

19-10-2026 Ορθόδοξη θεραπευτική των σχέσεων

- Ποτέ μην προσβάλεις, μην κατηγορήσεις, μην στεναχωρήσεις έναν άνθρωπο για κάποιο ελάττωμά του. (Μέγας Αντώνιος)
- Η στάση μου και η συμπεριφορά μου απέναντι σε κάποιον εξαρτάται από το πώς αξιολογώ το πρόσωπό του, αν δηλαδή αυτός είναι για μένα πολύτιμος ή όχι.
- Σέβομαι και εκτιμώ τον άλλον, αν πρώτα σέβομαι και εκτιμώ τον εαυτό μου.
- Αν ασχολούμασταν με τα δικά μας ελαττώματα, δεν θα μας έμεινε καθόλου χρόνος να ασχοληθούμε με τα ελαττώματα των άλλων ανθρώπων. Το ότι ασχολούμαστε με τους άλλους είναι μια φυγή από την προσωπική μας κατάσταση.
- Η ενασχόλησή μας με τους άλλους είναι παραδοχή των δικών μας προσωπικών κενών και ελλείψεων.
- Η μετάθεση της προσωπικής μας ευθύνης σε άλλους δείχνει την ανωριμότητα και την αμετανοησία μας.
- Για το ελάττωμα του άλλου την ευθύνη την έχει ο άλλος, όχι εγώ. Ο άλλος οφείλει να διαχειριστεί και να εξαλείψει αυτό το ελάττωμα, όχι εγώ.
- Θ μπορούμε να καταλάβουμε τη διάθεση του άλλου, μόνο αν μπορούμε στη θέση του, "στα παπούτσια του".
- Για να φτάσεις στο σημείο να είσαι προσεκτικός με τους άλλους και να μην τους πληγώνεις με την αδιακρισία σου, προϋπόθεση είναι να γίνεις λεπτή ψυχή, να έχεις ενεργοποιημένες τις κεραίες σου, να αποκτήσεις την εν Χριστώ ενσυναίσθηση.
- Τα επιτόλεια συμπεράσματα που βγάζουμε για τους άλλους διαστρέφουν τις σχέσεις μας.
- Ο άνθρωπος που έχει μετάνοια δεν έχει την ανάγκη να επιβεβαιώνεται ασχολούμενος με τα ελαττώματα των άλλων.
- Όταν ένας άνθρωπος δεν νιώθει δικαιωμένος αναγνωρίζοντας την αγάπη του Θεού, ψάχνει για τη δική του αρρωστημένη δικαίωση από την κρίση των ανθρώπων.
- Άνθρωπος που δεν ταρασσεται όταν τον αδικούν, όχι γιατί είναι μειονεκτικός ή γιατί δεν έχει αυτοεκτίμηση, αλλά γιατί έχει εσωτερική άνεση και ελευθερία, αυτό σημαίνει ότι μέσα του ζει κάτι πολύ πιο σημαντικό, που είναι η παρουσία του Θεού.
- Όταν δεν ζούμε μέσα μας την πληρότητα της παρουσίας του Θεού, μεγαλοποιούμε τα ασήμαντα πράγματα, που εν τέλει όλα είναι ασήμαντα, και "σκάμε".
- Δεν ζούμε για να εξουσιάζουμε τους άλλους, αλλά για να βρούμε την ομορφιά μέσα μας, που είναι ο Χριστός.
- Να δικαιολογούμε τον άλλον που ίσως μας φέρθηκε άσχημα, γιατί δεν ξέρουμε ούτε την κατάσταση στην οποία βρισκόταν ούτε τι πέρασε στη ζωή του.
- Η διόρθωση των ελαττωμάτων του άλλου είναι δική του υπόθεση, όχι δική μου.
- Με όσο λιγότερα πράγματα που δεν μας αφορούν ασχολούμαστε, τόσο περισσότερο συγκεντρωμένοι είμαστε και άρα μπορούμε να ακούσουμε τον Θεό να μιλάει στην καρδιά μας.
- Ποτέ να μην μειώνουμε κάποιον με τα λόγια μας, διότι του σκοτώνουμε την ψυχή. Αυτός ο άνθρωπος θα τραυματιστεί και δεν θα μπορεί να επιτύχει στη ζωή του. (Μέγας Αντώνιος)
- Όπως εμείς προσεγγίζουμε τους ανθρώπους, έτσι κι ο Θεός θα προσεγγίσει εμάς.

- Ένας εύκολος τρόπος να ελκύσουμε τη χάρη του Θεού είναι η λεπτότητα και ο σεβασμός στον τρόπο προσέγγισης των άλλων ανθρώπων.
- Οι εκτός Εκκλησίας -και κυρίως τα παιδιά που είναι εκτός Εκκλησίας- χρειάζονται περισσότερο την έκπληξη και τον ενθουσιασμό της αγάπης του Θεού παρά τις συμβουλές μας.
- Εάν δεν χτιστεί πρώτα εμπιστοσύνη, δεν μπορεί η ψυχή να προχωρήσει.
- Η θεραπεία μιας ψυχής είναι δουλειά του Θεού. Είναι μυστική συνάντηση της ψυχής με τη χάρη του Θεού. Εμείς αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να διαμορφώσουμε το κατάλληλο κλίμα, ώστε, όταν γίνει αυτή η συνάντηση, να ενεργήσει η χάρη του Θεού.
- Η καλύτερη ιεραποστολή δεν είναι τα κηρύγματά μας τα θεολογικά, αλλά η ανοιχτή καρδιά και η αποδοχή γι' αυτόν που είναι εκτός Εκκλησίας.
- Αυτοί που αρνούνται τον Θεό δεν είναι στην πραγματικότητα αρνητές του Θεού. Είναι πληγωμένοι άνθρωποι, που με την άρνησή τους αντιδρούν στον πόνο, που κάποια πράγματα τους προκάλεσαν.
- Πολλά από τα λάθη που κάνουμε οφείλονται στον φόβο της αποτυχίας. Και πίσω από τον φόβο της αποτυχίας υπήρξε η κριτική που δεχθήκαμε και το πώς αυτή λειτούργησε μέσα μας.
- Ούτε τους άλλους να αξιολογούμε ούτε τον εαυτό μας. Όταν αξιολογούμε συνεχώς τον εαυτό μας, φανερώνουμε ότι κατά βάθος δεν θέλουμε να αλλάξουμε.
- Ο άνθρωπος που πραγματικά θέλει να αλλάξει, διαπιστώνει την αμαρτία του χωρίς να ασχολείται περισσότερο με αυτήν, μετανοεί και προχωράει.
- Το πάθος είναι διαστροφή της αρετής. Και αυτό που εμείς μπορούμε να κάνουμε στον άλλον, για να τον βοηθήσουμε, είναι να του δείξουμε την αρετή που έχει πίσω από το πάθος που εκδηλώνει. Να του αναδείξουμε την ομορφιά του πίσω από την ασχήμια του.
- Αγάπη και έρωτας είναι να βγάζω στην επιφάνεια τον καλό εαυτό του άλλου και τις δυνατότητές του. Όχι πιέζοντάς τον, αλλά εμπνέοντάς τον.
- Ένα πάθος που έχουμε δεν μπορούμε να το νικήσουμε με την κατά μέτωπο αντιμετώπιση, αλλά με την καλλιέργεια αντ' αυτού ενός άλλου πάθους, ευγενούς.
- Όμορφος είναι αυτός που γεύτηκε την ομορφιά του Θεού μέσα του και είδε την ομορφιά που υπάρχει στον κόσμο.
- Ο άνθρωπος που έχει Θεό δίνει ελπίδα στον κόσμο, όχι μαυρίλα και κατάθλιψη.
- Ο άνθρωπος ποτέ δεν διορθώνεται με τον ονειδισμό και την παρατήρηση. Μόνο ένας πολύ άγιος μπορεί έτσι να διορθωθεί. Αλλά αν ήταν τόσο άγιος, δεν θα είχε αυτό το ελάττωμα. (Μέγας Αντώνιος)
- Όλοι "στο ίδιο καζάνι βράζουμε". Το θέμα είναι να το συνειδητοποιήσουμε και να το "δροσίσουμε" λίγο αυτό το καζάνι, με την καλοσύνη και με το άφημα στο Πνεύμα του Θεού.
- Σεβασμός του άλλου δεν σημαίνει απουσία ορίων, αλλά αντίθετα σημαίνει ύπαρξη ορίων μαζί με σταθερότητα, ευγένεια, αξιοπρέπεια, αρχοντιά.
- Η επίδραση που έχουν τα λόγια μου σε κάποιον εξαρτάται από το πώς στέκομαι απέναντί του, ποιες είναι οι διαθέσεις μου. Ο άλλος πρώτα τις διαθέσεις μου διερευνά και μετά βλέπει αν θα αποδεχτεί ή όχι τα λόγια μου.
- Πιο σημαντικό από τα λόγια που λέμε είναι το τι εκπέμπουμε όταν τα λέμε.

- Εάν δεν προσέχουμε αυτόν που είναι πλάι μας και δεν αποκτήσουμε λεπτότητα και ευγένεια, δεν θα γίνουμε ποτέ παιδιά του Θεού και δεν θα μπορέσουμε να συνυπάρξουμε αγαπητικά με κανέναν άνθρωπο.