

02-12-2024 Ποιότητα ζωής

- Το τι θεωρείται ποιότητα ζωής ποικίλει ανάλογα με τον πολιτισμό και τις συνθήκες, άρα είναι δύσκολο να δώσει κανείς έναν ορισμό που θα ανταποκρίνεται σε όλες τις ανάγκες.
- Πολλοί άνθρωποι, κυρίως νέοι, έχουν δυσκολίες συναισθηματικές και ψυχολογικές ή βαθύτερα ψάχνουν για έναν προσανατολισμό ζωής που να τους δίνει νόημα. Επίσης πολλοί άνθρωποι έφτασαν να βιώνουν οριακές γι' αυτούς καταστάσεις και ακόμη να διερωτώνται αν αξίζει να ζουν.
- Το ερώτημα αν αξίζει να ζούμε μάλλον δηλώνει υγεία παρά νοσηρότητα.
- Συνήθως ζούμε μηχανικά, ενταγμένοι σε ένα σύστημα κοσμικό ή πνευματικό, χωρίς να έχουμε επίγνωση αυτού που κάνουμε και αυτού που ζούμε.
- Η έννοια της ποιότητας της ζωής για τον καθένα εξαρτάται από το τι αυτός εννοεί ζωή και από το πόσο άνετη ή δύσκολη είναι η ζωή του.
- Είναι σημαντικό να μιλάς με ανθρώπους που έχουν δυνατές, ιδίως οδυνηρές, εμπειρίες.
- Οι πονεμένοι άνθρωποι μπορούν μέσα από την εμπειρία τους να ορίσουν πιο ουσιαστικά την έννοια του ανθρώπινου προσώπου και να μας τη μεταδώσουν. Έχουν πολύ πιο σημαντικά να μας πουν από τους άλλους.
- Η απουσία του πάθους για πραγματική ζωή είναι κατάσταση πτώσης, κατάσταση αμαρτίας.
- Η αμαρτία είναι άστοχη διοχέτευση της ελευθερίας και του πάθους μας.
- Η μετάνοια δεν είναι νέκρωση των παθών, αλλά μεταποίηση των παθών.
- Η νέκρωση των παθών ίσως είναι χειρότερη αμαρτία από την άστοχη διοχέτευσή τους.
- Ο παθιασμένος για τη ζωή άνθρωπος έχει περισσότερες ελπίδες να ορθοδρομήσει από τον άνθρωπο που το πάθος του, άρα η ύπαρξή του, έχει νεκρωθεί.
- Το μέτρο της ζωής μας το ορίζουμε οι ίδιοι ανάλογα με τα βιώματα που έχουμε.
- Οφείλουμε να δούμε τι πραγματικά είναι ποιότητα ζωής, δηλαδή την έννοια της ζωής στην αληθινή της διάσταση.
- Η άποψή μας για τη ζωή διαμορφώνεται από το επίπεδο των δυσκολιών που περνάμε και από τη στάση μας απέναντι σε αυτές. Το ίδιο ισχύει και για τις προσδοκίες μας.
- Συχνά εμείς διαμορφώνουμε τις ανάγκες μας και κατά συνέπεια εμείς ορίζουμε την ποιότητα της ζωής μας.
- Το "πεθαίνω της πείνας" για άλλους σημαίνει όντως ότι δεν έχουν να φάνε και για άλλους ότι είναι έτοιμοι για ένα καλό γεύμα.
- Αν μπορούσαμε να φέρουμε στην εποχή μας ανθρώπους που ζούσαν μερικές δεκαετίες πριν, θα πάθαιναν σοκ με το πώς βιώνουμε κάποιες καταστάσεις. Σήμερα θεωρούμε τραγικό για την ποιότητα της ζωής μας π.χ. το ότι έπεσε η ταχύτητα του ίντερνετ ή το ότι δεν έχουμε τόσα like όσα θα θέλαμε. Και όντως βιώνουμε έλλειψη ποιότητας ζωής και πόνο όπως κάποιος που δεν έχει να φάει.
- Να προσπαθούμε να βλέπουμε τα προβλήματα στην πραγματική τους διάσταση.

- Οι άνθρωποι που πέρασαν δυσκολίες στην παιδική τους ηλικία, μπορεί να έχουν τραύματα, αλλά συνήθως έχουν και περισσότερες δυνατότητες ενσυναίσθησης.
- Οι δυσκολίες είναι ευλογίες. Να μην τις φοβόμαστε.
- Όταν όλα μας πάνε καλά, τότε είναι τραγικά και επικίνδυνα.
- Αυτός που δεν πέρασε δυσκολίες μικρός, μεγαλώνοντας γίνεται τύραννος. Αντίθετα, ο άνθρωπος που πέρασε δυσκολίες μπορεί να έχει λεπτή ψυχή και να καταλαβαίνει τον άλλον.
- Οι δυσκολίες σφυρηλατούν και διαμορφώνουν τον χαρακτήρα και το ήθος του ανθρώπου.
- Οι πονεμένοι και πενθούντες άνθρωποι μπορούν να κάνουν άλματα στην πνευματική ζωή, γιατί έχουν άλλα αισθητήρια και άλλη αντίληψη.
- Να μην απελπιζόμαστε από τις αμαρτίες μας, γιατί μπορεί από αυτές να αφυπνιστούμε.
- Ο Χριστός μάς έχει δώσει ένα πολύ μεγάλο δώρο, τον χρόνο της ζωής μας, έτσι ώστε να μπορούμε να βρούμε τον προορισμό μας και να τιμήσουμε τον άλλον άνθρωπο. Ας αξιοποιήσουμε αυτό το δώρο και ας πάψουμε να ασχολούμαστε με ανούσια πράγματα.
- Οφείλουμε να βρούμε τον σκοπό της ζωής μας, που είναι η ουσιαστική σύνδεσή μας με τον Χριστό και μέσω Αυτού με τον κάθε άνθρωπο.
- Είναι πολύ μεγάλο πρόβλημα το να μην βρίσκουμε νόημα, δηλαδή σημασία, σε ό,τι ζούμε.
- Μια ζωή χωρίς νόημα είναι ζωή πολύ βαρετή και πολύ κουραστική.
- Το καθετί που ζούμε έχει το νόημά του, την αξία του και γίνεται για κάποιον λόγο. Και αμαρτάνουμε που δεν βρίσκουμε αυτό το νόημα, γιατί έτσι δεν ζωντανεύουμε την ύπαρξή μας.
- Ο έρωτας δεν είναι απλώς μια ικανοποίηση. Το να κρατάς ζωντανό τον έρωτα, τον λόγο του έρωτα, είναι κυρίως άσκηση και μάλιστα η μεγαλύτερη.
- Να προσπαθούμε να δούμε τι θέλει να μας πει ο Θεός πίσω από τα γεγονότα της ζωής μας.
- Τα μηνύματα που ο Θεός μάς στέλνει βρίσκονται κυρίως πίσω από τους δύσκολους ανθρώπους που έχουμε ή συναντάμε στη ζωή μας.
- Ο θάνατος είναι η απουσία της αγάπης. Γι' αυτό ο θάνατος νικιέται με την αγάπη.
- Το ερώτημα είναι αν εμείς μπορούμε να ακολουθήσουμε τον άλλον στη δυστυχία του, στο πρόβλημά του, στην ιδιοτροπία του, στην αμαρτία του. Ο αληθινά εύσπλαχνος, ο αληθινά ορθόδοξος άνθρωπος είναι αυτός που βγαίνει από τον εαυτό του, για να αναπαύσει τον βασανισμένο άλλον.
- Μόνο αν είμαστε θεότρελοι, ζούμε πραγματικά. Αν δεν είμαστε θεότρελοι αλλά λογικοί, απλά επιβιώνουμε.
- Ποιότητα ζωής είναι η ζωή που έχει αξία και αξίες.
- Ο καθένας μας οφείλει να ξεκαθαρίσει μέσα του ποιος είναι, τι ζητάει, από πού έρχεται και πού πηγαίνει. Έτσι θα βρούμε το νόημα που έχουμε ανάγκη.
- Όταν μια στιγμή που ζούμε είναι αληθινή και το βλέμμα μιλάει, αξίζει όσο ολόκληρη η ζωή.
- Η ζωή μας δεν κρίνεται από τη διάρκειά της, αλλά από τη βαθύτερη αλήθεια της και τη δύναμή της την εσωτερική.

- Υπάρχουν κάποιες στιγμές στη ζωή μας που νιώθουμε ότι τότε ζούμε πραγματικά και ότι έχει νικηθεί ο θάνατος μέσα μας.
- Όταν συναντιόμαστε αληθινά με τον άλλον άνθρωπο και ενώνονται οι καρδιές μας, τότε αισθανόμαστε ότι νικείται ο θάνατος.
- Θα ζούμε ουσιαστικά την κάθε μας στιγμή, μόνο αν σκεφτόμαστε ότι αυτή μπορεί να είναι η τελευταία της ζωής μας.
- Κάτι σημαντικότερο ακόμα και από τη θεραπεία μιας ανίατης αρρώστιας είναι η καρδιακή σύνδεση δύο ανθρώπων, που τους δίνει τη βεβαιότητα της νίκης επί του θανάτου.
- Στην εποχή μας οι περισσότεροι άνθρωποι ονομάζουν τον πνευματικό θάνατο ζωή και την αληθινή ζωή θάνατο.
- Χορτάτος από ζωή δεν είναι αυτός που πραγματοποίησε όλες τις κοσμικές τρέλες του, αλλά αυτός που έζησε βαθιά αληθινά και ενωμένος με τον άλλον άνθρωπο.
- Η ζωή είναι πολύτιμη και πανέμορφη, αρκεί να τη ζήσουμε αληθινά, δηλαδή πνευματικά.
- Το να μην συγχωρούμε αυτόν που μας αδίκησε είναι μαρτύριο.
- Αν ξέραμε ότι είμαστε στο τέλος της ζωής μας, θα βλέπαμε με ιερότητα το κάθε πρόσωπο και την κάθε στιγμή. Γιατί δεν το κάνουμε αυτό πάντα;
- Κάθε λέξη και κάθε χειρονομία προς τον άλλον, ακόμα και η πιο απλή, μπορεί να εκφράζει είτε αδιαφορία και απροσεξία είτε αγάπη, ενδιαφέρον και ενότητα.
- Αυτό που δίνει νόημα στη ζωή και της κάνει να έχει ποιότητα είναι η έξοδος από τον εαυτό μας και η καρδιακή συνάντηση με τον άλλον.
- Ο θάνατος είναι χωρισμός. Το αντίθετό του είναι το μαζί.
- Μόνο μαζί με τον άλλον νικείται ο θάνατος.
- Όταν πεθαίνουμε, το πιο σημαντικό πράγμα είναι να έχουμε κάποιον να μας κρατάει το χέρι και να αισθανόμαστε οι δυο μας ψυχικά ενωμένοι.
- Μπορεί να υπάρχει τεράστια διαφορά ουσίας ανάμεσα σε δύο βλέμματα, δύο αγγίγματα, δύο κουβέντες που μοιάζουν ίδιες.
- Ο Χριστός θεληματικά ανέβηκε στον Σταυρό, για να ζήσουμε εμείς χωρίς τον θάνατο.
- Όταν χρησιμοποιώ για τον άλλον τις λέξεις "φταίχτης", "φταίει", "φταις", βάζω τον άλλον απέναντί μου.
- Η χειρότερη λέξη που μπορεί να πει ένα ζευγάρι είναι η λέξη "φταις".
- Να διερωτηθούμε τι από τα δύο είναι πιο σημαντικό για μας: Να αξιολογήσουμε, έστω δίκαια, τους ανθρώπους ή να βρούμε μέσα μας το νόημα και τη χαρά;
- Να χαμογελάμε. Όταν χαμογελάμε, ο διάβολος, που είναι εγωιστής, νομίζει ότι γελάμε γι' αυτόν και φεύγει. (π.Ανανίας Κουστένης)
- Μία σημαντική διαφορά ανάμεσα στον έρωτα και την αγάπη είναι ότι στον έρωτα υπάρχουν προσδοκίες, ενώ στην αγάπη όχι.