



Θέμα 8ο: Σάββατο 26 / Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022

ΘΥΜΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σίγουρα θα έχετε δει παιδιά, κάποιον όταν θυμώνει... Ας φανταστούμε λοιπόν έναν τέτοιον άνθρωπο, κι ας τον περιγράψουμε στην εξωτερική του εμφάνιση. Πρόσωπο κατακόκκινο, με φουσκωμένες φλέβες. Μάτια που μοιάζουν σαν αναμμένα κάρβουνα. Σφιγμένες γροθιές, δόντια που τρίζουν. Νευρικές κινήσεις. Έξαλλες φωνές και βρισιές. Πόδια που χτυπούν μανιασμένα το έδαφος. Γενικώς άσχημη εικόνα, θλιβερό σύνολο. Ποιος θα επιθυμούσε να δει τον εαυτό του σε μια παρόμοια κατάσταση;

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

1. Και να σκεφτεί κανείς ότι τα αποτελέσματα του θυμού δεν είναι μόνο αυτή η εξωτερική παραμόρφωση που παθαίνει κανείς. Είναι πολύ χειρότερα. Ποια είναι τα χειρότερα δηλαδή; (...)

α) Εκείνος που θυμώνει χάνει την αυτοκυριαρχία του. Αδυνατεί να συγκρατήσει τον εαυτό του. Μοιάζει με αφηνιασμένο άλογο ή με το αυτοκίνητο που έσπασαν τα φρένα του και κυλά ασυγκράτητο στη γλιστερή ασφάλτο. Μοιάζει με καράβι που έχασε το τιμόνι του και το παρασέρνουν τα κύματα.

Ο θυμωμένος άνθρωπος λέει ό,τι του κατέβει. Δεν μπορεί να συγκρατήσει τη γλώσσα του κι έτσι εκστομίζει βαριές, προσβλητικές φράσεις, που δεν θα 'πρεπε ποτέ να πει... Κάνει χειρονομίες άσχημες. Μπορεί και να χειροδικήσει ακόμα ή να δημιουργήσει ζητήματα που θα έχουν φοβερές συνέπειες.

β) Ακόμη, όποιος θυμώνει δημιουργεί εχθρούς, προκαλεί αντιπάθειες. Κάνει τους άλλους να τον αποφεύγουν εξαιτίας του ελαττώματός του. «Μην τον πάρουμε στη βόλτα μαζί μας. Αρπάζεται ευκολα». Ή «Μην παίζεις μ' αυτόν... Θυμώνει με το παραμικρό και χαλάει το παιχνίδι...». «Άνηρ θυμώδης ουκ ευσχήμων», γράφουν οι Παροιμίες (ια' 25), δηλαδή έχει άσχημη και αποκρουστική συμπεριφορά ο θυμώδης άνθρωπος.

γ) Αν πρέπει κάτι να προστεθεί, είναι και το πιά φοβερό, ότι ο θυμώδης γίνεται εχθρός του ίδιου του Θεού! Ο ίδιος ο Κύριος μας είπε ότι «πᾶς ὁ ὀργιζόμενος τῷ ἀδελφῷ αὐτοῦ εἰκὴ ἔνοχος ἔσται τῇ κρίσει» (Ματθ. ε' 22), δηλαδή καθέννας που οργίζεται ενάντια στον αδελφό του, θα δώσει λόγο γι' αυτό την ώρα της Κρίσεως. Ο άνθρωπος που θυμώνει δεν μπορεί να έχει

κοινωνία (=σχέση) με τον Θεό της ειρήνης και καθίσταται ανάξιος της επουρανίου βασιλείας Του. Ο απόστολος Παύλος το διατυπώνει με σαφήνεια: Εκείνοι που επιμένουν στο πάθος του θυμού και δεν μετανοούν και δεν αγωνίζονται να το καταστείλουν, «βασιλείαν Θεοῦ οὐ κληρονομήσουσι» (Γαλ. ε' 21). (Πρβλ. Κολ. γ' 8 & Εφεσ. δ' 26: «Ὁ ἥλιος μή ἐπιδυέτω ἐπὶ τῷ παροργισμῷ ὑμῶν», δηλαδή να μη δυέι ο ήλιος και να σας βρίσκει θυμωμένους).

2. Εφόσον τα πράγματα έχουν έτσι, εφόσον τέτοια φοβερά αποτελέσματα έχει ο θυμός, τότε πρέπει να τον βγάλουμε από τη μιση. Πρέπει να τον εξοντώσουμε πάση θυσία. Είναι όμως αυτό δυνατόν; (...)

Μερικοί βιάζονται να δώσουν αρνητική απάντηση. Υποστηρίζουν ότι είναι αδύνατη η απαλλαγή από το πάθος αυτό, διότι είναι γνώρισμα και εκδήλωση του χαρακτήρα, και ο χαρακτήρας, λένε, δεν αλλάζει. Έτσι δικαιολογούν τον εαυτό τους και το κακό διαιωνίζεται. Είναι όμως αυτό σωστό;...

Ασφαλώς όχι. Ποτέ ο δίκαιος και παντογνώστης Κύριος δεν ζητά κάτι που για μας είναι αδύνατο. Και ο λόγος του στο θέμα αυτό είναι σαφής: «Πᾶσα πικρία καὶ θυμὸς καὶ ὀργὴ καὶ κραυγὴ καὶ βλασφημία ἀρθήτω ἀφ' ὑμῶν σὺν πάσῃ κακίᾳ» (Εφεσ. δ' 31). Δηλαδή, η οργή και ο θυμός, οι φωνές και οι κατηγορίες ας είναι μακριά από εσάς μαζί με κάθε είδους κακία. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ο Θεός δεν ξέρει τι ζητάει από μας;

3. Πώς όμως μπορούμε να νικήσουμε το πάθος του θυμού;

α) Το πρώτο που απαιτείται είναι η επισήμανση. Να δούμε ποια είναι τα σημεία που μας κάνουν να θυμώνουμε. Ποιες είναι οι συνήθειες αφορμές που μας προκαλούν (ο μικρότερος αδελφός που είναι... «πειραχτήρι», οι υποδείξεις που μας κάνουν να διαβάσουμε, να μην κάνουμε αταξίες, κάποιος συμμαθητής μας...). Όταν γίνει αυτό, τότε ήδη κρατάμε στα χέρια μας ένα μεγάλο ποσοστό επιτυχίας. Διότι θα μπορούμε να προετοιμαζόμαστε εγκαίρως. Ο εχθρός δεν θα μπορεί να μας αιφνιδιάσει. «Ἦτοιμάσθην καὶ οὐκ ἔταράχθην» (Ψαλμ. 118,60). Δηλαδή προετοίμασα τον εαυτό μου με τις κατάλληλες σκέψεις, φιλοσόφησα πάνω στην πραγματικότητα και όταν ήρθαν οι αντιξοότητες, οι αφορμές, εύκολα τις αντιμετώπισα. Συγκρατήθηκα και δεν ταραχθήκα, ούτε θύμωσα. Ο καθένας π.χ. μπορεί να σκέφτεται ότι και ο ίδιος κάνει λάθη και δίνει αφορμές περισσότερες ίσως, και οπωσδήποτε δεν θα ήθελε οι άλλοι να αγανακτούν και να θυμώνουν εναντίον του. Αυτές οι σκέψεις θα τον βοηθούν να ανέχεται, να συγχωρεί, να είναι συμπαθής και επιεικής στις αδυναμίες και τις παραλείψεις των άλλων.

β) Το δεύτερο όπλο μας στον πόλεμο κατά του θυμού είναι... το κλειστό στόμα. Η σιωπή ή ακόμα και η φυγή. Να μη μιλήσουμε όταν είμαστε θυμωμένοι ή όταν βλέπουμε ότι αρχίζουμε να θυμώνουμε. Να αναβάλλουμε να μιλήσουμε, όταν αισθανόμαστε τον θυμό να έρχεται. Να πνίγουμε μέσα μας ό,τι μας έρχεται να πούμε. Να μετράμε μέχρι το εκατό. «Ἔστω πᾶς

ἄνθρωπος... βραδὺς εἰς τὸ λαλῆσαι, βραδὺς εἰς ὀργήν» (1ακ. α' 19), μας συμβουλεύει ἡ Ἁγία Γραφή.

Ὅταν ρώτησαν κάποιον που θύμωνε πολὺ, πῶς κατάφερε και νίκησε αὐτὸ το ελάττωμα, ἀπάντησε: «Κάθε φορά που μου ερχόταν να θυμῶσω, ἀνέβαλλα να μιλήσω μερικά λεπτά και ἔτσι περνούσε ο θυμὸς. Αὐτὸ με ἔσωσε».

Κι αν ἀκόμα ἔχεις δίκιο, μη ζητᾶς ἐκεῖνη την ὥρα ευθύνες ἀπὸ τον ἄλλον. Αὐτὸ μας προτρέπει κι ο ἀριστος παιδαγωγός, ο ιερὸς Χρυσόστομος: «Πρῶτα να βγάλεις το πάθος ἀπὸ την ψυχὴ σου και να σβῆσεις το θυμὸ σου, κι ἔπειτα να ζητᾶς ευθύνες και να ἐλέγχεις... Γιατί ὅταν εἴμαστε θυμωμένοι, δεν θα μπορέσουμε ποτέ οὔτε να πούμε, οὔτε να ἀκούσουμε κάτι το σωστό» (ΕΠΕ 7, 642).

Γενικά, να ἀναστέλλουμε κάθε ἐνέργεια ὅταν αισθανόμαστε ὅτι ἀνεβαίνει μέσα μας ἡ θερμοκρασία. Να φεύγουμε, αν εἶναι δυνατόν, ἀπὸ τον τόπο ἐκεῖνο ἢ το πρόσωπο που μας προκάλεσε τον θυμὸ. Κι ἀφού ἀπομακρυνθούμε, μπορούμε με δυο λόγια προσευχῆς, με σκέψεις διαφορετικές ἢ με κάποια ἄλλη μικρὴ ἀσχολία να ἐκτονωθούμε και κατόπιν ἥρεμα να συζητηθούμε με τους ἄλλους ἢ να συνεχίσουμε ἀνετα τα ἔργα μας.

γ) Ο Μέγας Βασίλειος μας συμβουλεύει να συγκρατήσουμε το θυμὸ ἀπὸ την ἀρχή, ἀμέσως μόλις ἐκδηλωθεῖ. Αν τον ἀφήσουμε, θα μας οδηγήσει και σε ἄλλα μεγαλύτερα κακά. «Ο θυμὸς, λέει, προκαλεῖ διαμάχη και ἡ διαμάχη γεννάει βρισιές και οἱ βρισιές χτυπήματα και τα χτυπήματα τραύματα και ἀπὸ τα τραύματα πολλές φορές προέρχονται και θανατοὶ! Ἀς συγκρατήσουμε το θυμὸ ἀπὸ την ἀρχή... ἔτσι θα μπορέσουμε και πάρα πολλὰ πάθη που ἀπορρέουν ἀπὸ τον θυμὸ, να τα ἀποκόψουμε ἀπὸ τη ρίζα μαζί με το πάθος αὐτὸ» (Μ. Βασιλείου, Κατα οργιζομένων, Ε.Π.Ε. 6, 164).

Θαυμάζουμε ἓναν θηριοδαστή, που δαμάζει τα θηρία. Θηριοδασαστές γινόμαστε κι εμεῖς κάθε φορά που δαμάζουμε αὐτὸ το ἀτίθασο θηρίο που κρύβεται μέσα μας, τον θυμὸ. Πολλοὶ νομίζουν ὅτι με τον θυμὸ δείχνουν τη δύναμή τους. Ὑψώνουν τη φωνή για να τους φοβηθῶν οἱ ἄλλοι και να γίνει το δικὸ τους. Την πραγματικὴ δύναμη ὁμως, δεν την ἔχει αὐτὸς που θυμώνει, ἀλλὰ ο «αυτοκράτορας», αὐτὸς δηλ. που κρατεῖ, συγκρατεῖ τον εαυτὸ του. Ἐτσι δείχνουμε τη δύναμή μας, και ὄχι με το θυμὸ. Να θυμώσουμε λοιπὸν ἐναντίον του... θυμού μας και να τον χτυπήσουμε με ὅλη μας τη δύναμη.

δ) Πολὺ βοηθητικά στον ἀγῶνα μας κατὰ του θυμού εἶναι το αἰώνιο πρότυπο του Κυρίου ἀλλὰ και τα παραδείγματα ἀνθρώπων που νίκησαν το πάθος του θυμού.

Πρῶτα λοιπὸν ἀς θυμηθούμε τον Κύριό μας, που ἦταν πρᾶος και ζητᾶει κι ἀπὸ εμάς να γίνουμε πρᾶοι και ταπεινοὶ στην καρδιά. «Μάθετε ἀπ' ἐμοῦ, ὅτι πρᾶός εἰμι καὶ ταπεινὸς τῆ

καρδιά» (Ματθ. ια΄ 29). Ας σκεφθούμε πώς υπέμεινε ο Κύριος τις επιθέσεις των σταυρωτών Του: «Σου έδωσαν ράπισμα; Αλλά και ο Κύριος ραπίστηκε. Σε έφτυσαν; Αλλά και τον Δεσπότη μας τον έφτυσαν... Συκοφαντήθηκες; Αλλά και ο Κριτής συκοφαντήθηκε. Σου ξέσκισαν το ρούχο; Έσχισαν και τα ενδύματα του Κυρίου και τα μοίρασαν μεταξύ τους. Ακόμη δεν καταδικάστηκες, δεν σταυρώθηκες! Σου υπολείπονται πολλά για να Του μοιάσεις» (Μ. Βασιλείου, ό.π. σελ. 172).

Ας θυμηθούμε τους Αγίους και τους Μάρτυρες της Πίστης μας που διατηρούσαν την πραότητα τους σε κάθε επίθεση των κριτών και δημίων τους.

Είναι αξιομίμητο και το παράδειγμα του προφήτη και βασιλιά Δαβίδ: Κάποιος με το όνομα Σεμεΐ έβριζε πολύ χυδαία και καταριόταν και λιθοβολούσε χωρίς λόγο τον Δαβίδ στη θριαμβευτική είσοδό του. Ο μακάριος Δαβίδ με απάθεια έλεγε στη συνοδεία του: «Αφήστε τον, ο Θεός τον έβαλε να με υβρίζει, για να δει την ταπεινώσή μου και να με ελεήσει» (Β΄ Βασ. ις΄ 5-14).

Αλλά και η ιστορία της αρχαίας Ελλάδας έχει πολύ διδακτικά παραδείγματα: Έβριζε κάποιος τον μεγάλο Περικλή, κυνηγώντας τον, με πολλές και άσχημες βρισιές ως το βράδυ. Ο Περικλής υπέφερε τη βρισιά σαν να ήταν τιμή. Κι όταν ο υβριστής του κουράστηκε κι έφυγε για το σπίτι του, τον πρόπεμψε με λυχνάρι κι έσβησε την οργή του...

ε) Τέλος, να μην ξεχνάμε και τη βοήθεια του Θεού. Με τη χάρη του Θεού, με τη βοήθειά Του θα πετύχουμε πολλά. Αρκεί να προσευχόμαστε. Να παρακαλούμε τον άγιο Θεό να μας ενισχύσει στον αγώνα μας για την καταπολέμηση του πάθους αυτού που τόσο μας βασανίζει.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

«Κάθε φορά που οργίζεσαι εναντίον του αδελφού σου, κάνεις μια μεγάλη αδικία. Διότι ενώ ουσιαστικά φταίει άλλος, εσύ χωρίς λόγο εναντιώνεσαι σε άλλον. Κάνεις ακριβώς αυτό που κάνουν οι σκύλοι, που δαγκώνουν τις πέτρες, αλλά δεν πειράζουν αυτόν που τους τις πετά... Να μεταθέσεις το θυμό σου προς τον δράστη, που είναι αληθινά μισητός, τον ανθρωποκτόνο διάβολο... τον αδελφό σου να τον συμπαθήσεις» (Μ. Βασίλειος, ό.π.σελ. 180).

- Ναι, αλλά δεν υπάρχει φόβος μήπως χάσουμε τη ζωντάνια, τον νεανικό αυθορμητισμό μας μ' αυτόν τον αγώνα κατά του θυμού; (...) Κάθε άλλο! Ο αγώνας για την καταπολέμηση του θυμού δυναμώνει την ψυχή. Δεν την αποδυναμώνει. Με τον αγώνα αυτό η ζωτικότητα μας δεν θα ξοδεύεται σε άγονους θυμούς και μάταιες εξάρσεις, αλλά θα χρησιμοποιείται για βαθύτερη καλλιέργεια του χαρακτήρα μας.

ΣΥΝΘΗΜΑ: Αγνίζομαι να νικήσω τον θυμό!