

12-10-2026 Οι αιτίες των εξαρτήσεων

- Το πρώτο που χρειάζεται ένας ασθενής είναι η χαρά.
- Όταν έχουμε χαρά, η άμυνα του οργανισμού μας έχει άλλη δύναμη και άλλη ανταπόκριση.
- Οι περισσότερες ασθένειες προέρχονται από ψυχικά συμπτώματα. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Το φαγητό που τρώμε είναι συνήθως περισσότερο από αυτό που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε και με αυτό τις περισσότερες φορές προσπαθούμε να καλύψουμε συναισθηματικά κενά και ελλείψεις.
- Ο χαρούμενος άνθρωπος τρώει για να ζει. Δεν ζει για να τρώει.
- Η αιτία των εξαρτήσεων είναι η έλλειψη χαράς.
- Οι αιτίες της έλλειψης χαράς είναι η ραθυμία, η ακηδία, η αντιδραστικότητα, η μεγαλοποίηση των καταστάσεων, η κατάκριση, η πολυλογία και η ευμεταβλητότητα της διάθεσης. Μπορεί να είναι πολλές, αλλά στην πραγματικότητα είναι μία: Να σέβομαι τον εαυτό μου, δηλαδή να αγαπώ τον Θεό.
- Η ακηδία μας φαίνεται κυρίως από το πώς περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας.
- Η αντιδραστικότητα δεν είναι στη φύση μας. (Γέροντας Αιμιλιανός)
- Όταν δεν γίνεται αυτό που θέλουμε εμείς, οδηγούμαστε σε εξαρτήσεις.
- Όταν φοβόμαστε ότι λέγοντας «ναι» στον άλλον είμαστε κορόιδα, τότε είμαστε όντως κορόιδα. Ο άνθρωπος που είναι πλήρης, επειδή έχει τον Θεό μέσα του, έχει αυτοπεποίθηση, έχει αρχοντιά και λέει «ευχαρίστως ναι» στον άλλον, τιμώντας έτσι το πρόσωπο του άλλου. Είναι η χαρά του να λέει «ναι» και είναι η στεναχώρια του να λέει «όχι».
- Ο αντιδραστικός άνθρωπος είναι βαθιά μειονεκτικός και ανισόρροπος.
- Ο άνθρωπος που ανταποκρίνεται αυθόρμητα στους άλλους είναι ισορροπημένος και έχει υγιείς σχέσεις. Γι' αυτό και "πετάει", είναι "αετός".
- Το να μην ανταποκριθώ στην ανάγκη του άλλου, επειδή λειτουργεί το εγώ μου, έχει περισσότερο κόπο από το να ανταποκριθώ.
- Στα διάφορα θέματα που προκύπτουν στις σχέσεις, οφείλω να κάνω αυτό που είναι πνευματικά ωφέλιμο σε μένα και να μην ετεροπροσδιορίζομαι.
- Όταν δεν μεγαλοποιούμε τις διάφορες καταστάσεις, τότε βλέπουμε ότι είναι πολύ καλύτερες και πολύ ευκολότερες.
- Ο ταπεινός άνθρωπος ξέρει το μέτρο το δικό του και των καταστάσεων και δεν τα μεγαθύνει. Γιατί έχει τη χάρη του Θεού και την εμπιστεύεται.
- Ο εγωιστής άνθρωπος, επειδή δεν έχει τη χάρη του Θεού, τaráσσεται και με το πιο ασήμαντο πράγμα.
- Αυτό που ο διάβολος περισσότερο από οτιδήποτε άλλο θέλει να μας κάνει είναι να μας οδηγήσει σε απόγνωση και ταραχή. Γιατί τότε αυτός ενισχύεται. Αντίθετα, όταν παρά τις δυσκολίες εμείς διατηρούμε την ελπίδα μας και την ηρεμία μας, αυτός σκάει.
- Όταν κέντρο της ζωής μας γίνει ο Χριστός, τότε θα έχουμε δώσει νόημα και στους ανθρώπους που είναι κοντά μας.
- Να δίνουμε σημασία στη δική μας τη στάση ως προς τον άλλον, όχι στη στάση του άλλου ως προς εμάς.

- Η συστηματική κατανάλωση γλυκών είναι κι αυτή ένα είδος εξάρτησης και μάλιστα σοβαρό. Δείχνει άνθρωπο αδύναμο πνευματικά.
- Σε κάποιες περιπτώσεις η νηστεία είναι θεραπευτική.
- Όταν συνειδητοποιήσω την αξία της ύπαρξής μου και στραφώ στον Θεό, τότε είμαι ένας πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος και δεν ταράσσομαι από τίποτα.
- Την κατάσταση και την πορεία της κάθε ψυχής μόνο ο Θεός τη γνωρίζει. Άρα εμείς δεν δικαιούμαστε να κρίνουμε κανέναν.
- Αν εγώ δεν έχω πραγματική χαρά, κανένας άλλος δεν μπορεί να μου τη δώσει.
- Η κοινωνία που ζούμε δίνει σημασία στην εικόνα και όχι στην ουσία. Κι αυτό δυστυχώς έχει περάσει στον καθένα μας.
- Η έννοια μας για το πώς μας βλέπουν οι άλλοι και όχι για το πώς είμαστε πραγματικά γεννά πολλά ψυχολογικά προβλήματα.
- Είναι μεγάλη πτώση το να μας ενδιαφέρει η γνώμη των άλλων και όχι η συνείδησή μας, δηλαδή η σχέση μας με τον Θεό.
- Η γκρίνια, ο γογγυσμός και τα παράπονα είναι δηλητήρια για τη ζωή μας και τις σχέσεις μας. Αντίθετα, το πνεύμα ευχαριστίας είναι υγεία και ομορφιά.
- Ίσως τις περισσότερες φορές η κούραση που νιώθουμε είναι ψυχική, είναι δηλαδή ο λογισμός μας, και όχι σωματική.
- Η δουλειά μάς αγιάζει, γιατί μας ενεργοποιεί, μας ταπεινώνει και μας μαθαίνει να διακονούμε τους ανθρώπους.
- Οι δυσκολίες της δουλειάς μάς ταπεινώνουν.
- Αυτός που δεν έχει Θεό, θέλει να ελέγχει συνεχώς τον άλλον και γι' αυτό δεν ησυχάζει ποτέ και ζει μια κόλαση. Αντίθετα, ο άνθρωπος που έχει Θεό βλέπει τον άλλον ως εικόνα του Θεού.
- Τον άλλον άνθρωπο δεν τον κερδίζουμε όταν τον παρακολουθούμε και όταν τον ελέγχουμε, έχοντας γι' αυτόν μια παθολογική καχυποψία, αλλά όταν του εμπνέουμε μια σχέση εμπιστοσύνης.
- Η εμπιστοσύνη δεν επιβάλλεται, αλλά εμπνέεται.
- Το βαθύτερο είναι ενός ανθρώπου μόνο εν Χριστώ μπορούμε να το γνωρίσουμε.
- Όταν εμπιστευτούμε την αγάπη του Θεού, τότε θα μπορέσουμε να γίνουμε άνθρωποι εμπιστοσύνης.