30/05/2022

Ομιλία με θέμα την υπομονή από τον Επίσκοπο Ωρεών Φιλόθεο στη Χαλκίδα

Αυτοκέφαλες Εκκλησίες / Εκκλησία της Ελλάδος

Την Κυριακή ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Χαλκίδος κ. Χρυσόστομος, μετέβη στο Ξενοδοχείο «Παλίρροια», όπου το τμήμα Προβλημάτων Γυναίκας και Παιδιού του παραρτήματος του Λυκείου Ελληνίδων στη Χαλκίδα, επ' ευκαιρία της μνήμης της Οσίας Υπομονής, πραγματοποίησε εκδήλωση αφιερωμένη στην μητέρα, ως πρότυπο καρτερίας και δύναμης.

Ομιλητής ήταν ο Θεοφιλέστατος Επίσκοπος **Ωρεών κ. Φιλόθεος** – Αρχιγραμματεύς της Ιεράς Συνόδου της Εκκλησίας της Ελλάδος, ο οποίος ανέπτυξε εξαιρετικά το θέμα: *«Κάνε λιγάκι υπομονή – Μία Αγία και ένα όνομα, πάντα επίκαιρα».*

Μετά το πέρας της ομιλίας, η οποία απέσπασε θερμό χειροκρότημα, ο Σεβασμιώτατος εκλήθη να κλείσει την εκδήλωση. Ευχαρίστησε και συνεχάρη τις διοργανώτριες της εκδηλώσεως και με θερμούς λόγους συνεχάρη τον **Θεοφιλέστατο κ. Φιλόθεο** για την εγνωσμένη του άνεση στο λόγο, αλλά κυρίως για το εξαιρετικό περιεχόμενο της ομιλίας του, το οποίο προέρχεται από τις λιπαρές του γνώσεις, την πνευματική του πείρα και την μακροχρόνια εμπειρία του, ως πνευματικού κυρίως νέων ανθρώπων και νέων ανδρογύνων.

Αναλυτικά, ο Θεοφιλέστατος ανέφερε:

Επιθυμώ κατ’ αρχάς να ευχαριστήσω την εκλεκτή Πρόεδρο του Λυκείου Ελληνίδων Χαλκίδος κ. Μαρία Κωτσή, και μαζί της όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου για την εξαιρετική τιμή να μου ζητήσει να ευρεθώ ενώπιόν Σας κατά την σημερινή ημέρα.

Ευχαριστώ, ακόμη, την κ. Δέσποινα Βρακά-Καλαντζή, Έφορο του τμήματος προβλημάτων Γυναίκας και Παιδιού του Λυκείου για τον καθορισμό του θέματος της ταπεινής αυτής ομιλίας.

Σας ευχαριστώ και όλους σας, που παρευρίσκεσθε στην όμορφη αυτή Εκδήλωση του Λυκείου, η οποία έχει ως στόχο να προβάλει το πρόσωπο της μάνας, ως πρότυπο καρτερίας και δύναμης και σας συγχαίρω γιατί συμπαρίστασθε στο τόσο πλούσιο και σημαντικό έργο του Λυκείου Ελληνίδων και ιδίως του παραρτήματός του στην Πόλη μας, που τόσα πολλά και ουσιαστικά προσέφερε και προσφέρει στην τοπική μας κοινωνία.

Ως Κληρικός, όμως, οφείλω να ευχαριστήσω, όχι από καθήκον αλλά από γνήσια υιική αγάπη, τον Σεβασμιώτατο Ποιμενάρχη μας, Μητροπολίτη Χαλκίδος κ. Χρυσόστομο διότι η δική του ευρύχωρη καρδιά μου παρέσχε την κανονική ευλογία να απευθυνθώ στην αγάπη σας.

Εύχομαι να μη σας κουράσω και να μην απογοητεύσω τους φιλοτίμως προσκαλέσαντάς με.

Η επιλογή του θέματος της ομιλίας από τις εκλεκτές κυρίες του Λυκείου Ελληνίδων, μόνο τυχαία δεν ήταν:

«Τη 29η του Μαΐου μηνός μνείαν ποιούμενοι της Αλώσεως της Βασιλίδος των πόλεων μνήμην τελούμεν της αγίας ενδόξου μητρός ημών Υπομονής της εν Χριστώ τω Θεώ Αυγούστης και Αυτοκρατορίσσης της Παλαιολογίνης, μητρός του ηρωικώς αγωνισαμένου και ενδόξως πεσόντος εθνομάρτυρος, υιού αυτής, Κωνσταντίνου ΙΑ΄ του Παλαιολόγου, κοιμηθείσης εν ειρήνη τη 13η Μαρτίου του έτους χιλιοστού τετρακοσιοστού και πεντηκοστού».

Εισαγωγικά, ας ξετυλίξουμε το νήμα της ιστορίας της αγίας, μέσα από την περιγραφή του χρονογράφου της Αλώσεως Ερμοδώρου Κριτοβούλου:

«Κωνσταντίνος ευτυχής Βασιλεύς, Ελένης υιός ανέστησε την Κωνσταντινούπολιν και εις άκρον ευδαιμονίας ταύτην επήρε και πάλιν επί Κωνσταντίνου δυστυχούς Βασιλέως, Ελένης υιού, εάλω η Πόλις και εις εσχάτην δουλείαν και κακοδαιμονίαν κατήχθη».

Τραγική σύμπτωση, όπως ακούσαμε, Κωνσταντίνος, ο υιός της Ελένης, ως «Μέγας» χαρακτηρισθείς, να ονομάζεται ο βασιλεύς που ίδρυσε την Πόλη και Κωνσταντίνος, ο Παλαιολόγος, υιός μιας άλλης Ελένης (αυτό ήταν το κοσμικό όνομα της αγίας Υπομονής, πριν λάβει το μοναχικό σχήμα), ο βασιλεύς που έχασε την Πόλη και βυθίστηκε έτσι στην θλίψη όλο το γένος των Ρωμηών.

Η αγία Υπομονή ή Ελένη «η εν Χριστώ τω Θεώ Αυγούστα και Αυτοκρατόρισσα των Ρωμαίων, η Παλαιολογίνα», κατά τον συγγραφέα του Χρονικού της Αλώσεως Γεώργιο Φραντζή, υπήρξε κόρη του ηγεμόνα της Βορειοανατολικής Μακεδονίας Κωνσταντίνου Δραγάση και η μοναδική Σλαβικής καταγωγής που έγινε αυτοκρατόρισσα του Βυζαντινού θρόνου. Σαν βασίλισσα ενός ιστορικού Κράτους η αγία Υπομονή στάθηκε δίπλα στον φιλόσοφο μα και τραγικό αυτοκράτορα Μανουήλ Β΄ τον Παλαιολόγο, για μια εξηκονταετία. Είχε γνήσιο ορθόδοξο φρόνημα και διακρίθηκε για την σύνεση και την συμπάθειά της προς κάθε δυστυχή και χειμαζόμενο άνθρωπο, όχι μόνο όταν βασίλευε, αλλά και σαν βασιλομήτωρ δύο Βασιλέων, του Ιωάννου Η΄ και του Κωνσταντίνου ΙΑ΄ των Παλαιολόγων.

Υπήρξε πολύτεκνη μητέρα, διότι είχε ακόμη τέσσερα αγόρια, έξι συνολικά, όπως και δύο κορίτσια, τα οποία δυστυχώς εγκατέλειψαν πρόωρα την παρούσα ζωή και έτσι έζησε και το μεγάλο βάρος και την φρικτή οδύνη της μάνας που θάπτει τα παιδιά της.

Ως μητέρα αγωνίσθηκε και προσέφερε στα παιδιά της όχι μόνο το «ζην», αλλά και

το «ευ ζην», χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν έκαμε και σφάλματα ή δεν αστόχησε. Άλλωστε, η αγιότητα για την Ορθόδοξη Εκκλησία δεν ταυτίζεται με την αναμαρτησία, αλλά αποτελεί τον διαρκή αγώνα του ανθρώπου μέσα από μια συνεχή πάλη μεταξύ πτώσεων και αναστάσεων να παραμένει όρθιος και να οικοδομεί τη σχέση του με το Θεό και τους αδελφούς του. Να αμαρτάνει, αλλά να μην παύει να μετανοεί και να λατρεύει το Θεό του, περισσότερο απ' οτιδήποτε άλλο.

Η αγία ήλθε σε κοινωνία γάμου στην ηλικία των 19 ετών. Τα όσα, όμως, έλαβαν χώρα μετά τον ευτυχή γάμο της δεν ήταν καθαρά ευτυχισμένα και χωρίς δυσκολίες, διότι συνέπεσαν δεινά και χαλεπά γεγονότα στην Αυτοκρατορία, που ήδη είχε αρχίσει να βρίσκεται σε παρακμή, ενώ έζησε και αρκετά χρόνια στην εξορία, ακολουθώντας τον σύζυγό της Αυτοκράτορα.

Διέθετε πίστη και καρτερικότητα στις δυσκολίες της ζωής. Δεν απογοητευόταν τις ώρες των δοκιμασιών, δεν επαναπαυόταν τις ώρες της ευτυχίας, συνδύαζε την σύνεση με την γενναιότητα και είχε αναπτύξει την δικαιοσύνη σε υπέρτατο βαθμό, ώστε, όπως ο φιλόσοφος Γεώργιος Πλήθων – Γεμιστός μαρτυρεί, «δεν μάθαμε ποτέ να κάνει κακό σε κανένα, αντιθέτως γνωρίσαμε να κάνει πολλά και σε πολλούς καλά».

Ο τρόπος αυτός της καθημερινής της βιοτής προσέφερε παράδειγμα βίου στα παιδιά της. Κυρίως, όμως, η αρετή της υπομονής στην ανατροφή των παιδιών της την καταξίωσε ως μητέρα. Συχνά, όπως πάλι ο Πλήθων – Γεμιστός μαρτυρεί, σιγοψέλλιζε το του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου: «Ουδέν υπομονής ίσον και καρτερίας». Δεν έπεισα σήμερα; Ίσως μπορέσω να πείσω αύριο. Αλλ' ούτε αύριο; Ίσως μεθαύριο ή και αργότερα. Αυτός που άκουσε σήμερα και απέκρουσε τις συμβουλές μου ίσως αύριο τις ακούσει και τις δεχθεί. Αυτός πάλι που τις κατεφρόνησε σήμερα και αύριο, ίσως μετά από πολλές ημέρες, προσέξει αυτά που του είπαμε. Και γι' αυτό λέγει ο Χρυσόστομος: «Καμία αρετή δε μπορεί να παραβληθεί με την υπομονή. Αυτή είναι η βασίλισσα των αρετών, το θεμέλιο των ανδραγαθημάτων -δηλαδή των γενναίων πράξεων-, το ακύμαντο λιμάνι, η ειρήνη στον καιρό του πολέμου, η γαλήνη μέσα στην τρικυμία, η ασφάλεια στα κακόβουλα σχέδια των εχθρών».

Αυτή η έμπρακτη υπομονή, υπήρξε καταλυτική δύναμη, ώστε τα παιδιά της να παραμένουν μονιασμένα, ακόμη κι όταν έρχονταν, όπως είναι φυσικό και επόμενο σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις, σε διάσταση απόψεων και διαφωνία. Το κύρος της μητρικής παρέμβασης και η δύναμη της προσευχής, αθόρυβα και ήσυχα έλυνε τις διαφορές και γαλήνευε τα πνεύματα. Έτσι αποφεύχθηκαν στη γενεά της οι αδελφοκτόνοι εμφύλιοι σπαραγμοί, από τους οποίους είχε εξαντληθεί κατά τα

προηγούμενα χρόνια ολόκληρη η Βυζαντινή Αυτοκρατορία. Το πέτυχε αυτό η αγία Υπομονή γιατί είχε εμφυτεύσει στις καρδιές των παιδιών της από τα πρώτα τους χρόνια την αμοιβαία αγάπη, αλλά και γιατί η ανατροφή των παιδιών της είχε συντελεσθεί «εν παιδεία και νουθεσία Κυρίου» (Εφεσ. 6, 5).

Γι’ αυτούς τους λόγους δεν ήταν τυχαίο που το όνομά της άλλαξε από Ελένη σε Υπομονή, κατά την μοναχική αφιέρωσή της. Έλαβε το όνομα αυτό γιατί είχε κάνει βίωμα το νόημα της λέξεως αυτής κατά την επαγγελία του Χριστού: «ο υπομείνας εις τέλος ούτος σωθήσεται» (Ματθ. 10, 22) και «εν τη υπομονή υμών κτήσασθε τας ψυχάς υμών» (Λουκ. 21, 19).

Αυτή ήταν, με όσο το δυνατόν συντομότερο τρόπο, η παρουσίαση της ζωής της αγίας Υπομονής και ιδίως η προσφορά της ως μητέρα. Ακούγοντάς την, ίσως κάποιος διερωτηθεί: ποια είναι σήμερα η επικαιρότητα της αγίας και του ονόματός της, όπως ισχυρίζεται το θέμα του αποψινού λόγου;

Το όνομα της αγίας δεν είναι ένας απλός ήχος. Εκφράζει, όπως και πριν είδαμε, ένα βίωμα, ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής. Συμφώνα με το Λεξικό του Καθηγητού Μπαμπινιώτη, υπομονή είναι η ψυχική δύναμη με την οποία ανέχεται κανείς κάτι χωρίς να δυσανασχετεί ή να βιάζεται υπερβολικά. Συμφώνα με το Λεξικό του Σταματάκου υπομονή είναι η ανεκτικότητα, η ανοχή, η αντοχή.

Η υπομονή στις ημέρες μας είναι μια έννοια αρκετά παρεξηγημένη, θεωρείται ανοησία ή, το λιγότερο, μοιρολατρεία. Όμως, υπομονή δεν σημαίνει «σκύβω το κεφάλι», αλλά αντίθετα το «κρατώ πιο ψηλά» από τα γεγονότα, για να μπορώ να τα παρατηρώ αντικειμενικά. Υπομονή δεν σημαίνει μοιρολατρεία. Υπομονή δεν σημαίνει δεν θέλω, δεν προσπαθώ, δεν έχω όνειρα, αλλά αντίθετα σημαίνει αγωνίζομαι γι’ αυτά. Η υπομονή δεν είναι βασανιστήριο όπως υπονοεί το σχόλιο «κοίτα τον κακομοίρη πως τα υπομένει». Υπομονή είναι μια εξελικτική διαδικασία, είναι ένα εργαλείο αγνής αντιληπτικότητας, είναι ένας στόχος που με την κατάκτησή του γίνεται ένα πολύτιμο μέσο μάθησης.

Υπομονή θα πει:

Να ζορίζεσαι, αλλά να μην καταβάλλεσαι.
να μην παραφέρεσαι.
να μην μεμψιμοιρείς.
να μην γκρινιάζεις.
να μην γίνεσαι αντικοινωνικός.
να μην γίνεσαι πρόβλημα στο περιβάλλον σου.
Να ζορίζεσαι, αλλά να μένεις όρθιος.

να χαμογελάς.
να δοξολογείς.
να προσφέρεις.
να προσεύχεσαι.

Η υπομονή δεν είναι στωική απάθεια που κάνει τον άνθρωπο αναίσθητο στις παρουσιαζόμενες δυσκολίες. Αντίθετα, τον καθιστά ικανό να έχει εγκαρτέρηση στις δυσκολίες, στις ασθένειες, τη φτώχεια, τις στερήσεις, τους θανάτους. Να δείχνει ανοχή στα ελαττώματα και αδυναμίες, στις αντιδράσεις του άλλου. Ο άνθρωπος που είναι υπομονετικός δεν βιάζεται, δεν δυσανασχετεί, δεν αγωνιά και δεν αντιδρά. Αντίθετα, διαθέτει ανδρεία, ηρωισμό, μεγαλοψυχία. Εάν λάβει κανείς υπ' όψη του ότι εμπόδια και δυσκολίες υπάρχουν πάντοτε στην εκπλήρωση των καθημερινών καθηκόντων της ζωής μας, αλλά ιδιαιτέρως σε έκτακτα και κρίσιμα περιστατικά, γίνεται φανερό ποσό αναγκαία και απαραίτητη είναι για όλους μας η αρετή της υπομονής.

Πόση υπομονή χρειάζεται να έχουν οι γονείς για την ανατροφή, την αγωγή των παιδιών τους! Πόση ανοχή οφείλουν να διαθέτουν έως ότου τα παιδιά ωριμάσουν! Κι όταν δεν διαθέτουν υπομονή, αγωνιούν, αναστατώνονται, γογγύζουν, συντρίβονται πολλές φορές. Καταστάσεις θλιβερές για τις οποίες ο σοφός της Παλαιάς Διαθήκης λέει: «ουαί υμίν τοις απολωλεκόσι την υπομονήν» (Σοφ. Σειρ. 2,14). Πρέπει όμως να ομολογήσουμε ότι είναι και αρετή δύσκολη, εφόσον έχουμε να αντιπαλέψουμε με τον βιαστικό και ανυπόμονο και αδύνατο εαυτό μας.

Η θεωρία έως εδώ, μοιάζει καλή και εύκολη. Ας προσπαθήσουμε να δούμε, όμως, και την πράξη και ιδίως στον τομέα της σχέσης των γονέων -περισσότερο της μητέρας- με τα παιδιά. Αν και η υπομονή είναι κάτι που βελτιώνεται με τη φυσική ανάπτυξη του παιδιού, οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία της. Αρχικά, για να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα της υπομονής, δε χρειάζεται να τρέχουν πίσω από κάθε τους επιθυμία. Γιατί, προκειμένου να αποφύγουν τα παιδιά την προσκόλληση στην άμεση ικανοποίηση των επιθυμιών και των θέλω τους, χρειάζεται να κατανοήσουν την αξία του να περιμένεις.

Για να συμβεί αυτό, οι γονείς μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο μεταξύ του αιτήματος και της παράδοσης του επιθυμητού πράγματος. Μπορείς να χρησιμοποιείς συχνά τη λέξη «περίμενε» έτσι ώστε να αρχίζουν τα παιδιά να κατανοούν τη σημασία της. Για παράδειγμα, «Θα σου κάνω αυτό που ζητάς, αλλά θα χρειαστεί να περιμένεις ένα λεπτό». Ο χρόνος αναμονής μπορεί σταδιακά να αυξάνει.

Επίσης, υπάρχουν απλές ευκαιρίες στην καθημερινότητα για πρακτική διδασκαλία

και εφαρμογή της υπομονής: το να περιμένουμε το ασανσέρ να έρθει, ή να περιμένουμε υπομονετικά στη σειρά του σούπερ μάρκετ, ή στο αμάξι για να φτάσουμε στον προορισμό μας κ.α. Η συμπεριφορά των γονιών σε τέτοιες καταστάσεις είναι ιδιαίτερα σημαντική δεδομένου ότι λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά. Όταν δείχνεις ο ίδιος υπομονή ακόμα και σε καταστάσεις που νιώθεις εξαντλημένος από την αναμονή, τα παιδιά παρακολουθούν και μαθαίνουν τη σημασία και την αξία της.

Στο σπίτι, όμως, τι γίνεται; Στη ζωή της καθημερινότητας, όταν βλέπεις ότι το παιχνίδι δεν τελειώνει ποτέ για τα παιδιά, ιδίως των μικρότερων ηλικιών κι όταν βαρεθούν, πάντα βρίσκουν με κάτι να ασχοληθούν, ακόμα κι αν δεν είναι κάτι δικό τους αλλά το laptop, το κινητό, αντικείμενα που υπάρχουν τακτοποιημένα στο σαλόνι ή οτιδήποτε άλλο μπορεί εύκολα να καταστραφεί, τα ρούχα που βγαίνουν από την ντουλάπα και διασκορπίζονται δεξιά και αριστερά. Κάνεις υπομονή, δίνεις ευκαιρίες, μιλάς όμορφα με ψυχραιμία. Όμως, όλο και κάτι καινούριο θα βρουν να κάνουν, όλο και κάποια σκανταλιά θα σκαρφιστούν, ώσπου έρχεται η ώρα του ύπνου. Αφού πεις άπειρες φορές ότι πρέπει να πλύνουν τα δόντια και τελικά το κάνουν, πρέπει να πεις και άλλες τόσες ότι είναι ώρα για ύπνο. Κάπου εκεί είναι που αρχίζει και εξαντλείται η υπομονή σου. Θέλεις να αρχίσεις να φωνάζεις -αν δεν το έχεις ήδη κάνει-, να πετάξεις τίποτα στο πάτωμα από τα νεύρα σου, να ανοίξεις την πόρτα και να φύγεις χτυπώντας την πίσω σου δυνατά!

Τότε, όμως, χρειάζεται περισσότερο από ποτέ η υπομονή! Κρατήσου! Μην το κάνεις! Κράτησε τα όρια! Θυμήσου ότι τα παιδιά δεν είναι ρομποτάκια, που θα τα βάλεις ακίνητα να κάτσουν σε μια γωνιά ή που θα τους πεις κάτι και θα το κάνουν αμέσως! Θα παίξουν, θα φωνάξουν, θα λερώσουν. Κι εσύ θα καθαρίσεις, θα ξανακαθαρίσεις και θα ξανακαθαρίσεις! Δεν το κάνουν επίτηδες (τουλάχιστον όχι κάθε φορά). Είναι και φορές που κάνουν κάτι κατά λάθος, επειδή δεν ξέρουν κι όχι απλά για να σε δοκιμάσουν. Κι εμείς όλοι, μέσα από τις εμπειρίες μας μεγαλώσαμε και μάθαμε και συνεχίζουμε να μαθαίνουμε.

Είναι αλήθεια ότι όλοι οι γονείς θυμώνουν με τα παιδιά τους ορισμένες φορές. Αρκετές από αυτές, μάλιστα, τόσο πολύ, που νιώθουν να χάνουν τον έλεγχό τους. Αυτό, όμως, δεν βοηθά την πίεση και το άγχος που βιώνουν. Ίσα ίσα τα επιδεινώνει, ενώ επηρεάζει πολύ αρνητικά και την ψυχολογία των παιδιών.

Οπωσδήποτε σας έχει τύχει να φωνάξετε στο παιδί σας, εκείνο να στεναχωρηθεί και μετά να το μετανιώσετε. Και για να είμαστε ειλικρινείς στις πιο ήρεμες στιγμές μας όλοι ξέρουμε ότι μπορούμε να αποφύγουμε μια τέτοια δυσάρεστη κατάσταση, αλλά μας είναι δύσκολο να θέσουμε όρια στα νεύρα και τον θυμό που νιώθουμε τη στιγμή που τον νιώθουμε.

Η αρετή της υπομονής, λοιπόν, θα μας βοηθήσει:

Να βάλουμε όρια πριν θυμώσουμε

Συχνά, ξεσπάμε στα παιδιά μας, επειδή δεν έχουμε θέσει όρια στην συμπεριφορά μας. Από τη στιγμή που θα αντιληφθείτε ότι εξοργίζεστε, σκεφτείτε από που προέρχεται ο θυμός σας και κάντε κάτι. Το να φωνάξετε στα παιδιά σας δεν είναι λύση, αν για παράδειγμα είχατε μια δύσκολη μέρα στην δουλειά σας. Και αν συμβαίνει εξηγήστε στα παιδιά σας τι γίνεται με απλά λόγια. Αν ο εκνευρισμός σας προέρχεται από την συμπεριφορά τους, τότε θα πρέπει να σταματήσετε αυτό που κάνετε και να τους απευθυνθείτε ευθέως με σταθερή φωνή. Πείτε τους τι συμβαίνει και τι πρόκειται να συμβεί αν συνεχίσουν.

Να ηρεμήσουμε πριν πράξουμε

Όταν ο θυμός σας κατακλύζει, πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να ηρεμήσετε πριν πάρετε κάποια απόφαση. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να πάρετε μια βαθιά ανάσα, να πείτε στον εαυτό σας, ότι αυτό δεν είναι μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, να κλείσετε τα μάτια σας, να πείτε κι ένα «Κύριε ελέησον» (εξαιρετικά βοηθητικό! σας διαβεβαιώνω!) και να σκεφτείτε: «θέλω σίγουρα να αφήσω αυτά τα συναισθήματα να με κατακλύσουν;». Αν αυτός ο τρόπος δεν λειτουργεί για εσάς τότε προσπαθήστε να γελάσετε ή έστω να χαμογελάσετε. Έτσι θα αποβάλλετε αρκετή από την έντασή σας. Εξασκηθείτε κάθε φορά που νιώθετε ένταση και θα καταφέρετε να εφαρμόζετε την τεχνική που σας ταιριάζει σε κάθε στιγμή άγχους και θυμού.

Να αποφύγουμε απειλές και σωματική βία

Ειδικά το δεύτερο. Γνωρίζετε πολύ καλά, ότι δεν αποτελεί ποτέ τη σωστή λύση. ‘Έχει μόνο αρνητικά αποτελέσματα στο παιδί, ενώ χιλιάδες έρευνες έχουν αποδείξει, ότι ακόμα και το πιο απλό χαστούκι δημιουργεί προβλήματα στην ψυχολογία των παιδιών. Όσο για τις απειλές που ξεστομίζετε, όταν είστε θυμωμένοι γνωρίζετε πολύ καλά πως τις περισσότερες φορές θα είναι κενές και χωρίς πραγματική ουσία. Αν δεν σκοπεύετε να τις ακολουθήσετε, τότε μην τις πείτε καν.

Να κάνουμε την σωστή ερώτηση

Όταν τσακώνεστε με το παιδί σας, μην σκέφτεστε γιατί σας το κάνει αυτό. Μπείτε στην θέση του και σκεφτείτε τι του συμβαίνει και συμπεριφέρεται έτσι. Πεινάει, νυστάζει, βαριέται, φοβάται; Προσπαθήστε να βρείτε τι το απασχολεί πριν ξεσπάσετε τα νεύρα σας.

Να διαλέξουμε τις «μάχες» μας

Επικεντρωθείτε σε εκείνα που έχουν πραγματικά σημασία για την σχέση σας με το παιδί σας, αλλά και για την ψυχολογική του ανάπτυξη. Σίγουρα, το πεταμένο στο πάτωμα μπουφάν του δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητο, αλλά είναι σοβαρός λόγος για να τσακωθείτε τόσο πολύ;

Να ψάχνουμε διαρκώς για τρόπους που ευνοούν την σωστότερη συμπεριφορά

Υπάρχουν πολύ πιο αποτελεσματικοί τρόποι να πειθαρχήσει ένα παιδί από τις φωνές και τον θυμό. Παράλληλα, έρευνες έχουν διαπιστώσει, ότι όσοι προσπαθούν να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους με φωνές και θυμό καταλήγουν να τα ωθούν περισσότερο σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Τα παιδιά είναι «σφουγγάρια», μιμούνται ο,τι βλέπουν. Μάθετε στα παιδιά σας να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους μέσα από ήρεμη και ξεκάθαρη κουβέντα.

Να μην θυμώνουμε

Αφήστε τον θυμό να φύγει. Όταν κάνετε τις σωστές επιλογές μην κρατήσετε μούτρα ή νεύρα. Μην ξεχνάτε, ότι ο θυμός είναι πάντα άμυνα. Μας κρατά μακριά από το να νιώσουμε ευάλωτοι. Για να ξεφορτωθείτε τον θυμό δείτε το ερέθισμα που σας τον προκαλεί κατάματα. Μπορεί να σας τρομάζουν τα ξεσπάσματα του παιδιού σας. Μπορεί να σας στεναχωρεί η πολύ δεμένη σχέση που έχει το παιδί σας με τους φίλους του και η αμέλεια που θεωρείτε ότι δείχνει στην οικογένειά σας. Όταν αποδεχθείτε την ρίζα του προβλήματος, τότε θα μπορέσετε και να το ξεπεράσετε.

Να μην ξεχνάμε, ότι είμαστε μέρος του προβλήματος

Αν είστε ακόμα «ανοιχτοί» στην ψυχολογική ωριμότητα, αν δηλαδή, ακόμα μαθαίνετε, το παιδί σας θα σας βοηθήσει να «δουλέψετε» και με τον εαυτό σας. Αν όχι, τότε το πιθανότερο είναι να ξεσπάτε με φωνές στα παιδιά. Σε κάθε διαμάχη με τα παιδιά μας έχουμε την δύναμη να ηρεμήσουμε τα πνεύματα. Το παιδί σας μπορεί να αντιδρά με τρόπους που σας εξοργίζουν, αλλά δεν είστε κάποιος αβοήθητος άνθρωπος. Πρέπει να ελέγξετε πρώτα τα δικά σας συναισθήματα και μετά να δείξτε στο παιδί σας πως και εκείνο να δρα.

Κλείνοντας την παρούσα μικρή συνεισφορά μου στο έργο και την δραστηριότητα του Λυκείου των Ελληνίδων, επιτρέψτε μου να απευθυνθώ σε όλες τις παρούσες μητέρες με λόγους ευχαριστίας για όσα δίνουν και προσφέρουν στον κόσμο μας, υπομένοντας αγόγγυστα και αγαπώντας απεριόριστα, τα παιδιά, τον σύντροφό τους και τον κόσμο ολόκληρο. Για την Εκκλησία μας η μητρότητα είναι τόσο σπουδαίο γεγονός, ώστε να συγκρίνεται με την ιερωσύνη. Αυτή, η μητρότητα, είναι η ιερωσύνη της γυναίκας, που γεννά και ανατρέφει και προσφέρει στην κοινωνία ανθρώπους, καρποφορώντας με υπομονή.

Γι’ αυτό και αν υπάρχει μία λέξη που συνοδεύει τη μητρότητα σε όλη την διάρκεια της ζωής της γυναίκας είναι ακριβώς αυτή, η υπομονή. Υπομονή κάνει η μητέρα για να γεννηθεί το μωρό, όταν εκείνο είναι έτοιμο, ακόμα και αν πλησιάζει να συμπληρώσει τις 42 εβδομάδες. Υπομονή κάνει την ώρα του τοκετού, ακόμα και αν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα προγραμμάτισε και τα οραματίστηκε. Υπομονή κάνει τις πρώτες μέρες στο σπίτι, όπου και οι δύο γονείς καλούνται να έρθουν αντιμέτωποι με πρωτόγνωρα συναισθήματα και ανησυχίες. Υπομονή κάνει την ώρα του θηλασμού, που δεν ξέρει αν το κάνεις καλά ή όχι. Υπομονή κάνει με τις ερωτήσεις που θα της κάνουν για το πως θα το μεγαλώσει. Υπομονή κάνει όταν το παιδί αρρωσταίνει (μαρτυρικό στεφάνι, το λέει ο Χρυσόστομος), όταν το βλέπει να μεγαλώνει σιγά-σιγά, να περπατά, να μιλά, να μαθαίνει, να θέλει κυριολεκτικά να «ρουφήξει» τη ζωή. Υπομονή κάνει με τις διάφορες πληροφορίες που θα

συλλέγει όλα τα χρόνια της ανάπτυξης και ωρίμανσης του παιδιού, προκειμένου να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός νέου ανθρώπου. Υπομονή... μια ολόκληρη ζωή, υπομονή!

Αυτό είναι και το δικό μου μήνυμα απόψε το βράδυ: Υπομονή. Και ανάσες. Και «Κύριε ελέησον»! Και με τη βοήθεια του Θεού, θα τα καταφέρεις! Θα τα καταφέρετε!

Σας ευχαριστώ.

Μετά το πέρας της ομιλίας, η οποία απέσπασε θερμό χειροκρότημα, ο Σεβασμιώτατος εκλήθη να κλείσει την εκδήλωση. Ευχαρίστησε και συνεχάρη τις διοργανώτριες της εκδηλώσεως και με θερμούς λόγους συνεχάρη τον Θεοφιλέστατο κ. Φιλόθεο για την εγνωσμένη του άνεση στο λόγο, αλλά κυρίως για το εξαιρετικό περιεχόμενο της ομιλίας του, το οποίο προέρχεται από τις λιπαρές του γνώσεις, την πνευματική του πείρα και την μακροχρόνια εμπειρία του, ως πνευματικού κυρίως νέων ανθρώπων και νέων ανδρογύνων.