27 Φεβρουαρίου 2014

Πώς να αντιμετωπίσεις τον εαυτό σου όταν θυμώνει

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη

Μη λες ότι αυτά και αυτά έπαθα, ότι το και το μου είπαν, γιατί εσύ είσαι που ελέγχεις τα πάντα.

Ακριβώς όπως μπορείς να σβήσεις και να ανάψεις μια σπίθα, έτσι και το θυμό μπορείς μέσα σου να τον ξανάψεις ή να τον συγκρατήσεις. Όταν δεις εκείνον που σε στενοχωρεί ή όταν έρθουν στο νου σου όσα σου είπε ή σου έκανε και σε στενοχώρησε, να τα ξεχάσεις όλα αυτά. Κι αν τα θυμηθείς, να τα ρίχνεις στον πειρασμό.
Αντίθετα, ψάξε και βρες κάτι καλό που μπορεί να είπε ή να έκανε κάποτε. Και 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 και σβήσε το θυμό σου, και τότε να του ζητήσεις ευθύνες και να τον ελέγξεις για τις πράξεις του.
Και έτσι θα μπορέσεις εύκολα να είσαι σε θέση υπεροχής. Γιατί, όταν είμαστε θυμωμένοι, δεν μπορούμε ούτε να πούμε, ούτε να ακούσουμε τίποτα σωστό.
Αν όμως απαλλαγούμε από το πάθος, τότε ούτε 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.
Πολλές φορές, αν τα ίδια περιπαιχτικά λόγια τα ακούσουμε από φίλους που αστειεύονται ή από μικρά παιδιά, δεν θα νιώσουμε δυσαρέσκεια, ούτε θα θυμώσουμε, αλλά θα γελάσουμε και θα τα πάρουμε για αστεία. Γιατί δεν τα ακούσαμε με κακή διάθεση, ούτε με την ψυχή μας προκατειλημμένη από το θυμό.
Επομένως και με αυτούς που έχεις πρόβλημα, αν σβήσεις το θυμό και διώξεις την εχθρότητα, τίποτα από όσα λέγονται δεν θα μπορέσει να σε στενοχωρήσει.
Ιωάννης Χρυσόστομος (Εις Δαυίδ και Σαούλ, Ομιλία Γ’, επιλογή και μετάφραση Ελένη Κονδύλη)
Από το βιβλίο της Ελένης Κονδύλη, Μικρή Φιλοκαλία της καρδιάς,
εκδόσεις Ακρίτας, έκδοση β’, 2007, σελ. 86-87).
Πηγή: inpantanassis.blogspot.gr