

## Σπάσε τη ΡΟΥΤΙΝΑ

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Πρωτοπρεσβύτερος π. Γεώργιος Χριστοδούλου



**Έρχονται πολλοί άνθρωποι όλων των ηλικιών και μου αναφέρουν σοβαρά προβλήματα επικοινωνίας στη σχέση τους. Μέσα από τις συζητήσεις διαπιστώνω πως η ζωή αρκετών μοιάζει με έναν εκτυπωτή που έχει σχεδιαστεί να δουλεύει στο αυτόματο και να αντιγράφει το ίδιο πρόγραμμα της ημέρας... κάθε μέρα.**

Οι οικογένειες με παιδιά: Ξύπνημα, πρωινό, σχολείο, δουλειά, φαγητό, διάβασμα και ύπνος.

Οικογένειες χωρίς παιδιά: Ξύπνημα, δουλειά, φαγητό και ύπνος.

Όταν κάνεις το ίδιο πράγμα κάθε μέρα, ρουτινιάζεις, βαριέσαι, τεμπελιάζεις, δεν έχεις όρεξη για άλλα πράγματα. Δηλαδή, έρχεται ένα αίσθημα που μοιάζει με αόρατο σεντόνι, σε τυλίγει και σε εγκλωβίζει στον δικό σου κόσμο. Ο νους σου κυριεύεται με εικόνες της δουλειάς, των συναδέλφων και της μέριμνας των καθημερινών υποχρεώσεων.

Συνέπεια... να μην μπορείς να δημιουργήσεις έναν όμορφο διάλογο με τον/την σύντροφό σου πέρα από τον συνηθισμένο (τι φαγητό έφτιαξες, ποιος θα πετάξει τα σκουπίδια, πληρώσαμε τον λογαριασμό; κτλ... ).

Και σε ρωτώ! Εσύ, ψυχαγωγείς καθόλου τον εαυτό σου; Αλλάζεις συχνά παραστάσεις;



Στα μοναστήρια έχουν τα διακονήματα που αλλάζουν εκ περιτροπής για να μη βαριούνται οι μοναχοί. Όταν κάποτε κάποιος παρεξήγησαν τον Μέγα Αντώνιο διότι έπαιζε με τους μοναχούς, τους εξήγησε πως αν ένα σχοινί το τραβάς συνέχεια κάποτε θα σπάσει. Πρέπει να το αφήνεις και λίγο να χαλαρώνει.

Το αυτομαστίγωμα και οι τύψεις ότι «πρώτα οι υποχρεώσεις και μετά η ψυχαγωγία» δεν βοηθούν. Σύντομα θα φανεί το κατσοφιασμένο πρόσωπο, το παραπονεμένο, με την διαμαρτυρόμενη έκφραση προς τον άλλον (εγώ τα κάνω όλα μέσα στο σπίτι, εγώ φέρνω λεφτά στο σπίτι κτλ.).

Σταματούν τα γλυκόλογα, το χάιδεμα, το φιλί, η αγκαλιά. Δεν εννοώ προς το παιδί σου αλλά προς τον σύντροφό σου.

Δεν έχω όρεξη... ακόμα και για έρωτα.

Ξέχασες πόσο όμορφη είναι η γυναίκα σου. Η ίδια είναι με εκείνην που πρώτο γνώρισες, θαμπώθηκες και ερωτεύτηκες. Τι συνέβη...

Σπάσε λοιπόν τη ρουτίνα και κάνε κάτι διαφορετικό, όσο κουρασμένος κι αν είσαι. Έχεις τρέχοντα χρέη και μέριμνες που σε καθηλώνουν στον καναπέ και θα ανοίξεις την τηλεόραση ή το κινητό για να μη σκέφτεσαι, θα ξυπνήσεις νωρίς το πρωί... δικαιολογίες, δικαιολογίες, δικαιολογίες.

Σπάσε τα δεσμά της ρουτίνας και βρείτε τρόπους να βγείτε για έναν καφέ στη γειτονιά σας. Βάλτε στόχο όσο αργά κι αν είναι να περπατήσετε γύρω από το οικοδομικό σας τετράγωνο. Πηγαίντε στη θάλασσα. Μια μονοήμερη. Μια βόλτα κάθε Σαββατοκύριακο. Κάντε στο σπίτι μαζί γυμναστική. Δείτε μαζί μια ταινία. Βγάλτε για δείπνο σε ένα καλό εστιατόριο (πόσο καιρό έχεις να το κάνεις αυτό;).

Μην τσιγκουνεύεστε τα χρήματα με την πρόφαση πως καλύτερα να φτιάξουνε κάτι στο σπίτι. Επενδύστε σε αναμνήσεις, μέρη και τοπία διότι αυτές θα σας ταξιδεύουν και θα σας ανακουφίζουν στις δύσκολες στιγμές.

Μη ρουτινιάζεις λοιπόν, κάνε κάτι διαφορετικό, ψάξε τα χαρίσματά σου και ανακάλυψε μια δραστηριότητα που σου ταιριάζει, άλλαξε παραστάσεις, άλλαξε τη ζωή σου και μην αναβάλλεις για το αύριο. Σπάσε τη ρουτίνα!!!

Στα πνευματικά μου παιδιά το βάζω κανόνα. Η στατιστική δείχνει βελτίωση σε όλα τα επίπεδα μέχρι και μεταμόρφωση της σχέσης.

Ακόμη και η προσευχή γίνεται με πάθος και όχι μηχανικά, βαριεστημένα...

Όταν αγαπάς τον εαυτό σου(με την καλή έννοια, χωρίς ιδιοτέλεια), τον ψυχαγωγείς και τον αναζωογονείς, είναι σαν να φορτίζεις τις μπαταρίες σου στο full. Τότε θα έχεις τη δύναμη και την όρεξη να προσφέρεις πολλαπλάσια στην οικογένεια και τον/την σύντροφό σου.

<https://bit.ly/3raLS9c>