομα-ταίους, που πολύ άμφιβάλλω αν θα μπορούσαν να γεμίσουν τα Goody's Παγκρατίου, έφτασαν μέχρι την Ουρανούπολη Χαλκιδικής για να διαμαρτυρηθούν που «όρισμένες μονές έγιναν έδρα της μα-φίας». Όταν τα καλόπαιδα τραγούδησαν (στο ρυθ-μό του «όλοι οι βάζελοι στον καναπέ») «Ο Έφραιμ με φόρμα ρίγέ / για να κάτσει καλά, για να βάλει μυαλό / δέκα χρόνια στον Κορυδαλλό», ό Α. Άλα-βάνος χαμογελοΰσε με ύφος «έξυπνα που 'ναι τ' άτιμα!» και άφοΰ έβαλε το σακάκι του στον ώμο δήλωσε πως -ώς ένδειξη δυσαρέσκειας- δεν θα πα-ραστεί στον άγιασμό της Βουλής. Όπως άντιλαμ-βάνεσαι, άναγνώστη, η Μητέρα Έκκλησία δέχθηκε βαθύ πλήγμα και άπό έγκυρες έκκλησιαστικές πηγές μαθαίνω πως ό Άρχιεπίσκοπος Έρωάνμος δεν έκλεισε μάτι εκείνο το βράδυ.

Την έπομένη, κατά την λογική του παλαιού χει-ροπαιγνίου «παρ' τόν παππά», ό μητροπολίτης Άλεξανδρουπόλεως Άνθιμος άπήντησε πως, κατ' άναλογία, «Ο Α. Άλαβάνος είναι ό Έφραιμ του ΣΥ.ΡΙΖ.Α.», με άποτέλεσμα να πάρει άμπαρίζα και η Άλέκα Παπαρήγα που δήλωσε «Ο Καραμανλής είναι ό Έφραιμ της Όλυμπιακής» (πάντα εκτός τό-που και χρόνου αΰτη η γυναικίκα) κι έτσι η έπικoi-νωνιακή πομφόλυγα «Πόσο Έφραιμ είσαι;» έπε-σχίασε τα σοβαρότερα προβλήματα που άντιμε-τωπίζουμε ως τεταρτοκοσμική χώρα, ένα εκ των όποιών είναι και οι συνέπειες της παγκόσμιας οίκο-νομικής κρίσης.

Ό Κώστας Καραμανλής, πάντως, δήλωσε πως δεν διατρέχουν κίνδυνο οι καταθέσεις μας. Δέν ξέ-ρω για σένα, έγω ήδη νοιώθω καλλίτερα.

Εξώδικες προειδοποιήσεις και άπειλητικά μηνύματα στο kallisti.vip@gmail.com