

# «Παρεμβαίνοντες...»



**Ὁ θυμός: τὸν ὑποθάλουμε;...  
τὸν πνίγουμε;... τὸν διαχειριζόμεθα;...**

**Θυμῶστε.** Αναπτύξτε, ὅμως, ἓναν θετικό καὶ διεκδικητικό τρόπο ἔκφρασης τοῦ θυμοῦ.

**Θὰ** δεῖτε, ὅτι καὶ καλὸ θὰ σᾶς κάνει καὶ οἱ ἄλλοι ποὺ σᾶς περιτριγυρίζουν θὰ τὸ ἐκτιμῆσουν ἀφάνταστα...



**Δηλώστε** τὸν θυμὸ σας εὐθέως, ἀποφύγετε τὸν *σαρκασμό* καὶ τοὺς ὑπαινιγμούς, χρησιμοποιήστε εἰλικρινῆ καὶ ἔκφραστική γλῶσσα, ἀποφύγετε νὰ κάνετε χαρακτηρισμούς, λεκτικές καὶ σωματικές ἐπιθέσεις. **Ἀποφύγετε** τὴν ἐχθρικότητα...

\* \* \*

**...Πολλοὶ** συνάνθρωποὶ μας ἀρνοῦνται νὰ μποῦν στὴν διαδικασία νὰ ἀντιμετωπίσουν - νὰ *διαχειριστοῦν* τὸν θυμὸ τους.

**Ἐγκλωβίζονται** παθητικὰ σ' αὐτὸ τὸ ἀρνητικό συναίσθημα καὶ χάνουν τὸ νόημα τῆς ζωῆς. **Χρειαζόνται** συμπαράσταση, ἀλλὰ δὲν θὰ τὴν ζητήσουν ποτέ. **Δὲν** τοὺς ἔχει μιλήσει κανεὶς γιὰ τὸν *αὐτοέλεγχο*. **«Ἐγὼ** ἔτσι εἶμαι καὶ σ' ὅποιον ἀρέσω», λένε...

**Ἡ παραίτηση** ὄχι μόνο δημιουργεῖ ψυχοσωματικὰ προβλήματα, ἀλλὰ καὶ ἀνεβάζει τὸν θυμὸ στὴν κλίμακα ἐκδήλωσής του. **Γιὰ** προστατευθεῖ τότε ὁ ἄνθρωπος ποὺ ὑποφέρει καὶ χάνει τὸν *αὐτοσεβασμό* του, κλίνεται στὸ πάθος του καὶ **ἀνοίγει ἓνα ἄλλο τεράστιο κεφάλαιο** ποὺ λέγεται *κατάθλιψη*.

\* \* \*

**Ὁ θυμός** εἶναι δύσκολο νὰ ἐλεγχθεῖ, ἂν ἡ πνευματικὴ μας ἐν Χριστῷ ζωὴ δὲν εἶναι ὑγιής.

**Μία μὴ ὑγιῆς** πνευματικὴ ζωὴ μπορεῖ νὰ προξενήσῃ *κατάθλιψη* καὶ *ἄγχος*. **Ἡ** νὰ ἐπιδράσῃ στὸν *ἐλεγχὸ τῶν σκέψεών μας*, ἔτσι ὥστε νὰ καταλήξουμε σὲ ἐσφαλμένες ἀποφάσεις ἢ συμπεράσματα...



Ὁ Ἐραμιστῆς  
† ὁ Μητροπολίτης Κυπριανὸς  
23.9.2018 ἐκ. ἡμ.,  
† Σύλληψις Ἰωάννου Προδρόμου

