



Ίώβ

Ἡ κακιά συνήθεια τῆς γκρίνιας

Ὅλους μᾶς ἐνδιαφέρει, καί ἰδιαίτερα τούς ἐφήβους, ἡ γνώμη τῶν ἄλλων γιά μᾶς. Μᾶς ἀρέσει ...νά ἀρέσουμε. Γι' αὐτό, θά μᾶς ἀπασχολήσει σήμερα, παιδιά, **μιά συνήθεια πού μᾶς «ἀσχημίζει»**, μᾶς κάνει ἀντιπαθητικούς στό περιβάλλον μας, κουραστικούς μέσα στήν οἰκογένειά μας καί στήν παρέα μας.

Συνηθίζουμε μεγάλοι καί μικροί, γιά σοβαρούς ἤ γιά ἀσημαντούς λόγους, νά **γκρινιάζουμε**: Συχνά παραπονιόμαστε, βλέπουμε τήν ἀρνητική πλευρά τῶν πραγμάτων, δέν εἴμαστε ἱκανοποιημένοι μέ τίποτε, ὄλο μέ κάτι «τρωγόμαστε», μурμουρίζουμε δυσανεκτοί, ὥσπου νά ἀκούσουμε: «Σταμάτα ἐπιτέλους! Σέ βαρέθηκα, δέν ἀντέχω ἄλλο τή γκρίνια σου!». Καί τότε μέ κατεβασμένα τά μούτρα ἀποτραβιόμαστε σέ μιά γωνιά ἀμίλητοι ἤ ἐξαγριωνόμαστε καί γινόμαστε ἐπιθετικοί.

Αὕτη εἶναι μιά συνηθισμένη δυστυχῶς εἰκόνα, μιά συνηθισμένη κατάσταση, γνωστή ἀπό τήν καθημερινή μας ζωή.

⇒ Βρέχει; Γκρινιάζουμε: «Θά σαπίσουμε ἀπό τήν πολλή ὑγρασία!». Σταμάτησε ἡ βροχή; Πάλι γκρινιάζουμε: «Ἄν τόσο μόνο βρέχει, θά ξεραθεῖ ὁ τόπος...».

⇒ Δέν μέ παίρνουν τηλέφωνο, παραπονιέμαι: «Οὔτε ἓνα τηλέ-

φωνο δέν πῆρες...». Μοῦ τηλεφωνοῦν, ἀντιδρῶ: «Καλά, τί θέλεις πάλι;».

⇒ Μέ φωνάζουν γιά παιχίδι. «Δέν ἔρχομαι. Δέν ἔχω καμιά ὄρεξη νά παιζῶ μές στή ζέση...». Ἔμεινα τελικά μόνος στό σπίτι. «Τί νά κάνω τώρα; Ἔτσι θά κάθομαι; Πῶς νά περάσει ἡ ὥρα...».

Ἡ γκρίνια εἶναι ἡ **πρώτη καί εὐκολη ἀντίδραση**. Ἀπό τό πρῶτό, μόλις ξυπνήσουμε, ἀρχίζουμε νά γκρινιάζουμε δίχως σοβαρό λόγο, μόνο **ἀπό συνήθεια**: «Ὁχ, πότε κιόλας ξημέρωσε; Ποιός σηκώνεται τώρα;». Ἄντί νά ποῦμε «Δόξα τῷ Θεῷ! Ξημέρωσε ἄλλη μιά μέρα... Ἄντί νά σκεφτοῦμε ὅτι ἴσως κάποιοι ἄνθρωποι δέν εἶδαν σήμερα τό φῶς τοῦ ἡλίου... καί κάποιοι ἄλλοι δέν μπόρεσαν νά κοιμηθοῦν ὅλο τό βράδυ ἀπό τούς πόνους ἢ ξενυχτώντας πλάι σέ ἕναν ἄρρωστο... Γκρινιάζουμε ἔτσι, ἀπλῶς ἐπειδή συνηθίσαμε.

Κάποιες φορές, βέβαια, ἡ γκρίνια δέν εἶναι μόνο μιά κακιά συνήθεια. **Κρύβει καί ἄλλα πάθη**, μέ τά ὁποῖα συνεργάζεται. Ὑποψιάζεστε, παιδιά, ποιά πάθη εἶναι συνεργάτες της; (*Συμπληρώνουμε τή μεσοσιχίδα, βλ. CD μέ ὑλικό*).

Ἐγωισμός: Γκρινιάζω γιατί ἀπαιτῶ νά γίνεῖ αὐτό πού ἐγώ θέλω ἢ γιατί θεωρῶ ὅτι ἐγώ ἔχω τό δίκιο μέ τό μέρος μου ἢ γιατί τόλμησαν νά ἀλλάξουν τό πρόγραμμά μου ἢ πείραξαν τά πράγματά μου ἢ γιατί δέν μέ προσέχουν...

Κατάκριση: Ἡ τάση πού ἔχουμε νά κατηγοροῦμε τούς ἄλλους γιά τά ἐλαπτώματά τους δίνει συχνά ἀφορμές γιά γκρίνια: «Τί ἐγωιστής πού εἶναι!... Πῶς μοῦ μίλησε ἔτσι... Δέν ξέρει νά φέρεται αὐτός ὁ ἄνθρωπος...». Ἐνῶ δέν βλέπουμε συνήθως τά δικά μας ἐλαπτώματα καί εὐκόλα δικαιολογοῦμε τόν ἑαυτό μας, γκρινιάζουμε συχνά γιατί μᾶς ἐνοχλοῦν τά ἐλαπτώματα τῶν ἄλλων.

Ἀχαριστία: «Ἀηδία! Τί φαγητό εἶναι αὐτό πού ἔκανες πάλι;...». «Γιατί μοῦ σιδέρωσες αὐτό τό μπλουζάκι; Τό ἄλλο θέλω νά βάλω!». «Πότε ἐπιτέλους θά μοῦ πάρεις καινούργιο κινητό;»... Ἄντί νά πῶ

«εὐχαριστῶ», πού βρῆκα φαγητό μαγειρεμένο καί ρούχα σιδερωμένα... Ἄντί νά σκεφτῶ τόν κόπο καί τίς θυσίες τῶν γονιῶν μου γιά μένα... εἶμαι ὄλο ἰδιοτροπίες καί ἀπαιτήσεις, ὄλο γκρίνια. Γιατί; Μοῦ λείπει ἕνα βασικό στοιχεῖο ἀνθρωπιᾶς: ἡ εὐγνωμοσύνη.

Ζήλια: Εἶναι ἡ ἀδελφή τῆς γκρίνιας. «Βαθμὸς εἶναι αὐτός πού μοῦ ἔβαλε; Ἐνῶ στήν τάδε πού ἔχει τῆ μαμά της καθηγήτρια ἀπό τό πρῶτο τετράμηνο 20 τῆς ἔβαλε!». «Πάλι γιά ψώνια ἢ μικρή;... Γι' αὐτήν ἔχετε χρήματα, ἐνῶ γιά μένα...».

Νευρικότητα: Ὅταν εἶμαι ὀξύθυμος καί εὐθικτος, ἔχω πολλές ἀφορμές κάθε μέρα νά νευριάζω καί ταυτόχρονα νά γκρινιάζω: «Γιατί δέν εἶναι τό φαγητό ἔτοιμο στήν ὥρα του;... Μέ νευριάζει ἡ στάση σου... Δέν ἀνέχομαι νά μέ προσβάλλουν!...».

Ἐλλειψη θέλησης: Στήν ἐποχή μας -ἐποχή τοῦ εὐδαιμονισμοῦ καί τοῦ αὐτοματισμοῦ- ἔχουμε μάθει νά γίνονται ὄλα γρήγορα καί εὐκόλα. Ἔτσι δέν γυμνάζουμε τῆ θέλησή μας καί στό πρῶτο ἐμπόδιο τά χάνουμε, ὅποτε ἀρχίζει ἡ γκρίνια. «Τί δύσκολο πρόβλημα πάλι μᾶς ἔβαλε... Ἐνα σωρό ἀσκήσεις ἔχουμε γιά αὔριο... Ὅλο διαγωνίσματα γράφουμε!». Ἄντί νά ριχτοῦμε στό διάβασμα, χάνουμε τόν χρόνο μας γκρινιάζοντας.

Τεμπελιά: «Πάλι ἐγώ νά πάω γιά ψώνια;... Ὅλες τίς δουλειές ἐδῶ μέσα ἐγώ θά τίς κάνω;...». Ἡ τεμπελιά, λένε, δίνει τροφή στήν γκρίνια. Ἀντίθετα, ἡ ἐργατικότητα καί ἡ προσφορά τρέφουν τῆ χαρά, κάνουν τόν ἄνθρωπο χαρούμενο.

Ὅπως ἤδη ἀπό τήν ἀρχή ἐπισημίσαμε, **ὁ γκρινιάρης δέν εἶναι καθόλου εὐχάριστος στήν παρέα.** Ἀντίθετα, γίνεται κουραστικός καί ἀντιπαθητικός. Ἐξάλλου, ὅπως σοφά ἔλεγε ὁ ἅγιος Παῖσιος, «ὅποιος γκρινιάζει, ρημάζει». Ποιός, λοιπόν, νά θέλει κοντά του ἕναν γκρινιάρη;

Τί θά μπορούσαμε ὅμως νά κάνουμε γιά νά νικήσουμε αὐτή τήν κακιὰ συνήθεια τῆς γκρίνιας;

▪ Πρῶτα πρῶτα **νά παραδεχτοῦμε τήν ἀδυναμία μας**. Ὅσο πιο νωρίς τήν ὁμολογήσουμε, τόσο πιο εὐκολα θά τήν ἀντιμετωπίσουμε.

▪ Ἐπειτα νά περάσουμε στήν **ἀντεπίθεση**. *(Μοιράζουμε στά παιδιά τό σχετικό ἐνθύμιο ἢ δείχνουμε τήν προβολή, βλ. CD μέ ὑλικό. Τό διαβάζουμε ὅλοι μαζί, κάνοντας ὅπου χρειάζεται κάποια πρόσθετα σχόλια. Μετά τήν ἀνάγνωση ρωτοῦμε τί συγκράτησε ὁ καθένας).*

Δέκα ἐπιθέσεις κατά τῆς γκρίνιας

1. Μάθε νά παίζεις τό «παιχνίδι τῆς χαρᾶς»: Νά ψάχνεις τή θετική πλευρά τῶν πραγμάτων· νά βλέπεις τό ποτήρι μισογεμάτο καί ὄχι ...μισοάδειο.

2. Ἀξιοποίησε δημιουργικά τόν χρόνο σου, ὥστε ἡ γκρίνια νά μή βρῖσκει ἀνοιχτά παράθυρα.

3. Μήν ἐξωτερικεύεις τή γκρίνια σου, διότι ἔτσι παίρνει μεγαλύτερες διαστάσεις. Τήν ὥρα πού σοῦ ἔρχεται νά σουφρώσεις τά φρύδια καί νά ἀρχίσεις τά παράπονα, χαμογέλασε!

4. Καλλιέργησε τήν εὐγνωμοσύνη γιά ὅσα ἀπολαμβάνεις, ἀντί νά γκρινιάζεις γιά ὅσα δέν ἔχεις. Τό μισογεμάτο ποτήρι πού ἔχουμε μπροστά μας ἄς τό χαροῦμε! Θά μπορούσε νά εἶναι ἄδειο!

5. Μάθε νά ἀντιμετωπίζεις τά διάφορα προβλήματα μέ ψυχραιμία. Μέ τή γκρίνια τό κακό διογκώνεται, ἐνῶ μέ τήν ψυχραιμία μικραίνει καί ἀντιμετωπίζεται. «Ὁ καλός ὁ καπετάνιος στή φουρτούνα φαίνεται», λέει μιὰ παροιμία. Ποιός εἶπε ὅτι ἐσύ δέν εἶσαι καλός καπετάνιος; Μπορεῖς νά ἀντέξεις καί νά ξεπεράσεις περισσότερο ἐμπόδια ἀπ' ὅσα φαντάζεσαι.

6. Ἄντί νά μένεις ἀδρανῆς γκρινιάζοντας γιά τό κακό πού σέ βρῆκε, ψάξε νά βρεῖς μιὰ λύση. Ἡ γκρίνια δέν σέ ἀφήνει νά σκεφτεῖς λογικά. Πάψε, λοιπόν, νά γκρινιάζεις καί σκέψου: Μήπως κάτι

διορθώνεται; Ἄν ναι, προχώρα στή διόρθωσή του. Ἄν ὄχι, δέν θά ἀλλάξει τίποτε μέ τή γκρίνια. «Μήν κλαῖς πάνω ἀπό τό χυμένο γάλα!», συμβουλεύει μιά σοφή παροιμία. Ὅσο κι ἄν κλάψεις, ἤδη ἔχει χυθεῖ. Δές τώρα τί ἄλλο μπορεῖς νά κάνεις!

7. Νά θυμᾶσαι πώς υπάρχουν δυσκολίες μεγαλύτερες ἀπό τίς δικές σου.

8. Διασκέδασε τή δυσκολία πού προκύπτει. Σέ μιά Κατασκήνωση παραπονιόταν ἕνας κατασκηνωτής γιά τίς πολλές ἀνηφόρες. «Δέν ἔχεις δίκιο», τοῦ εἶπε ἕνας ἄλλος. «Ἐμένα μου ἀρέσει πού ἔχει ἀνηφόρες. Ἄν ἦταν μιά ἰσιάδα, θά ἦταν βαρετά...». Οἱ δυσκολίες δίνουν καί μιά ποικιλία, ἕνα ἐνδιαφέρον στή ζωή.

9. Παῖξε καί τό ἀκόλουθο παιχνίδι*: Κάθε βράδυ στό ἡμερολόγιο τοῦ τοίχου σημειώνε τήν ἡμερομηνία μέ κόκκινο κύκλο ἄν γκρινιάξεις καί μέ μπλέ ἄν πέρασε ἡ μέρα δίχως γκρίνια. Στό τέλος τοῦ μήνα μέτρα πόσα μπλέ καί πόσα κόκκινα κυκλάκια ἔχεις... Ἄν τόν ἐπόμενο μήνα, σημειώσεις λιγότερα κόκκινα, βράβευσε τόν ἑαυτό σου μέ ἕνα δῶρο!

10. Τέλος, ἄς ἀκούσουμε τή φωνή ἐνός ἀγίου! Ὁ ἅγιος Παῖσιος μᾶς συμβουλεύει νά πολεμοῦμε τή γκρίνια μέ **δοξολογία**: «Ὅταν δέν γκρινιάζει κανείς γιά μιά δυσκολία πού τόν βρίσκει, ἀλλά δοξάζει τόν Θεό, τότε σκάζει ὁ διάβολος...». Ἐχουμε, ἐξάλλου, τόσους λόγους νά δοξολογοῦμε καθημερινά τόν Θεό: γιά τίς ὁμορφιές τῆς φύσης, γιά τὰ ἀγαθὰ πού ἀπολαμβάνουμε, γιά τό πολύτιμο δῶρο τῆς υἰείας, γιατί μᾶς συγχωρεῖ, γιατί μᾶς γλυτώνει ἀπό κινδύνους πού οὔτε κἄν τούς ὑποπευόμαστε!...

Ἀκόμη καί γιά τίς δυσκολίες, παιδιά, οἱ πιστοί ἄνθρωποι δοξολογοῦν τόν Θεό. Στήν Ἁγία Γραφή διαβάζουμε μιά συγκλονιστική ἱστορία πού ἀξίζει νά τή γνωρίζετε.

Ὁ **Ἰώβ** -τό ὄνομά του ἔχει ἕνα ἀπό τά 49 βιβλία τῆς Παλαιᾶς Δια-

θήκης- πέρασε φοβερά βάσανα στή ζωή του: Από πάμπλουτος έγινε πάμφτωχος. Σέ μιά μέρα ἔχασε ὅλα τά κοπάδια μέ τά ζῶα του καί ὄλους τούς δούλους του. Καί τό τραγικότερο: τήν ὥρα πού τά δέκα του παιδιά -ἐπά γιοί καί τρεῖς θυγατέρες- ἔτρωγαν καί ἔπιναν ἀνέμελα στό σπίτι τοῦ μεγάλου του γιοῦ, σωριάστηκε τό σπίτι καί τούς καταπλάκωσε ὄλους!

Θά περιμέναμε νά χάσει τά λογικά του ὁ Ἰώβ, νά σαλέψει ὁ νοῦς του. Πῶς νά βαστάζει τόσες συμφορές; Πῶς νά ἀντέξει τόσο πόνο; Μέσα σέ λίγες ὥρες ἔχασε ὅλη τήν περιουσία του. Μέσα σέ λίγες στιγμές ἔχασε ὅ,τι πολυτιμότερο εἶχε: τά παιδιά του, πού τά ἀγαποῦσε ὅσο τίποτε ἄλλο στόν κόσμο. Ἐκλαψε ὁ Ἰώβ πού μαχαίρωσαν τούς δούλους του. Λυπήθηκε κατάκαρδα καί γιά τά ζῶα πού ἔχασε. Ἀλλά σάν ἔμαθε γιά τόν θάνατο τῶν παιδιῶν του, σπάραζε ἀπό τόν πόνο!

Κί ὅμως, λόγος πικρός δέν βγῆκε ἀπό τά χεῖλη του, **δέν γόγγυσε ἐνάντια στόν Θεό**. Μέ πίστη, μέ σοφία μίλησε: «Γυμνός γεννήθηκα, γυμνός καί θά πεθάνω. Ὁ Θεός ὅλα μοῦ τά ἔδωσε, αὐτός τώρα μοῦ τά πήρε. Ὅπως τοῦ φάνηκε καλό, ἔτσι καί ἔγινε. Ἄς εἶναι τό ὄνομά του εὐλογημένο!» (1,21). Αὐτά τά τελευταῖα λόγια, παιδιά, τά ἐπιναλαμβάνουμε σέ κάθε Θεία Λειτουργία: «Εἶη τό ὄνομα Κυρίου εὐλογημένον ἀπό τοῦ νῦν καί ἕως τοῦ αἰῶνος» (*τό ψάλλουμε ἢ τό ἀκοῦμε ἀπό τό ἀντίστοιχο ἀρχεῖο ἤχου, βλ. CD μέ ὑλικό*). Δηλαδή: «Ἄς εἶναι τό ὄνομα τοῦ Κυρίου δοξασμένο καί τώρα καί πάντοτε!»

Ἀλλά μή νομίσετε πῶς τέλειωσαν τά βάσανά του. Ἐπέτρεψε ὁ Θεός μία ἀκόμη δοκιμασία, γιά νά φανεῖ σέ ὄλο τό μεγαλεῖο της ἡ ὑπομονή του καί νά λάμπει μέσ στούς αἰῶνες ἡ πίστη του.

Ὁ Ἰώβ ἀρρώστησε. Τό σῶμα του γέμισε πληγές πού πυροροοῦσαν. Τίς ἔξυνε μέ ἕνα ὄστρακο (=κομμάτι ἀπό πῆλινο ἀγγεῖο). Οἱ πόνοι του ἀφόρητοι. Τόν ἔβγαλαν ἔξω ἀπό τήν πόλη, μακριά ἀπό ἀνθρώπους, νά κάθεται πάνω σέ ἕναν σωρό ἀπό ξερή κοπριά.

Ὅποιος τόν ἔβλεπε, τόν σιχαινόταν καί τόν ἐλεεινολογοῦσε.

Ἄλλά καί πάλι, παιδιά, ὁ Ἰώβ δέν γκρίνιαζε, κανένα παράπονο δέν ζεστόμισε.

- Μέχρι πότε θά κάνεις ὑπομονή, Ἰώβ; τόν ρώτησε κάποτε ἡ γυναίκα του, πού εἶχε χάσει ἡ ἴδια τήν ὑπομονή της. Μέχρι πότε θά ἐλπίζεις; Βλαστήμα ἐπιτέλους τόν Θεό καί δῶσε τέλος στή ζωή σου! τοῦ εἶπε μέσα στήν ἀπελπισία της.

- Γιατί μιλᾷς ἔτσι, σάν καμιά ἀνόητη γυναίκα; τῆς ἀπάντησε αὐστηρά ὁ Ἰώβ. Δεχτήκαμε ὅλα τά ἀγαθά πού μᾶς χάρισε ὁ Θεός. Τά λυπηρά δέν θά τά δεχτοῦμε;

Ναί, ὅλα τά δέχτηκε ὁ Ἰώβ ἀπό τό χέρι τοῦ Θεοῦ -καί τά εὐχάριστα καί τά δυσάρεστα- μέ τήν ἴδια πίστη, μέ τήν ἴδια ἐμπιστοσύνη. Ἄλλά καί ὁ Θεός βράβευσε τήν πίστη καί τήν ὑπομονή του: ἀποκατέστησε τήν υἰγεία του, τοῦ χάρισε πάλι μεγάλη περιουσία καί, ἐπιπλέον, ἀξιώθηκε ὁ ἐνάρετος καί πιστός Ἰώβ νά κρατήσει στήν ἀγκαλιά του ἄλλα δέκα παιδιά!

Εἶναι **γενναιόδωρος πατέρας ὁ Θεός**. Χαρίζει ἀφθονα καί μεγάλα δῶρα. Καί **ὅταν ἐπιτρέπει δυσκολίες, πάλι γιά τό δικό μας τό καλό φροντίζει**. Μόνο νά ἔχουμε **πίστη**, νά Τοῦ ἔχουμε **ἐμπιστοσύνη**. Καί στήν καθημερινή μας ζωή νά μάθουμε νά νικοῦμε τή γκρίνια. Τότε θά μᾶς χαρίσει **ὑπομονή** σάν τοῦ Ἰώβ, **«ἰώβεια»**, δηλαδή ἀνεξάντλητη! Ἀμήν.

(Προτεινόμενος ὕμνος: «Κύριος βοηθός μου...», CD «Εὐλογήσω τόν Κύριον», ἀρ. 27, βλ. CD μέ ὑλικό.

Προτεινόμενα τραγούδια ἀπό «Πνευματικές Ὠδές Β΄»: α) «Ἄγκυρα Ἐλπίδας», σ. 39, CD «Ὡς φωνή ὑδάτων», ἀρ. 3, β) «Χαμογέλα, ἀδερφέ μου...», σ. 91, CD «Μέ ποιά φωνή», ἀρ. 8, βλ. CD μέ ὑλικό).

ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

1. *Εικόνα του πολυαθλου Ίώβ.*
2. *«Συνεργάτες τῆς γκρίνιας»: α) μεσοσιχίδα, β) προβολή.*
3. *Βιβλικοί ὕμνοι σέ ἀρχεῖα ἤχου.*
4. *Θεατρικό: «Ἡ Σάρα ἡ γκρινιέρα».*
5. *Ἐνθῦμο: «Ἐπιθέσεις κατά τῆς γκρίνιας».*
6. *Τραγούδια σέ ἀρχεῖα ἤχου καί προβολή.*

Ἐποσημείωση

Γιά τό παιχνίδι βλ. Εὐσταθίου Ἰ. Πελεκάνου, «Ρώτησα τον Ἅγιο Πορφύριο τον Καυσοκαλυβίτη... Τι να κάνω; Ὅλο γκρινιάζει», σ. 101.