28 Δεκεμβρίου 2016

Κατεβάστε το ποτήρι

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή





Οι φοιτητές παρακολουθούσαν με μεγάλο ενδιαφέρον το μάθημα για τη διαχείριση του άγχους, όταν ο καθηγητής έπιασε ένα ποτήρι και το σήκωσε ψηλά.

Όλοι φαντάστηκαν ότι θα έκανε τη γνωστή ερώτηση: «Είναι μισο-άδειο ή μισογεμάτο;». Αντ’ αυτού, με ένα πλατύ χαμόγελο στο πρόσωπο, ρώτησε: «Πόσο βαρύ είναι αυτό το ποτήρι με το νερό;»

Οι άπαντήσεις πού έδωσαν οι φοιτητές κυμάνθηκαν από 200 μέχρι 600 γραμμάρια.

Όμως ο καθηγητής διαφώνησε:

Το απόλυτο βάρος δεν έχει σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα κρατάω το ποτήρι.

Αν το κρατάω ψηλά για ένα λεπτό, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα.

Αν το κρατήσω έτσι για μία ώρα, θα αρχίσει να πονάει το χέρι μου.

Αν το κρατήσω για μία μέρα, το χέρι μου θα μουδιάσει και θα παραλύσει.

Σε κάθε περίπτωση, το βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο περισσότερο το κρατώ τόσο βαρύτερο γίνεται

Συνέχισε ο καθηγητής:

Το στρες, οι ανησυχίες και τα προβλήματα της ζωής είναι σαν το ποτήρι του νερού. Αν τα σκεφτείτε για λίγο, δεν πειράζει. Αν τα σκέφτεστε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, θα αρχίσουν να σας πληγώνουν. Και αν σας προβληματίζουν όλη την ημέρα, στο τέλος θα σας παραλύσουν και θα νιώσετε ανίκανοι να κάνετε οτιδήποτε.

Είναι σημαντικό να θυμόσαστε να χαλαρώνετε και να διώχνετε το στρές. Μην κουβαλάτε τα προβλήματα μαζί σας μέχρι το βράδυ, ακόμα και τη νύχτα. Μη ξεχνάτε να κατεβάζετε το ποτήρι!

Πηγή: «Αγία Ζώνη», Περιοδική έκδοση Ιερού Ναού Αγίας Ζώνης, Αγίας Ζώνης 27Α, 113 52 Αθήνα, www.agiazoni.gr, αριθ. φυλ. 26, 20 Νοεμβρίου 2016.