<u>23-11-2026</u> Η τέχνη των σχέσεων

- Να είμαστε πολύ διακριτικοί στις επαφές μας με τους άλλους και να μην τους εκθέτουμε.
- Η αιτία πίσω από τη συνήθειά μας να εκθέτουμε τον άλλον είναι μια συνειδητή ή ασυνείδητη επιθυμία μας να τον χαμηλώνουμε, για να μην είναι πιο ψηλά από εμάς και αισθανόμαστε άσχημα.
- Ο λόγος που θέλουμε να συγκρινόμαστε συνεχώς με τους άλλους είναι γιατί δεν έχουμε βρει νόημα ζωής και γιατί κατά βάθος δεν εκτιμούμε τον εαυτό μας.
- Αν εκθέτουμε τους άλλους, σύντομα θα εκτεθούμε κι εμείς.
- Συνήθως εμείς ορίζουμε το πώς θα έρθουν τα πράγματα στη ζωή μας.
- Να τιμούμε τον άλλον άνθρωπο. Να του δίνουμε αξία. Να τον κάνουμε να νιώθει βασιλιάς και να χαίρεται την ευγένεια της ανθρώπινης φύσης.
- Να μην βάζουμε τους ανθρώπους σε κουτάκια με ταμπέλες. Να μην βγάζουμε το αυθαίρετο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι δεν έχουν ελπίδες και δυνατότητες αλλαγής.
- Άνθρωπος που δεν έχει λεπτότητα και ευγένεια, ακόμα και το αίμα του να χύσει, δεν μπαίνει στον παράδεισο. (Μέγας Αντώνιος)
- Δεν γίνεται να μετέχει κάποιος στα μυστήρια του Θεού και να μην έχει λεπτότητα, ευγένεια, σεβασμό και διακριτικότητα.
- Ο τρόπος που ζούμε ορίζει το πώς θα είμαστε στην αιώνια ζωή. Γιατί η αιώνια ζωή μας είναι η μονιμοποίηση της κατάστασης της εδώ ζωής μας.
- Να μην συναναστρεφόμαστε με ανθρώπους που δεν έχουν λεπτότητα και ευγένεια και που είναι φλύαροι. Να μην ανοίγουμε σε τέτοιους ανθρώπους την καρδιά μας. Άλλο αγάπη και άλλο συναναστροφή.
- Το να φλυαρούμε και να γεμίζουμε τα κενά μας μαζί με κάποιον άλλον δεν ωφελεί. Πολύ περισσότερο το να ανοίγουμε την καρδιά μας και να μοιραζόμαστε τα προσωπικά μας.
- Η συναναστροφή απαιτεί κοινό λόγο ζωής, που να συνδέει τους δύο ανθρώπους και να μπορεί να τους ενώσει.
- Αν συνειδητοποιούσαμε πόσο πολύτιμος είναι ο χρόνος της ζωής μας, δεν θα τον ξοδεύαμε εδώ κι εκεί με ανούσιες και ανώφελες συναναστροφές.
- Ο άνθρωπος που είναι χοντροκομμένος, αγενής και φλύαρος δεν είναι απλώς κουραστικός και σπαταλά τον χρόνο μας, αλλά είναι εμπαθής και κάποια στιγμή θα μας βλάψει πολύ. Όταν θα δει ότι οι προσδοκίες του δεν ικανοποιούνται, θα εκδικηθεί, θα εξωτερικεύσει την χονδροκοπιά του που έχει και θα μας πονέσει.
- Να αποδεχόμαστε και να αγαπάμε τους πάντες, αλλά να προσέχουμε πολύ με ποιους θα συναναστρεφόμαστε, για να μην σπαταλήσουμε τον χρόνο μας και για να μην μπλέξουμε σε νοσηρές καταστάσεις.
- Άλλο η αγάπη και άλλο η ανοησία και η βλακεία.
- Η συναναστροφή μας με ακατάλληλους για σχέση ανθρώπους είναι μια ανώριμη κατάσταση μιας "παρδαλής" υπερευαισθησίας, με την οποία η ζωή μας γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης και χειρισμού ή χάνει την ουσία της.

- Άλλο η αληθινή αγάπη, η οποία έχει σεβασμό, υπευθυνότητα και όρια, και άλλο η σαχλαμάρα της δήθεν αγάπης, που είναι μια κενή περιεχομένου υπερευαισθησία.
- Να μη προσβάλλουμε τον εαυτό μας ούτε θαυμάζοντάς τον ούτε κατηγορώντας τον.
- Το να κατηγορώ τον εαυτό μου και να τον ντροπιάζω-εκθέτω στους άλλους δεν είναι μετάνοια. Είναι ένας τρόπος προβολής του εγώ μου. Είναι εγωισμός.
- Οτιδήποτε κάνω για να προβάλλω τον εαυτό μου είναι νοσηρό.
- Αυτός που ντροπιάζει τον εαυτό του δεν είναι αυθεντικός και μη υποκριτής. Ανόητος και χυδαίος είναι.
- Να μην εξευτελίζουμε τον εαυτό μας δήθεν από ταπείνωση. Δεν θα μπορέσουμε να σηκώσουμε τις συνέπειες αυτού του εξευτελισμού.
- Τα πάθη μας, τις αδυναμίες μας, τις αγωνίες μας, τα προβλήματά μας να μη τα δείχνουμε στους άλλους, γιατί έτσι τα νομιμοποιούμε μέσα μας και χάνουμε το μέτρο μας και τη δυνατότητα να αλλάξουμε.
- Να μην ρίχνουμε το κύρος μας, γιατί θα νιώσουμε άσχημα μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Θα απαιτούμε να μας αναγνωρίζουν, αλλά ούτε που θα μας προσέχουν.
- Ας είμαστε αξιοπρεπείς και προσεκτικοί και ας μην προσβάλλουμε την ευγένεια της φύσης μας. (Μέγας Αντώνιος)
- Να ζούμε με τέτοιον τρόπο, ώστε οι άλλοι άνθρωποι να μας αναγνωρίζουν, να μας καμαρώνουν και να μας θέλουν κοντά τους.
- Εάν δεν πετυχαίνουμε αληθινά στις κοινωνικές μας σχέσεις, δεν έχουμε επιτυχία ούτε στην πνευματική ζωή. (Μέγας Αντώνιος)
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα των σχέσεων είναι η απαίτηση που έχουμε να εκπληρωθούν οι φαντασιώσεις μας. Δεν ζούμε την αλήθεια του άλλου, αλλά το φάντασμά του. Γι' αυτό, όταν καταλάβουμε ότι ο άλλος δεν είναι αυτός που είχαμε φανταστεί, κλονιζόμαστε.
- Το αν κάποιος άνθρωπος είναι κατάλληλος για γάμο φαίνεται από τον λόγο του, τη συμπεριφορά του, τις αντιδράσεις του, το πώς περνάει τον χρόνο του, το πώς τοποθετείται στα διάφορα θέματα της ζωής.
- Στη ζωή παίρνουμε ό,τι δίνουμε.
- Να σεβόμαστε την ιερότητα της καρδιάς μας και να έχουμε κριτήρια ζωής.
- Τα χούγια μας και οι ιδιορρυθμίες μας δείχνουν ότι κάπου είμαστε λάθος.
- Να είμαστε ευλογία και ανάπαυση για τους άλλους και όχι πρόβλημα και βάρος.
- Να είμαστε απλοί και άνετοι, χωρίς πολυπλοκότητα, δεύτερες και τρίτες σκέψεις.
- Οι δύσκολοι άνθρωποι μας εκπαιδεύουν και μας ωριμάζουν. Βέβαια η αντοχή μας έχει και τα όριά της.
- Τα δυσάρεστα που μας έρχονται από τους δύσκολους ανθρώπους να μάθουμε να μην τα εσωτερικεύουμε, για να μην μας πληγώνουν.
- Σε κάποιες περιπτώσεις η προσευχή μας και η ταπείνωσή μας μπορούν με τη χάρη του Θεού να μαλακώσουν έναν δύσκολο και σκληρό άνθρωπο.