

# Τα αίτια της ψυχικής ταραχής και πώς να τα αντιμετωπίζουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ζωή μας είναι γεμάτη από ταραχή και σύγχυση και ο βίος μας είναι φορτωμένος από πολλούς θορύβους και ακαταστασίες. Πλούσιοι και φτωχοί ταλαιπωρούνται το ίδιο, πολλές φορές μάλιστα ο πλούσιος περισσότερο από το φτωχό. Στεναχωριέται επίσης και ο άρχοντας και ο αρχόμενος, και ο πολύτεκνος πατέρας και εκείνος που δεν έχει κανένα παιδί. Η ταραχή και η στενοχώρια δεν οφείλονται στην ξαφνική αλλαγή των καταστάσεων, αλλά σε μας τους ίδιους και στις ιδέες μας. Όταν αυτές είναι ορθές και σωστές, κι αν ακόμη ξεσηκώνονται από παντού τρικυμίες, εμείς θα έχουμε συνεχώς ψυχική γαλήνη και ηρεμία.

Η πραγματική ταραχή και η πνευματική ακαταστασία δεν οφείλονται στη φορά των πραγμάτων αλλά στη σκέψη και στις ιδέες μας, που είναι έτσι τοποθετημένες μέσα στην ψυχή μας. Όπως ακριβώς και το μάτι που νοσεί βλέπει σκοτάδι, ακόμη και στο ολοφώτεινο μεσημέρι. Αυτό που ευθύνεται είναι η αστάθεια στην πίστη ή, ας το πω διαφορετικά, η ολιγοπιστία. Ας αναθέσουμε λοιπόν όλα τα προβλήματά μας στον Θεό, πιστεύοντας ότι τίποτε δεν είναι δικό μας. Μην κάνουμε τίποτα που να αποβλέπει στη δόξα των ανθρώπων, αλλά μόνο ό,τι είναι ευάρεστο και ευχάριστο στον Θεό.

*Οι ευλογίες που παίρνουμε από τα ιερά προσκυνήματα*

Γι' αυτό ο Θεός μας άφησε τα σώματα των αγίων, έτσι ώστε, όταν ο βαρύς όγκος των προβλημάτων και το πλήθος των βιοτικών φροντίδων σκοτίσουν τη σκέψη μας εξαιτίας της μέριμνας για πολλά πράγματα -και υπάρχουν άπειρα τέτοια-, αφού αφήσουμε το σπίτι μας, να βγούμε έξω από την πόλη και αφού απομακρυνθούμε από τους θορύβους, να επισκεφθούμε τον τάφο κάποιου μάρτυρα ή τον ιερό τόπο όπου υπάρχουν τα ιερά λείψανά του, να απολαύσουμε την αύρα εκείνη την πνευματική, να λησμονήσουμε τις πολλές ασχολίες, να χαρούμε την ησυχία, να επικοινωνήσουμε με τους αγίους, να παρακαλέσουμε για τη σωτηρία μας τον Θεό,

που τους κάλεσε στους πνευματικούς αγώνες, να αναπέμψουμε πολλές θερμές προσευχές, και ανανεωμένοι και χαρούμενοι να ξαναγυρίσουμε στα σπίτια μας.

Οι τάφοι των αγίων και οι ιεροί τόποι δεν είναι τίποτε άλλο παρά λιμάνια ασφαλισμένα, πηγές πνευματικών διδαγμάτων και ανεξάντλητοι θησαυροί πνευματικού πλούτου που κανείς δεν μπορεί να αχρηστέψει. Και όπως τα λιμάνια, όταν υποδέχονται τα ταλαιπωρημένα από τα πολλά κύματα πλοία, τα ασφαλίζουν από κάθε κίνδυνο, έτσι ακριβώς και οι τάφοι των αγίων ή τα λείψανά τους, αφού υποδεχθούν τις βασανισμένες και εξαντλημένες από τα προβλήματα της ζωής ψυχές μας, χαρίζουν σ'αυτές μεγάλη γαλήνη και ασφάλεια.

Και όπως οι πηγές με τα κρύα νερά αναζωογονούν τα κουρασμένα και φλογισμένα σώματα, έτσι ακριβώς και οι τάφοι των μαρτύρων δροσίζουν τις ψυχές, που φλέγονται από τα βρώμικα πάθη και με μόνη τη θέα τους σβήνουν τις αισχρές επιθυμίες και το φθόνο που λειώνει τον άνθρωπο, και το θυμό που εξάπτει και οτιδήποτε άλλο μας κουράζει και μας ταλαιπωρεί.

*Απόσπασμα από το βιβλίο:*

*“Ο Ιερός Χρυσόστομος Θεολογεί, Συμβουλεύει, Παιδαγωγεί και Διδάσκει”*

**Πηγή:** [psigmataorthodoxias.blogspot.gr](http://psigmataorthodoxias.blogspot.gr)