

Ξεκίνα (με) μία καλή συνήθεια... (Κ. Γ. Παπαδημητρακόπουλος)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : 6 Απριλίου, 2020

Ἡ συνήθεια δὲν εἶναι τίποτ' ἄλλο, καλοί μου φίλοι, παρὰ ἡ παγιωμένη συμπεριφορά μας. «Εἶναι ἓνα γνώρισμα πὸ παραμένει», θὰ μᾶς πεῖ ὁ **Ἄγ. Γρηγόριος ὁ Θεολόγος**. Κυριαρχεῖ στὴ ζωὴ μας ἀκόμη κι ἂν δὲν τὸ συνειδητοποιοῦμε. Εἶναι τόσο ἰσχυρὴ, ὥστε ἄλλοι τὴν εἶπαν «δεύτερη φύση», κι ἄλλοι «τυραννία». «Ὅταν σταθεροποιεῖται μὲ τὸν χρόνο, τότε θεωρεῖται νόμος», ἀναφέρει πάλι ὁ ἴδιος. Γι' αὐτὸ καὶ δὲν εἶναι εὐκόλο νὰ μεταβάλει κανεὶς αὐτὸ πὸ διατηρήθηκε ὡς συνήθεια γιὰ πολὺ καιρό.

* * *

Λειτουργοῦμε πάντοτε κάτω ἀπ' τὶς δικές της ἀυστηρότατες ἐπιταγές. Δὲν μπορούμε νὰ παρεκκλίνουμε ἀπ' αὐτές, δὲν εἶναι ἀπλό, δὲν γίνεται! Θὰ λέγαμε δὲ καὶ πὼς δὲν τὸ διανοοῦμαστε ἀκόμη! Γι' αὐτὸ ὁ Λαφοντὲν ἔλεγε πὼς «στὴ συνήθεια εἴμαστε ὅλοι δοῦλοι, ἄλλος λίγο κι ἄλλος πολὺ»!

Λέγει παραστατικὰ ὁ **Μ. Βασίλειος**: «Τὴ διακοπὴ μιᾶς συνήθειας εἶναι δύσκολο νὰ τὴν ὑποφέρουν καὶ τὰ ἄλογα ζῶα. Κάποτε μάλιστα εἶδα ἐγὼ ἓνα βόδι νὰ δακρύζει στὴ φάτνη, ὅταν πέθανε ἐκεῖνο πὸ ἦταν μαζί του στὴ βοσκὴ καὶ στὸ ζυγὸ»!

Ἐρευνητὲς πὸ παρακολούθησαν τὶς κινήσεις 100.000 κατόχων κινητῶν τηλεφώνων (δημοσιεύτηκε στὸ περιοδικὸ «Naure»), ἐπιβεβαίωσαν τὴ θεωρία, ὅτι οἱ ἄνθρωποι εἶναι ὄντα πὸ λειτουργοῦν μὲ βάση τὴ συνήθεια. Πηγαίνουμε στὸ σχολεῖο ἢ τὶς δουλειές μας κι ἐπιστρέφουμε στὸ σπίτι μας κατὰ τόσο συνηθισμένο τρόπο, πὸ εἶναι ἀπόλυτα προβλέψιμος. Σὲ βαθμὸ πὸ θὰ μπορούσε νὰ σχεδιαστοῦν πολλὲς ἀστικές ὑπηρεσίες!

* * *

Κατ' ἀρχὴν οἱ συνήθειες ἔχουν τὴν καλὴ τους πλευρά. Ἀπλοποιοῦν τὴ ζωὴ μας, τὴν ἀνακουφίζουν, τὴν καθιστοῦν πολὺ εὐκόλη. Κατὰ τὸν **Μ. Βασίλειο** «οἱ κόποι πὸ καταβάλλονται ἀπὸ μακρὰ συνήθεια, προκαλοῦν λιγότερη λύπη». Ὁ Δημόκριτος

ἔλεγε πῶς «ὁ συνεχῆς μόχθος μὲ τὴ συνήθεια γίνεται ὄλο καὶ πιὸ ἐλαφρὺς». Τόσο πολὺ ὥστε νὰ μὴ σκεπτόμαστε καὶ πολὺ γι' αὐτὸ ποὺ κάνουμε! Τὸ σῶμα μας ἐνεργεῖ ἀπὸ μόνο του. Ἐλέχθη ἐπίσης: «Κάθε συνήθεια κάνει πιὸ ἐπινοητικὸ τὸ χέρι μας καὶ πιὸ ἀδέξιο τὸ νοῦ μας».

Ἄν τώρα αὐτές, πέραν ἀπ' τὶς σωματικές μας ἀνάγκες, εἶναι καὶ **πρὸς τὴν ἄσκηση τῆς ἀρετῆς**, τί μεγαλεῖο! Μᾶς ἀνεβάζουν καθημερινά, μᾶς ἀνορθώνουν, μᾶς οἰκοδομοῦν. Γιὰ παράδειγμα...

Ἄν συνήθειά μας εἶναι τίποτα νὰ μὴ κάνουμε χωρὶς προσευχή...

Ἄν συνήθειά μας εἶναι νὰ ἐφαρμόζουμε τὶς ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ...

Ἄν συνήθειά μας εἶναι νὰ μὴ κακολογοῦμε κανένα...

Ἄν συνήθειά μας εἶναι ν' ἀκοῦμε καὶ νὰ διαβάζουμε κάτι πνευματικό...

Ἄν συνήθειά μας εἶναι νὰ βοηθοῦμε ἕστω καὶ μὲ τὸν καλὸ μας τὸ λόγο...

Θυμίζουν ὅλ' αὐτὰ τοῦτο τὸ λόγο τοῦ **ἱ. Χρυσοστόμου**: «Εἶναι μεγάλο ἀγαθὸ τὸ νὰ πράττει κανεὶς ἀπὸ συνήθεια τὰ ἀγαθὰ».

Κι ἂν μία καλὴ συνήθεια υἱοθετηθεῖ ἀπὸ πολλούς, τί εὐλογία! Τουίζει καὶ πάλι ὁ **ἱ. Χρυσόστομος**: «Συνήθεια καλὴ ποὺ εἰσῆχθη καὶ ποὺ τηρεῖται ἀπ' ὅλους, θὰ διαδοθεῖ σὲ μακροὺς χρόνους καὶ κανένας καιρὸς δὲν θὰ μπορέσει νὰ τὴν ἐξαφανίσει». Γίνεται δηλαδὴ κάτι σὰν παράδοση ἱερή!

* * *

Ὅμως ὑπάρχουν καὶ οἱ **κακὲς συνήθειες**. Μεγάλη δημοσιογραφικὴ ἔρευνα εἶχε τὸν ἐξῆς τίτλο: «Κολλημένοι μὲ τὶς κακὲς μας συνήθειες». Καὶ στὴ συνέχεια μὲ διεξοδικὸ τρόπο ἀνέλυε πόσο ἀκριβὰ πληρώνουμε τὶς κακὲς μας συνήθειες, ὅπως τὸ κάπνισμα, τὸ ἀλκοόλ, τὴν καθιστικὴ ζωὴ, τὴν μὴ ὑγιεινὴ διατροφή κ.λπ. Καὶ νὰ ἦταν μόνο τὸ σῶμα...

Ἐλεγε ὁ Πασκάλ: «Οἱ κακὲς συνήθειες ἀφοῦ γίνονται δεύτερη φύση, σκοτώνουν τὴν πρώτη. Κάνουν τὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀφύσικη!» Μία Ἰσπανικὴ παροιμία ἀναφέρει: «Οἱ κακὲς συνήθειες στὴν ἀρχὴ μοιάζουν μὲ νήματα ἀράχνης, κατόπιν μὲ καλώδια!» Τότε πᾶ μεταβάλλονται σὲ τυραννία!

Τί γίνεται ἄραγε ὅταν **συνηθίζουμε στὴν ἁμαρτία**;

Στὸ ἐρώτημα αὐτὸ ἀπαντᾷ ὡς ἐξῆς ὁ **Μ. Βασίλειος**: «Ἡ ἐπίμονη ἐνασχόληση μὲ τὶς ἁμαρτίες δημιουργεῖ στὴ ψυχὴ κάποια συνήθεια ποὺ εἶναι δύσκολο νὰ μεταβληθεῖ. Γιατί, ὅταν μία συνήθεια τῆς ψυχῆς παλιώσει, καὶ ἡ μελέτη τοῦ κακοῦ σταθεροποιηθεῖ μὲ τὸ πέρασμα τοῦ χρόνου, **εἶναι δύσκολο νὰ θεραπευτεῖ**, ἢ εἶναι

τελείως αθεράπευτη, επειδή ή συνήθεια μετατρέπεται τις περισσότερες φορές σε δεύτερη φύση». Μία δεύτερη φύση να εργάζεται όλη στην αμαρτία!

Τότε πλέον μιλάμε για την απόλυτη τυραννία των (δαιμονικών) παθών! Και «**τὰ πάθη πού δυνάμωσαν μέ τόν χρόνο, χρειάζονται χρόνο πολύ για να διορθωθούν**», κατά τόν **Μ. Βασίλειο**. Δεν είναι κάτι τὸ ἀπλό, οὔτε καί εὐκόλο.

Τότε συμβαίνει αὐτὸ πού ἀναφέρει ὁ **ἱ. Αὐγουστῖνος**: «Ἄν δὲν ἀντισταθεῖς στήν κακή συνήθεια, σὲ λίγο αὐτὴ γίνεται κάτι τὸ ὅμοιο μέ τὴν ἀνάγκη». Καὶ δὲν ὑπάρχει κάτι πὸ φοβερὸ νὰ ἔχουν μεταβληθεῖ σὲ ἀνάγκες τὰ πάθη μας!

Ἀναφέρει ὁ **ἱ. Χρυσόστομος**: «Εἶναι φοβερὰ δεσμὰ τὰ ἀμαρτήματα καὶ τὰ πάθη. Γιατί δὲν εἶναι δεμένα μόνο τὰ χέρια, ἀλλ' ὀλόκληρος ὁ ἄνθρωπος»! Γι' αὐτὸ καὶ μᾶς προτρέπει: «Μὴ τρέφεις θηρία, ἐννοῶ τὰ πάθη»! Κι ἀκόμη: «Κάθε πάθος τῆς ψυχῆς μας εἶναι σκληρὸ καὶ τυραννικὸ κι ἀχόρταγο καὶ δὲν παύει ποτὲ νὰ μᾶς καταβροχθίζει κάθε μέρα»!

* * *

Εἶναι, λοιπόν, πάρα πολὺ σημαντικὸ νὰ ἔχουμε στὴ ζωὴ μας τὶς καλὲς συνήθειες, ἐκεῖνες πού μᾶς ὀδηγοῦν στὸ Ἄγαθὸ καὶ ὅχι ἐκεῖνες πού μᾶς δένουν καὶ μᾶς τυραννοῦν στὰ χαλκουργεῖα τῆς κακίας.

Εἶναι ὠραῖος καὶ τοῦτος ὁ λόγος: «Ἡ ἀμαρτία στήν ἀρχὴ ἔρχεται σὰν ταξιδιώτης τῆς νύχτας. Ἐπειτα γίνεται ἐπισκέπτης κι ὕστερα οἰκοδεσπότης»! Ναί, μέ τὸ νὰ πράττουμε τὴν ἀμαρτία ἀμβλύνεται κατ' ἀρχὴν ἡ συνείδησή μας ἀπέναντί της, ἔπειτα συμβιβαζόμαστε, ὑποχωροῦμε, μαθαίνουμε νὰ ζοῦμε μ' αὐτὴν καὶ νὰ τὴν ὑπομένουμε, κι ὕστερα νὰ μὴ μπορούμε νὰ ζήσουμε χωρὶς αὐτὴν!

Γι' αὐτὸ ὅλοι μίλησαν γιὰ τὴν **προσοχὴ πού ἀπαιτεῖται στὶς μικρὲς ἀλλὰ κακὲς συνήθειες. Ἀπ' αὐτὲς ἀρχίζουν καὶ χτίζονται τὰ μεγάλα πάθη.**

* * *

Ἄλλ' ἄς ποῦμε καὶ κάτι ἄλλο, ἐπίσης πάρα πολὺ σημαντικό. Πρόκειται γιὰ τὴν ἀντικατάσταση τῶν κακῶν συνηθειῶν μας μέ τὶς καλὲς. Τί εὐλογία!

Οἱ μικρὲς ἀλλαγὲς σήμερα, χτίζουν τὶς συνήθειές μας γιὰ μία ζωὴ. Νὰ ἔνα ὑπέροχο ὄραμα!

Έγραφε ένα περιοδικό για την υγεία: «Με τη θέληση να αποκτήσουμε ένα καλύτερο τρόπο ζωής προχωρούμε σε μικρές, καθημερινές αλλαγές που γίνονται συνήθεια πριν καλά καλά το καταλάβουμε. Άσκηση και καλή διατροφή πάνε μαζί. Δεν χρειάζονται ούτε πολύπλοκες δίαιτες, ούτε ακριβός αθλητικός εξοπλισμός, αλλά μικρές και απλές αλλαγές στις συνήθειές μας που σταδιακά θα μᾶς οδηγήσουν σ' ένα άλλο δρόμο. Τον δρόμο προς την υγεία και την ευεξία».

Ναί! Όπως από τις μικρές αμαρτωλές συνήθειες καταλήγουμε στα μεγάλα και τυραννικά πάθη, έτσι και με τις μικρές καλές συνήθειες διαμορφώνουμε τελείως τη ζωή μας προς το καλύτερο και προς τα άνω.

Αναφέρει ο **ι. Χρυσόστομος**: «Είναι μεγάλη ή τυραννίδα της συνήθειας, και τόσο μεγάλη, ώστε να φθάνει να γίνεται ανάγκη της φύσεως. Αν όμως η συνήθεια γεννᾷ αὐτήν, είναι φανερό ότι κι η συνήθεια τη σβήνει». Η μία συνήθεια, λοιπόν, σβήνει την άλλη. **Η καλή αφανίζει την κακή.** Νάτος ο τρόπος!

Για να γίνει αυτό **ἀπαιτείται θέληση. Αποφασιστικότητα. Ακόμη δὲ καὶ ἡ (καλὴ) βία!** Να βιάζουμε τὸν ἑαυτό μας να υιοθετῆ τὴν καλὴ συνήθεια, αὐτὴν ποὺ θὰ ἐξαλείψει τὴν κακή. Για παράδειγμα...

Ἐκεῖ ποὺ δὲν κάναμε ποτὲ (βραδινὴ) προσευχή, να μὴ κοιμηθοῦμε ποτὲ χωρὶς αὐτήν!

Ἐκεῖ ποὺ πηγαίναμε κάπου κάπου στὴν Ἐκκλησία, να εἶναι νόμος γιὰ μᾶς να μὴ λείψουμε ποτὲ ἀπ' τὴν Κυριακάτικο Ἐκκλησιασμό!

Ἐκεῖ ποὺ βλέπαμε μετὰ τὶς ὥρες τηλεόραση, τὴν κλείνουμε γιὰ να μελετήσουμε ἕνα ἔντυπο ποὺ θὰ μᾶς ὠφελήσει πνευματικά!

«Ἄν συνηθίσεις τὸν ἑαυτό σου στὴν ὠραία αὐτὴ πνευματικὴ ζωὴ -ἀναφέρει ὁ **ι. Χρυσόστομος**- ἀκόμα καὶ σὲ στιγμὲς ραθυμίας, δὲν θὰ φτάσεις να παραβῆς κάτι ἀπ' τὰ ἐπιτάγματα αὐτά, γιατί **ἡ συνήθεια ἀποκτᾷ τὴ στερεότητα τῆς φύσεως.** Ὅπως εἶναι εὐκόλο να κοιμᾶται κανεὶς καὶ να τρώει καὶ να πίνει καὶ να ἀναπνέει ἔτσι θὰ γίνῃ εὐκόλο καὶ ἡ ἄσκηση τῆς ἀρετῆς. Θὰ ἀπολαύσουμε ἔτσι τὴ γνήσια ἀπόλαυση, σταθμεύοντας σὲ ἀκύμαντο λιμάνι μέσα σὲ ἀτελεύτητη γαλήνη».

* * *

Οἱ «ἔθισμοι» τῆς καθημερινότητάς μας, παιδιά, δὲν μπορεῖ να εἶναι οἱ ὁποιοιδήποτε. Πόσο μέγα λάθος κάνουμε, ἐκεῖ στὴν προσπάθειά μας να ἀποδείξουμε ὅτι μεγαλώσαμε, ἐκεῖ μέσα στὸν ἐπαναστατικὸ πυρετὸ τῆς ἐφηβείας, να ἀποβάλλουμε τὶς καλὲς συνήθειες καὶ να υιοθετοῦμε τὶς κακές, ὅταν μάλιστα τὸ ὄραμά μας, οἱ στόχοι καὶ ἡ σταθερὴ μας ἐπιδίωξη - ὅπως ἀναφέραμε - βρίσκονται στὴν ἀκριβῶς

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

άντιθετη κατεύθυνση! Κι αν ένας νέος χτίζει πάντα πάνω στις καλύτερες συνήθειες τή ζωή του, αντικαθιστώντας μ' αυτές ακόμη και τις κακές, πόσο μεγαλειώδης και αγιασμένη θα είναι αυτή! Μ' αυτές λοιπόν να ζήσουμε, μονάχα μ' αυτές. Και ή νέα χρονιά προσφέρεται για ένα τέτοιο ξεκίνημα ...

(Πηγή: orthodoxostypos.gr)

ΣΧΕΤΙΚΟ:

[Η δύναμη της συνήθειας \(Αγ. Ιγνάτιος Μπριαντσανίνωφ\)](#)