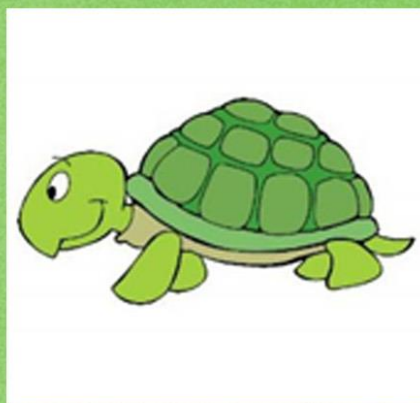


*Η Αλίκη στην χώρα του... τώρα*





*Η χαρά του γραφίματος, μου έχει γίνει αυτοσκοπός.  
Μερικές φορές, γράφω ότι σκέφτομαι. Άλλοτε πάλι,  
αντιγράφω ότι μ'αρέσει από αυτά που διαβάζω ή ακούω.*

*-Αλίκη*



**2017**

“ Αρχή τοῦ νικᾶν , τὸ θαρρεῖν ”

“ Πλούταρχος ”

Προσπαθῶ , ἔτσι ὥστε , νὰ γράψω ἐδῶ μέσα , μὲ ὅσο καλύτερο τρόπο μπορῶ , ὅτι πιὸ σημαντικό , κρίνω , πὼς ἔχω νὰ πῶ . Στάλα στάλα , τὸ νερὸ , τὸ μάρμαρο μὲ τὸν καιρὸ τρυπάει γι’ αὐτὸ νικάει !

“ Τσέχος ”

Ἡ χαρὰ τοῦ γραψίματος , μοῦ ἔχει γίνει αὐτοσκοπὸς . Μερικὲς φορές , γράφω ὅτι σκέφτομαι . Ἄλλοτε πάλι , ἀντιγράφω ὅτι μ’ ἀρέσει ἀπὸ αὐτὰ ποὺ διαβάζω ἢ ἀκούω

Τὰ ἀστέρια , δὲν ἔχουν ἡλικία . Λάμπουν γιὰ πάντα .

Ἡ φωτιὰ διατηρεῖται στὴ χόβολη .

Προσπαθῶ νὰ ὑπηρετήσω ὅτι πιὸ ὠραῖο στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου : τὴν Ἀξιοπρέπεια .

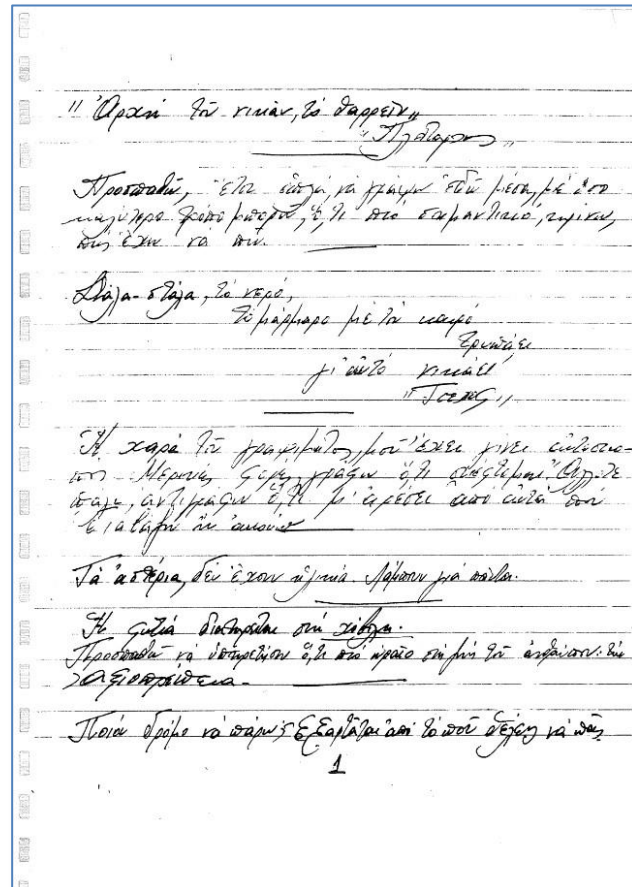
Ποιὸν δρόμο νὰ πάρω ; Ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ ποῦ θέλεις νὰ πᾶς .

Πρέπει νὰ ἔχω πάντοτε στὸ μυαλό μου : τὴν αὐτοκρατορικὴ ὑπεροχὴ τῆς γραφῆς , ἔναντι τῆς εἰκόνας , ὡς μέσον διάδοσης τῆς σκέψης .

Εἶνε ἀξίωμα τῆς ζωῆς , γιὰ νὰ ἀπαιτεῖς σεβασμὸ ἀπὸ τοὺς ἄλλους , πρέπει , πρῶτα ἀπὸ ὅλα , **ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟΝ**

**ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ .**

Γιὰ μένα ἓνα εἶνε τὸ κύριο : νὰ βρεθοῦν οἱ παραδειγματικοὶ ἄνθρωποι .





“ Δέν υπάρχει ούριος άνεμος , γι’ αυτόν , πού δέν ξέρει , πού πηγαίνει ” λένε οί Κινέζοι .

Ή ψυχή πρέπει νά καλλιεργεῖται συνεχῶς , γιά νά ἀποδίδει  
Αυτό ὅμως σημαίνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε ὑποχρεωμένος , σ’ ὄλη του τή ζωή , νά μοχθεῖ γιά ν’ ἀναπτύσει τήν ψυχή του .

“ I have to be cruel to be kind ” Πρέπει νά εἶμαι σκληρός γιά νάμαι καλός .

“ Ἄμλετ ”

Ἄν τὸ ταλέντο παίζει τὸν πρῶτο ρόλο , ἡ αὐστηρότητα εἶνε ἡ ταξινόμηση τοῦ ταλέντου .

Ἀνανέωση , τὸ κλειδί τῆς ἐξέληξης .

## ΓΝΩΘΙ Σ ΑΥΤΟΝ

“ Σωκράτης ”

“ Ὅλα θὰ πᾶνε καλά , ὅλα θὰ εἶνε εὐκόλα , ὅλα εἶνε ὁμορφα , ἀρκεῖ μονάχα , νά τὸ πιστέψεις . “ Νά νιώθεις εὐτυχία , μὲ ὅποῖον τρόπο σοῦ ται- ριάζει ” ἡ πιὸ καλὴ εὐχή , ἀπὸ μένα γιά μενα .

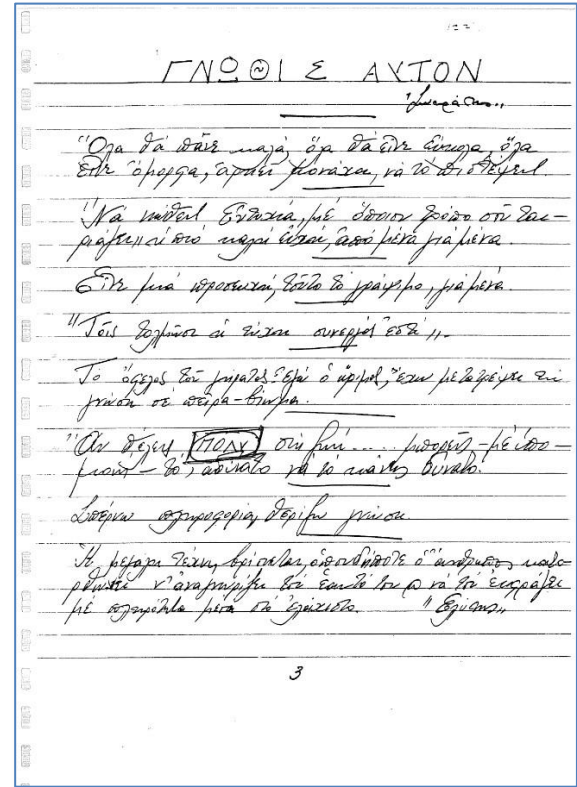
Εἶνε μία προσευχὴ , τοῦτο τὸ γράψιμο , γιά μενα .

“ Τοῖς τολμῶσι ἡ τύχη συνεργός ἐστί ” .

Τὸ ὄφελος τοῦ γήρατος : ἐγὼ ὁ ὠριμος , ἔχω μετατρέψει τὴ γνώση σὲ πείρα - βίωμα .

Ἄν θέλεις ΠΟΛΥ στή ζωὴ . . . . . μπορεῖς - μὲ ὑπο- μονή - τὸ , ἀδύνατο νά τὸ κανεῖς δυνατὸ .

Σπέρνω πληροφορία , θερίζω γνώση .



Ἡ μεγάλη τέχνη βρίσκεται , όπουδήποτε ὁ ἄνθρωπος κατο- ρθώνει  
ν' ἀναγνωρίζει τὸν ἑαυτό του καὶ νὰ τὸν ἐκφράζει μὲ πληρότητα  
μέσα στὸ ἐλάχιστο . “ Ἐλύτης ”

Ἡ ἴδια ἡ ζωὴ μου καὶ οἱ περιπέτειές μου , ξεπερνοῦν τὸν τρόπο - κατὰ πολὺ -  
ἀφήγησης , πὺ δὲν καταφέρνει νὰ ἀπογειωθεῖ , οὔτε σὰν αὐτοβιογραφία , οὔτε  
σὰν ντοκουμέντο , οὔτε σὰν πληροφόρηση .

Εἶνε λίγο ἀπὸ ὅλα , τὸ κάθε ἓνα ξεχωριστὰ καὶ ὅλα μαζί . . . . .

Αὐτὸ εἶνε , παράδειγμα καλῆς ποιότητος καὶ πρωτότυπο σὲ σύλληψη καὶ  
ἐκτελέση .

Τοῦτο ἐδῶ , εἶνε φτιαγμένο , μὲ ἔντεχνες συρραφές καὶ εἶνε κάτι  
κατάδικο μου . Εἶνε αὐτὸ τὸ ὅτι : Εἶμαι ἐγὼ . Εἶνε αὐτὸ , πὺ φωτίζει μὲ  
τὸν τρόπο του , ὅλες σχεδὸν τὶς πλευρές τῆς ζωῆς μου . Χρειάζεται ,  
πρῶτα , νὰ πεισθεῖς , ὅτι θὰ κάνεις μία θυσία , γιὰ νὰ ἀνοίξεις , μετὰ ,  
μία πόρτα .

Τὸ νὰ ἐκπαιδεύσεις , σημαίνει νὰ φέρνεις στὸ φῶς ἔμφυτες  
ικανότητες καὶ νὰ τὶς ἀναπτύσσεις , νὰ ἐνθαρρύνεις κάποιον νὰ  
ἀρθρώσει τὸ δικό του λόγο . Μὲ τὴν εὐρύτερη ἔννοιά της , ἡ  
ἐκπαίδευση , δὲν εἶνε παρὰ ἡ ἐργασία , μέσω τῆς ὁποίας κάνεις τὸ  
ἄτομο νὰ συνειδητοποιεῖ , τὶς ικανότητές του Νὰ ἐκπαιδεύεις ,  
σημαίνει , νὰ ἀφίνεις κάποιον νὰ ὑπάρξει , νὰ σταθεῖ στὰ ποδιά του  
ἢ νὰ ὑπερβεῖ τὸν ὑπαρξιακό του χῶρο , τὸν ὁποῖο καταλαμβάνει ὡς  
πρόσωπο - ἓνα πρόσωπο μὲ μοναδικές ιδιότητες - Ἀνεπανάλυπτο !

“Ὅταν πρόκειται νὰ σημειώσω μερικές ἀράδες , ἐδῶ μέσα , σκλα- βώνομαι ,  
αἰσθάνομαι ἓνα εἶδος δικαίωσης τοῦ ἑαυτοῦ μου . Τρέφω , κάποιες μαγικές

φράσεις και συγχρόνως έχω μπροστά μου , μιά εικόνα και ένα αίσθημα ,  
πολύ συγκεκριμένο , γι' αυτά . Δεν είναι δηλαδή , απλώς ή έννοια , που έχω ,  
για τοῦτο τὸ σημειωματάριο και ὅποτε μαθαίνω κάτι , θέλω άμέσως νά τὸ  
άναφέρω , άλλά νιώθω μία εϊδική άνάγκη έπι- κοινωνίας μαζί του . Αυτό  
είναι κάτι , πολὺ οὐσιαστικὸ και άκριβὸ συνάμα . Εὐθύνη και τρυφερότητα .  
Εϊμαι ή άόρατη , πλην διαρκῶς παροῦσα , συνομιλήτριά μου Και κάθε τί ,  
που γράφω , νά καλή ὠρα τώρα , κάνω ἔτσι και με βλέπω . Μοῦ  
παραστέκομαι και κουβεντιάζω μαζί μου Ἐγὼ με τὰ γραφτά μου . Μερικές  
φορές , αὐτὰ ζωντανεύουν , ὅπως τὰ καλά μας ὄνειρα .

Δεν έχω πολλές άπαιτήσεις άπό μενα . Ὑποψιάζομαι ὅτι κάνω λάθη ,  
πολλές φορές . Ἄλλοτε φραστικά , ἄλλοτε γραμματικά . Αυτό ὅμως ,  
δεν μ' έμποδίζει στο νά συνεχίζω τὸ γράψιμο . Αυτό που μ'  
ένδιαφέρει είναι ή σκέψη . Τώρα αν δεν είναι ἄριστα διατυπωμένη ,  
δεν με πειράζει . Ἄν πειράζει έσῆς σταματήστε ν' άσχολήσθε μαζί  
μου , με τοῦτα έδῶ τὰ γραμματάκια . Μήν τὰ διαβαζεται . Ἐμενα  
αὐτὰ με έκφράζουνε και νιώθω άνεση , ὅταν άσχολοῦμαι με αὐτὰ .  
Ἄν δεν συμφωνεϊτε , πρόβλημά σας .

Εὐχαριστῶ .

Γιατί μωρὲ , άναρωτιέμαι , μερικές φορές . Γιατί χαραμίζουμε τή ζωή μας ;  
Τί κυνηγάμε ; Τί ζητᾶμε ; Τί ψάχνουμε ; Γιατί δὲ βλέπουμε γύρω μας ; Τί  
παρωπίδες βάλαμε μόνοι μας ; Και νά τὰ λόγια τοῦ Ἐλυτη : “ Δυστυχῶς , οί  
άνθρωπη άποκτοῦν εὔκολα μεγάλη παιδεία και σὲ ὅτι άποκτιέται , μονάχα  
ὁ έγκέ- φαλος διαπρέπει . Σὲ ὅ,τι ὅμως , άπαιτεϊται νά μετέχουμε οί  
αϊσθήσεις , ὑπνωττοῦν . Τὰ αϊσθητήρια τους , σὲ κατάσταση μονίμου  
ὑποθερμίας , άδυνατοῦν νά μετατρέψουν τήν πηγὴ τοῦ έρεθισμοῦ , σὲ

είδωλο , πού νά καθρεπτίζεται , κατ' αναλογίαν , μέσα στο πνεῦμα Ἐξ οὐ  
καί ὁ περίφημος διανοητισμός τῆς ἐπο- χῆς μας , πού ἀποκόπτει ἕνα ἕνα  
ὅσο νοήματά μας συνδέουν μέ τήν ἄμεση ζωή καί μᾶς καταδικάζει σέ  
πεῖνα θερμῆς ἀγκαλιᾶς καί ἀληθινῶν δακρύων . Τί σοι “ ποιητική ” μπορεῖ  
νά εἶνε ἡ ζωή σου , ὅταν καί τὸ κορίτσι , πού φίλησες καί τὸ σκοτεινὸ  
δρομάκι , ὅπου τὸ φίλησες καί τὴ μουσική , πού σου ἐρχότανε ἀπὸ μακριὰ  
, ὅταν τὸ φίλησες , πρέπει νά ψάξεις γιὰ νὰ τὰ βρεῖς , μέσα στὰ λεξικά ” !!!  
“ Ἡ καλύτερη κληρονομία , πού μπορεῖ νὰ δώσει ἕνας γονιὸς στὸ  
παιδί τοῦ , εἶνε λίγα λεπτὰ ἀπὸ τὴν ὥρα τοῦ , κάθε μέρα ” “ Ο . Λ .  
Μπατίστα ”

Ἀλίμονο σέ κεῖνον , πού πέφτει καί δὲν ὑπάρχει κανεὶς νὰ τὸν  
σηκώσει

“ Ἡ τέχνη τοῦ εὐ ζην ”

Τὸ πρῶτο πράγμα , πού πρέπει νὰ μάθει κανεὶς , εἶνε νὰ μὴν σπαταλάει  
ἄσκοπα τὸ “ τσι ” του , τὴν ἐνέργεια του . Βα- σικὲς αἰτίες αὐτῆς τῆς  
σπάταλης , εἶνε οἱ κακὲς κλιματο- λογικὲς συνθῆκες , ὁ τρόπος σκέψης ,  
ἡ δουλειά , οἱ ἔντονες συγ- κινήσεις , ἰδιαίτερα ὁ τρόπος , πού  
σκέπτεται κάποιος , καθο- ρίζει τὴ ζωὴ τῆς ζωτικῆς ἐνέργειας μέσα στὸ  
σῶμα του . Σύμφωνα- να μέ τὴν Κινεζικὴ ἰατρική , ἡ ἀσθένεια εἶνε  
ἀποτέλεσμα κακοῦ τρόπου σκέψης . “ Ὁ θυμὸς ἀρρωσταίνει τὸ σικῶτι  
καί ὁ φόβος τὰ νεφρὰ ” , ὑποστηρίζουν οἱ σύγχρονοι βελονιστές . Γι'  
αὐτὸ καί τὸ μυαλὸ πρέπει νὰ κατευθύνεται σὲ θετι- κὲς σταθερὲς κι  
εὐχάριστες σκέψεις .

“ Ὅταν τὸ πρῶτὸ ξυπνᾶμε , εἶνε καλλιτερά νὰ χαμογελᾶμε στὸν  
ἑαυτὸ μας , νὰ τραγουδᾶμε , νὰ σφυρίζουμε , ἀπὸ τὸ νὰ



σκεφτόμαστε με άγχος τις δουλειές , που πρέπει να κάνουμε .  
Στή διάρκεια τής μέρας , ἄς προσπαθοῦμε νὰ βλέπουμε τή  
θετική μεριά τῶν πραγμάτων . Ὄταν μας ρωτᾶνε , πῶς εἴμαστε ,  
εἶνε πιό ἔξυπνο ν' ἀπαντᾶμε “ μιά χαρά ” ἀπό τὸ νὰ  
ξεστομίζουμε λέξεις ὅπως : εἶμαι ἀπελπισμένος , νιώθω χάλια ,  
ὄλα πᾶνε στραβά ! Αὐτὲς οἱ φράσεις , εἶνε τόσο ἀρνητικὰ φορτι-  
σμένες , που ἔχουν τή δύναμη νὰ δηλητηριά- ζουν τή ζωή μας .  
Καλή δύναμη , λοιπόν , γιὰ τήν ἀνηφόρα τής ζωῆς .

Τὸ νέο σύστημα εἶνε ποιότητα , ὄχι ποσότητα . Ἡ  
πολυτέλεια δὲν ὑπάρχει γιὰ νὰ ἐντυπωσιάζει , ἀλλὰ γιὰ νὰ  
προσφέρει , ἄριστη ποιότητα ζωῆς . Τὸ σύμβολο τοῦ  
πλούτου , δὲν χρησιμοποιεῖται πιά , γιὰ ἐπίδειξη  
κοινωνικῆς δύναμης , ἀλλὰ ὡς διακριτικὴ ἔνδειξη τής  
προσωπικῆς ἐπιτυχίας καὶ τής ικανότητας , που ἔχει ὁ  
ἄνθρωπος νὰ ἀπολαμβάνει τή ζωή του .

Ποιότητα ζωῆς , εἶνε μιά κατάσταση τοῦ καθολο φυσικοῦ ,  
πνευματικοῦ καὶ κοινωνικοῦ “ ευ ζην ” Ποιότητα ζωῆς , εἶνε μιά  
πολυδιάστατη ἀρχή , που ἀναφέρεται στήν υγεία , τὸν πόνο , τὸν  
ὕπνο , τή σεξουαλικότητα , τὸ ἄγχος , τήν ἐλπίδα , τὸ body imagg ,  
προσωπικούς στόχους , οἰκονομικὰ προβλή- ματα , κοινωνικὴ μοναξιά  
. Ἡ σπουδαιότης καὶ τὰ ἐπιμέρους στοιχεῖα , μπορεῖ νὰ ἀλλάξουν ,  
ἀνάλογα μὲ τήν ἡλικία , τὸ φύλο καὶ ἄλλες παραμέτρους . ΔΥΝΑΜΗ .  
Αὐτὴ εἶνε ἡ θρησκεία τῶν ἀνθρώπων , που θέλουν νὰ ξεχωρίζουν .

Ἔχω τήν ἐντύπωση πῶς οἱ συνισταμένες , που καθορίζουν τήν ποιότητα  
τῆς ζωῆς μας , ἐξαρτῶνται ἀπὸ πολλοὺς πα- ράγοντες , ἀνάμεσα στοὺς

όποιους , εἶνε ἡ ἐπαρκῆς κάλυψη τῶν βιοτικῶν ἀναγκῶν καὶ ἡ ἀναβαθμιση τῶν πνευματι- κῶν καὶ καλλιτεχνικῶν ἐνδιαφερόντων . Ἦλθε στὴν ἐπιφάνεια ἕνας νέος τρόπος ζωῆς καὶ μαζί μ' αὐτὸν δημιουργήθηκαν καινούργια κοινωνικὰ πρότυπα . Στὸ νὰ λέμε στοὺς δικούς μας σ' ἀγαπῶ , χαρίζει χαρὰ , ἐνέργεια , μακροζωΐα καὶ σ' αὐτοὺς ἀλλὰ καὶ σέ μας τοὺς ἴδιους . Σύμφωνα μὲ τὴ φιλοσοφία τοῦ Ταό , οἱ φόβοι , οἱ ἀνησυχίες , ἡ ἀπειλή , ἡ θλίψη , οἱ θυμοὶ , ὅλη αὐτὴ ἡ ἀλυσίδα τῶν ἀρνητικῶν συναισθημάτων , διαταράσσει τὴν ἐνέργεια πρῶτα στὸ ψυχικὸ ἐπίπεδο κι ἔπειτα στὸ βιολογικὸ .

Ἔτσι , ὁ τρόπος , ποὺ μποροῦμε νὰ προφυλαχθοῦμε ἀπὸ τὶς ἀκραῖες συγκινήσεις , οἱ ὁποῖες προκαλοῦν ἄσκοπη σπα- τάλη τῆς ἐνέργειας , εἶνε ἀποστασιοποίηση , τὸ νὰ μὴν συμμετέ- χουμε ὑπερβολικὰ σὲ ὅ,τι κι ἂν συμβαίνει .

Ἐνας ἄνθρωπος , ἡρεμος , χαμογελαστός , εὐχαριστημένος ἀπὸ τὸν ἔρωτα καὶ μετρημένος στὸ φαγητὸ τοῦ , ζεῖ ἄνετα ἑκατὸ χρόνια .

Ἡ διάρκεια καὶ ἡ ποιότητα ζωῆς ἐξαρτῶνται , ἀπὸ τὸν προσω- πικὸ τρόπο ζωῆς καὶ ὄχι μόνον ἀπὸ τὰ ἐπιτεύγματα τῆς ζωῆς .

Τὸ κύταρο τῆς κοινωνίας , τὸ μεδούλι τῆς εἶνε ἡ οἰκογένεια , ἡ ὁποία πρέπει νὰ λειτουργεῖ σωστὰ στὴν ὁμάδα , γιὰ νὰ παίρνουν ὅλα τῆς τὰ μέλη καὶ μέσα ἀπ' αὐτὴ , ἰκανοποίηση .

Ἡ τέχνη δὲν διδάσκεται . Αὐτὸ , ποὺ διδάσκεται εἶνε ἡ τεχνικὴ . Καὶ ὁ καλὸς τεχνίτης δὲν εἶνε κατ' ἐπέκτασιν καὶ καλλι- τέχνης . Ὁ καλλιτέχνης ὅμως , πρέπει νὰνε καὶ κάλος τεχνίτης . Ὁ ἄνθρωπος εἶνε ἰσχυρὸς καὶ σημαντικὸς , εἶνε ὅμως καὶ ἀδύ- ναμος καὶ θνητὸς , ἰκανὸς γιὰ τὰ μεγαλύτερα ἐπιτεύγματα καὶ τὰ χειρότερα ἐγκλήματα . Εἶνε μία τραγικὴ μορφή , δυνατὴ , ἀλλὰ περιορισμένη , μὲ ἐλευθέρια

να ἐπιλέξει καὶ νὰ ἐνεργήσει , ἀλλὰ δεμένος ἀπὸ τὴν ἴδια του τὴ φύση , μὲ τὴν ἐπίγνωση ὅτι πότε δὲν θὰ ἀποκτήσει τέλεια γνώση καὶ κατανόηση , δικαιοσύνη καὶ εὐτυχία , ἀλλὰ καὶ ἀποφασισμένος νὰ συνεχίσει τὴν ἀναζήτηση . Αὐτὴ ἡ περιγραφή τῆς ἀνθρώπινης κατάστασής , μοῦ φαίνεται ἀκριβῶς καὶ σημαντικὴ γιὰ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους τῆς γῆς .

“Ἄν τρέξεις γρήγορα , προφταίνεις τὴν ἀτυχία . Ἄν πᾶς ἀργὰ , σὲ προφταίνει αὐτὴ ” .

Οἱ διαφορὲς μεταξὺ ἀτόμων εἶνε ὑπαρκτὲς καὶ μπο- ρεῖ νὰ εἶνε γενετικὲς . Οἱ διαφορὲς μεταξὺ “ φυλῶν ” εἶνε ἐλάχιστες ὥστε νὰ μὴν ἐπιτρέπεται διάκριση “ φυλῶν ” ὡς βιολογικῶν ὄντοτήτων . Ἀλλὰ γενετικὲς δια- φορὲς σημαίνουν ἀνισότητα . Εἴμαστε ἴσοι μὲ τὶς διαφορὲς μας , παρὰ τὶς διαφορὲς μας , ἀνεχόμενοι καὶ παραδεχόμενοι τὶς διαφορὲς μας , ἀκόμα καὶ ἐκτιμώντας τες ὡς πηγὴ βιολογικοῦ πλούτου .

Ἐπιθυμῶ πολὺ , νὰ μπορέσω νὰ ἀνήκω σ’ αὐτούς τοὺς σπάνιους ἀνθρώπους , ποὺ ἔχουν σὲ τέτοιο βαθμὸ ἀφοσιωθεῖ στὶς δραστηριότητες τους , ὥστε τὰ γερά- ματα νὰ μὴν μποροῦν νὰ τοὺς καταβάλουν : γιὰ τοὺς ἀνθρώπους αὐτούς , ὁ κόσμος παραμένει γεμάτος ἀπὸ ἐνδιαφέροντα , ἀπὸ ἀξίες , ἀπὸ στόχους , μέχρι τὸ τέλος τῆς ζωῆς τους .

Μὴν περιμένεις νὰ σ’ ἐκτιμήσουν ἄνθρωποι , ποῦ ἐσὺ δὲν ἐκτιμᾷς , ἂν τὸ κανεῖς αὐτὸ , ἀγγίζεις τὸ ὄριο τῆς τρέλλας .

Όταν ζητιανεύεις , δὲν ὑπολογίζεσαι ! Ἄπαιτεῖ κανεῖς ,  
μόνο ἂν ὑπολογίζει νὰ πετύχει ἀπὸ τοὺς ἄλλους καὶ  
ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ τοῦ , αὐτὸ , ποῦ τοὺς ζήτα καὶ δὲν  
μπορεῖ νὰ τὸ πετύχει , παρὰ μόνον ἂν τὸ ζητήσῃ .  
Πολιτισμὸς εἶνε . . . . .

Ἡ ἥρωικὴ καλημέρα στὸν συνάνθρωπο . Τὸ  
“ εὐχαριστῶ ” τὸ “ παρακαλῶ ” τὸ χαμόγελο . Ἡ γνώση τῆς  
ἱστορίας τοῦ τόπου μας . Οἱ γεμάτες βιβλιοθηκὲς , τὰ γεμάτα  
μουσεῖα , τὰ γεμάτα θέατρα . Τὸ

Μέγαρο Μουσικῆς . Οἱ μουσικὲς ἐκδηλώσεις . Ἡ  
καλλιέργεια , ἡ αἰσθητικὴ , ὁ σεβασμὸς τῆς γνώμης τοῦ  
ἄλλου , ἡ κατανόηση , ἡ ἐπικοινωνία , τὸ χιοῦμορ , ποὺ  
πάντα κερδίζει . Ἡ προσεκτικὴ ὁδήγηση . Ἡ τήρηση τοῦ  
κωδικὰ ὁδικῆς κυκλοφορίας , ὁ σεβασμὸς στὸν ἄνθρωπο  
καὶ στὸ περιβάλλον .

Αὐτὸ στὸ ὁποῖο ὅλοι πιστεύουμε καὶ γιὰ τὸ ὁποῖο , ὅλοι  
πρέπει νὰ προσπαθήσουμε περισσότερο . Αὐτὰ καὶ χιλιάδες  
ἄλλα , ποὺ χαρίζουν τὴν ἐλευθερία , καὶ τὸν αὐτοσεβασμὸ ,  
εἶνε πολιτισμὸς

Όταν ἀποκαθίσταται ἡ ἐσωτερικὴ ἰσορροπία τοῦ σω-  
ματος , δηλαδὴ ἡ ἰσορροπία ἀνάμεσα σὲ μυαλὸ , συναίσθημα , σῶμα καὶ πνεῦμα , ἡ  
φυσικὴ ἐνέργεια τοῦ σωματός μας ἡ δύναμη τῆς ζωῆς καὶ οἱ φυσικὲς  
μας ἀντιστάσεις , λειτου-  
ργοῦν χωρὶς τὴν ἀρωγὴ ἐξωτερικῶν  
παραγόντων ἢ φάρμακων . Ὅταν τὰ μπλοκαρίσματα , ποὺ  
δημιουργοῦνται ἀπὸ ἀνθυγιεινὲς συνήθειες λύνονται , τότε

ἀποκαθίσταται ἡ ἐσωτερική μας ἰσορροπία , ἡ ὁποία μεταφράζεται  
σὲ μιὰ ἐξαιρετική σωματική εὐεξία καὶ πνευματική ἡρεμία .

Πόσο σκληροὶ μποροῦν νὰ γίνουν οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ τὴν ἄγνοια  
καὶ τὴν προκατάληψη , ἀλλὰ καὶ πόσα μποροῦν νὰ προσφέρουν  
, ὅσοι ἐμπιστεύο- νται τὴν ἀγάπη καὶ τὴν ἀφίνουν νὰ τοὺς  
ὀδηγεῖ . “Ὅσο καὶ ἂν εἶσαι ἕτοιμος γιὰ ὅλα , ὅσο καὶ ἂν  
ἀγωνίζεσαι νὰ κερδίζεις τὴ ζωὴ , γνωρίζοντας τὴ σκληρότητα , ὁ  
πόνος ἀπὸ τὴν ἔλλειψη τῆς ἀγάπης εἶνε πάντα ἀσήκωτος .

Τὸ ὄραμα φτιάχνεται εὐκόλα , ἀλλὰ κατασκευ- ἀζεται  
δύσκολα .

Ἡ σιωπὴ εἶνε χρυσός .

Βοῦτα πολλές φορές τὴ γλῶσσα σου στὸ μυαλό σου , πρὶν  
μιλήσεις .

Πολλές φορές μέτρα , ἀλλὰ μία κόβει . Οἱ Κινέζη λένε κάτι  
καταπληκτικό : “Ἐνας ἔρωτας γιὰ δυὸ χρόνια , ἓνα παιδί  
γιὰ δέκα χρόνια , ἓνας κῆπος γιὰ ὅλη σου τὴ ζωὴ . ΟΧΙ .

“Ὅταν κάποιος ἀδιαφορεῖ γιὰ μᾶς , δὲν ὑπάρχει λόγος νὰ  
ἐπιμένουμε . “Ὅ,τι σώσεις μεσ τὴν ἀστραπή , καθαρὸ  
στὸν αἰῶνα θὰ διαρκέσει ”

Ἐλύτης ”

Πρέπει νὰ τρῶμε τὴν πρόοδο καὶ μὲ τὰ φλούδια καὶ μὲ τὰ  
κουκούτσια .

Τροχὸς , ποὺ γυρίζει , σκουριὰ δὲν πιάνει .

Ἡ σκέψη εἶνε ἡ πιὸ ἀπαιτητικὴ ἐρωμένη

Ἄξελος

Ἐπιθυμῶ , οἱ ἄνθρωποι νὰ ἔχουν , ἂν γίνεται ,

μιά τελειότητα . Θέλω οι σχέσεις μεταξύ τών ανθρώ- νά εἶνε  
ἀγαθές , ὅσο γίνεται καλύτερες . Νά μὴ θίγει ὁ ἕνας τὸν ἄλλον , νά  
ὑπάρχει ἕνας σεβασμὸς , μιὰ ἀξιοπρέ- πεια .

Ἡ ὀργάνωση γιὰ τὶς λύσεις τῶν προβλημάτων τῆς οἰκογένειας ,  
μπορεῖ νά γίνει ἂν προγραμματίζονται τὰ ἑξῆς : α ) στόχοι  
οἰκογενειακοὶ καὶ ἕνας κύριος στόχος εἶνε ἡ συνεχῆς ἐπικοινωνία  
. β ) ἐλευθερία στὰ παιδιὰ , νά κατακτήσουν καὶ νά ἀποκτήσουν  
κάτι δικὸ τοὺς μὲ τὴ συμμετοχὴ καὶ ὑποστήριξη τῶν γονιῶν ,  
ἀλλὰ μὲ τὴ δίκη τοὺς πρωτοβουλία ( στόχος ἡ δημιουργικότητα )  
καὶ γ ) συμμετοχὴ ὄλων τῶν μελῶν στὴν οἰκογενειακὴ ἐξέλιξη (   
στόχος ἡ συνυπευθυνότητα ) . Τὰ συμπεράσματα , ποὺ ἀνέφερα  
γιὰ τὴν οἰκογενειακὴ ὁμάδα , εἶνε οἱ βασικὲς ἀρχές , ποὺ  
καθοδηγοῦν τὴν ὑλικὴ ποιότητα ζωῆς καὶ τὴν ἀνθρώπινη  
παραγωγικό- τητα . Γιὰ τὴν κοινωνικὴ ἐξέλιξη καὶ τὴν καλύ- τερη  
ποιότητα ζωῆς , ἡ οἰκογένεια εἶνε ὁ κοινωνι- κὸς χῶρος , ὅπου οἱ  
παραδόσεις γεφυρώνονται μὲ τὴν κοινωνικὴ ἐξέλιξη καὶ στὴ  
βασικὴ τους ἔννοια , δίνουν λύση , στὰ κοινωνικὰ ἀδιέξοδα , ποὺ  
δημιουργεῖ ἡ τεχνολογικὴ ἀνάπτυξη . Ἡ πολυπλοκότητα τῆς ζωῆς  
ἐξασθενεῖ τὴ συνοχὴ τῆς οἰκογένειας , ἐπισκευάζει τοὺς στόχους  
της καὶ διαλύει τὶς ἀλτροῦστι- κές σχέσεις τῶν μελῶν της .  
Ἐνίσχυση τῆς οἰκογενειακῆς ὁμάδος , λοιπὸν , εἶνε ἡ μόνη  
λύση ! "Ὅλοι μποροῦμε νά προσφέρουμε Ὁ Παλαμας  
γράφει γιὰ τὴν ἀλήθεια :



“Όποιος στοχαστικός , σα γιαταγάνι το στοχασμό του τόν  
άντρικιο ας τότε βγάξει , πέστα και άκέρια και γυμνά , δέ φτάνει  
νά λαμπ’ ή αλήθεια , πρέπει και νά σφάζει .

Ό λόγος άξιος και σφυρι κι άκόνι .

- Από τά Σατυρικά γυμνάσματα

Και ό Κ . Βαρναλης στο “ οί πόνοι τής Παναγιᾶς ” “ Κι άν κάποτε  
τά φρένα σου τó Δίκιο , φῶς τής άστραπής , κι ή αλήθεια  
χτυπήσουνε , παιδάκι μου νά μη τά πεῖς .

Θεριά οί άνθρώποι , δέν μποροῦν τó φῶς νά τó σηκώσουν  
Δέν εἶναι αλήθεια πιό χρυσή σάν τήν αλήθεια της σιωπής .

Χίλιες φορές νά γεννηθεῖς , τόσες θα σε σταυρώσουν ” .

Κι οί φίλοι , σάν τά ταξι , στήν μπόρα .

Κάθε δραστηριότητα τής ζωῆς , όταν γίνεται μέ μεράκι και κέφι ,  
μπορεῖ νά εἶνε ύψηλή .

Ό κάθε άνθρωπος ἔχει δυó τρόπους νά διαιωνισθεῖ . Τόν “ “ τόκο  
τόν καλό ” , δηλαδή τó σωματικό - όταν γεννᾶς παι- δια - και τόν “  
τόκο τής ψυχῆς ” τόν ψυχικό - όταν γεννᾶς πνευματικά ἔργα . “

Πλάτων ”

Γνώση ζωῆς . Η γνώση ζωῆς , σε κάνει νά βλέπεις αυτό , ποῦ βλέπουν  
όλοι , αλλά έσύ , λόγω γνώσης , βλέπεις και κάτι άκόμη . Εἶνε ένας  
τρόπος νά βλέπεις περισσότερα , πίσω από τά ἴδια πράγματα . Για  
παράδειγμα , έγω άν βρεθῶ , μπροστά σ’ έναν κήπο μέ λουλούδια , δέν  
βλέπω τά λουλούδια , ὅπως τά βλέπουν όλοι οί άνθρωποι τής πόλης . . . .  
. . . Μπορεῖ νά τά απολαμβάνω έξ ἴσου , αλλά έχω τήν τάση νά δῶ σε τί

χῶμα ἔχουν “ πιάσει ” , τί πότισμα τοὺς κάνουν , ἂν θέλουν κι’ ἄλλη κοπριά . . . Αὐτὴ ἡ γνώση τῆς ζωῆς , εἶνε γνώση ζωῆς . . . . .

Ἐπίσης , ἔχω ἀσκηθεῖ , ὅταν ἀνάμεσα στὰ λουλούδια , ὑπάρχουν τσουκνίδες , νὰ βλέπω μόνο τὰ λουλούδια . Κι ὅταν οἱ τριανταφυλλιές ἔχουν ἀγκάθια , δὲν βλέπω τὰ ἀγκάθια , παρὰ μόνον τὰ τριαντάφυλλα .

Πότε δὲν πίστεψα στὴν τύχη . Καὶ ὑπάρχει ἓνα μυστικὸ ποῦ βοηθαί νὰ ἀλλάξουμε τὴ μοίρα μας : “Ἐνα πολὺ ἀπλὸ μυστικὸ : ὅταν σου παρουσιάζονται οἱ συγκιρίες , νὰ τολμᾷς καὶ ἄς χάσεις . Αὐτὸ βλέπω ὅτι κάνουν , οἱ περισσότερο πετυχημένοι .

Γενικὰ , στὴ ζωὴ , δὲν πρέπει νὰ κοιτᾶμε πίσω . Ἰδιαίτερα στὶς δύσκολες ἀνηφόρες . Τὸ μόνο , ποὺ πρέπει νὰ φροντίζου- με : τὸ κάθε βῆμα νὰ εἶνε δικό μας . Νὰ μὴ χρησιμοποιοῦμε ποτὲ ἀσανσέρ . “Ὅχι ξένα ποδιὰ . Νὰ μὴν στηριζό- μαστε σὲ ξένα ποδιὰ . Παρὰ μόνο στὰ δικά μας .

Ὁ διάλογος δὲν εἶνε μόνο μέθοδος ἐπιλύσεως διαφορῶν . Ὅποῖος ἀποφεύγει τὸ διάλογο , συνήθως χάνει τὴ μάχη τῶν ἐντυπώσεων καὶ εἰσπράττει κόστος .

Δὲν χαίρεσαι ποῦ εἶσαι ὁ ἑαυτός σου ; Τὸ παυσίπονο , πάντα τὸ ἴδιο , κατανόηση , συμπά- θεια , συμβιβασμὸς .

Ἡ μάνα τῆς πορσελάνης , λέγεται προσοχή . Μὲ τὴν προσπάθεια κάθε ἄτομο , νὰ ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ τὰ ἀρνητικὰ στοιχεῖα τῆς δικιάς του προσωπικότητας καὶ τὴν προσπάθεια ν’ ἀναπτυχθεῖ ψυχικὰ καὶ πνευματικὰ , φτάνει στὴ φάση τῆς καλλιέργειας .

Δὲ θέλω τοῦ κισσοῦ τὸ πλάνο ψήλωμα σε ξένα  
ἀναστηλώματα δεμένο .

Ἄς εἶμαι ἓνα καλάμι , ἓνα χαμόδεντρο , μὰ ὅσο  
ἀνεβαίνω , μόνος ν' ἀνεβαίνω . Δὲν θέλω τοῦ  
γιαλοῦ τὸ λαμπροφέγγισμα , ποῦ δείχνεται  
ἄστρο μὲ τοῦ ἡλίου τὴ χάρη θέλω νὰ δίνω φως  
ἀπὸ τὴ φλόγα μου κι ας εἶμαι ταπεινὸ λυχνάρι .

Γεώργιος Δροσινῆς .

1859 - 1951

Τὰ σφάλματα μποροῦν νὰ ἀποφευχθοῦν . Ὄταν ἀρχίζει νὰ  
ἐκδηλώνεται ἡ ἀντίθεση , δὲν πρέπει κανεὶς νὰ ἐπιδιώξει τὴν  
ἐνότητα μὲ τὴ βία , γιατί θὰ πετύχει τὸ ἀντίθετο .

Μὴν βάζεις στόχους , ποῦ ξεπερνοῦν τὴ δύναμή σου . Σὰν εἶνε  
ἡ μέρα καθαρὴ , τὸν κόσμο ὅλο μπορεῖ κα- νεὶς νὰ δεῖ .

Νὰ προσπαθῶ , διαρκῶς , ν' ἀλλάζω τὸν ἑαυτὸ μου , ἀντὶ  
νὰ ἐξαντλοῦμαι στὴν ἄχρηστη προσπάθεια νὰ ἀλλάξω τοὺς  
ἄλλους . Εἶνε ἡ μοναδικὴ συμβου- λή , ἀληθινὰ χρήσιμη ,  
πού μου δόθηκε ποτὲ . Μιὰ συμβουλή , ποῦ ἔχει τὸ  
πλεονέκτημα , νὰ εἶνε καταλ- ληλὴ , γιὰ ὅλες τὶς  
περιστάσεις , γιὰ ὅλες τὶς συγκρούσεις , γιὰ ὅλους τοὺς  
γονεῖς , κυρίως .

Ἡ ἀλήθεια γιὰ τὴν αὐθεντία εἶνε μία .

Ἡ αὐθεντία δὲν ἐπιβάλλεται , κερδίζεται .

Διαταγὴ , ποῦ σὲ μειώνει , μὴν τὴν ἐκτελεῖς .

Ζήσε τὸ σήμερα ὅσο καλλίτερα μπορεῖς . Τὸ τώρα  
εἶνε ἡ ἀλήθεια . Τὸ χτές , δὲν ὑπάρχει πιά . Τὸ αὔριο  
ἀνήκει σ' ἄλλους .

Αὐτὸ ποὺ θέλω , δὲν τὸ φοβᾶμαι .

Αὐτὸ ποὺ φοβᾶμαι , δὲν τὸ θέλω . Πολλοὶ ζητοῦν τὴν  
εὐτυχία , ψηλότερα ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο . Ἄλλοι τὴ ζητοῦν  
χαμηλότερα , ἀπὸ τὸν ἄνθρωπο . Μὰ ἡ εὐτυχία ἔχει ἴσα  
τὸ μπόι τοῦ ἀνθρώπου .

Δὲν μποροῦμε νὰ δοῦμε τὴν ὀμορφιά , παρὰ ὅταν πάψουμε νὰ  
τὴν κρατοῦμε φυλακισμένη .

Ἡ χαρὰ εἶνε στὸ δόσιμο .

Ἄσε περιθώριο γιὰ προσωπικὲς στιγμὲς . Μὴ περιμένεις  
τὴ συναισθηματικὴ σου ἀνταμοιβὴ γι' αὐτὸ , ποὺ κάνεις .  
Βρὲς τὸ προσωπικό σου ὀξυγόνο καὶ διαφύλαξέ το ὡς  
κόρη ὀφθαλμοῦ . Ἡ προσωπικὴ σου ἡρεμία , ἔρχεται ἀπὸ  
τὸ δικό σου ψάξιμο , ὅσο καὶ ἂν αὐτὸ εἶνε ἐπώδυνο καὶ ἢ  
πιὸ δύσκολη δουλειά , ποὺ ἀναλαμβάνεις νὰ κάνεις . Νὰ  
χαίρεσαι κάθε μέρα , μόνο , γιατί ὑπάρχει αὐτὸ τὸ ἀπλὸ  
ποτήρι , μὲ τὸ νερὸ . Τιποτ' ἄλλο , δὲν ἔχει τόση σημασία .

Τὸ δικαίωμα , ποῦχει ὁ κάθε ἄνθρωπος : νὰ βαδίζει στὸν ἦχο τῆς  
δίκης τοῦ τρομπέτας , νὰ ἀνακαλύψει ὁ ἴδιος γιὰ τὸν ἑαυτό του ,  
ἄσχετα μὲ τὸ τί λέει ἡ ἐκκλησία - ἡ πολιτεία - ὁ γείτονας - τὸ εἶδος  
τῆς ζωῆς , ποῦ τοῦ ταιριάζει , ἀκούγοντας μόνο τὴ συμβουλή , ποὺ  
τοῦ ὑπαγορεύει ἡ φύση τοῦ καὶ ἡ συνείδησή του .

Ἐὰν μὲ κοροϊδέψεις , μιὰ φόρα - ντροπὴ σου .

Ἐάν με κοροϊδέψεις , δυὸ φορές , ντροπή μου . Ἀπ' τὴ  
στιγμὴ , ποὺ ξέρεις τί θέλεις , ἔχεις κάνει τὸ πρῶτο βῆμα

.

Ἡ τεχνικὴ καταργεῖ τὴ μυϊκὴ ἀνισότητά τῶν δύο φυλῶν .

Ἡ προσωπικότητα ἀποκτιέται μέσα ἀπὸ μακροχρόνιους  
ἀγῶνες , πολυάριθμες ἐμπειρίες καὶ φοβερὰ βάσανα . Μέσα  
ἀπὸ μιὰ βαθιὰ προδιάθεση , αὐτὴ ἐξε- λίσσεται δυναμικὰ .

“ Καλογνωμιὰ καὶ ὀμορφιά θέλουν ταπεινοσύνη .

“Ὅλα ἔχουν τὸ κόστος τους .

“ Ὁ Θεὸς ( ὁ καλλίτερος ἐαυτὸς μᾶς ) βρίσκεται στὴν

κορυφὴ μιᾶς πυραμίδας . Κάθε ἄνθρωπος ἔχει τὸ  
δικαίωμα , νὰ διαλέξει πιὸ δρόμο θὰ πάρει , γιὰ ν' ἀνέβει ,  
ἐκεῖ πάνω . Ἀλλὰ πάντα ν' ἀνεβαίνει , νὰ γίνεταί

καλλίτερος , πιὸ ἀγνὸς , πιὸ ὑπεύθυνος

Καζατζάκης

Χάνεις τὴ μάχη , μόνον ὅταν κουραστεῖς . Μὴν μπαίνεις  
στὸ χῶρο τους , γιὰ νὰ μὴν μποῦν καὶ κεῖνοι , μετὰ τὴ σειρά  
τοὺς , στὸ δικό σου .

Σκάβε ἐντὸς σου . Ἐκεῖ μέσα βρίσκεται ἡ πηγὴ τοῦ καλοῦ καὶ  
μπορεῖ ν' ἀναβλύζει πάντα , ἂν πάντα σκάβεις .

“ Αὐρηλιος ”

Δημιούργησε ὅ,τι μπορεῖς , ὅσο καλλίτερα μπορεῖς , στὸν τομέα  
σου . Κι αὐτὴ εἶναι ἡ καλλίτερη ἐπικοινωνία μετὰ τοὺς ἀνθρώπους .

Ἄν δὲν καταλαβαίνεις τὴ σιωπὴ μου , δὲν θὰ κατα- λάβεις πότε  
τὰ λόγια μου

Τὸ χλιαρὸ ἐνδιαφέρον , προδίδει ἀπονιὰ . Τὸ ἄγχος παύει νὰ ὑπάρχει , ὅταν σταματᾶει ἡ αἰτία , ποῦ τὸ προκαλεῖ .

Στὸ χάος , ποῦ μας περιβάλλει , τὸ σπῖτι ἀναγνωρίζεται σιγὰ - σιγὰ καὶ πάλι μοναδικὸ καταφύγιο . Καὶ μαζὶ ἀποκτοῦν ἄξια , ὅλα ὅσα μποροῦν νὰ τὸ ἀναβαθμίσουν . Ὅλα ὅσα συντελοῦν μὲ σταθερὸ τρόπο στὴν πολυσυζη- τημένη “ ποιότητα ζωῆς ” .

Τὰ πραγματικά , πολλές φορές , δὲν μοῦ ἀρέσουν καὶ τὰ ἰδανικά δὲν τὰ βρίσκω .

Τὰ ἐξῆς στοιχεῖα ἐπιρεάζουν τὸ περιβάλλον , ποῦ ζοῦμε .

- 1 . Οἰκονομικὴ καὶ κοινωνικὴ κατάσταση τῶν γονιῶν .
- 2 . Μορφή τῆς κατοικίας .
- 3 . Διαμόρφωση - μέγεθος οἰκογένειας - μονοπαιδική - πυρηνική . . . . .
- 4 . Μόρφωση - γνώση τῶν γονιῶν .
- 5 . Μορφή τῆς ἀγωγῆς , ποῦ δίνουμε στὰ παιδιὰ μας . Γιὰ τὴ διαμόρφωση τῆς ἀγωγῆς τοῦ χαρακτήρα τοῦ παιδιοῦ , ὅλα αὐτὰ , παίζουν πρωταρχικὸ ρόλο . Τὸ θετικὸ δημιουργεῖ ἀνεξαρτησία - τὸ ἀρνητικὸ δυναμώνει τὴν ἐξάρτηση .

Ὅποιαδήποτε δραστηριότητα , εἶνε καλλίτερη ἀπὸ τὴν ἀδράνεια , ἀνεξάρτητα ἀπὸ τὴν ἡλικία μας . . . . . Μιλᾶω γιὰ τὸν ἄνθρωπο , ποῦ συνειδητοποιεῖ , ὅτι δὲν μπορεῖς νὰ δώσεις , παρὰ αὐτὸ , ποῦ ἔχεις καὶ γι’ αὐτὸ καλὰ θὰ κάνεις νὰ προσπαθήσεις ὅσο μπορεῖς , νὰ ἀποκτήσεις κάτι . Θέλεις νὰ εἶσαι , ὁ πιὸ μορφωμένος , ὁ πιὸ λαμπερός , ὁ πιὸ ἐνδια- φέρον , ὁ πιὸ πολυτάλαντος , ὁ πιὸ δημιουργικὸς



ἄνθρωπος τοῦ κόσμου , γιατί ἔτσι θὰ μπορέσεις νὰ τὰ  
δώσεις ὅλα αὐτὰ . Ὁ μοναδικὸς λόγος , ποῦ ἔχεις κάτι , εἶνε  
γιὰ νὰ τὸ δίνεις .

Σοφὸς εἶνε , ὅποιος μπορεῖ μὲ λίγα λόγια νὰ λέει πολλὰ καὶ  
ώραῖα

“ Ἀριστοφάνης ”

Ὁ Θεὸς νὰ σοῦ δίνει εὐτυχία - ὑπομονή - πεῖσμα .

Καζατζακης

Ἔχω δεῖ πολλοὺς ἀνθρώπους , νὰ πηγαίνουν τὶς Κυριακὲς  
στὴν ἐκκλησία , νὰ προσκυνοῦν τὰ εἰκονίσματα , νὰ  
σταυροκοποιοῦνται κι ὕστερα μὲ τὴν ἴδια εὐκολία , νὰ  
κατηγοροῦν τὸ σωστὸ , νὰ ὑποκρίνονται ὅτι εἶνε δίκαιοι , νὰ  
προσπιουνται πῶς τάχα ὅλα , ποὺ κάνουν εἶνε χριστιανικά .

Πρέπει νὰ ξέρεις πότε πρέπει νὰ διακοποῦν οἱ σχέσεις ὅταν  
κάποιος πολὺ πεισματάρης γίνεται πολὺ φορτικὸς καὶ  
ἀπαιτητικὸς .

Μετὰ ἀπὸ κάθε δυσάρεστο γεγονός , βγαίνεις δυνατότερος .

Τὸ ζόρι βγάζει λαδὶ .

Ἀπὸ τὴ στιγμή , ποὺ ἄρχισα ν’ ἀμφισβητῶ τὴ σχέση ἐξάρτησης ,  
ἀνακάλυψα μέσα μου πολὺτιμες ικανότητες , ποὺ μὲ  
βοήθησαν καὶ μὲ βοηθοῦν ἀκόμη καὶ τώρα , νὰ φτάσω , πρὸ  
κοντὰ , ἐκεῖ ποὺ θέλω .

Τὸ “ ντόμπικ ” ξεκινάει ἀπὸ τὶς ζοῦγκλες τῆς Ἀφρικῆς . Ὁ  
ὄρος “ DOP ” χρησιμοποιεῖται στὴ διάλεκτο τῶν ἰθαγενῶν ,  
γιὰ νὰ δηλώσει τὴν τεχνιτὴ , μὲ διάφορες οὐσίες ,

υπερδιεγερτικές , στη διάρκεια τῶν διάφορων τελετῶν

τους , κυρίως θρησκευτικῶν .

Κρίσεις στη ζωή υπάρχουν καὶ θὰ υπάρχουν . Καὶ θὰ πρέπει νὰ ἀντιμετωπίζονται ἐνεργητικὰ - δραστήρια . Δράση ὅμως , ὄχι ἀύθορητη καὶ ἀπερίσκεπτη . Δράση μὲ συγκεκριμένους στόχους , ὥστε ὁ ἀπολογισμὸς της νὰ γεμίζει τὸν δράστη , ὄχι μόνο μὲ ἱκανοποίηση , γιὰ τὰ ὅσα πέτυχε , ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν αἴσθησή της αἰσιόδοξης ἀντιμετώπισης τῆς ἴδιας τῆς ζωῆς . Ὅταν κρατᾶς τὸν ἄλλο δέσμιον πνευματικῶν ἢ οικονομικῶν , εἶνε σίγουρο , πῶς πάντα θὰ τὸν ἔχεις τοῦ χεριοῦ σου , θὰ τὸν μεταχειρίζεσαι , ὅπως σὲ συμφέρει καλλίτερα . Καὶ ἄς εἶνε ἄνθρωπος καὶ αὐτὸς σὰν καὶ σένα .

Οἱ μορφές ἐγκληματίζονται , ὅπως τὰ φυτὰ . Κοινοὶ σπόροι , εὐδοκιμοῦν καὶ καρπίζουν σὲ συνάρτηση μὲ τὸ ἔδαφος , τὸ κλίμα , τὴν ποιότητα τῆς καλλιέργειας καὶ τοὺς τρόπους χρήσεως .

Ἡ οἰκογένεια πρέπει νὰ δημιουργεῖ τὸ κατάλληλο κλίμα ἀγάπης καὶ κατανόησης , ὥστε τὸ παιδί νὰ ἀναπτύσσεται μὲ φυσικὸ καὶ ἀβίαστο τρόπο , χωρὶς ταμποῦ , προλήψεις , στεῖρες ἠθικολογίες καὶ ἐγωιστικὲς καταπιέσεις .

Πρέπει νὰ ἀφουγκραζόμαστε μὲ πολιτισμένη ἀκοή , τὰ μηνύματα τῶν καιρῶν μας καὶ ἂν οἱ ἀρχές , ποῦ πρεσβεύουμε ἀντέχουν στὸ χρόνο καὶ στὴν ἀλήθεια τῆς κριτικῆς , τότε οἱ ὀργισμένοι νέοι , θὰ βροῦν τὸ δρόμο τοῦ γυρισμοῦ .

“ Φρόνιμα καὶ τακτικὰ πάνω σὲ

κεῖνον , ποῦ νικᾷ “

Βάρναλης .

Έμένα , σ'άν οργανωμένο άτομο , ό πρωταρχικός μου σκο- πός ,  
είνε ή κοινωνική εύημερία , μαζί με την άτομι- κή μου εύτυχία .

Αυτά τὰ δυο αποτελοῦν την πέμπτου- σία τῆς ὕπαρξης μου .

Ό,τι δώσεις σ' ένα παιδί , κάποια μέρα στο έπιστρέφει , ἴσα  
Κι ὅ,τι τοῦ ἀρνηθεῖς , θα τὸ ἀρνηθεῖ με τῆ σειρά του . Τὸ κακὸ ,  
ποῦ τοῦ κανεις , μπορεῖ κί αυτό , νὰ τὸ ἐπαναλάβει με τῆ  
σειρά του . Καὶ ἂν γεμίσεις τὰ νεα- ρὰ τοῦ πανιά , με τῆν πνοή  
τῆς δύναμης , τοῦ θάρρους καὶ τῆς εὐθύτητας , τότε μπορεῖ νὰ  
ἀρμενίζει καὶ ξέρει νὰ ἀντιμετωπίζει τῆ θύελλα .

Όσο πιὸ πολὺ ἀντιμετωπίζουμε τὰ προβλήματά μας καὶ  
ἀναζητοῦμε τῆ λύση τους , τόσο περισσότερη ἐλευθε- ρία καὶ  
δύναμη θα κερδίζουμε . Πρέπει πρῶτα νὰ μάθουμε νὰ  
περπατᾶμε καὶ μετὰ νὰ τρέχουμε .

Ένα ἐλάττωμα ὁμολογημένο καὶ ἤδη ἀναγνωρισμένο , εἶνε  
κατὰ τὸ ἥμισυ διορθωμένο . Τὸ ἄτομο ἐξαρτᾶται , πιὸ πολὺ ,  
ἀπὸ τὸν πιὸ καταπιεστικὸ γονιὸ .

Εἶνε δεῖγμα τῆς σοφίας σου , ἂν ἔμαθες νὰ σέβεσαι καὶ νὰ  
μὴν ὑποτιμᾶς τοὺς ἐχθρούς σου . Τὸ ὑπερβολικὸ stress ,  
δημιουργεῖ τοξίνες , ποῦ καταστρέφουν τὰ κύτταρα .

Ἡ σκέψη εἶνε ἡ πιὸ ἀπαιτητικὴ ἐρωμένη .

Κ . Ἄξελος

Γέμισε τῆ ζωῆ σου με ἰδανικά . Προσπάθησε νὰ τὰ ἱκανοποιήσεις .

Τὸ δίκαιο ἀποκτιέται , δὲν κουβεντιάζεται . Μέγιστο συμφέρον , διὰ τῆς ἡσσοнос προσπαθείας Ποτέ δὲν βιάζομαι .

Ὁ ἄνθρωπος , ποῦ καλλιεργεῖται , προφυλάσσεται , ἀπὸ μιὰ ἀνέντιμη καὶ παρανοϊκὴ κοινωνία . Ἀκολουῦθα τὴ μοίρα σου , ἴσα με τὰ ἄκρα - κι ὅπου σὲ βγάλει . Αὐτὸ θὰ πεῖ λύτρωση .

Ἄν θέλεις νὰ ἔχεις φίλους , νὰ εἶσαι φίλος .

Δημιουργικὴ δράση , ἀξιοπρεπῆ γεράματα . Τὰ ἄτομα ὑποκύπτουν στοὺς δυνατοὺς , ἀλλὰ σέβονται μόνο τοὺς δίκαιους .

Τί γὰρ ὠφελήσει ἄνθρωπον ἐὰν κερδίσει τὸν κόσμον ὅλον καὶ ζημιωθῇ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ ; ἢ τί δώσει ἄνθρωπος ἀντάλλαγμα τῆς ψυχῆς αὐτοῦ ;

Ὁ κυριότερος παράγοντας , ποὺ δημιουργεῖ τὸ ἄγχος , εἶνε ἡ κοινωνικὴ ἀπόρριψη . Ὅταν τὸ ἄτομο , τὸ ἀντιληφθεῖ αὐτὸ , κατακυριεύεται ἀπὸ ἄγχος . Ἡ κοινωνικὴ ἀπόρριψη ὅτι δὲν εἶσαι τίποτα , σὲ τσακίζει . Τὸ ἐγὼ κατακερματίζεται . Ὅταν μειωθεῖ τὸ αἶσθημα τῆς ἀσφαλείας , δημιουργεῖται τὸ ἄγχος . Εἶνε ἓνα βασικὸ κίνητρο , τὸ αἶσθημα τῆς ἀσφάλειας . Στέρηση , ποὺ θὰ γίνεῖ ἀπὸ πίεση τοῦ περιβάλλοντος , θὰ ὀδηγήσει στὴν ἀνασφάλεια . Ὅταν λοιπὸν ἀνακαλύψουμε μέσα μας μιὰ ἀνασφάλεια , ἄς ψάξουμε νὰ βροῦμε , ποῖα στέρηση ἔγινε , γιὰ νὰ ἀπα- λαγοῦμε ἀπὸ αὐτὸ . Ἡ ἀνασφάλεια , ποῦ θὰ ὀδηγήσει ; Θὰ ὀδηγήσει μόνο στὸ αἶσθημα τῆς ἐνοχῆς Ἀνασφάλεια - στέρηση - ἐνοχὴ : τρεῖς στοιχεῖα , ποὺ θὰ

στηριχθεῖ , ἐφ' ὁροῦ ζωῆς τὸ ἄγχος . Ἡ γνώση εἶνε δύναμη , θεμέλιο τοῦ πατριωτισμοῦ , κυματοθραύστης τῆς διαφθορᾶς . Ἡ μόνη δύναμη , ποὺ μπορεῖ ἀποτελεσματικὰ καὶ μακρόχρονα ν' ἀντισταθεῖ στὴ βία , ἀπ' ὅπου καὶ ἂν προέρχεται . Μόνο ἡ πνευματικὴ ἰδιοκτησία , εἶνε πραγματικὴ ἰδιοκτησία .

Τὸ θέμα εἶνε τώρα τί λές ;

Καλὰ φάγαμε , καλὰ ἤπιαμε , μιὰ ζωὴ ὀλόκληρη . Καλὰ τὴ φέραμε τὴ ζωὴ μας ὡς ἐδῶ . Μικροζημιὰ καὶ μικρο- κέρδη , συμψηφίζονται . Τὸ θέμα εἶνε ΤΩΡΑ , τί λές ;

Μοῦ εἶνε ἀδύνατο ν' ἀρνηθῶ τὴν ἐλπίδα .

Πρέπει κανεὶς νὰ ἱεραρχεῖ τὰ προβλήματα του καὶ τὶς σκέψεις του , μὲ γνώμονα τὸ καλὸ καὶ τὸ συμφέρον του , τῆς οἰκογένειας του , τῆς δουλειᾶς του , τῆς πατρίδας του . Ἐνῶ ἂν αὐτὴ ἡ σειρὰ ἀνατραπεῖ καὶ διαταραχθεῖ ἡ ἰσορροπημένη σχέση τους , θὰ ἐξαντληθοῦν ἄσκοπα οἱ συγκεκριμένες πνευματικὲς δυνατότητες καὶ δὲν θὰ ὑπάρχει κανένα ἀποτέλεσμα , σὲ κανέναν τομέα , ἀπ' αὐτοὺς , ποὺ τὸ ἄτομο , θὰ ἔχει ἄδικα ἀναλωθεῖ .

Διδάσκω ἓνα παιδί , σημαίνει ὅτι , τοῦ προσφέρομαι σὰν παράδειγμα .

Τὸ χρῆμα καὶ ἡ ἐπιτυχία , ἔχουν τὴν τιμὴ τους .

Ὁ στόχος ἐκεῖ , τὸ μέσον ἀλλάζει , μαλακὰ καὶ λίγο - λίγο . Τὸ μόνο οὐσιαστικὸ πρᾶγμα , ποὺ ἄλλαξε μέσα στὸν αἰῶνα μας , εἶνε ὁ ρόλος τῆς γυναίκας .

Ἡ γυναίκα τοῦ Καίσαρος , δὲν ἀρκεῖ νὰ εἶνε τιμία .

Ὅφείλει καὶ νὰ φαίνεται .

Τὸ χειρότερο , ἀπὸ τὰ περασμένα , μπορεῖ νὰ γίνεῖ , ὀφελίμο γιὰ τὰ μέλλοντα .

Τὸ ταλέντο δὲν ἔχει ἡλικία

Συνήθως , ὁ ἄνθρωπὸς τῆς ἐποχῆς μας , ζεῖ τὸν ἐλεύθερο χρόνο του , σὰν θεατῆς . Περνάει τὸ χρόνο του , δὲν τὸν διαμορφώνει σύμφωνα μὲ τὶς ἀνάγκες αὐτοπραγμάτωσης του , ποὺ ἄλλωστε , πιθανότατα , δὲν τὶς ξέρει . Δὲν κάνει κάτι δημιουργικὸ καὶ ἐνεργητικὸ , ποὺ νὰ τὸν ἐκφράζει ἢ νὰ διευρίνει τοὺς πνευματικὸς του ὀρίζοντες καὶ τὸ ὀπτικὸ του πεδίο , ἀλλὰ λειτουργεῖ σὰν παθητικὸς ἄρα : παραιτημένος δέκτης .

Πιστεύω ὅτι πιότερη ἰσορροπία καὶ εὐτυχία νιώθει ἡ γυναίκα , ἂν μπορέσει νὰ κάνει ἓνα σπίτι , νὰ περπατάει καλὰ , μαζὶ μὲ τὰ θέλω της καὶ τὰ μπορῶ της

Μὲ τὴν αὐτογνωσία , ἡ γυναίκα θὰ ἀπελευθερωθεῖ καὶ μαζὶ της θὰ ἀπελευθερωθεῖ καὶ τὸ ἄλλο μισὸ τῆς ἀνθρωπότητος , ποὺ ὑποφέρει ἀκόμη ἀπὸ τὴν ἠθικὴ σκλαβιά , τοῦ νὰ δέχεται ὡς “ φυσικὴ ” καὶ προνομιακὴ τὴ θέση τοῦ ἄντρα , στὸ σπίτι καὶ στὴν κοινωνία .

“Ὅποιος ζεῖ μὲ τὶς ἀναμνήσεις του γερνάει .” Ὅποιος ζεῖ κάνοντας σχέδια γιὰ τὸ μέλλον , παραμένει νέος . Ἡ ἁρμονία στὶς σεξουαλικὲς σχέσεις , εἶνε βασικὸς παράγων μιᾶς καλῆς ζωῆς .

Τὰ πολλὰ στοιχεῖα , ποὺ ἀπαρτίζουν τὴν ἀνθρώπινη παρουσία , ποὺ κανονικὰ πρέπει νὰ βρίσκονται σ’ ἓναν ἐξαιρετικὰ ψηλὸ βαθμὸ ἔντασης : προσωπι- κότητα .

“Ὁλη ἡ διαδικασία , ποὺ βοηθάει τὸν ἄνθρωπο νὰ μάθει νὰ ζεῖ , σὲ μιὰ κοινωνία δημιουργικὴ καὶ ἁρμονικὴ : κοινωνικοποίηση .

“Ὅταν εἶμαι σίγουρη γιὰ κάτι , ἡ φωνή μου ἀκούγεται καθαρὴ , καθόλου θυμωμένη καὶ ἐννοῶ αὐτὸ ποὺ λέω . Μὴν



παραμελεῖτε τὴ διατροφή σας , τὴ σωματικὴ σᾶς ἄσκηση καὶ τὴν πνευματικὴ σας ἀπασχόληση .

Ὁ ἄλλος δὲν θέλει τὸ δικό μου κακό . Θέλει ὅμως τὸ δικό του καλό .

Κάθε στιγμή , πρέπει νὰ βρίσκομαι , σὲ διαρκῆ ἐπα- γρύπνηση

Ὁ γονεὺς πρέπει νᾶνε καλὰ πληροφορημένος καὶ ἐκσυγχρονισμένος , γιὰ νᾶνε σὲ θέση νὰ συλλάβει καὶ νὰ ἐπεξεργασεῖ , τὰ σημερινὰ μηνύματα .

Βασικὴ λειτουργία τοῦ γονιοῦ εἶνε ἡ κατανόηση . Ἡ βασικὴ ἐπιδίωξη τοῦ Σκίнер , εἶνε νὰ ἀποδείξει τὴ δύναμη τῆς ἐνίσχυσης καὶ ἀνταμοιβῆς , μὲ τίς ὁποῖες μποροῦμε νὰ πετύχουμε τὴν τροποποίηση τῆς συμπεριφορᾶς . Χρῆμα : δεσμός ὄλων τῶν δεσμῶν , ποὺ δένει καὶ λύνει , ὅλους τοὺς δεσμούς , μαστρωπός τῶν ἀνθρώπων καὶ τῶν ἐθνῶν Ἡ μουσικὴ εἶνε μιὰ τέχνη , ποὺ μπορεῖ νὰ μάθει ὁ καθένας . Τὸ ταλέντο θὰ βοηθήσει στὴν ἐξέλιξη του , γιὰ τὴν ἀνάδειξη καὶ καθιέρωση του . Τὸ μπαλέτο ἀπαιτεῖ διαρκῆ ἔλεγχο τοῦ μυϊκοῦ συστήματος . Ἐνῶ ἡ ρυθμικὴ , δὲν ἀπαιτεῖ καὶ τόσο μεγάλο μυϊκὸ ἔλεγχο .

Ἐγὼ , σὰν ἄτομο , ἂν προσέξω τὸ περιβάλλον , τότε καὶ ἐγὼ καὶ οἱ ἀπόγονοί μου , θᾶχουν ἓνα καλλίτερο αὔριο . Ὅσο περισσότερα προβλήματα ἔχει ἓνα ἄτομο , τόσο δυσκο- λεύεται νὰ κάνει ἐπιλογές .

Πρέπει νᾶμαστε συναγωνιστὲς καὶ ὄχι ἀνταγωνιστὲς - ἄντρες καὶ γυναῖκες .

Ὅχι , τί τρῶς .

Μὰ πῶς τρῶς . Ποὺ τρῶς καὶ μὲ ποιὸν τρῶς ; ἔχει σημασία .

Υγιής προσωπικότης : γνώση τοῦ πρωτεύοντος καὶ γνώση τοῦ δευτερεύοντος στόχου .

Ἡ σταθερότητα τῆς μορφῆς , ποὺ παρουσιάζει κάθε προσωπικότητα στὴ συμπεριφορά του , εἶνε τὸ κλειδί τῆς προσωπικότητος .

Ὁ λαϊκὸς χορὸς εἶνε πρωτόγονος , ἄμεσος καὶ πηγαῖος .

Ἐνῶ ὁ παραδοσιακὸς , πιὸ μελετημένος καὶ ἴσως πιὸ τέλειος .

Ἡ τέχνη ὑπάρχει , γιὰ νὰ μᾶς κάνει νὰ ζοῦμε μὲ μεγαλύτερη πληρότητα καὶ γιὰ ν' ἀναπτύσει τὴν πείρα τῆς ζωῆς , μέσα στὶς αἰσθήσεις μας

Τέχνη : πάλη μὲ τὸ ὑλίκο

Οἱ σπουδὲς προσφέρουν μία βάση Τὰ ὑπόλοιπα εἶνε ζήτημα προσωπικῆς ἀγωγῆς καὶ πείρας Τελικὸς σκοπὸς τῆς ἀρχῆς τῆς ἰσότητος τῶν φύλων , εἶνε ἡ παράλληλη τοποθέτηση τοῦ ἄντρα καὶ τῆς γυναίκας , στὴ σύγχρονη κοινωνία

Ἄν βαλεῖς θετικὰ γιὰ σένανε , μηνύματα στὸν comru - tier σου , θὰ σοῦ ἀνταποδώσει θετικὰ μηνύματα καὶ τὸ ἀντίθετο

Ἡ πυρηνικὴ οἰκογένεια ἀναπτύσσει τὴν συναισθη - ματικὴ συμπεριφορά καὶ τὸ ἀντίθετο Ἄν φταίω μόνο ἐγὼ ἢ μόνο

ἐσὺ , φτάνουμε στὴ σύγκρουση Πρέπει νὰ φταῖμε καὶ οἱ

δυσὸ μαζί Ἡ τέχνη τοῦ νὰ δίνεις , εἶνε μιά ἀπὸ τὶς

σπουδαιότε - ρες τέχνες τῆς ζωῆς

Ἰσότητα σημαίνει πὼς οἱ ἄνθρωποι , παρ' ὅλες τὶς ἀτομικὲς

τους διαφορὲς καὶ ἰκανότητες , ἔχουν τὶς ἴδιες ἀνάγκες

ἀξιοπρέπειας καὶ σεβασμοῦ Θάρρος ἔχει ἐκεῖνος , ποὺ

μπορεῖ νὰ κάνει ἓνα λάθος καὶ ν' ἀποτύχει , χωρὶς νὰ νιώσει  
μειωμένος

Ἐφ' ὅσον γίνεαι σωστὴ διάγνωση , λύνεται τὸ πρόβλημα Ἐπίσης ἡ  
σωστὴ τοποθέτησή , ἀπέναντι τοῦ βοηθάει πολὺ στὴ λύση τοῦ  
Ἡ ἀντίληψη , ἡ μνήμη καὶ ἡ σκέψη , πρέπει ταυτόχρονα νὰ  
λειτουργήσουν , ὥστε νὰ φτάσουμε στὴ νοημοσύνη Σημεῖο  
ώριμότητας , ὅ,τι μπορεῖς νὰ παίρνεις πάνω σου τὶς εὐθύνες σου  
Ἡ διαφοροποίηση τῶν ρόλων , μέσα στὴν οἰκογένεια , ἔφθασε στὴν  
ἀποδυνάμωση τοῦ αὐθεντικοῦ ρόλου τοῦ πατέρα. Αὐτὸ λοιπὸν , μαζὶ με  
τὴν αὐξηση τῶν ρόλων τῆς γυναίκα , φθάνει στὴν ἐξίσωση τῶν δυὸ  
φύλων Τὶς προσωπικὲς μου πρωτεριότητες , τὶς ἀξιολογῶ , χωρὶς νὰ  
προβληματίζομαι καὶ προσπαθῶ νὰ ἐκμεταλλεῖμαι προστατευτι - κατὸ  
χρόνο μου

Πρωταρχικὸ εἶνε νὰ νιώσεις ἀσφάλεια στὴ ζωὴ σου , νὰ μπορεῖς νὰ  
κερδίσεις τὴ ζωὴ σου Παράλληλα θὰ πρέπει νὰ γνωρίσεις τὸν ἑαυτὸ  
σου Αὐτὸ ὅμως εἶνε δύσκολο καὶ παίρνει καιρὸ Τυχερὸς εἶνε ἐκεῖνος ,  
ποὺ ἀπὸ παιδὶ εἶνε βέβαιος γιὰ ὅ,τι θέλει καὶ ταυτίζει τὸ ἐπάγγελμα  
τοῦ μετὸ τὸ ταλέντο τοῦ Τὰ παιδιὰ μας εἶνε ὁ καθρέφτης τοῦ τρόπου τῆς  
ζωῆς μας , ὄχι ὅμως πάντοτε

Δύο καμπύλες , ποὺ πάντα ὑπῆρχαν , ἀλλὰ τώρα κάνουν  
αἰσθητὴ καὶ ἔντονη τὴν παρουσία τους Ἡ αὐξανόμενη  
τεχνολογία καὶ ὁ βαθμὸς ἐλευθερίας τοῦ ἀτόμου Ἡ γνώση μᾶς  
βοηθάει νὰ νιώσουμε τὴν ἀλήθεια , νὰ γίνουμε πιότερο  
ἄνθρωποι

Ἄν ἡ τάξη χωρίς ἐλευθερία δὲν ἔχει ἀξία , ἡ ἐλευθερία χωρίς τάξη  
, δὲν ἔχει δύναμη Τὰ τελευταῖα χρόνια , κατὰφερα νὰ  
διαμορφώνω τὸ χρόνο μου , ἀνάλογα μὲ τὶς ἀνάγκες μου , τὶς  
ὁποῖες τελικὰ ἔμαθα μέσα ἀπὸ τὴν αὐτογνωσία μου  
Προσπαθῶ μὲ κάθε τρόπο , νὰ κάνω κάτι δημιουργικὸ , πού νὰ μὲ  
ἐκφράζει καὶ νὰ μοῦ διευρύνει τὸ μυαλό μου Θέλω νὰ ζήσω μιά  
ζωή , πού νὰ' χει νόημα καὶ γι' αὐτὸ χρειάζομαι ὅλες τὶς παλιές  
κατηγορίες Καλὸ , κακὸ , δίκαιο , θέληση , ΣΤΟΧΟΣ

Ἡ σύγχρονη γυναίκα ἔχει ἔνοχη συνείδηση , γιατί παρα - μελεῖ τὰ  
παιδιά της , παραμελεῖ τὴ δουλειά της , παραμελεῖ τὸν ἑαυτὸ της ,  
τὴ ζωὴ της , μερικὲς φορές , ἴσως Ἡ Τ.Υ. σὰν μέσο , μας  
ἀποπροσανατολίζει ἀπὸ τὶς μέχρι σήμερα διαδικασίες καὶ  
νοοτροπία

Ἡ Τ.Υ. ἀποδέχεται στὴν ἀρχὴ καὶ στὴν συνέχεια εἰσάγει καὶ  
προωθεῖ τὴν ἀποξένωση καὶ τὴν παθητικότητα Προτείνει μιά  
νέα διεθνὴ ταυτότητα ἀποξενώσης Ἄλ - λους  
προσανατολισμούς καὶ ἐμπειρίες Ὅσο πιὸ ὁμορφος γίνεται ὁ  
ψυχικὸς κόσμος τοῦ ἀνθρώπου , τόσο αὐξάνει ἡ ἀκτινοβολία  
τῆς ὁμορφιάς Ἡ ἀθλητικὴ ἐκτόνωση , εἶνε ἢ καλλίτερη  
ἀσφαλιστικὴ δυκλείδα , γιὰ νὰ ἀμπαρωθεῖ ἡ  
δημιουργικότητα Κάθε τι , πού κατέχουμε , μᾶς κατέχει καὶ  
κεῖνο μὲ τὴ σειρά του

Ἡ γυναίκα ξανακερδίζει τὴν οἰκονομικὴ της σημασία , πού εἶχε  
χάσει ἀπ' τὴν προϊστορικὴ της ἐποχὴ , γιατί ξεφεύγει ἀπ' τὸ  
νοικοκυριὸ καὶ μπαίνοντας στὸ ἐργοστάσιο , παίρνει μέρος στὴν

παραγωγή Αύτη ή άνατροπή , όφείλεται στη μηχανή , που  
έξασφαλίζει , στίς περισσότερες περιπτώσεις , τή διαφορά τής  
φυσικής άντοχής , άνάμεσα στους θηλυκούς και τούς άρσενικούς  
έργάτες

Η άνατροφή τών παιδιών , δέν έξαρτάται πιά άπό τυποποιημένα  
καθήκοντα και άρμοδιότητες , αλλά άπό σεβασμό και ισότητα και θα  
πρέπει νά βρεθεΐ ό τρόπος , νά άνα - ζητηθεΐ αύτη ή νέα διάσταση  
Είνε άναγκαΐο , νά ύποχρεωθεΐ ή γυναίκα στην άπολυ - τή  
συντάυτηση με τó ρόλο τής , αυτού , που τής έπιβάλλει ή  
έξελιγμένη μορφή τής κοινωνίας

Κάνε φίλους και μάθαινε Δυó κεφάλαια , που δέ σοϋ τά  
παίρνει κανείς

Μιά καλή έπένδυση - ίσως ή καλλίτερη - είνε ή έπένδυση στόν  
άνθρωπο Τó σπíti με τίς οίκονομίες του , άν φροντισει τά παιδιά  
Νά τά μορφώσει , όσο μπορεΐ πιό πολύ με γλώσσες και νά τά  
έφοδιάσει με βιβλία και με γνώσεις πολλές

Έπανάληψη : Η μάνα τής μάθησης

Η μέση Έλληνίδα έχει νά διανύσει ένα μακρú δρόμο άκόμη , ώστόσο  
άνακαλύψει τήν όντότητα τής , ώσου νά νιώσει ότι μπορεΐ μόνη  
της νά πάρει άποφασεις , ότι μπορεΐ νά λειτουργήσει μέσα στο  
πολιτικό και κοινωνικό πλαίσιο , ότι ή γνώμη της μετράει και ότι  
μπορεΐ νά προσφέρει ισάξια με τόν άνδρα Γιατί ή γυναίκα ύπάρχει  
πράγματι , για νά κάνει παιδιά Άλλά αυτός δέν είνε ό άπο -  
κλειστικός της ρόλος Τó ότι ή Έλληνίδα σκιάζεται άκόμη νά πάρει τή  
θέση , που τής άνήκει , φαίνεται και άπό τά άποτελέσματα τών

βουλευτικῶν ἐκλογῶν Οἱ γυναῖκες ἀποτελοῦν τὸ 52% τοῦ  
πληθυσμοῦ αὐτῆς τῆς χώρας κι ὁμως , ἀπὸ ἔλλειψη ἐμπιστοσύνης  
στὸ φύλο τους , ἔβγαλαν μόνον πέντε βουλευτίνες  
" Ὁ ἄνθρωπος ποὺ διαθέτει ὑψηλὴ ἐνέργεια , χωρὶς νὰ μπο - ρεῖ νὰ τῆ  
διοχετεύσει σὲ πνευματικὲς κυρίως ἐνασχολήσεις παράλληλα μὲ τὰ  
πολιτισμένα σωματικὰ ἀθλήματα - μπορεῖ - νὰ γίνε ἐπικίνδυνος Γιατί  
αὐτὴ ἡ ἐνέργεια μπορεῖ νὰ ἐκδηλωθεῖ μὲ βαρβαρότητα ,  
ἐπιθετικότητα , πρωτογονισμό Τὸ μέλλον ἀνήκει σ' αὐτοὺς , ποὺ  
ἀποδέχονται τοὺς κανόνες τοῦ παιχνιδιοῦ , ποὺ δέχονται ν' ἀλλάξουν  
τις συνήθειές τους , ὅταν ἀλλάζει ἡ ἴδια ἡ κοινωνία

Βέβαια , τὸ ἀποτέλεσμα παραμένει ἀμφίβολο κι αὐτὸ εἶνε , ἴσως ,  
τὸ τίμημα τῆς ἐλευθερίας Κανόνες ὁμως ὑπάρχουν καὶ δὲν εἶνε  
καθόλου ἀυθαίρετοι Οἱ κανόνες αὐτοὶ δὲν ἀνήκουν , οὔτε στὴν  
ἀριστερὰ , οὔτε στὴ δεξιὰ Μας ἐπι - βάλλονται ἀπὸ συνθῆκες ,  
ἀπὸ τὶς διεθνεῖς κατευθῦ - νσεις , ποὺ παίρνει ὁ κόσμος  
Τὰ μυστικὰ τῆς εὐτυχίας εἶνε ν' ἀνακαλύπτει κανεὶς , μόνος του στὴ  
ζωὴ , δικές του μικρὲς ἢ μεγάλες εὐτυχίες Κάθε ἡλικία , ἔχει τὶς δικές  
τὶς χαρὲς Ἡ ὥριμη ἡλικία ἔχει ἐντονωτερες καὶ βαθύτερες χαρὲς Εἶνε τὸ  
μεσουρανημὰ της ἀνθρώπινης ζωῆς , ἡ μεσουμβρία τῆς ζωῆς , τὸ  
ἀπόσταγμα τῆς , ὅπου τὸ πνεῦμα διαυγέστερο καὶ ξαλαφρωμένο ἀπὸ  
τὰ πρῶτα πάθη , μεσουρανεῖ  
Κάθε ἡλικία ἀνοίγει καινούργιες πτυχὲς στὴ ζωὴ , φτάνει  
νὰ εἶνε ἀρκετὰ ἔξυπνος κάνεις , νὰ τὶς νιώσει , νὰ τὶς  
γνωρίσει , νὰ τὶς δεῖ  
Τὰ γεράματα , πρέπει κι αὐτὰ νὰ μᾶς φέρνουν χάρες , δίκες τοὺς  
χαρὲς Τὰ γεράματα γιὰ νὰ εἶνε ὠραία , πρέπει νὰ εἶνε γιομάτα

έπεικία για τούς άλλους , γιομάτα καλο - σύνη Καί φυσικά νά  
είνε καί τὸ σῶμα ὑγιές Τότε κάθε μέρα τῆς ζωῆς , εἶνε σάν ἓνα  
δῶρο τοῦ Θεοῦ !

Καί πρέπει νά τὸ χαιρόμαστε , κάθε στιγμή !

Ὁ τέλειος ἀντιπροσωπευτικὸς τύπος ἐνὸς εἴδους γυναικῶν τῆς  
Ἀθηνᾶς , τῶν σαλονιῶν , τοῦ δῆθεν καλοῦ κόσμου : ἓνα πρόσωπο  
ὄμορφο , ποὺ ὁμως δὲν σὲ τραβάει ! Ὑπάρχει κάτι κούφιο , πίσω  
ἀπ' αὐτὴν τὴν ὄμορφη μάσκα Κάποια ἔλλειψη ἀνθρωπίνης  
συμπόνιας , καλωσυνῆς Ὁ " πολὺς καθως πρεπισμός " ἔχει  
ἀποξηράνει - στεγνώσει - τὴν ψυχὴ τῆς γυναῖκας αὐτῆς  
Δὲν χρειάζεται νά εἶνε κανεὶς νέος , γιὰ νά πιάσει φιλία Δὲν εἶνε  
σάν τὸν ἔρωτα Ὅποτε καί νά τὴν ἀνταμώσει ὁ ἄνθρωπος τῆ  
φιλία , σὲ ὁποία ἡλικία καὶ νανε , εἶνε μεγάλο πράγμα !

Μόνο ἡ χαρὰ μπορεῖ νά κάνει τὸν ἄνθρωπο καλύτερο !

"Ὅταν οἱ ἄνθρωποι , χάνουν τὴ χαρὰ , δὲ νομίζω πὼς ζοῦν Μοιάζουν  
τότε μὲ ζωντανὰ - πτώματα Ὅσο καὶ νά μαζέψεις στὸ σπιτικό σου  
πλούτη καὶ ἀγαθὰ , ὅσο καὶ νά ζήσεις σὲ χλυδη , βασιλικά , ἂν σου  
λείπει ἡ χαρὰ , ὅλα αὐτὰ , τίποτα δὲν ἀξίζουν Μοιάζουν μὲ τὴ σκιά τοῦ  
καπμου "

" Σοφοκλῆς "

Προτιμῶ τὴν πράξη καὶ τὴν συνέπεια , ἀπὸ τὶς θεωρεῖες , στὶς ἀρχές μου  
καὶ τὰ ἰδεολογικά μου πιστεύω

Ἡ ἀνεξαρτησία ὁδηγεῖ τὸν ἄνθρωπο στὴ μοναξιά Εὐτυχία σημαί - νει  
συντροφικότητα

Πρέπει να ελέγχεται το άγχος , για να καταφέρουμε να το κάνουμε να υποχώρει Μοναχὰ καὶ ἔφ' ὅσον τὸ ἄγχος ἐλέγχεται , τότε νιώθουμε μία ἐσωτερικὴ ἀνόρθωση Τίποτε δὲν ἀπεχθάνεται περισσότερο ὁ Ἕλληνας , ἀπὸ τὴν εὐθύνη Τὴν εὐθύνη τοῦ φοβᾶται , σὰν τὶς ἁμαρτίες τοῦ Τὴν αἰσθάνεται , σὰν μία μολυβένια τάπα , ποὺ βαραίνει τοὺς ὠμούς του ἀβάστακτα καὶ ποὺ ἀστραπιαία πετάει στοὺς ὠμούς τοῦ διπλανοῦ του , μὲ τὴν πρώτη ὑποψία Γιὰ τὸν Ἕλληνα

" εὐθύνη " καὶ " ἐγὼ " , εἶνε δυὸ ὅροι , ποὺ πότε δὲν συναντῶνται Ἡ προγραμματισμένη ἐπίδραση , ποὺ ἄσκει τὸ περιβάλλον , πάνω σ' ἓνα ἀναπτυσσόμενο ἄτομο : ἀγωγή

Τὸ ἄτομο γεννιέται μὲ χαραγμένες ιδιότητες , ποὺ ὑφίστανται ὀρισμένες ἐπιδράσεις ἀπὸ τὸ περιβάλλον Ἡ ἀγωγή σκοπεύει στὴν ἀπόκτηση μηνυμάτων πάνω καὶ μέσα στὴν προδιάθεση τοῦ παιδιοῦ - πιστεύει στὴν προδιάθεση - σὲ ἔμενα στοι - χεῖα - ποὺ ὑπάρχουν μέσα στὸ ἄτομο - Αὐτὰ τὰ μηνύματα μπορεῖ τὸ ἄτομο νὰ τ' ἀναπτύξει , νὰ τὰ ἐπιμορφώσει , νὰ τὰ διαμορφώσει καὶ ἴσως νὰ τὰ ἀλλάξει

#### ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

1. Βιολογικὲς
2. Ἀσφάλειας Ἐπιβιώσης - κατώτερες
3. Στοργῆς - ἀγάπης
4. Ἐπικοινωνίας ἀναπτυξιακὲς - ἀνώτερες
5. Γνώσης - μόρφωσης
6. Αἰσθητικῆς ὀλοκληρωσης - ἀνώτατες



7. Κορυφής είσαι γεμάτος - δημιουργείς ! Το περιβάλλον ικανοποιεί τις ανάγκες μᾶς "Όλες οι ανάγκες είνε ἔμφυτες Πραγμάτωση ὄλων τῶν ἀναγκῶν : ικανοποίηση Κάνω τὰ πάντα γιὰ νὰ καλύψω ὅλα μου τὰ κενὰ ἐξιδανίκευση

Ἡ ἀνθρώπινη συμπεριφορὰ , εἶνε φυσικὸ φαινόμενο , κοῖ - νωνικο , βιολογικὸ

"Ὅχι ἀντιδραστικὴ συμπεριφορὰ , ἀλλὰ λειτουργικὴ - ἀνθρωπινὴ" Ἄν τὴ δουλέψουμε σωστὰ αὐτὴ τὴ συμπεριφορὰ , θὰ μπορού - με καθημερινὰ νὰ φτιάχνουμε τὸν ἑαυτὸ μας Αὐτὸ θὰ μᾶς βοηθήσει νὰ μειώσουμε τὰ λάθη μας , νὰ νιώσουμε πιότερο τὸν ἔλεγχο καὶ νὰ καταλάβουμε καλλίτερα τὶς γνήσιες παραλλαγές μας Τὸ ἄτομο ἀπολευθερώνεται , τότε κατανόει πιὸ πολὺ , πιὸ πολλὰ πράγματα , ποὺ τὸ βοηθᾶνε ἀπεριόριστα , στὶς ἀνθρώπινες σχέσεις του "Ὅταν , σταδιακὰ , ικανοποιεῖς , ὅλες σου τὶς ἀνάγκες , νιώθεις πληρὸ - τητα , φτιάχνεις τὸν παράδεισό σου ! !

"Ὅσο χρονικὸ διάστημα , διαρκεῖ ἡ οἰκογενειακὴ προστασία , τόσο τὸ δυναμικο τοῦ παιδιοῦ , ἀναγκαστικὰ , στρέφε - ται σὲ ἀρρωστημένη μορφή ἐπιθέσης ἢ καὶ αὐτοεπιθε - τικότητας ἀκόμη Οἱ κανόνες συμπεριφορᾶς , δὲν περνᾶνε μέσα μου , ἀπὸ τὰ γονίδια , ἀλλὰ τοὺς παίρνω ἀπὸ τὶς σχέσεις , ποὺ ἔχω ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη ἐπικοινωνία καὶ μέσα ἀπ' αὐτὴν Ἀντικοινωνικὴ προσωπικότητα χαμηλὴ ἀντοχή + στέρηση ἀναγκῶν

Ἡ καλλίτερη μέθοδος ἀλλαγῆς συμπεριφορᾶς εἶνε ἡ ἀμοιβὴ " Ἡ κρίση τῆς μέσης ἡλικίας " ἀποτελεῖ γιὰ τοὺς ψυχο - λόγους , ἕνα

πολύ συγκεκριμένο σύνδρομο , που έχει καταλειπτῶς περιγραφεί  
καὶ εἶς βάθος μελετηθεῖ Τὸ ὄνομά του δὲν ὑποδηλώνει ὅτι  
ὕποχρεωτικά τὸ περνοῦν , ὅλα τὰ ἄτομα ἡλικίας 40 - 60 ἐτῶν  
Πόσο μᾶλλον , πού ἡ κρίση τῆς μέσης ἡλικίας , ὀρίζεται ἀνα -  
φορικά μὲ τὸς νεανικούς σχέσεις κάθε ἀτόμου , οἱ ὁποῖοι  
βρίσκουν κάποια στιγμή τὴν ἐκπλήρωση τοῦς ἢ μπαίνουν γιὰ τὰ  
καλὰ στὸ χρονοντούλαπο Ὁ Ἐρυστ Μπεριχάρτ , ἔλεγε ὅτι ἡ κρίση  
αὐτὴ θυμίζει κάποιον , πού πέρνα τὰ σύνορα χωρὶς νὰ τὸ  
καταλαβαίνει καὶ βρίσκεται σὲ μία ξένη χῶρα ,

χωρὶς νὰ ἔχει ἀλλάξει τὸ νόμισμα Τὰ χρήματα , πού ἔχει στὴν  
τσέπη του , δὲν ἀξίζουν πιά τίποτε Ἐνας νέος κόσμος ἀνοίγεται  
μπορστα τοῦ , αὐτὸς ὅμως δὲν ἔχει κανένα μέσο , γιὰ νὰ τὸν  
ἀντιμετωπίσει Στὴ φάση αὐτὴ , τὸ ἄτομο δοκιμάζει μία ἰσχυρὴ  
ἐπιθυμία νὰ ἀναπτύξει ἐκείνη τὴν πλευρὰ τῆς προ -  
σωπικότητας τοῦ , πού ἔμεινε στὴν σκιά γιὰ χρόνια ὀλόκληρα  
Ἐτσι ἐξηγεῖται ὁ ἄθεος , πού τὸ ρίχνει ξαφνικά στὴν  
ἀναγνώριση βουδιστικῶν κείμενων , ὁ καθηγητὴς  
πανεπιστημίου , πού ἀρχίζει νὰ ξημεροβραδιάζεται στὴ  
ντισκοτέκ , ἢ νοικοκυρὰ , πού ἀφήνει τὸ οἰκογενειακὸ ἐξοχικὸ ,  
γιὰ νὰ κάνει διακοπὲς στὴ ζουγκλά του Ἀμαζονίου , ὁ πιστὸς  
σύζητος καὶ ἡ πίστη σύζητος , ποῦ ἀρχίζουν νὰ ἀλλάζουν  
ἐρωτικούς συντρόφους Συχνὰ μάλιστα , ὅλα ἀλλάζουν , οἱ  
συνήθειες , τὰ ἀνα - γνώσματα , τὰ μουσικὰ γοῦστα , ἀκόμη  
καὶ οἱ φίλοι Ἀκόμη καὶ ἂν δεχτοῦμε ὅτι ὑπάρχουν  
ἀντικειμενικά κριτήρια ἐπιλογῆς καὶ ἐπιλύσης τῶν κοινωνικῶν

προ - βλημάτων , δὲν ὑπάρχει τίποτα , πού νὰ μᾶς ἐγγυᾶται ὅτι  
ὁ κάθε πολίτης θὰ τὰ υἰοθετήσει , ἂν αὐτὰ ἔρχονται σὲ  
ἀντιθέση μὲ τὸ ἀτομικὸ του συμφέρον

Ὅμως ἡ ὑποκειμενικὴ φύση τῶν ἀποφάσεων τοῦ ἀτόμου , δὲν  
ἀφόρα μόνο τις ἀρχικὲς ἐπιλογὲς τοῦ Ἄφορα ἐπίσης τὰ συγκριτικὰ  
κριτήρια κόστους - ὠφελους , τὰ ὁποῖα χρησιμοποῖει ὅταν  
ἐπιλέγει μεταξὺ ἐναλλακτικῶν λύσεων Τὰ προβλήματα ἐδῶ εἶναι  
δυὸ , κυρίως Τὸ πρόβλημα τῆς προβλεψιμότητας καὶ τὸ πρόβλημα  
τῆς ὠφελιμότητας , διὰ προσωπικῶν συγκρίσεων

" Λόγο καὶ πέτρα ἔριξες - δὲν θὰ τὰ ξαναπιᾶσεις " Θεωρῶ τὴν περίοδο  
αὐτὴν , μεσολαβητικὴ Ὑπάρχει ἐναλλα - γή ρόλων Δὲν θεωρῶ ὅτι καὶ οἱ  
γυναῖκες ἔχουν ἀφομιώ - σει τοὺς ρόλους , σύμφωνα μὲ τις ὑπάρχουσες  
κοινωνικὲς συνθη - κες Ἄπλῶς οἱ ἄνδρες εἶνε πιὸ συγχυσμένοι Ἐχουν  
μεγαλύτερο πρόβλημα νὰ προσαρμοστοῦν καὶ ν' ἀποδεχτοῦν τις  
καταστάσεις Πολλὲς φορὲς , ἀντιδροῦν συνειδητὰ , ἀλλὰ καὶ ἀσυνείδητα  
Σίγουρα εἶνε μία δύσκολη ἐποχὴ

Τὰ " πενήντα " εἶνε ἡ " χρυσὴ ἡλικία " γιὰ πολλοὺς , ἀλλὰ καὶ ἡ  
ῶρα τῆς καταγραφῆς σημαντικῶν - ἀποτυχιῶν Πρόκειται λοιπὸν  
, γιὰ ἓνα ἀκρωτήρι , πού δὲν βρίσκεται σὲ κανέναν χάρτη Εἶνε  
ἓνα ἀκρωτήρι καλῆς ἢ κα - κῆς ἐλπίδας , τὸ ὁποῖον  
ἀντιμετωπίζουν μὲ ἐπιτυχία οἱ ἀποφασιστικοὶ καπετάνιοι " Γιὰ  
νὰ ξεπεράσουμε τὰ πενήντα πρέπει νὰ ἔχουμε τὴ δυναμὴ τοῦ  
πλουτου , πού κρύβει ὁ ἐσωτερικὸς μας κόσμος καὶ νὰ  
γνωρίζουμε τί θελοῦμε Πολλοὶ δὲν ξέρουν οὔτε γιατί ζοῦν , οὔτε

τί θέλουν Γι' αυτούς τὰ πενήντα εἶνε ἡ ἀρχὴ τοῦ δρόμου , πρὸς  
τὰ ἀσχη - μὰ γηρατειὰ

Γιὰ τοὺς ἄλλους , τὰ χρόνια δὲν ἔχουν σημασία ! Βάσει τῶν νέων  
κοινωνικῶν δεδομένων καὶ μὲ τὴν ἐπίδρα - σὴ τῶν κοινωνικῶν  
κινήματων - κι ἓνα ἀπ' αὐτὰ εἶνε καὶ τὸ φεμινιστικο κίνημα -  
δημιουργοῦνται κάποιες νέες κοι - νωνικές καὶ διαπροσωπικές  
σχέσεις , ποὺ δὲν εἶνε ξεκαθα - ρές , αὐτὴ τὴ στιγμή εἶνε μεταβατικὴ  
περίοδος Οἱ γυναῖκες φαίνονται πιὸ προσαρμοστικές στοὺς νέους  
τους ρόλους , ἀλλὰ οἱ ἄντρες τελοῦν σὲ πλήρη σύγχυση Δὲν εἶνε  
δυνατον , οἱ ἄντρες νὰ ζητᾶνε ἀπὸ μία γυναῖκα νὰ εἶνε παραδοσιακὴ ,  
ὅταν ἡ σημερινὴ γυναῖκα , δὲν κάνει αὐτὰ , ποὺ ἔκανε , ἡ  
παραδοσιακὴ γυναῖκα , πρὶν πενήντα χρόνια Ἡ γυναῖκα σήμερα  
ἐργάζεται εἶνε αὐτοδύναμη οἰκονομικᾶ καὶ συμμετέχει στὴν  
κοινωνικὴ , πολιτικὴ καὶ οἰκονομικὴ ζωὴ τῆς οἰκογένειας  
Αὐτὴ ἡ γυναῖκα δὲν μπορεῖ νὰ δεχτεῖ νὰ παίξει τὸν ἴδιο ρόλο , ποὺ  
ἔπαιζε ἡ γιαγιά της , ποὺ δὲν εἶχε κὰν πολιτικὰ δικαιώματα

Ἀπὸ τίς νέες σχέσεις , ποὺ διαμορφώθηκαν , πρὸς τὸ πάρον , οἱ  
χαμένες εἶνε οἱ γυναῖκες

Ἔχουν ἀναλάβει πολλοὺς ρόλους

Ἡ δουλειά , δὲν εἶνε δουλειά , μὰ λυτρώση ἀτομικὴ καὶ κοινωνικὴ

Πιστεύω στὴν ἐξουσία τῆς γνώσης

Ἐκεῖνο , ποὺ προσπάθησα καὶ προσπαθῶ - ὅσο καὶ ὅπως μπορῶ - ἦταν  
καὶ εἶνε νὰ τοὺς δείχνω πὼς νὰ πλουτίζουν τὴν ἐμπειρία τους , ποὺ ἔτσι  
κι ἄλλοιως , ἀποκτιέται ψηλαφιστὰ Νὰ κρατᾶτε ἄγρυπνὴ τὴ σκέψη τους  
, νὰ μὴν τὴν χαρίζουν Νὰ μὴν κοιμίζον τὰ συναισθήματά τους Νὰ

κατανοοῦν καὶ νὰ πιστεύουν , πὼς τὸ ὑπέρτατον ἐπίτευγμα τῆς ἐξέλιξης  
τῆς ζωῆς , εἶνε ὁ σκεπτόμενος ἄνθρωπος

Τὸ βιβλίον εἶνε ὁ καλύτερος φίλος , ἢ πιὸ καλὴ συντροφία ! Τὸ  
βιβλίον εἶνε γνώση , ψυχαγωγία , πηγὴ πληροφόρησης , τέχνης καὶ  
ἀπολαύσεως μαζί ! Προϋποθέτει πνευματικὴ πειθα - ρχία , θελεῖ μίαν  
ἤσυχον γωνιά , μίαν ἀγαπημένη πολυθρόνα , ποῦ νὰ λειτουργεῖ σὰν  
ἀγκαλιά , ἕνα φωτάκι δίπλα κι ἔτοιμη ἡ ἱεροτελεστία τῆς  
ἀνάγνωσσης , ἢ ἀπομόνωση , ποῦ προϋποθετεῖ τὸ ταξίδι στὶς  
σελίδες τοῦ κάθε βιβλίου

Οἱ οἰκονομικὲς δυσκολίες , ποῦ ἀντιμετωπίζουν τὰ νέα ζευγάρια στὸ  
ξεκίνημα τῆς ζωῆς τοὺς , δροῦν ὡς ἀνασταλτικὸς παράγοντας στὴν  
ἀπόκτηση παιδιῶν Σήμερα οἱ νέοι προτιμοῦν ν' ἀγοράσουν αὐτοκίνητο ,  
παρὰ νὰ κάνουν παιδιὰ Στὶς χῶρες τῆς εὐρωπαϊκῆς κοινότητος τὸ ποσοστὸ  
τῶν ζευγαριῶν , ποῦ παντρεύονται , μειώνεται συνεχῶς , ἐνῶ παράλληλα ὁ  
ἀριθμὸς τῶν διαζυγίων παρουσιάζει αὐξητικὴ τάση Τὸ δημογραφικὸ εἶνε  
τὸ ὑπ' ἀριθμὸν ἕνα ἔθνικόν μας πρόβλημα Σήμερα τὰ νέα ζευγάρια δύσκολα  
ἀποκτοῦν τὸ πρῶτον παιδί , λογῶ κυρίως τῶν οἰκονομικῶν δυσκολιῶν , ποῦ  
ἀντιμετωπίζουν , ἀλλὰ καὶ τῶν περιβαλλοντικῶν συνθηκῶν , ποῦ δὲν  
εὐνοοῦν τὴν ζωὴν στὶς μεγάλες πόλεις Τὸ στεγαστικὸν , ὡς κυρίαρχον  
πρόβλημα , πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθεῖ γιὰ νὰ διευκολυνθοῦν οἱ νέοι  
Μὲ δεδομένα τὸ ἀναντικατάστατον τοῦ θεμελιακοῦ κοινωνικοῦ πυρῆνα  
τῆς οἰκογένειας , εἶνε πρωταρχικὴ ἀνάγκη ν' ἀναβα - θμισθεῖ ὁ ρόλος  
καὶ ἡ ἀξία τῆς καὶ νὰ γίνῃ συνείδηση ὅτι ἡ ἀγάπη καὶ ἡ ἀλληλεγγύη  
μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς εἶνε κάτι μοναδικόν

Για να συντηρήσουμε και να προπαγανδίσουμε τη σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας το αίσθημα αγάπης , αλληλεγγύης και αλληλοσεβασμού , που αναπτύσσεται στους κόλπους της , πρέπει να καταπολεμήσουμε την ένδοικο - γενειακή βία και να ενισχύσουμε την υγιή μορφή της

της οικογένειας Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε αισθητή χαλάρωση των αξιών , στις οποίες τώρα γίνεται μία τονωτική ένεση

Γι' αυτό μιλάμε για ευρύτερη και όχι πυρηνική οικογένεια , κοινή συμβίωση όλων των οικογενειών , σεβασμό προς τους ηλικιωμένους Στο πλαίσιο της γενικότερης στρατηγικής στηρίξης της οικογένειας , εντάσσεται και η φροντίδα για τους ηλικιωμένους , οι οποίοι επίσης απασχολούν το εργαζόμενο ζευγάρι Σήμερα παρατηρείται μία τάση επανόδου στις παλιές αξίες , το πρότυπο της πυρηνικής οικογένειας σβήνει και επανέρχεται ή μεγαλύτερη

Σύμφωνα με τα κοινωνικά στατιστικά στοιχεία , αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των παιδιών , που γεννιούνται εκτός γαμου , ιδίως από νεαρούς γονείς Χρειάζεται μία πολιτική στηρίξη και των παιδιών αυτών , καθώς επίσης και εκείνων των χωρισμένων γονιών , τα οποία συνήθως είναι στην ευθύνη του ενός από τους δυο γονείς και ή άνα - τροφή τους παρουσιάζει μεγαλύτερα προβλήματα

Κυρίαρχο ρόλο παίζει ή σωστή ενημέρωση των πολιτών ώστε να συνειδητοποιήσουν , ότι τα παιδιά άφορούν και τους δυο γονείς Συγκρατήστε τα νεύρα σας και τη λαιμαργία σας αν θελετα νε μην γεράσετε ποτε

Η ζωή ξαναρχίζει και μετά τα εξήντα Η άσκηση , οι ασχολίες και οι ανθρώπινες σχέσεις , διατηρούν την άσκηση του νοῦ Η τρίτη ηλικία ,

θεωρείται περίοδος τής σωματικής και δια - νοητικής αδράνειας για τόν άνθρωπο. Κι όμως όσοι έχουν διανύσει τήν πρώτη δεκαετία τών ἡντα , μπορούν νά ἀνά - τρέψουν αὐτή τήν κυρίαρχη πορεία και νά βιώσουν τὰ ἑβδομη - ντα τους , μέ τήν ἴδια περίπου ζωντάνια και τὸ σφρίγος , πού χαρακτηρίζουν τὰ πενήντα τους. Τὸ ἀποφθεγμα " χρησιμοποίησε τὸ ἢ τὸ χάνεις " ( " Use it or lose it " ) , ἰσχύει για ὅτιδη - πότε ἔχει σχέση μέ τόν ἀνθρώπινο ὄργανισμό. Καί ὅπως οἱ μύες τοῦ σώματος δυναμώνουν και ἡ μυική μάζα αὐξάνεται , ὅταν γυμνάζεστε , ἔτσι και τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα δυναμώ - νουν και ἀναπτύσσονται μέ τή διανοητική ἐξάσκηση. Τὰ νευρικά κύτταρα διαθέτουν ἀποφυαδες , πού ὀνομάζονται δενδριτες και οἱ ὁποῖες μεταφέρουν νευρικά ἐρεθίσματα , δηλαδή λειτουργοῦν σάν τηλεφωνικές γραμμες , πού ἐπιτρέπουν στὰ κύτταρα νά ἐπι - κοινωνοῦν μεταξύ τους. Ἀπὸ ἔρευνες ἔχει ἀποδειχθεῖ , ὅτι τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα τών ζώων , τὰ ὁποῖα βρίσκονται σέ εὐνοικο διανοητικό περιβάλλον - ἐξασκοῦν μέ παιχνίδια - ἐρεθίσματα τῆς νοητικῆς τους λειτουργίας και συγκατοικοῦν μέ ἄλλα ζῶα - παρουσιάζουν αὐξηση στοὺς δενδριτες , συγκριτικά μέ τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα τών ζώων , πού ζοῦν σέ περιβάλλον φτωχὸ ἀπὸ ἐρεθίσματα.

#### Ἄσκηση τοῦ νοῦ

Τὸ ἴδιο ἀκριβως συμβαίνει και μέ τοὺς ἀνθρώπους. Ἐχει ἀπο - δειχθεῖ ὅτι , ἡ περιοχὴ τοῦ ἐγκέφαλου , πού σχετίζεται μέ τή γλωσσική μας ικανότητα εἶνε περισσότερο ἀνεπτυγμένο στὸν ἐγκέφαλο ἑνὸς ἀπόφοιτου κολλεγίου , ἀπ' ὅ,τι στὸν ἐγκέφαλο ἑνὸς ἀπόφοιτου λύκειου. Κι αὐτὸ διότι ὁ ἀπόφοιτος κολλεγίου ἔχει ἀφιέρωσεῖ ἕως ἐκεῖ - νη τή στιγμή περισσότερο χρόνο στὴν ἐνασχόλησή του μέ τῆς λέξεις και τὸ νόημα τους.

Οί καθηγητές τῆς νευροεπιστημῆς , συνιστοῦν σέ ὅσους βρίσκονται ἢ πλησιάζουν τὴν τρίτη ἡλικία , νὰ ἀποκτήσουν ἐνασχολήσεις , ποὺ διατηροῦν τὸ νοῦ σέ ἐγρήγορη καὶ προάγουν τὶς διανοητικὲς λειτουργίες , μὲ χομπι , ποὺ ξεκι - νοῦν ἀπὸ τὴ λύση σταυρόλεξων καὶ φθάνουν μέχρι τὴν ἐκμάθηση μίας ξένης γλώσσας

Ἡ ἐνεργοποίηση τοῦ ἐγκέφαλου καὶ ἡ ἀντιπαράθεση μὲ διανοητικὲς προκλήσεις , δὲν πρέπει ὅμως , ν' ἀγγίζουν τὰ ὅρια τῆς ὑπερβολῆς Ἀπὸ ἔρευνες ἔχει ἀποδειχθεῖ , ὅτι οἱ ἐγκέφαλοι ζωῶν , τὰ ὁποῖα ὑποβάλλονται σέ συνεχεῖς ἐναλλασσόμενες περιβαλλοντικὲς ἐμπειρίες - συχνὲς ἀλλαγὲς παιχνιδιῶν καὶ ἀντικείμενων , ἀναπτύχθηκαν λιγότερο , συγκριτικὰ μὲ τοὺς ἐγκέφαλους ζωῶν , τῶν ὁποίων τὰ περιβαλλοντικὰ ἐρεθίσματα , ἀκολουθοῦσαν μιά φυσιολογικὴ διαδοχὴ Ἡ ἐνασχόληση , λοιπὸν , μὲ τὸν ἐμπλουτισμὸ τῶν γνώσεων καὶ τὴ διερεύνηση τῶν ὀριζόντων εἶνε ὠφέλιμη , μόνον ὅταν ὁ ἄνθρωπος δίνει στὸν ἑαυτό του τὴν δυνατότητα ν' ἀφομιώσει τὶς νέες πληροφορίες καὶ ἐμπειρίες

Χόμπι

Ἀπὸ ἄλλες ἔρευνες , ἔχει διαπιστωθεῖ ὅτι ἡ φυσικὴ ἄσκη - ση βοηθάει τὴν ὄξυνση τῆς πνευματικῆς διαύγειας Ἡ ἐλαφρὰ ἀεροβικὴ ἄσκηση , μπορεῖ νὰ βελτιώσει τὴ μνήμη σὲ ὅτι ἀφόρα βραχεῖες , χρονικὲς περιόδους , προάγει τὴ δη - μιουργικότητα καὶ φυσικὰ καλλιεργεῖ τὴν ἰκανότητα ἀμεσης ἀντίδρασης Ἀκόμα , ἡ ἀποτελεσματικὴ ἄσκηση ραφινάει τὴν αἴσθηση τῆς γεύσης , λειτούργει ἀποτρεπτικὰ , γιὰ τὴν κατάθλιψη καὶ βελτιώνει τὴν ἰκανότητα δομῆσης συλλογισμῶν



Ίσως ακούγεται άκατόρθωτο για κάποιον , που δέν έχει  
άσχοληθεΐ σχετικά στο παρελθόν , άλλά τά χόμπι και ή  
καθημερινή άσχολία με δραστηριότητες , που ξεκινούν από τήν  
μαγειρική και τήν κηπουρική και φθάνουν μέχρι τήν  
ξυλουργική , είνε πολύ σημαντικά , για τούς ανθρώπους τής  
τρίτης ήλικίας

Ή καλύτερη ήλικία , για νά άσχοληθεΐ κάποιος σοβαρά με κάτι , που  
τόν ενδιαφέρει πολύ , είνε όταν πλησιάζει τó τέλος τής  
έπαγγελματικής του καριέρας Στην ήλικία αυτή γνωρίζει καλλίτερα  
τόν έαυτό τοϋ , είνε σίγουρος για τά πράγματα , που τόν  
ένδιαφέρουν στη ζωή του και συνήθως έχει τήν οικονομική άνεση ,  
που τοϋ έπιτρέπει νά πραγματοποιήσει τά σχέδια του

Έκτός όμως , από τήν ψυχική εύφορία και τή διανοητική  
ένεργοποίηση , τά χόμπι δίνουν εύκαιρίες για νέες γνωριμίες και  
φιλίες Κι αυτά άκριβως , τά δυό στοιχεΐα , ή ικανοποίηση τοϋ  
αίσθήματος τής δημιουργικότητας και οί κοινωνικές  
συναναστροφές με άτομα , που έχουν τά ίδια ενδιαφέροντα , είνε  
ζωτικής σημασίας , για τά δραστήρια ά - τομα , που δέν άντέχουν  
τήν αδράνεια και ψάχνουν διεξό - δους , για νά άντισταθμίσουν  
τήν άπώλεια τής επαγγελμα - τικής δραστηριοποίησης και  
καταξίωσης

Φιλικές σχέσεις

Μπορεΐ νά είστε τó πιό δραστήριο διανοητικά άτομο στη γή , τó  
έπάγγελμά σας νά σάς προσφέρει τήν ύψιστη ικανοποίηση κι όμως ,  
νά αισθανεσθε μοναξιά και καταθλίψη , γιατί δέν έπικοινωνεΐτε με

τούς συνανθρώπους σας Ἡ ἀνάγκη ἐπικοινωνίας καὶ ἐλευθερίας  
ἐκφρασης , εἶνε ἀναπόσπαστα στοιχεῖα τῆς ἀνθρώπινης φύσης καὶ  
ψυχικῆς ἰσορροπίας Ἄν τὸ ὑπερφορτωμένο καθημερινὸ πρόγραμμα  
ἢ ἡ ἔνταση τῆς δουλείας , σας ἔχουν στερήσει ἀπὸ τὴν καλλιέργεια  
διαπροσωπικῶν σχέσεων , ἢ συναισθηματικὴ στήριξη , ποῦ μπορεῖ  
νὰ προσφέρουν οἱ φίλοι ἀπὸ παλιὰ , εἶνε ἀνατικατάστατη Οἱ  
σχέσεις τούς , φέρουν τὴ σφραγίδα τῆς τρυφερότητας καὶ τῶν  
κοινῶν ἐμπειριῶν , ἐνῶ ἡ σφαιρικὴ ἄποψη , ποῦ ἔχουν γιὰ σᾶς καὶ  
τὴ ζωὴ σας , αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι , μπορεῖ νὰ σᾶς βοηθήσουν , στὴν  
ἐπανεκτίμηση τοῦ παρελθόντος , στὴν ἀξιολόγηση τοῦ παρόντος καὶ  
τὸν σχεδιασμὸ τοῦ μέλλοντος

#### Οἰκογένεια

Ἐξ' ἄλλοῦ , οἱ στενὲς οἰκογενειακὲς καὶ φιλικὲς σχέσεις , προσφέρουν  
κάτι περισσότερο ἀπὸ τὴν αἴσθησὴ τῆς συμμετοχῆς στὴ ζωὴ καὶ τὸ  
αἶσθημα τῆς ὀλοκλήρωσης , στὰ κοινωνικὰ ὄντὰ ἐπιμηκύνουν τὴ ζωὴ  
Σὲ σχετικὴ ἐρεῦνα , ποῦ ἔγινε , μεταξὺ ἀτόμων τρίτης ἡλικίας , οἱ  
συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ἓνα ἀναλυτικὸ ἐρωτηματολόγιο , ποῦ  
ἀφοροῦσε στὸν τρόπο ζωῆς τους Μετὰ δέκα χρόνια , ἔγινε συγκριτικὴ  
ἀνάλυση τῶν ἀπαντήσεων καὶ διαπιστώθηκε ὅτι οἱ κοινωνικὲς  
συνανα - στροφές , σχετίζονταν , σὲ πολὺ μεγάλο βαθμὸ , μὲ τὴ  
διάρκεια ζωῆς Συγκεκριμένα , οἱ ὑπερήλικες , ποῦ εἶχαν πεθάνει μετὰ  
δέκα χρόνια , ἔτειναν πρὸς τὴν κοινωνικὴ ἀπομο - νωση , ἐνῶ  
ἀντιθέτως , ὅσοι ζοῦσαν ἀκόμη , εἶχαν πλουσια διαοικογενειακὴ καὶ  
κοινωνικὴ ζωὴ

Τὰ ταξίδια καὶ οἱ διακοπὲς χρειάζονται χρήματα καὶ χρόνο Ἐὰν ,  
λοιπὸν , διαθέτετε τὸ πρῶτο καὶ βρισκεσθε στὴν τρίτη ἡλικία ,

μπορείτε να αξιοποιήσετε τον άπεριόριστο ελεύθερο χρόνο σας , που στην αντίθετη περίπτωση , οδηγεί με μάθημα - τική ακρίβεια , στην παραίτηση από τη ζωή και στην περίπτωση , που δεν έχετε τη φυσική άντοχή ή την ψυχική διάθεση για " έξερευνήσεις " μπορείτε να διαλέξετε τον δικό σας παράδεισο Κάποιο θέρετρο , όπου να έχετε την εύκαιρία να συνυπάρχετε με άλλους ανθρώπους και απ' όπου , αν χρειασθεί , θα είναι δυνατή ή άνεμπόδιστη μετάβασή σας , σε κάποιο ιατρικό κέντρο ( άχρειαστο νανε ) Ή κακή και άνεξέλεγκτη διατροφή , σε συνδιασμό αλλά και άνεξάρτητα - με την άσχημη ψυχολογική κατάσταση - ση και τὸ στρες , δημιουργοῦν σοβαρά προβλήματα στο δέρμα και συμβάλλουν στο να γερνάμε πριν την ὠρα μας

Τὰ γηρατειὰ ξεκινᾶνε μετὰ τὰ ένενήντα !

Τὸ γήρας εἶνε φυσική συνέπεια τῆς ζωῆς , ἀλλὰ ὁ ρυθμὸς ἐπέλευσης τοῦ , ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴν ψυχική κατάσταση και τὴ συμπεριφορὰ τοῦ ἀτόμου

Ψυχικές καταστασεις , ὅπως ἡ κατάθλιψη και τὸ ἄγχος , ἐπιτυγχάνουν τὴ διαδικασία τῆς γήρανσης , ὅπως για παρὰ - δεῖγμα και σὴν κατάσταση τοῦ δέρματος

Ἡ πρόληψη τοῦ γήρατος , ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὶς γνώσεις τοῦ ἀτό - μου , ἀλλὰ και ἀπὸ τὴ στάση του και τὴ συμπεριφορὰ τοῦ ἀπέναν - ντι στο ἐπερχόμενο γήρας

Ἡ σωστὴ διατροφή , ὁ προσεγμένος τρόπος ζωῆς και τὸ κατάλληλο περιβάλλον , μποροῦν σε μεγάλο βαθμὸ , να ἀποτρέψουν ἓνα ἄτομο ἀπὸ τὸ γρήγορο γήρας Στὴν περίπτωση , που δὲν τὸ κατορθώσετε , τότε

έπέρχεται ή λεγόμενη γεροντική κρίση , με όλα τὰ επακόλουθά της , που  
έξαργυρώνονται σε

σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα

Όστόσο , τὸ γήρας ἀποτελεῖ μία ἀναπόφευκτη διεργασία τοῦ  
ὀργανισμοῦ , που σχετίζεται με τις ἀλλαγές στην σύνθεση τοῦ σώματος  
, με τὴν ἐλλάτωση τῆς λειτουργίας ἀποδόσεων τῶν περισσότερων  
ὀργανικῶν συστημάτων και τὴ μείωση τῆς φυσικῆς δραστηριότητας  
Σήμερα ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀτόμων , που ἔχει ξεπεράσει τὸ 65ο ἔτος τῆς  
ἡλικίας τοῦ , ἀύξάνεται σταθε - ρὰ και ἀνέρχονται στὸ 6% τοῦ  
συνολικοῦ πληθυσμοῦ του κόσμου Ἡ ἀναλογία αὐτὴ ποικίλει , ἀπὸ 15%  
στὴν Δυτικὴ

Εὐρώπη σε 11% στὶς Ἡν. Πολιτεῖες Ἀμερικῆς και 3% στὴν Ἀφρικὴ Ἡ  
προσεγμένη διατροφή στὶς ἡλικίες αὐτὲς κρίνεται κάτι περισσότερο ἀπὸ  
ἀναγκαῖα

Κυρίως ἐπιβάλλεται ἡ μείωση τῆς ἡμερήσιας πρόσληψης τοῦ λί - πους , σε  
λιγότερο ἀπὸ 30% τῆς ἡμερήσιας ἐνέργειας Ἡ πρόσληψη τῶν ὑδατανθράκων ,  
θα πρέπει νὰ ἀποτελεῖ τὸ 60% , περίπου , τῆς ἡμερίσιας ἐνέργειας και νὰ  
δίδεται ἔμφαση στὴν κατανὰ - λωση συμπλοκῶν ὑδατανθράκων  
Παράλληλα , ὕψιστης σημασίας κρίνεται και ἡ ἰσορροπία τῶν ὑγρῶν  
στοὺς ἡλικιωμένους Θα πρέπει , λοιπῶν , νὰ ἐναθρύνο - νται , νὰ  
παίρνουν πολλὰ ὑγρά

Ἡ ψυχικὴ κατάσταση ἑνὸς ἀνθρώπου , ἐπηρεάζει σημαντικὰ , ὀρισμένες  
βιολογικὲς λειτουργίες τοῦ ὀργανισμοῦ και ἐπομένως τὴν πορεία τῆς  
ἀρρώστειάς του

Είνε συστατικό για την παιδεία και τον πολιτισμό μας , να διαβάζουμε  
για το θέατρο , να μιλάμε για το θέατρο να ακοῦμε για το θέατρο , να  
βλέπουμε θέατρο Και ἔτσι , θα μάθουν και τὰ παιδιά μας , τί θα πει  
θέατρο , ἀπ' τὸ κοντινό τους περιβάλλον

Ἡ καλλίτερη μέθοδος ἀλλαγῆς συμπεριφορᾶς εἶνε ἡ ἀμοιβὴ Κάτω ἀπὸ  
ὑπερβολικὴ καὶ συστηματικὴ προστασία , κρύβεται ἡ ἀπόρριψη

" Θέλει ἐλευθερία ; σκοτῶστε τὸν "

Καζαντζάκης

Συμφέρον εἶνε τὸ καθετὶ , ποὺ σὲ ὀδηγεῖ σὲ ἀνάπτυξη καὶ  
ἐπιβίωση , χωρὶς νὰ θίγονται τὰ δικαιώματα τοῦ ἄλλου "Ὄχι  
προστασία στὸ ἄτομο , ποὺ μπλοκαρίστηκε θέλεις νὰ σὲ  
βοηθήσω ;

Τὴν ὥρα τοῦ ἀνταγωνισμοῦ , μὴν μιλάς

Βρὲς γρήγορα τί θα βάλεις στὴ θέση , αὐτοῦ ποὺ ἔχασες

Πρέπει νὰ ξέρω νὰ μετατρέπω τὴ πληροφόρηση σὲ ἐργαλεῖο Χέρι , ποὺ  
δὲν μπορεῖς νὰ τὸ δαγκώσεις , γλύψτο , μέχρις ὅτου σοῦ δωθεῖ ἡ  
εὐκαιρία νὰ τὸ δαγκώσεις

Πρέπει διαρκῶς , ναχω ἕνα περισκόπιο , γιὰ νὰ βρίσκω πηγὴ βοήθειας

Νὰ ξέρω , κάθε στιγμή , τί χρειάζομαι , πότε , πῶς , πόσο καὶ ἀπὸ ποιὸν

Στὶς δικές μου ἀντοχές , στὶς δικές μου ἀξίες , ζῶ καλὰ , εὐτυχισμένα

, ὅσο μπορῶ νὰ ζῶ καλλίτερα Φτάνει νὰ ξέρω , τί θέλω - τί μπορῶ

Γιὰ νὰ διορθώσω τὸν computer μοῦ , πρέπει γνωρίζω τὸν ἑαυτό μου -

ἐγὼ τόσο μπορῶ Καὶ ἀφοῦ ἔχω πάρει τὴ γνώση , νὰ ξέρω πόσο μπορῶ -

τί μπορῶ - μέχρι ἐκεῖ μπορῶ "Ὅλοι πρέπει τὸ ἴδιο τόσο νὰ μποροῦμε ;

ΟΧΙ ΠΟΤΕ

Ούτε θέλω - ούτε μπορώ μόνο Να μάθω τί μ' άρέσει , να πληρο -  
φορηθώ - να ψάξω να βρω τί θέλω Μέτρα άπ' τά προσφερό - μενα και  
ζυγιάζε : OXI AX KAI NATANE

Με τó μέτρημα , θά βροῦμε τί είμαστε Αυτό ξεκινάει άπό τήν άυτοπαραδοχή  
Αυτές είνε οί προδιαγραφές μου , αυτός είνε ό κύκλος μου , αυτός είμαι έγώ Έγώ  
τί μπορώ - τί έχω - τί άντέχω Έχω όρισμένες δυνατότητες Άς χρησιμοποιήσω  
αυτά , πού έχω Γι' αυτά , πού δέν μπορώ , θά κατεβάσω τούς στόχους μου  
Ή σχέση με τόν σημαίνοντα άλλον , θέλει σταθερή συμπεριφορά Να  
άσκηθώ να μην λυπάμαι για τήν άδικία Διαλύομαι με τήν άδικία , αλλά  
μαζεύω τά υπόλοιπά μου και βλέπω πώς θά φτάσω στο στόχο μου  
πρώτα και μετά άνεβαίνω τή σκάλα τής εξέληξης , πού τήν μαθαίνω  
άπό τήν πληροφότηση Ένίσχυση πετυχημένης συμπεριφοράς , για να  
προχωρήσεις , όχι πού είνε τó λάθος ΠΟΤΕ

Πρώτα άποδέχεσαι τήν πληροφόρηση και μετά άσκεΐσαι να ξεχωρίζεις  
αυτό , πού σου χρειάζεται

Πρέπει , επίσης , να βγάλεις τις ένοχές σου , για να προχωρήσεις Καλά  
τó ποσοστό τής ώριμότητας μόνο , σ' αυτό τó ποσοστό και μόνο  
μετράμε τά συμφέροντά μου και τις άνάγκες μας Έχουμε ύποχρέωση ,  
να ίκανοποιούμε τις άνάγκες μας

Άν τó μπράβο , πού σου πεΐ ό έαυτός σου , σε ίκανοποιεΐ , τότε μπράβο  
σου

Όταν τó παιδί γεννηθεΐ και μέχρι να φτάσει σε κάποια ήλικία ( αυτή είνε  
άγνωστη , δέν είνε σταθερή , είνε διαφορετική για κάθε άτομο ) έχει  
πλήρη έξάρτηση άπό τούς γονεΐς του Οί γονεΐς είνε ή πηγή τής ζωής του  
Ό καθ' ένας χωριστά , με τόν τρόπο του

Για να μεγαλώσει έχει ανάγκη και τους δυο μαζί

Περνώντας όμως τα χρόνια , ή κατάσταση διαφοροποιείται και όχι μόνον αυτό ,  
άλλα πολλές φορές , φτάνει στο σημείο , να αντιστρέ - φονται οι όροι Να  
λοιπόν , τί γίνεται

Ο μεσήλικας , συνταξιούχος πια , αρχίζει να νιώθει άχρηστος , πράγμα , που τον  
κάνει να γεράσει πιο γρήγορα Και αυτό , που θα τον βοηθήσει στην  
καθυστέρηση του γήρατος , είναι στο να βρεϊ στη ζωή καινούργια ενδιαφέροντα  
και δραστηριότητες Που όμως να τα βρεϊ αυτά ; Τώρα φτάνουμε στην  
άντιστροφή μέτρηση Μεγαλώνοντας τα παιδιά , μετά τις σπουδές τους ,  
μπαίνοντας στην παραγωγή , με την καινούρια τους ζωή και τις πολλές δραστη  
- ριότητες , ίσως μερικές φορές , δεν προλαβαίνουν να κάνουν όρισμένα  
πράγματα , τα όποια αναγκαστικά , κάνουν πάσα στους γονιους Αυτό λοιπόν ,  
που έχει ανάγκη ο γονιός , του το προσφέρει το παιδί του Και έτσι τώρα , το  
παιδί είναι πηγή ζωής για το γονιό Και φυσικά αυτό ισχύει και για τους δυο  
γονείς Ο πατέρας παίρνει σύνταξη από τη δουλειά του - και ή μάνα αν  
δουλεύει - αν όχι παίρνει σύνταξη από τη ζωή Αυτά όλα γίνονται αυτόματα ,  
μέσα σε μία οικογένεια σήμερα Κι όσο μεγαλύτερη σύμπνοια και κατανόηση  
υπάρχει , τόσο καλλίτερα για όλους

Το σώμα μοιάζει με νερό Αν δεν κρατιέται όλη την ώρα σε  
συνεχή ροή , λιμνάζει και βαλτώνει

Για την υγεία και την μακροζωία , το σημαντικότερο είναι ή  
πνευματική ενέργεια Πρέπει να κάνουμε σκέψεις θετικές ,  
σταθερές κι ευχάριστες Οι φόβοι , οι ανησυχίες , ή θλίψη , ο θυμός  
 , διαταράσσουν την ενέργεια , πρώτα στο ψυχικό και έπειτα στο  
βιολογικό επίπεδο

Εἶνε πολὺ σημαντικὸ , τὸ νὰ φτάσει κανεὶς στὸ σημεῖο νὰ ξέρει τί εἶνε  
αὐτὸ ποὺ θέλει καὶ πῶς νὰ τὸ πετύχει Εἶνε ἐξίσου σημαντικὸ , νὰ  
ἔχεις στόχους στὴ ζωὴ σου καὶ νὰ ἐπωφελεῖσαι ἀπὸ τὴν καλὴ σου  
ὕγεια , γιὰ νὰ τοὺς πραγματοποιεῖς Γιὰ αὐτὸ πρέπει κανεὶς νὰ ζεῖ τὴ  
κάθε τοῦ στιγμή , γιὰ τὴ στιγμή του αὐτὴ , γιατί δὲν ξέρουμε τί  
μπορεῖ νὰ συμβεῖ τὴν ἄλλή στιγμή Δὲν μπορεῖ νὰ δεχτεῖ κανεὶς νὰ  
σέρνεται , ὅταν αἰσθάνεται τὴν παρόρμηση νὰ πετάξει

Ὁ καλὸς τοξότης , ποὺ βρίσκεται μακριὰ ἀπὸ τὸ στόχο , γιὰ νὰ βρεῖ τὸ  
κέντρο , πρέπει νὰ σημαδεύει πάντα πιὸ ψηλὰ

Τὰ παιδιὰ ἀναπτύσσονται πάρα πολὺ καλὰ , ὅταν τὸ περιβάλλον τους , διέπεται ἀπὸ  
συγκεκριμένο καὶ προβλέψιμο πρόγραμμα Ὅταν ὑπάρχει Πρόγραμμα , ποὺ θεωρεῖται  
σταθερὰ , ἔχουν καὶ αὐτὰ κάποια βάση Ἐξ ἴσου σημαντικὸ εἶνε ὅμως καὶ νὰ μπορεῖ τὸ  
παιδί νὰ βασιστεῖ στὴν λογικὴ τῆς συμπεριφορᾶς τῶν γονιῶν του

Τίποτε δὲν εἶνε μεγάλο , ὅταν δὲν εἶναι καλὸ

Δὲν καταλαβαίνουν , πῶς γίνεται , νὰ πιστεύει κανεὶς στὸ θεὸ καὶ  
ταυτόχρονα νὰ παραβαίνει τίς ἐντολές του ;

Δὲν εἶμαι τοῦ πατρός μου , δὲν εἶμαι τοῦ ἀντρός μου Θέλω νὰ εἶμαι ὁ ἐαυτό  
μου

Ὁ Θεὸς εἶναι παντοῦ , μὲ τὸ μέρος τοῦ πιὸ δυνατοῦ στρατοῦ

" Ναπολέων "

" ἐμοὶ γὰρ δοκοῦσιν οἱ ἄνθρωποι παντάπασι , τὴν τοῦ ἔρωτος δύναμιν  
οὐκ ἠσθησθαι , ἐπεὶ αἰσθανόμενοί γε μέγιστ' ἂν αὐτοῦ ἱερὰ  
κατασκευάσαι καὶ βωμούς καὶ θυσίας ἂν ποιεῖν μεγίστας " " Πλάτων "

( συμπόσιον )

Οὔτε προνόμιο εἶνε , νὰ ἔχεις γεννηθεῖ ἀντρας , οὔτε εἶνε κατάρα , νὰ  
ἔχεις γεννηθεῖ γυναίκα Ἄρβελερ



Ἡ ἀδικία νικά - ὅταν τὸ δίκαιο ὑποχωρεῖ

“Ὅλοι ξέρουμε πὼς τεμπέλης ἄνθρωπος δὲν ὑπάρχει Τεμπέλης εἶνε ἐκεῖνος , ποὺ εἶνε ὑποχρεωμένος νὰ κάνει δουλειὰ , ποὺ δὲν τοῦ ταιριάζει κι ὅπου νιώθει , ὅτι δὲν θάχει ἀπόδοση Βασικὴ ἀρχὴ τῆς ἀνθρώπινης ψυχολογίας , εἶνε τὸ ὅτι : “Ὅσο ἡ δουλειὰ μοιάζει μὲ διασκέδαση καὶ ἡ διασκέδαση μὲ δημιουργία , τόσο κοντὰ στὴν εὐτυχία καὶ τὴν ψυχικὴ ἰσορροπία πλησιάζει ὁ ἄνθρωπος

Ὁ μόνος τρόπος γιὰ νὰ φτάσουμε στὴν κοινωνία , μὲ ἀνθρώπινο πρόσωπο , εἶνε ν' ἀνυψωθοῦμε " πνευματικὰ " ἐμεῖς πρῶτα

" Θέλει ἀρετὴν καὶ τόλμην ἢ ἐλευθερία "

Ἄ Κάλβος

Αὐτὴ ἡ ἔκφραση εἶνε γραμμένη , ἀπ' ἔξω ἀπὸ τὴ δημαρχεῖα Ζακύνθου Ὅσα πιστεύω κι ἂν ἔχετε , ὅσες ιδέες κι ἂν ἀσπάζε - σθε , ὅταν αὐτὲς δὲν ἐπαληθεύονται μέσα στὴ ζωὴ , τότε πρέπει νὰ δεῖτε τὰ πράγματα ἀπὸ τὴν ἀρχὴ

Ἡ γνώση , δὲν σοῦ χτυπᾷ τὴν πόρτα Ἐσὺ πᾶς καὶ τὴ βρίσκεις Ἡ παιδεία , ἀποτελεῖ βασικὸ μέσο γιὰ τὴ συνειδητοποίηση τῶν σχέσεων , ποὺ διαμορφώνονται γύρω μας , τὴ διαμόρφωση κριτι - κῆς στάσης ἀπέναντι τοὺς , τὴν ἀπόκτηση ἰκανοτήτων καὶ δεξιότητων , ποὺ συμβάλλουν στὴν εὐκολότερη πρόσβαση στὴν ἀγορὰ ἐργασίας καὶ τελικὰ στὴν διεκδίκηση καλύτερων ὁρων ζωῆς

Σταθερὸς γονιὸς , ἢ πιὸ καλὴ ἀγωγή

Δὲν δίνεις ἀγάπη , ἂν δὲν πάρεις

" Ἀπὸ τὸ μεγαλεῖο ὡς τὸ γελεῖο , δὲν ὑπάρχει παρὰ ἓνα βῆμα "

Ναπολέων

Πρέπει πρώτα με δύναμη να συλλάβει ο νοῦς κι ἔπειτα ἡ  
καρδιά θερμὰ νὰ αἰσθανθεῖ ὅ,τι ὁ νοῦς ἐσυνέταξε "

Σολωμὸς

Νὰ δῶ τὸν κόσμον ἀνάποδα , τοῦ ἀδελφοῦ μου ξένο καὶ τὸν  
ἐχθρὸ ἀδελφί μου , ἀδικοσκοτωμένο

Βάρναλης

Καλλιτέχνης νοεῖται τὸ ἄτομο . ποῦ δημιουργεῖ ἢ συμμετέχει μὲ τὴν ἔρμηνεία του  
στὴ δημιουργία ἢ στὴν ἀνάπλαση ἔργων τέχνης , ποὺ θεωρεῖ ὅτι ἡ καλλιτεχνική  
του δημιουργία συνιστᾷ οὐσιῶδες στοιχεῖο τῆς ζωῆς , ποὺ συμβάλλει μὲ αὐτὸ  
τὸν τρόπο στὴν ἀνάπτυξη τῆς τέχνης καὶ τοῦ πολιτισμοῦ , ποὺ ἔχει ἀναγνωρισθεῖ ἢ  
ἐπιδιώκει νὰ ἀναγνωρισθεῖ ὡς καλλιτέχνης , εἴτε βρίσκεται σὲ ἔργα - σιακὴ ἢ  
ὅποιαδήποτε ἄλλη ἐταιρική σχέση , εἴτε ὄχι : ὁ ὀρισμὸς τῆς οὐνέσκο Δόθηκε χάρι  
στοὺς θνητοὺς , εἰρήνη νὰ τοὺς πραινέι τὴ ζωὴ , τιμὴ νὰ τοὺς λαμπρύνει καὶ πάνω  
ἀπ' ὅλα ἡ πίστη , στὴ νίκη τὴν ἀπίστευτη Νὰ κρύβουν τὶς πληγές τους , νὰ πέφτουν  
καὶ πάλι νὰ σηκώνονται καὶ ὡς τὸ τέλος ὄρθιοι , μέσ' στὴ χαμένη μάχη " Πίνδαρος  
"

Ἡ ὄρεξη ἔρχεται τρώγοντας

Ἡ ἔμπνευση ἔρχεται γράφοντας

" Παλαμᾶς "

Χωρὶς αἰδῶ , χωρὶς περίσκεψη , μεγάλα καὶ

ὑψηλὰ τριγύρω μου , κτίζουν τείχη

Καβάφης

" Δὲν θὰ τιμᾶει καθόλου τὸν πολιτισμὸ μας , ν' ἀφήνεται τὸ σπίτι τῆς

γέννησής μου ἐρείπιο " Σκαρίμπας "

Ποῦ πῆγε ἡ μέρα ἡ δίκοπη , ποῦ εἶχε τὰ πάντα ἀλλάξει ;

Δὲ θὰ βρεθεῖ ἕνας ποταμὸς ναναι γιὰ μᾶς πλωτὸς ; Δὲ θὰ

βρεθεῖ ἕνας στρατὸς τῆ δρόσο νὰ σταλάξει γιὰ τὴν ψυχὴ ,

ποῦ νάρκωσε κι ἀνάθρεψε ὁ λωτὸς ;

Σεφέρης

Εἶνε μεγάλη ἀνάγκη , νὰ δίνεις αὐτὸ , ποὺ παίρνεις , αὐτὸ σὲ ξαλα - φρώνει Τὶς

γνώσεις σου ἀφοῦ τὶς ἐπεξεργαστεῖς , τὶς πηγαίνεις παρὰ πέρα Κάτι εἶδες , κάτι

ἄκουσες , νιώθεις ἰσορροπία , ἰκανοποι - ἡση , ἀνακούφιση , αὐτὲς τὶς γνώσεις ,

ὅταν τὶς δίνεις στὸ διπλα - νό σου , καλύπτεις τὶς ἀνάγκες κορυφῆς

Ἡ Ἑλληνίδα νοικοκυρὰ μέσα ἀπὸ τὴν ἔνταση , τὴ φόρτιση , τὴν

προσδοκία , μέσα ἀπὸ τὶς χιλιάδες μορφὲς ἀτομικῆς καὶ κοι - νωνικῆς

ὑποταγῆς , καλεῖται νὰ κάνει τὴν ἀναφορά τῆς καὶ στὴν πεποίθηση γιὰ

καλὴ ὑγεία , χωρὶς ν' ἀφίσει ἀνέγγιχτη τὴν αὐτοτέλεια τῆς , τὴ

θηλυκότητα τῆς , τὸν κόσμο τῆς Γιὰ νὰ μὴν ἐξαρτηθεῖ ἡ Ἑλληνίδα

νοικοκυρὰ , ἀπὸ τοὺς ἄλλους , θὰ πρέπει νὰ ἀναπροσαρμόσει τὶς

συνήθειές τῆς καὶ τὸ στυλ τῆς ζωῆς τῆς Γιατί δὲν χωράει ἀμφιβολία πὼς

ἢ καλὴ ὑγεία , ἢ μακρύτερη καὶ καλύτερη ζωὴ , ἢ παρατεταμένη νεότητα

, καθορίζονται καὶ ἐπιρεάζονται ἀπὸ τὴν κληρονομικότητα , τὴν

ἰδιοσυγκρασία , ἀπὸ τὴ διατροφή , τὴν ἄσκηση τοῦ σώματος , τὴν

ποιότητα τοῦ ὕπνου , τὴν ψυχαγωγία , τὶς καλὲς μας ἢ τὶς κακὲς μας

συνήθειες Καὶ τὸ πιὸ σίγουρο εἶνε ὅτι τὰ πρό - ληπτικὰ μέτρα ὑγείας ,

πρέπει νὰ ἀρχίσουν ἀπὸ τὴν νεότητα νὰ ἐφαρμόζονται ἔστω καὶ ἀπὸ τὴ

μέση ἡλικία Ὅσο γρηγο - ρότερα , τόσο καλύτερα , γιὰτί ὅπως ἔλεγε καὶ

ἡ Ἄννα Ἄσλαν ,

" ποτὲ δὲν εἶνε νωρὶς , γιὰτί ποτὲ δὲν εἶνε τόσο ἀργὰ ! " Ἐχεις

κάνει τίποτε στὴ ζωὴ σου , ποὺ νὰ εἶσαι υπερῆφανος γι' αὐτὸ

;

Εἶναι σίγουρο ὅτι ὁ κόσμος ποὺ ζοῦμε , εἶνε γεμάτος ἀνισότητες καὶ διενέξεις , ἀλλὰ εἶνε ἀδιαίρετος

Ἡ μόνη ἐναλλακτικὴ λύση , ποὺ προσφέρεται στὰ τέλη αὐτῆς τῆς δεύτερης χιλιετίας , ἀνάμεσα στὴν ἄνευ ἔμπο - δίων ἐπιβολὴ τῶν παγκόσμιων οἰκονομικῶν καὶ τεχνολο - γικῶν νόμων καὶ τὴν κοινὴ βούληση ν' ἀντιμετωπισθεῖ αὐτὸς ὁ κόσμος ὡς σύνολο εἶνε νὰ ὑποστηριχτοῦν οἱ ἐλευθερίες ἔναντι τῶν φανατισμῶν καὶ νὰ εἰσαχθεῖ μία νέα διάσταση δικαιοσύνης , μία δόση ἀξιοπρέπειας , ἓνα minimum σεβασμοῦ πρὸς τὸν ἄλλον , μὲ λίγα λόγια , λίγο ἀνθρωπισμὸς στὶς σχέσεις μεταξὺ ἀνθρώπων καὶ λαῶν  
Καὶ αὐτὸ εἶνε τὸ πιὸ σημαντικό μήνυμα τῆς Παγκόσμιας

Ἐκθεσης τῆς Σεβίλλης

" Καὶ ἡ ὑπακοὴ μπορεῖ ἐπίσης νὰ εἶνε μία παγίδα , ποὺ στήνει ὁ σατανᾶς " Πιέρ Νίκολ

" Ἡ μεγάλη τέχνη , βρίσκεται ὅπωςδήποτε ὁ ἀνθρώπος κατορθώνει , ν' ἀναγνωρίζει τὸν ἑαυτό του καὶ νὰ τὸν ἐκφράζει μὲ πληρο - τητα μεσ' στὸ ἐλάχιστο " Ἐλύτης

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες , πιστεύουν πὼς οἱ θεοὶ ὅπως ὁ Ἀπόλλων , ὁ Ἑρμῆς , ὁ Πάν , δημιούργησαν τὰ ὄργανα τῆς μουσικῆς , τῆς θείας τέχνης , ποὺ κατὰ τὸν Πλάτωνα , ἐμπνέει τὸν ἔρωτα καὶ τὴν ἀρετὴ ! " Κι' ἂν δέν μπορεῖς νὰ κάνεις τὴ ζωή σου , ὅπως τὴ θές , τοῦτο προσπάθησε τουλάχιστον : "Ὅσο μπορεῖς , μὴν τὴν ἐξευτελίζεις ... γυρίζοντάς τὴν κι' ἐκθέτοντάς τὴν , στῶν σχέσεων καὶ τῶν συναναστροφῶν , τὴν καθημε - ρινὴ ἀνοησία ... "

Καβάφης

Μήν υποκύπτεις σέ ψυχολογικά αδιέξοδα , πού προκύπτουν από  
τρικλοποδιές τοῦ ἑαυτοῦ σου . Ἄφισε ἕνα κομμάτι σου ἔξω ἀπό τό  
μπέρδεμα τῆς σχέσης , νά παρακολουθεῖ ἔκστα- τικά τό ἄκρος  
ἐνδιαφέρον θέαμα τῆς ἴδιας σου τῆς ζωῆς .

Ταλέντο : Θεϊκό χάρισμα ... Δῶρο θεοῦ ! !

Δέν θά κουράζομαι ποτέ νά τονίζω τή χρησιμότητα τοῦ πιό ἀδάπανου , ἀλλά καί τοῦ  
πιό δυσεφάρμοστου μέτρου : τῆς ἀλλαγῆς νοοτροπίας γιά τό ρόλο τῶν δύο φύλων και  
τοῦ μοιράσματος ὄλων τῶν εὐθυνῶν καί ἐργασιῶν , ἀνάμεσα σ' ὅλα τά μέλη τῆς  
οικογένειας . Αὐτό δέν ἐξαρτάται ἀπ' τήν πολιτεία καί δέν ἐπιβάλλεται μέ νόμους .  
Ὅλοι μας , ἀρχίζοντας ἀπ' τίς γυναῖκες , πρέπει νά το συνειδητοποιήσουμε καί νά τό  
ἐφαρμόσουμε στό οἰκογενειακό μας περιβάλλον .

Καί πρό παντός ΝΑ ΤΟ ΔΙΔΑΞΟΥΜΕ ΕΜΠΡΑΚΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ !

Μιά γελοιογραφία τοῦ Μπόστ , παρίστανε ἕνα μοναχό νά παρακολουθεῖ  
γυμνιστές μέ τά κυάλια καί νά λέει : " Ἄτιμοι γυμνι- στές , καταραμένοι ἐστέ  
. Αὐτά πού βλέπω διά τοῦ τηλεσκοπίου , δέν συμβαίνουν , οὔτε εἰς τήν  
μονήν Βατοπεδίου .

" Δέν μπορεῖ , δέν μπορεῖ ποτέ , ν' ἀποκτήσει σταθερή δύναμη , ὅποιος  
ἀδικεῖ , ἐπιорκεῖ καί ψεύδεται . Γιά μιά φορά καί γιά λίγο διάστημα ,  
ἀντέχει ἄν μάλιστα ἡ τύχη βοηθήσει γεν- νῶντας ἐλπίδες , εὐδοκιμεῖ .  
Ἀλλά μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου , ὅλα ξεσκεπάζονται και καταρρέουν "

Δημοσθένης .

Στόχος δέν εἶνε , νά γίνουν ὅλοι καλλιτέχνες : ἀλλά ν' ἀποκο- μήσουν ὅλοι  
οἱ ἄνθρωποι ἀπ' τόν πλοῦτο τῆς καλλιτεχνικῆς εὐαισθησίας και ὁ καθένας  
γιά τόν ἑαυτό του , κίνητρα νέων συμπεριφορῶν καί νέων δράσεων . Αὐτό  
εἶνε τό ἔμμεσο καί μακρινό ἀποτέλεσμα μιᾶς ἔκθεσης .

Πιστεύω ότι ή τελειότητα , πού έπιτυγχάνεται στην τέχνη , εΐνε μοιρασμένη , όφείλεται κατά τό ήμισυ στό τελέντο , κατά τό άλλο ήμισυ στην σκληρή δουλειά . Νομίζω ότι υπάρχουν μεγά- λοι καλλιτέχνες από τή φύση τους , πού πρέπει όμως νά αναπτύξουν την τέχνη τους μέ τήν τριβή . Υπάρχει κάτι σαν μαγικό ραβδί , πολλές φορές , αλλά άν δέν καλλιεργηθεΐ πνευματικά δέν μπορείς νά τό χρησιμοποιήσεις . Μπορεΐ αυτό τό χάρισμα , νά μή σοϋ χρησιμέψη σέ τίποτα . Πρέπει νά γίνει ένας συνδιασμός τέχνης - σκέψης - δουλειάς .

Κάθε έποχή , έχει τά δικά της μέτρα . Οί έξυπνοι άνθρωποι , τά καταλαβαίνουν πρώτοι και προσαρμόζουν τίς ιδέες τους στά και- νούργια δεδομένα .

Τί άξία έχει νά κυνηγάς τό χρήμα , συνέχεια , όταν δέν έχεις χρόνο για νά τό χαρείς ;

" Τόν άνθρωπο , πού δέν φθονοϋν , μήν τόν ζηλεύεις "

" Αίσχύλος "

Ή γνώση τών αιτιών του προβλήματος , μάς βοηθάει στην ψύ- χραιμη αντιμετώπιση του καί τή σύντομη επίλυση του

Τό σοβαρό πρόβλημα τών γονιών , τό δικό μας , εΐνε πώς θά βοηθήσουμε έμείς , τά παιδιά ν' αξιοποιήσουν ό,τι πιο καλό έχουν μέσα τους . Νά μάθουν πιο πολλά , νά μελετήσουν πιο σωστά , νά κάνουν συν- είδησή τους , τήν αρετή , τήν άληθινή άρετή και τήν έντιμότητα . "Άς αφήσουμε τούς νέους νά αισθανθοϋν πιο έλεύθερα , περιορίζοντας τά χωρίς καμμιά χρησιμότητα " όχι μας "Άς τούς πεί- σουμε νά μή κάνουν , ό,τι εΐνε ούσιαστικά κακό .

Οί γονείς , πού καλοϋνται νά εκπαιδευτοϋν , ενημερώνονται

για τις ανάγκες και τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών τους ,

διδάσκονται τεχνικές και δεξιότητες για την αρμονική

διαπροσωπική σχέση μαζί τους .

Ασφαλώς ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για γονείς δεν υπόσχεται να λύσει

όλα τα προβλήματα παιδιών – γονιών , αφού όσο υπάρχουν άνθρωποι , οι

διενέξεις δεν πρόκειται να εκλείψουν . Στις οικογένειες όμως – όπως λένε

οι ειδικοί – οι συγκρούσεις γονιών και παιδιών , δεν είναι συγκρούσεις

ανάγκων , αλλά λύσεων και κατά πλεϊστον , προκαλούνται από τον τρόπο

μέ τον οποίο ο γονιός και το παιδί επιδιώκει να ικανοποιήσει μια

σημαντική προσωπική ανάγκη του .

Έφ' όσον , όμως , οι γονείς έχουν διδαχθεί τους απαραίτητους

χειρισμούς , ή διένεξη μπορεί να επιλυθεί με τρόπους υγιείς ,

δημιουργικούς και δημοκρατικούς .

Ο θεσμός της εκπαίδευσης των γονέων αποτελεί μια σύγχρονη

υποστήριξη της οικογένειας με παιδαγωγικό , ψυχολογικό και

κοινωνικό περιεχόμενο , που έχει

" θεραπευτικά " αποτελέσματα , αλλά και μεγάλη " προφυλακτική "

αξία , για την αποφυγή συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια

Ένα τέτοιο σύστημα το Parent Efficiency Training ( P.E.T ) το οποίο

εισάγεται από φέτος στην Ελλάδα . Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό

πρόγραμμα για γονείς της διεθνούς Έταιρείας Ανθρωπίνων Σχέσεων ,

" Effectiveness Training izorporabd " τα προγράμματα της οποίας

καλλιεργούν τη διαδικασία των βασικών δεξιοτήτων , που χρειάζονται

τά άτομα για να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν αρμονικές και

ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις . Βασικά , πρόκειται για τις

δεξιότητες τής σωστής άκρόασης , τής άναγνώρισης και άντιμετώπισης τών προβλημάτων και τής επίλυσης τών διενέξεων . Σκοπός τοϋ προγράμματος εΐνε νά διδάξει τούς γονεΐς πώς νά βοηθοϋν τά παιδιά νά λύνουν μόνα τους τά προβλήματα , πού άντι- μετωπίζουν . Ακόμη , πώς οι ΐδιοι οι γονεΐς νά άντιμετωπίζουν τή μή άποδεκτή συμπεριφορά τών παιδιών , πώς νά επιλύσουν τίς διενέξεις , τίς συγγρούσεις άξιών μεταξύ τους . Βασικό " μάθημα " εΐνε ή δεξιότητα νά άναγνωρίζεται άν τό πρόβλημα , πού προκύπτει ξεκινάει άπό τό παιδί ή τόν γονιό . Λόγου χάριν , άν τό παιδί λέει ότι " άνησυχεί μήπως άποτύχει , σέ ένα πολύ σημαντικό μάθημα στό σχολείο " τό πρόβλημα άνήκει στό παιδί . Άν , όμως , τά παιδιά , άφίνουν συχνά άκα- τάστατο τό δωμάτιό τους και τήν εϋθύνη γιά τό καθάρισμα στους γο- νεΐς , τότε τό πρόβλημα ξεκινάει άπό τόν γονιό .

Ακόμη , γιά τήν άναγνώριση τών προβλημάτων τοϋ παιδιοϋ , ύπάρχουν όρισμένα σημάδια συμπεριφορής , πού τό φανερώνουν . Τά σημάδια αυτά , μπορεΐ νά εΐνε γλωσσικά ή όχι : όρισμένες ενέργειες , ήχοι ή έκφραση τοϋ προσώπου , άλλαγές στις συνήθειες και στην εμφάνιση . Τί γίνεται όμως , όταν τό πρόβλημα ξεκινάει άπό τόν γονιό ;

Βασική άρχή τοϋ προγράμματος εΐνε ότι ο γονιός , γιά νά εΐνε άποτελεσματικός , πρέπει νά εΐνε άμεσος και ειλικρινής σέ αυτά , πού λέει και κάνει .

Ο εκπαιδευμένος γονιός έχει μάθει νά συνεργάζεται μέ τά παιδιά του καθώς και τά άλλα μέλη τής οικογένειας του , ώστε οι στόχοι όλων μέσα στην οικογένεια νά επιτυγχάνονται ειρηνικά . Ένας άλλος στόχος τοϋ προγράμματος πολύ σημαντικός , εΐνε νά πείσει τούς γονεΐς ότι πρέπει νά έκλείψουν οι συνθήκες εκεί- νες , πού όδηγοϋν σέ ξυλοδαρμό τών παιδιών ή σέ άλλες μορφές σωμα- τικής τιμωρίας . Επίσης προτεΐνει νά γίνονται άλλαγές στό



περι-βάλλον του σπιτιού , έτσι ώστε να προλαμβάνονται προβλήματα , που συνήθως προέρχονται από θορύβους , ζώα , παιχνίδια ώρες φα-γητού , νυχτέρια κ.λ.π.

Η εκπαίδευση των γονιών , τους βοηθάει να βελτιώνουν τις σχέσεις τους με τα παιδιά τους και συγχρόνως , να τα βοηθούν ώστε να μπορούν να λύνουν τα προβλήματα τους , μόνα τους . Η

καταπολέμηση του άγχους δίνει νέα ποιότητα στη ζωή μας και μάς επιτρέπει να είμαστε πιο διαθέσιμοι στους γύρω μας .

Πρέπει , με τη μεζοῦρα σου , να μετρήσεις , ποσές ανάγκες σου δεν θα μπο-ρέσεις να ικανοποιήσεις ΠΟΤΕ και να συμβιβαστείς με τον έαυτό σου .

Η απόδοση είναι σημάδι ωριμότητας .

Ν' άσκηθῶ , να μὴν πικραίνομαι , τότε νιώθω καλύτερα , βρίσκω

καλύτερες λύσεις , άλλοιῶς μπερδεύομαι , μπλοκάρομαι , δὲν σκέφτο-μαι καλά . Νά μάθω να βρίσκω πηγή χαρᾶς από μένα , τότε καθαρίζει τό μυαλό μου και εἶμαι πιο καλά – σκέφτομαι πιο καθαρά .

Νᾶμαι ἐν τάξει ἐγῶ με μένα , να τὰ βρίσκω με τὸν έαυτό μου . Τό ξέρω , πὼς καθένας μονάχος πορεύεται στὸν ἔρωτα , μονάχος στη δόξα και στό θάνατο . Τό ξέρω , τό δοκίμασα . Δὲν ὠφελεῖ .

Ἄφησε με , ναρθῶ μαζί σου . Ρίτσος .

" Σονάτα του Σεληνόφωτος "

Τό ἄγχος δὲν προκαλεῖται από τίς καταστάσεις , πού ζοῦμε , ἀλλά από τὸν τρόπο , πού τίς ἀντιλαμβανόμαστε και τίς ἀντιμετωπίζουμε . Ὄταν σᾶς καταβάλλει τό ἄγχος και νιώθετε μιά περίεργη δυσφο-ρία , ἡ ἀναπνοή σας γίνεται σπασμωδική και οἱ παλάμες σας ιδρώνουν ,

Τότε έχει ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός αυτοάμυνας στον οργανισμό . Τό  
ἄγχος εἶνε ὁ " μεσάζων " πού προειδοποιεῖ γιά τούς κινδύνους , πού μπορεῖ  
νά σᾶς ἀπειλήσουν .

Καθώς δέν ἀναπνέεται σωστά , τό ὀξυγόνο κυκλοφορεῖ ἀνεπαρκῶς στον  
ἐγκέφαλο , γι' αὐτό αισθάνεσθε ζαλάδες καί σύγχυση , ἐνῶ σέ ἀκραίες  
περιπτώσεις χάνετε τόν αὐτοέλεγχό σας . Ἀνα- πνεῦσθε λοιπόν βαθιά . Ἡ  
μάθηση τῆς τεχνικῆς αὐτῆς ἐνδείκνυται ὄχι μόνο γιά τόν ἔλεγχο τοῦ  
ἄγχους , ἀλλά καί τοῦ σωματικοῦ πόνου .

Σημαντικό ρόλο στήν διαφραγματική ἢ κοιλιακή ἀναπνοή , παίζει τό  
διάφραγμα . Εἶνε ὁ μῦς , πού βρίσκεται στή βάση τῶν πνευμόνων καί ἔχει  
ἡμισφαιρικό σχῆμα . Μέ τήν εἰσ- πνοή τό διάφραγμα συστέλλεται καί τό  
κάτω τμήμα τῶν πνευμόνων γεμίζει ἀέρα . Ἔτσι χαλαρώνουν οἱ μῦς τοῦ  
σώ- ματος καί " φεύγει " τό σφίξιμο , πού προκαλεῖται ἀπό τήν  
ὑπερένταση καί προσβάλλει τό στομάχι , τό στήθος καί τά πλευρά .

" Omnia mea mecum porto "

" Ὅ,τι ἔχω , τό μεταφέρω πάνω μου "

Εἶνε πολλοί οἱ παράγοντες , πού ἀλληλοεπιδροῦν γιά νά πάρω μιάν  
ἀπόφαση .

Πιστεύω ὅτι , ὅποιος ἰσχυρίζεται ὅτι ξέρει , ὅποιος ἰσχυρίζεται ὅτι  
εἶνε κάτοχος τῆς ἀλήθειας , εἶνε ἓνας φασίστας . Εἶμαι ὑπέρμαχος  
τῆς ἐρώτησης , γιατί εἶνε σημαντικότερη ἀπό τήν ἀπάντηση . Ὅπως  
ἡ ἀμφισβήτηση , σημαντικότε- ρη ἀπό τήν γνώση .

Δέν ἔχω ἀντίρρηση , ἂν κάποιος θέλει νά παίρνει τή δόση τοῦ  
ἀπόλυτου . Φτάνει νά μήν ἰσχυρίζεται , ὅτι αὐτό πρέπει νά κάνουν

ὄλοι καὶ νὰ μὴν προσπαθεῖ νὰ ἐπιβάλλει αὐτὴ τὴν ἀλήθεια στοὺς ἄλλους .

Μέ τὴν ἀπόφασή μου αὐτὴ , νὰ ξεκινήσω , τοῦτο ἐδῶ τό γράψι- μο , ἕνα καινούργιο πνεῦμα κυριάρχησε : ἔντονη διάθεση νὰ ἀνοιχτῶ καὶ πρὸς ἄλλες , ἄγνωστες μου μέχρι χτές παραδόσεις . Προθυμία νὰ ριψοκινδινέψω παλιές βεβαιότητες σέ ἀναζητή- σεις νέων ἀληθειῶν ἢ μᾶλλον , νέων τρόπων , νὰ ἐπισημάνω καὶ νὰ ὑπερασπίζομαι τὴν ἀλήθεια , χωρὶς νὰ ξέρω τὴν συνέχεια καὶ τὴν κατάληξη , ὅλων αὐτῶν – τό ἀποτέλεσμα . Στὴν πορεία μου αὐτὴ , κάπου φάνηκε , πὼς πρέπει ἐπίσης , ν᾿μαι πρόθυμη , νὰ ἀλλάξω κάθε μου συνήθεια , πού ἦταν μέχρι τώρα εἰς βάρος μου ἢ κόντρα στὸν διπλανό μου , γρήγορα καὶ χωρὶς μεγάλη προσπάθεια .

Τελικά ἔβγαλα τό συμπέρασμα ὅτι οἱ καινούργιες μου κατευ- θύνσεις , ἀλλαγές , ὠριμες σκέψεις καὶ ἀποφάσεις , μοῦ πᾶνε πῶς καλά . Μέ βοηθᾶνε νὰ γνωρίσω τὸν ἑαυτό μου , πῶς βαθιά μέσα μου καὶ αὐθόρμητα νὰ θέλω νὰ φωνάξω δυνατὰ : Ἐγὼ εἶμαι ἡ θλίψη . Ἡ θλίψη αὐτὴ πού ἐγὼ θέλω ἔτσι νὰ εἶμαι .

Ἡ ἀληθινὴ γενναιοδωρία πρὸς τό μέλλον , εἶνε νὰ δίνεις τὰ πάντα στό παρόν .

Ἔτσι δέν λειτουργεῖ , χαλάει . Ὅποιος σπέρνει ἀνέμους θερίζει θύελλες

Νὰ πραγματοποιεῖς στὴν ὠριμὴ ἡλικία , ὅ,τι πεθύμησε , παιδί , νὰ τοῦ ἀληθινοῦ ἀνθρώπου ἢ μοῖρα

Καζαντζάκης

Κι αν δεν μπορείς να κάμεις τη ζωή σου όπως την  
θέλεις , τούτο προσπάθησε τουλάχιστον όσο  
μπορείς : μην την εξευτελίζεις μες στην πολλή  
συνάφεια το κόσμου μες στες πολλές κινήσεις κι  
ομιλίες . Μην την εξευτελίζεις πηαίνοντάς την ,  
γυρίζοντας συχνά κι εκθέτοντάς την στων σχέσεων  
καί των συναναστροφών την καθημερινή ανοησία ,  
ως που να γίνει σα μια ξένη φορτική .

Καβάφης

Πρέπει συνέχεια νά φροντίζουμε τή σκέψη μας ,  
πρᾶγμα τό όποιο δέν κάνουμε συνήθως  
Άπό ρόδο βγαίνει άγκάθι F  
Τό μήλο κάτω από τή μηλιά θά πέσει .  
Αμα σκέφτομαι σωστά , αίσθάνομαι καλά Ή έγνοια τοῦ  
γονιοῦ εἶνε στηρικτική γιά τό παιδί .  
F Καί από άγκάθι βγαίνει ρόδο .

Τά έπτά , που δέν πρέπει νᾶχεις :

Πλοῦτο , χωρίς μόχθο . Πολιτική ,  
χωρίς άρχές . άπόλαυση , χωρίς  
συναίσθημα .

Γνώση , χωρίς χαρακτήρα Έμπόριο ,  
χωρίς ήθος .

Έπιστήμη , χωρίς άνθρωπιά .

Λατρεία , χωρίς θυσία . " Μαχατμα Γκάντι " .

Ποιό εἶνε τὸ οὐσιῶδες ; Φυσικά καταπρῶτο καὶ κύριο λόγο , ἡ ἀνθρωπιά τοῦ ἀνθρώπου , ἡ αὐτοτελείωσις μὲ τὴν ἄοκνη καλλιέργεια καὶ γύμνασις , ἡ ἀποκατάστασις τῆς ἀνθρώπινης ἀξιοπρέπειας , ὁ ἀγῶνας γιὰ τὴν ἐλευθερία καὶ τὴ δικαιοσύνη . Αὐτὲς εἶνε ἀξίες , ποὺ δὲν ξερριζώνονται . Ποὺ εἶνε τόσο σύμφυτες μὲ τὸ νόημα τοῦ ἀνθρώπου , ὥστε δὲν εἶνε σωστό , νὰ νοεῖται ὁ ἀνθρωπος ἔξω ἀπὸ τὴν ἀκτινοβολία τους . Ὁ ἀνθρωπος ἀρχίζει ἀπὸ τὴν αὐτοσυνειδησία . Αναπτύσσεται μὲ τὴν συναίσθησις τῆς προσωπικῆς του εὐθύνης . Ἡ ρίζα του εἶνε δικαίωμα τῆς ἐκλογῆς . Ἀπὸ τὴ στιγμὴ , ποὺ ἐκλέγει , ὑπάρχει .

Πολὺ συχνὰ νιώθουμε , πὼς ὑπάρχει , σὲ κάθε μας ἐνέργεια , πολὺ ἀνυπομονησία : νὰ φτάσουμε καὶ ἀπὸ τὸν συντομότερο δρόμο , ἀπὸ τὴ θεωρία στὴν πράξι . Οἱ καιροὶ τοῦ ἤρεμου στοχασμοῦ φαίνονται νὰ ἔχουν ὀριστικὰ ὑπερκερασθεῖ .

Ἄλλοτε οἱ ἀνθρωποὶ , εἶχαν τὸ δικαίωμα καὶ νὰ ὀνειροπολοῦν καὶ νὰ ἀναβάλλουν . Τώρα ὁ ὀνειροπόλος καὶ ὁ ἀναβλητικὸς , βρίσκονται ὀλότελα ἔξω ἀπὸ τὸν ρυθμὸ τῆς καθημερινῆς ζωῆς . Ὑπάρχει παντοῦ , κάτι τὸ ἐπεῖγον , ποὺ πρέπει νὰ πραγματοποιηθεῖ . Καὶ δὲν ἐνδιαφέρουν , παρὰ μόνον οἱ πραγματοποιήσεις . Περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλη φορά , στὴν ἱστορία τοῦ κόσμου , εἴμαστε αὐτό , ποὺ κατορθώνουμε , ὄχι αὐτό , ποὺ φρονοῦμε . Καὶ ὅσο ἐπιμηκύνεται ὁ μέσος ὄρος τῆς ἀνθρώπινης ζωῆς , τόσο πιο μικρὸς , πιο σύντομος , πιο στενόχωρος φαίνεται . Ἡ ἀνάγκη τῆς ἄμεσης ἐφαρμογῆς δὲν ἐκφράζει λοιπὸν ἓνα τεχνικὸ δεδομένο , ἀλλὰ καὶ μιὰ ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ κατάστασις .

Ἡ γενιά μας κατέχεται ἀπὸ τὴν ἐπιθυμία νὰ τὰ κατορθώ- σει ὅλα . Καὶ νὰ προφτάσει ὅλα νὰ τὰ χαρεῖ . Ἄλλοτε οἱ γενιές ἰδρωκοποῦσαν , πολεμοῦσαν καὶ πέθαιναν πρὸς ὄφελος τοῦ μέλλοντος .

Ἡ γενιά μας ἀνήκει σ' ἐκεῖνες , ποὺ ἀνακάλυψαν τὸ παρόν . Πού συλλογίσθηκαν πὼς εἶνε ἴσως ματαιοπονία νὰ θυσιάζεται κανεὶς γιὰ τοὺς μεταγενέστερους καὶ αὐτοὶ οἱ μεταγενέστεροι , νὰ θυσιάζονται ἐπίσης γιὰ τοὺς μακρυνότερους κι ἐκεῖνοι γιὰ τοὺς ἀκόμη πιό μακρυνούς καὶ ποτέ νὰ μὴν φτάνει ἡ ὥρα , ποὺ μιά γενιά θὰ καθήσει καὶ θὰ πεῖ : " Εὐχαριστῶ τοὺς προγόνους • τώρα δὲν ἔχουν παρὰ τὸ χρέος νὰ καρπωθοῦν ὅσα μοῦ προετοίμασαν καὶ ἂν μπορῶ , νὰ τὰ παραδώσω καὶ στὰ παιδιὰ μου καὶ στὰ παιδιὰ τῶν παιδιῶν μου " Ἄνεος μόχθος καὶ προσπάθεια . Ἀλλὰ ἕως πότε ; Ἐνα τέτοιο πιεστικό , κατὰ- θλιπτικό , πολλὰς φορές ἀσφυκτικό " ἕως πότε " ; ἔχει καρπωθεῖ καταμεσῆς στὴ συνείδηση τῆς γενιᾶς μας .

Ὅσο ὁ ἄνθρωπος γυμνάζει τὶς ἱκανότητες του , ὅσο ἀσκεῖ τὸ πνεῦμα του , τόσο ἱκανότερος γίνεται γιὰ σπουδαιότερα ἐπιτεύγματα . Αὐτό θέλει νὰ πεῖ , πὼς τὰ ὅρια μας εἶνε μεταθετὰ ἢ καὶ πὼς δὲν εἴμαστε σὲ θέση νὰ γνωρίζουμε τὰ πραγματικά μας ὅρια . Ἄς ἀρκέσει τὸ ὅτι ξέρουμε πὼς ὑπάρχουν ὅρια .

Ὁ ἄνθρωπος , ποὺ ζεῖ ἀπὸ μέσα , εἶνε ἓνας συνειδητὸς ἄνθρωπος . Ὁ ἄνθρωπος , ποὺ δὲν ἔχει χάσει τὸ μεγάλο προνόμιο τῆς ἐσωτε- ρικῆς ζωῆς , κατακτᾷ τὴ μεστὴ αὐτοσυνειδησία καὶ κινεῖται ἀνάμεσα στὰ γεγονότα , ὅχι σὰν ἐνεργούμενο , ἀλλὰ σὰν ὑπεύθυνο ἄτομο . Καὶ μέ τον τρόπο αὐτό , διασώζει τὴν προσωπικὴ του ἀξιοπρέπεια . Γιατί ἡ ἀνθρώπινη ἀξιοπρέπεια ἔχει ἀναγκαῖα προϋπόθεση τὴν ἐσωτερικὴ ζωή . Συχνὰ μᾶς συμβαίνει νὰ βρι- σκόμασθε σὲ κύκλους ἀνθρώπων , ποὺ συνομιλοῦν . Καὶ δὲν χρειά-

ζεται πολλή προσοχή , γιά νά νιώσουμε , πώς ό λόγος τους δέν πηγά- ζει  
άπό μέσα , δέν ἔχει ὑποστεῖ ἔσωτερική κατεργασία , πώς κινεῖ- ται στήν  
ἐπιφάνεια . Τά ἐνδιαφέροντα τους εἶνε ἀπελπιστικά καθημερινά καί κοινά .  
Ἀκόμη κι' ἐκεῖνοι , πού προσπαθοῦν νά πρωτοτυπήσουν ἤ καί μόνο κάποια  
σοβαρότερη σκέψη νά δια- τυπώσουν , καταρτίζουν τὸ λόγο τους καί  
κινοῦν τή συνομιλία μὲ δάνεια : ἀναγνώσματα ἀπὸ ἐφημερίδες ,  
ἀκροάματα ἀπὸ τὸ ραδιό- φωνο ... Ἐλάχιστοι εἶνε ὅσοι μποροῦν νά  
προσφέρουν στήν κίνηση ἐνός διαλόγου τήν προσωπική συμβολή τους , νά  
ποῦν μερικά λόγια , πού τὰ ἔχουν ζήσει καί χωρὶς τή διάθεση νά  
ναρκισσευθοῦν καί νά ἐκπλήξουν ἤ καί νά καταφρονήσουν τοὺς ἄλλους .  
Μὲ τὴ σεμνότητα καί τὴν ἔλλειψη ματαιοδοξίας , πού προορίζει ἡ  
ἔσωτερική ζωή σὲ ὅσους πραγματικά τὴν ὑπηρετοῦν . Ἀκό- μη καί τὰ βιβλία  
, πού τυπώνονται κάθε μέρα , σπανιότατα εἶ- νε καρποὶ ἔσωτερικῆς ζωῆς •  
μολονότι κι ἐκεῖνοι , πού τὰ γράφουν – κι ἐκεῖνοι , πού τὰ διαβάζουν ,  
πιστεύουν πώς εἶνε . Δέν εἶνε στήν περιοχὴ τοῦ ἀληθινοῦ λόγου , πού εἶνε  
τὸ ἄνθος τῆς σιωπῆς . Καί γιά τοῦτο φυλλορροοῦν προτοῦ καρπίσουν καί  
περνοῦν , χωρὶς ν' ἀφίσουν κανένα ἴχνος στὸ πέρασμά τους . Πίσω τους δέν  
μαντεύεται μιὰ ἀνθρώπινη ὕπαρξη , μιὰ ψυχὴ . Ἀλλὰ μονάχα ὁ πόθος τῆς  
προβολῆς , ἀνάμεσα σε ἀνθρώπους , πού δέν ἔχουν ἐπίσης τὸν καιρὸ νά  
συνομιλήσουν μὲ τὸν ἑαυτό τους . Γενικότερα , θὰ πρέπει νά παρατηρήσει  
κανεὶς πώς καμμιά ἐνέργεια , καμμιά παρουσία δέν μπορεῖ νά δικαιωθεῖ ,  
ἂν δέν πηγάζει ἀπὸ πλούσια ἔσωτερικὴ ζωὴ , ἂν δὲν ἐπικου- ρεῖται ἀπὸ τὸ  
καμινευμένο περιεχόμενο ἐνός ἀληθινοῦ ἀνθρώπου . Ὅλα τ' ἄλλα μποροῦν  
νά κατεργάζονται τὶς πρόσκαιρες ἐπι- τυχίες , χωρὶς νά σημαίνουν τίποτε .  
Κι εἶνε μιὰ συγκλονιστικὴ χαρὰ νά παίρνεις στὰ χέρια σου ἓνα βιβλίο καί  
μονομιὰς νά νιώθεις , πώς μέσα του ἔχει ζήσει , ἔχει πονέσει , ἔχει

στοχασθεῖ , ἔχει ὄνειρευθεῖ , ἕνας ἀληθινός ἄνθρωπος καὶ ὄχι ἕνας κούφιος ματαιό-δοξος .

Τὸ οὐσιωδέστερο , εἶνε νὰ μὴν παύουμε νὰ συλλογιζόμαστε τὸν ἄνθρωπο . Ὁ κόσμος , εἶπε στὰ 1955 ὁ Ὀππενχάϊμερ , εἶνε "Ἕνας κόσμος , ὅπου ὁ καθένας μας , γνωρίζοντας τὰ ὄρια του – τὸν κίνδυνο νὰ εἶνε ἐπιπόλαιος καὶ τὸν πειρασμό νὰ εἶνε κουρασμένος – πρέπει ν' ἀρπαχθεῖ ἀπὸ ὅ,τι τὸν περιβάλλει , ἀπὸ ὅ,τι γνωρίζει , ἀπὸ ὅ,τι μπορεῖ νὰ κάμει ἀπὸ τοὺς φίλους του , ἀπὸ τὴν ἀγάπη του , γιατί ἀλλοιῶς θὰ χαθεῖ μέσα , στὴν παγκόσμια σύγχυση καὶ δὲν θὰ ξέρει πιά , τίποτε καὶ δὲν θ' ἀγαπᾶ πιά τίποτε . " . Ὑπάρχει καὶ μιά ἄλλη εὐαισθησία , ἡ παθολογική , ἡ νοσηρή , φαινόμενο κάθε ἐποχῆς . Εἶνε μερικές ψυχές , ποὺ κατοικοῦν σὲ πολύ εὐθραυστο κέλυφος . Εἶτε ἀπὸ ἰδιοσυγκρασία , εἶτε καὶ γιατί σκλη-ρά τις ἔχει ἡ ζωὴ δοκιμάσει , ἀντὶ ἡ θλίψη νὰ τις στερεοποιή-σει , ὀλωσδιόλου , ἀντίθετα τις ἔχει ρευστοποιήσει ἢ καὶ ἐξαερώσει .

Ἀρκεῖ νὰ τις ἀγγίξεις , μόνο νὰ τις ἀγγίξεις , γιὰ νὰ πονέσουν . Οἱ ψυχές αὐτές , δημιουργοῦν ὀλοένα ἀδιέξοδα . Πρέπει νὰ φέρεσαι μὲ ἄκρα περίσκεψη καὶ προφύλαξη , γιατί δὲν ξέρεις , πότε καὶ ποῦ , χωρὶς νὰ τὸ θέλεις , θὰ τις πονέσεις . Ἐπινοεῖς ἕνα σωρὸ τρόπους συμπεριφορᾶς καὶ ὅλοι ἀποτυχαίνουν . Πρόκειται γιὰ δύσκολες καὶ λυπηρὲς περιπτώσεις . Αὐτὲς δὲν εἶνε ψυχές . Εἶνε κομμάτια ματωμένης σάρκας . Μηρυκάζουν ἀρχαῖες ὀδῦνες , θρη-νοῦν ἀσταμάτητα ἀποτυχίες καὶ διαψεύσεις ἢ ζοῦν σ' ἕνα κόσμο ὀνείρων , ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ βρεθεῖ σὲ καμμιά ἐπαφή μὲ τὴν ζωὴ , ποὺ παφλάζει ὀλόγυρά τους . Δοκιμάζεις , ὅλα τὰ κλειδιά καὶ δὲν κατορθώνεις νὰ τις ἀνοίξεις . Ἡ ἀτμόσφαιρα τους εἶνε ἡ ἀτμόσφαιρα τοῦ θαλάμου τῆς κλινικῆς ἢ τοῦ ἀναρρωτηρίου . Παντοῦ ὀσμίζονται τὸν ἐχθρό ἢ



τό βέβηλο . Εϋθικτες και φιλύποπτες άφοπλίζουν και τήν πιό  
καλοπροαίρετη διάθεση έπικοινωνίας . Εΐνε και οι ΐδιες δυστυχιμένες ,  
κάνουν και τούς άλλους δυστυχιμένους . Ή ζωή εΐνε πολύ συχνά σκληρή  
ύπόθεση . Χρειάζεται σθένος και άντοχή . Οι άνθρωποι μέ τή νοσηρή  
εύαισθησία , τοποθετουΐν μοιραία τόν έαυτό τους , στό περιθώριο τής ζωής  
.

" Το δίκιο , στα λόγια τών ανθρώπων , άποφασίζεται όταν και οι  
δυό πλευρές βρίσκονται στην ΐδια ανάγκη , αλλά εκείνα , που  
μποροΐν να γίνουν , τά κάνουν οι πιό ισχυροί και οι αδύνατοι τά  
παραδέχονται ύποχωρώντας "

" Θουκυδίδης "

" Τίποτε άλλο δεν εΐνε το δίκαιο , παρά τό συμφέρον του  
ισχυροτέρου ... Δίκαιο εΐνε τό συμφέρον εκείνου , που ΐχει τήν  
έξουσία στα χέρια του . "

" Πλατωνική Πολιτεία " " Θρασύμαχος "

Τά δένδρα , εκεί στα ρέματα , στις άκριες , όσα λιγάνε , γλυτώνουν  
τά κλωνάρια τους . Τά αλύγιστα , ή κατεβασιά τά παίρνει μέ τίς  
ρίζες . " Σοφοκλής "

" Αντιγόνη "

Τήν αλήθεια για τ΄ ανθρώπινα , τήν επικυρώνει στην έποχή μας ,  
μοναχά ή αύθεντία τής ομάδας . Τό άτομο τήν παρα- χαράζει ,  
ανάλογα μέ τό συμφέρον του .

"Όσο πιό ιδιότυπη , εΐνε μια ιδιοσυγκρασία , τόσο τά " τείχη " γύρω της  
σηκώνονται πιό ψηλά . Και τότε γίνεται ένας άρνητικός παράγοντας  
μέσα στην κοινωνία .

Πρέπει ν' αντιμετωπίζω , τούς έσωτερικούς μου φόβους μόνη μου και να νικάω έτσι , πού ή νικηφόρα εξέλιξη θα με οδηγήσει στην απολύτρωση .

Τίποτε πιό άπρόσιτο από μικρές ευκαιρίες , πού δέν μάς καταδέχονται και έπιμένουν να κάνουν τίς μέρες μας μουντές και αδιάφορες . Καθένας κάτω από τό λήμμα " ευτυχία " έννοει και διαφορετικά πράγματα – άκόμα πολύ συνηθισμένα . Μήπως όμως , παρ' όλα όσα θέλουμε και μάς λείπουν , μπορούμε να είμαστε ευτυχείς ;

"Όσο μεγαλώνω , τόσο μικραίνει ή ανάγκη μου , για όποιαδήποτε είδους επίδειξη .

"Ένα παιδί άδικημένο , δέν έχει λογική , δέν είναι υπεύθυνο για ό,τι κάνει .

Η μνήμη μου , συνήθως λειτουργεί έπιλεκτικά . Άνθρώπους , για παράδειγμα , πού δέν μέ ενδιαφέρουν ή πού δέν τούς αγαπώ ή πού με πίκραναν ή πού δέν τούς εκτιμώ , προσπαθώ να τούς θυμάμαι έλάχιστα ή τους έχω ξεχάσει .

Η προσωπική σου ήρεμία , έρχεται από τό δικό σου ψάξιμο , όσο και αν αυτό είναι έπώδυνο και ή πιό δύσκολη δουλειά , πού αναλαμβάνεις να κάνεις . Η μειωμένη άντοχή τής ψυχής , δέν εξαφανίζεται μέ μαγικό ραβδί . Θεραπεύεται όμως , άρκετά συχνά , μέ γνώση και διαρκή έλεγχο τοῦ έαυτοῦ . Η άνισος κατανομή τών αγαθών , δημιουργεί προβλήματα και έστιες άναταραχής Σκεφθείτε ότι το 20 % τών ανθρώπων τής γής , έκμεταλλεύεται το 80 % τοῦ παγκόσμιου εισοδήματος .

Γίνεται μία άδικία εις βάρος τών τριτοκοσμικῶν καὶ ἡ πολιτικὴ δέν εἶνε ἄμοιρος εὐθυνῶν .

Γιὰ μένα ὁ ἔρωτας εἶνε μιά σφαιρικὴ λέξη , πού περικλείει τὴν ἀγά- πη , τὴν τρυφερότητα , τὸ πάθος , τὴ στοργή , τὴ λατρεία . Χρησιμοποιοῦ τὴ λέξη ἔρωτας γιὰ τὴ ζωὴ μου , γιὰ τὴν τέχνη , τὴν αἰσθητικὴ , τὸ σπῆτι , τοὺς ἀνθρώπους . Εἶνε ἡ ὠραιότερη λέξη , πού ὑπάρχει , ἡ πιὸ ἐκστατικὴ . "Εμαθα στὴ ζωὴ μου , νὰ ἐπενδύω μόνο σὲ συναισθήματα καὶ δέν ἔχω βγεῖ χαμένη . Δέν ἐπένδυσα ποτέ σὲ ἐπιτυχίες , σὲ πλούτη , σὲ πολυτέλεια , σὲ στολίδια , σὲ κοσμήματα καὶ ἄλλα περιττά ... μόνο στὸν ἔρωτα .

Ἡ δεκαετία , πού ἔρχεται , εἶνε ἡ εὐκαιρία τῆς Εὐρώπης . Ἀνάμεσα στὸν καπιταλισμό , πού παρακμάζει καὶ στὸν κουμμουνισμό , πού κατέρ- ρευσε , ὑπάρχει ἕνας τρίτος δρόμος : ὁ εὐρωπαϊκός . Γι' αὐτό ἄς μὴν κάνουμε μιά Εὐρώπη τοῦ χρήματος , ἀλλὰ μιά Εὐρώπη τῶν ιδεῶν , σὲ μιά ἐποχὴ μάλιστα , πού συντελοῦνται πολυδιάστα- τες μεταβολές .

Πράγματι , τὰ νέα Ευρωπαϊκὰ σύνορα , πού διαμορφώνονται εἶνε πολι- τιστικὰ καὶ κοινωνιολογικά , στηριγμένα πάνω σὲ πνευματικότητες , στὴ συμμετοχὴ καὶ στό σεβασμό πρὸς τὸ ἄτομο .

Ἡ δεκαετία , πού διανύουμε , χαρακτηρίζεται ἀπ' αὐτὴ τὴ σημαντικὴ ἀλλαγὴ . Ἡ ἐποχὴ τῆς κοινωνίας , δίνει τὴ σκυτάλη στὴν ἐποχὴ τοῦ ἀτόμου .

Μέχρι καὶ τὰ μέσα τῆς δεκαετίας τοῦ 70 , ὅσοι συμμετέχουν στίς πολιτικές , κοινωνικές , ἀλλὰ καὶ δικονομικές ἐξελίξεις , μάθαιναν νὰ παραμερίζουν τὴν ἀτομικότητα τους καὶ νὰ τοποθετοῦν τὴν ( ἀρκετὰ ὀμιχλώδη ) ἔννοια " σύνολο " πολὺ πάνω ἀπ' τὸν ἑαυτό τους .

Ἐκατομμύρια νέοι ἄνθρωποι , συνήθισαν νὰ ὑποτάσσονται στό " χρυσό

" μέσο ὄρο τοῦ περιβάλλοντος τους καὶ νὰ ἀπογυμνώνουν τὸν  
χαρακτήρα καὶ τὴν προσωπικὴ τους ζωὴ ἀπὸ κάθε στοιχεῖο  
ἀτομικότητας .

Αὐτὰ τὰ ἰδανικά γιὰ τοὺς πολλοὺς , γρήγορα ἀποδείχτηκαν ἀπατηλά .

"Ἔτσι ἀπὸ τὰ μέσα τῆς δεκαετίας , τοῦ 80 , χιλιάδες νέοι , ἐνεργοὶ καὶ  
δραστήριοι πολίτες , πού βουτοῦσαν μὲ κέφι στὴ ζωὴ , ἀνακάλυψαν  
ὅτι ὁ ἐγωϊσμός δὲν εἶνε ἀμάρτημα : δὲν ὑπάρχει τίποτε τὸ ἀφύσικο  
στό νὰ διεκδικεῖ μιά θέση στὸν ἥλιο κάποιος , ὅποιουδήποτε εἴδους "  
ἥλιος " καὶ ἂν εἶνε αὐτός : ἐπαγγελματικός , κοι- νωνικός ἢ ἐρωτικός .

Γιατί νὰ μὴν ὑπερασπίζεται κανεὶς τὴν προσωπικότητά του , τὸν  
ἀτομικὸ του χῶρο , τὰ ἐλαττώματά του καὶ τὰ πρωτερήματα του ;

Προφανῶς εἶνε πολὺ πλιό θετικό γιὰ τὸ σύνολο , ἀλλὰ καὶ γιὰ τὸ  
ἄτομο , νὰ ἀποκαλύπτει τίς φιλοδοξίες , τίς προτιμήσεις καὶ τίς  
ἀπαιτήσεις του , παρὰ νὰ τίς συμπιέζει σὲ κάποιες σκο- τεινές  
γωνιές τοῦ ἐγκεφάλου του . Ὁ κάθε ἕνας ξέρει πλέον μὲ ποιόν καὶ μὲ  
τι ἔχει νὰ κάνει . Ἄν θέλει , τὸν ἐγκρίνει , ἂν ὄχι , τὸν ἀπορρίπτει .

Οἱ προσωπικότητες καὶ οἱ σχέσεις ἀναπτύσσονται πλιό ὁμαλά , χωρὶς ἀπωθημένα ,  
συμπλέγματα καὶ προστριβές . Ἡ συνειδητοποίηση τῆς ἀτομικότητας , γίνεται  
ἐργαλεῖο ἐπαφῆς μὲ τὸ περιβάλλον Ὁ ἰδεώδης ἐγωϊστής , ἐπιτυγχάνει εὐκολότερα  
τοὺς στόχους του καὶ ἀποκτᾷ βιώματα ἐπιτυχίας , τὰ ὅποια συμερίζονται καὶ οἱ  
γύρω του . Τίς προηγούμενες δεκαετίες , τὰ πάντα ὀδηγοῦσαν στὴν κατανάλωση καὶ  
τὰ πάντα καθοδηγοῦσαν οἱ πολιτικοὶ , οἱ στρατιωτικοὶ καὶ ἡ ἐκ- κλησία . Σήμερα  
ὑπάρχει τὸ " ἐγώ " εἶνε ἡ ἐποχὴ , πού θριαμβεύει τὸ ἄτομο . Συγχρόνως ἡ Εὐρώπη  
βρίσκεται σὲ μιά διαδικασία μετάβασης ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ " ἔχω " στὴν ἐποχὴ τοῦ "  
εἶμαι " Θὰ προσέθετα , ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ " εἶμαι ὅ,τι ἔχω " στὴν ἐποχὴ τοῦ " εἶμαι  
ὅ,τι ξοδεύω " .

Οι τάσεις των καταναλωτών δείχνουν την ανάγκη για προσωπικό styl . Τό νέο σύνθημα : ποιότητα όχι ποσότητα . Η πολυτέλεια δεν υπάρχει για να έντυπωσιάζει , αλλά για να προσφέρει άριστη ποιότητα . Το σύμβολο του πλούτου δεν χρησιμοποιείται πια για επίδειξη κοινωνικής δύναμης , αλλά ως διακριτική ένδειξη της προσωπικής επιτυχίας και της ικανότητας , που έχει ο άνθρωπος , που απολαμβάνει τη ζωή του .

Καί βέβαια μία νέα σημαντική ευρωπαϊκή αξία είναι ότι οι γυναίκες παίρνουν πια ουσιαστικά την εξουσία .

Όλα όσα αφαιρέθηκαν την τελευταία δεκαετία είναι θηλυκά . Τό 80 % των καταναλωτών είναι γυναίκες . Κατευθύνουν την αγορά και είναι ή καλύτερη τύχη για την Ευρώπη . Τίς αρσενικές αξίες , που έχουν εξαντληθεί , θά τίς αντικαταστήσουν οι γυναικείες .

Μητρότητα – ισορροπία – αρμονία – πληρότητα . Μέ αυτόν τον τρόπο , ή Ευρώπη θά προχωρήσει σε μία νέα εποχή , όχι σαν μία γηραιά Ήπειρος .

Είναι σαφές , λοιπόν , ότι σε μία τέτοια κοινωνία , που αποκτά νέο profil και φιλοσοφημένη διάθεση , χρειάζεται ένας νέος κώδικας επικοινωνίας με τον καταναλωτή , έτσι ώστε να βρούμε τρόπο , για να εκφράζεται εκείνος .

Η διαφήμιση είναι ο καθρέπτης της κοινωνίας , γι' αυτό και σήμερα για μία Ευρώπη των ιδεών , χρειάζεται μία διαφήμιση των ιδεών . Μία διαφήμιση με φαντασία , αυθορμητισμό και ποιή-ση , που να προβάλλει την πνευματικότητα και την αδελφосύνη και να υπογραμμίζει αυτές τίς νέες αξίες .

"Ας δώσουμε χώρο στον ποιητή . Ο έμπορος πεθαίνει . Πρίν από τά λεφτά , άς σκεφτόμαστε τη δημιουργία . " . Γι' αυτή , λοιπόν , τη νέα κοινωνία των πέντε αισθήσεων , όπου το 80 % των προϊόντων , που θά καταναλώνονται τό 2000 , δεν έχει ακόμη εφευρεθεί , ή αποστολή των

άνθρώπων τῆς ἐπικοινωνίας , γενικότερα , εἶνε τεράστια καὶ δύσκολη ,  
εἰδικά μάλιστα , ἂν σκεφθεῖ κανεὶς , ὅτι οἱ ιδέες εἶνε σάν τὰ  
σπερματοζωάρια – ἑκατομμύρια – ἀλλά μία μόνο γονιμοποιεῖται γιὰ νὰ  
γίνει μωρό , ὅπως χαρακτηριστικά τονίζει ὁ μεγαλύτερος διανοούμενος  
διαφημιστῆς τῆς Εὐρώπης , Ζάκ Σεγκελά . Δημιουργικό εἶνε νὰ τολμήσεις  
νὰ πεῖς αὐτό , πού δέν εἶπαν οἱ ἄλλοι .

Τώρα πιά ξέρω , πὼς μέσα μας , ὑπάρχει ἡ Μεγάλη Πέμπτη . Μέσα μας  
συντελεῖται καὶ τό Πάσχα . Μποροῦμε νὰ ἔχουμε καθημερινὰ Ἀνάσταση ,  
χωρὶς Ἐπιτάφιο κᾶν . Πρέπει ὅμως ν' ἀγαπᾶμε τὸν ἑαυτό μας , γιὰ νὰ  
ἀγαπήσουμε καὶ τοὺς ἄλλους . Ὁ ἑαυτός μας εἶνε ἡ πηγὴ , ἀπ' ὅπου  
ἀντλοῦμε ἀγάπη ἢ μῖσος . Κι' ἐμεῖς γεμίζουμε τὴν πηγὴ , ἀνάλογα μὲ τό τί  
ἔχουμε κατανοήσει ἀπὸ τὴ ζωὴ καὶ τό τί ἐπιδειώκουμε .

Μιά ἱερὴ ἀντίληψη τῆς ζωῆς " τό μυστικό τῆς εἰρήνης , μιά  
φιλοσοφία , πού ἀρχίζει καὶ τελειώνει μὲ τὴν ἀγάπη " . Ἡ ἀγάπη  
εἶνε πηγὴ κάθε ἀρετῆς , τέλεια προσα- ρμοσμένη στό  
περιβάλλον της . Εἶνε μιά ἀπάντηση , ἔτοιμη γιὰ ΟΛΑ ΤΑ  
ΠΡΑΓΜΑΤΑ !

Στὰ μαθήματα αὐτογνωσίας , πού παίρνω , μαθαίνω μιά καινούργια γλῶσσα  
ἐπικοινωνίας , ἓνα καινούργιο τρόπο , νὰ ἀξιολογῶ τὰ συν- αισθήματα μου . Κι  
ὅπως δέν μπορεῖ κάποιος νὰ μάθει ἀγγλικά  
π.χ. μόνο σὲ τρεῖς μῆνες , τό ἴδιο ἰσχύει κι ἐδῶ .

Ἐπάρχει ἓνα κλίμα ἀδελφοσύνης καὶ σεβασμοῦ , ἐνῶ κανεὶς δέν  
πρόκειται νὰ πιέσει κάποιον νὰ μιλήσει γιὰ κᾶτι , πού δέν εἶνε ἔτοιμος  
καὶ ὅτι τελικά τὰ προβλήματα εἶνε κοινὰ γιὰ ὅλους .

Θεμέλιο τῆς οἰκογένειας εἶνε ἡ σχέση μεταξύ ἄντρα καὶ γυναῖκας .

Ο δεσμός , πού κρατᾷ τήν οικογένεια ἑνωμένη , βρίσκεται στήν πίστη καί τήν ἐγκαρτέρηση τῆς γυναίκας . Στήν οικογένεια , χρειάζεται ἄσκηση κύρους . Καί ὅταν οἱ ἑνδοοικογενειακές σχέσεις εἶνε σέ τάξη , τότε ὅλες οἱ ἀνθρώπινες σχέσεις , εἶνε σέ τάξη . Ἄν ἡ τάξη πρός τά παιδιά , ἀργήσῃ νά ἐπιβληθεῖ , τότε ὑπάρχει ἀντίδραση καί διαφωνία . Ὁ μέσος ὅρος μεταξύ αὐστηρότητας καί ἐλαστικότητας εἶνε το ἰδανικό . Ὡστόσο σε περιπτώσεις ἀμφιβολίας , εἶνε προτιμότερη ἡ αὐστηρότητα – ἀκόμη καί ὑπερβολική – γιατί διατηρεῖ τήν πειθαρχία στήν οικογένεια , ἐνῶ το ἀντίθετο , ὀδηγεῖ στήν ἀτίμωση .

Ἡ οικογένεια λειτουργεῖ σάν μικρόκοσμος τῆς κοινωνίας - δημιουργεῖται σέ αὐτή ἡ βάση τῆς ἠθικῆς συμπερι-φορᾶς , ἡ ὁποῖα ἔπειτα ἐπεκτείνεται . Στήν οικογένεια , πρέπει κάθε μέλος νά γνωρίζει τή θέση του .

Ἡ ἀγάπη δέν δίδεται , οὔτε μετριέται . Μετατρέπεται σέ συμπεριφορά . Δῶσε στόν ἄλλον νά καταλάβῃ , αὐτό πού ἐσύ θέλεις νά κάνει γιά σένα καί ἄστο . Μόνο του θά πάρῃ τό δρόμο του . Μέσα στήν ὁμάδα , στά μαθήματα αὐτογνωσίας , συναντᾷς πολλά ἄτομα μέ παρόμοια μέ τά δικά σου προβλήματα , ὑπάρχει ἡ λεγόμενη προβολή . Δηλαδή βλέπεις κάποιον , πού σοῦ μοιάζει , νά ἀντιδρᾷ στό πρόβλημα , ὅπως ἐσύ . Τό βλέπεις αὐτό καί δέν σ' ἀρέσει , τό συν-ειδητοποιεῖς καί προσπαθεῖς νά τό ἀλλάξῃς . Μέσα στήν ὁμάδα ,

εἶνε σάν νά βρίσκεσαι , σέ μιᾶ αἴθουσα μέ καθρέφτες . Στά πρόσωπα τῶν ἄλλων μελῶν , βλέπεις κάτι ἀπό τόν ἑαυτό σου , ἢ καλύτερα βλέπεις τόν ἑαυτό σου μέ πολλές μορφές . Ἡ ὁμάδα σέ δέχεται σάν μητέρα , σάν μιᾶ μεγάλη ἀγκαλιά . Δένεσαι συναισθηματικά μέ τό διπλανό σου , μέ τόν

άπέναντι σου , ανταλλάσσεται έμπειρίες . Άνα- καλύπτοντας τόν άλλον , εΐνε σάν νά ανακαλύπτεις και νά ξεδια- λύνεις τόν δικό σου έαυτό .

Βέβαια αυτό δέν εΐνε τόσο άπλό , ή διαδικασία αυτή , μπορεί νά αποδειχθεΐ έπώδυνη . Όμως , τελικά τό άτομο , μέσα από τήν έλπίδα , πού παίρνει και δίνει , μέσα από τόν άλλρουϊσμό και τή μίμηση τής συμπεριφορᾶς , μέσα από τή συνειδητοποίηση , ότι δέν εΐνε τό μόνο , πού ύποφέρει από κάτι , αλλά και άλλοι πονοϋν και μοιρά- ζονται τούς πόνους τους , φτάνει τελικά στήν αύτογνωσία , τήν κάθαρση , τή λύτρωση . Μαθαίνει νά εΐνε συμφιλιωμένο με τον έαυτό του , νά ξεχωρίζει τί συμβαίνει μέσα του κάθε στιγμή , νά εΐνε σίγουρο για τίς αντίδράσεις του και για τίς επιδιώξεις του στή ζωή .

Προσπαθῶ νά μάθω , νά μήν κολλάω σέ κεΐνο τό λανθασμένο τρόπο , πού μέ κάνει νά απομακρύνομαι , νά ξεφεύγω από τήν ανάγκη νά στέκομαι στό στραβό .

Σιγά – σιγά ή άλλαγή τής συμπεριφορᾶς , μέ κάνει νά νιώθω πιό έπιτυχημένη , πιό προσαρμοσμένη , πώς τά πάω καλά μέ τόν ευατό μου και μέ τό περιβάλλον . Έτσι μαθαίνω , ν' αλλάζω τεχνικές για τή ζωή μου .

Όλοι οί άνθρωποι , πού αισθάνονται καταπιεσμένοι , σέ οποιοδήποτε επίπεδο , θά πρέπει νά έχουν τή δυνατότητα , μέσα από κάποια διαδικασία , ν' άποκτήσουν αύτογνωσία και νά μάθουν καινού- ργιους τρόπους ν' αντιμετωπίζουν τή ζωή .

Μέσα στήν ομάδα , μπορεί ένα μέλος νά μή μιλήσει καθόλου , κατά τή διάρκεια τής συνεδρίας , έπειδή μιλάνε οί υπόλοιποι , αλλά και μόνο άκούγοντας , συνειδητοποιεΐ ότι οί άλλοι λένε πράγματα , πού θά μπορούσε και ό ίδιος νά εΐχε πεΐ . Στόν ψυχολόγο δέν πηγαίνει



κανείς , μόνο για να λύσει προβλήματα του ή για τ' άπωθημένα του ,  
αλλά και για να μάθει καλύτερους τρόπους επικοινωνίας και  
όπωςδήποτε αυτό δεν είναι περιττή πολυτέλεια .

Με την εξίσωση των συντρόφων μεταξύ τους , φτάνουμε στην ισότητα  
των ρόλων .

Στην πλήρωση συναισθηματικών αναγκών , φτάνει η σωστή οικογένεια . Η  
οικογενειοκρατία είναι η προσπάθεια ενός ατόμου , να βοηθήσει τον άλλον ,  
να του προσφέρει αυτοπραγμάτωση και περισσότερη συναισθηματική  
ώριμανση . Αυτό σαν μέλος της οικογένειας και η οικογένεια ολόκληρη σαν  
κοινωνία . Στον επιθυμητό κόσμο και στις ήθικες αξίες , που υπάρχουν σήμερα  
, είναι μεγάλο τόχασμα . Η κοινωνία υπόκειται σε καθημερινές αλλαγές . Είναι  
έναν ζωντανό οργανισμό , που αλλάζει

κάθε μέρα . Πρέπει να πιστεύουμε στον τρόπο της αλλαγής της  
κοινωνίας και ζώντας αυτήν την αλλαγή , να δεχτούμε αυτούς τους  
κοινωνικούς παράγοντες και τον τρόπο , που εμείς συμβάλλουμε σ'  
αυτό .

Χαρακτηριστικό της κάθε κοινωνίας είναι η άνοιχτή . Ο ρόλος του  
παιδιού , καθορίζεται σημαντικά από την σημασία , που παίρνει  
ή αντιμετώπιση από τους γονείς , στον έσωτερικό τους κόσμο .

Η διαφοροποίηση των ρόλων , μέσα στην οικογένεια , έφτασε στην  
αποδυνάμωση του αυθεντικού ρόλου του πατέρα . Αυτό λοιπόν ,  
μαζί με την αύξηση των ρόλων της γυναίκας , φθάνει στην εξίσωση  
των δύο φύλων .

Η συμπεριφορά των γονιών προς το παιδί , χαρακτηρίζεται από μια  
σωστή δόση : τρυφερότητας – παιχνιδιού – υπομονής . Τό

περιβάλλον αυτό , εἶνε τό μόνο , πού θά δώσει ἀσφάλεια καί θά βοηθήσει στήν ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητας τοῦ παιδιοῦ . Τό περιβάλλον πρέπει νά προσφέρει γνήσια προστασία στό παιδί . Χρειάζεται ἀπό- λυτη εὐλικρίνεια στήν οἰκογένεια .

“Όταν ξέρω – πως , πρέπει , σάν ρυθμιστικός παράγων , νά φτιάξω ἕνα σωστό περιβάλλον , θά τό καταφέρω τώρα καί αυτό θά περάσει στά παιδιά μας καί κεῖνα μέ τή σειρά τους θά φτιά- ξουν ἕνα σωστό περιβάλλον , πού θά περάσουν καί κεῖνα στά δικά τους παιδιά . Συμπεριφορά εἶνε τό ἀποτέλεσμα τοῦ ἀνταγωνισμοῦ μεταξύ ἀπόλαυσης καί πραγματικότητας , δηλαδή ἤ λίγο ἤ πολύ πολι- τισμένη προσαρμογή τοῦ ἀτόμου τῆς ἐξωτερικῆς φύσης ἢ τοῦ ἀνθρώπινου πολιτισμοῦ .

Ἡ προσαρμογή τῶν δικῶν μας παραγόντων , μέ τό περι- βάλλον = ἐπικοινωνία .

Ἡ μή προσαρμογή , μεταξύ τῶν μελῶν μιᾶς οἰκογένειας , στούς ρόλους τῶν προσδοκιῶν , πού ἀλλάζουν κατεύθυνση , τάξης προκατάληψης , τῆς μή πληροφόρησης , ἔχουν σάν ἀποτέλεσμα τήν διαταραχή μέσα στήν οἰκογένεια .

Ὁ ἀνώτερος ἄνθρωπος , κρίνει τόν ἑαυτό του . Ὁ κατώτερος κρίνει τούς ἄλλους καί συνήθως τούς κατακρίνει .

" Σάν εἶνε ἡ μέρα καθαρή , τόν κόσμο ὅλο μπορεῖ κανεῖς νά δεῖ . " Ἄν ἡ ἀπόδοσή σου , μέσα στο χῶρο , πού ζεῖς εἶνε θετική , εἶσαι καταξιωμένος .

Τό πλαστικό , τό γυαλί και τό μπετόν , άπογυμνώνουν συναισθηματικά Τό ύγιές άτομο εΐνε κεκλημένο νά ολοκληρώσει τις άξίες , πού έχει μέσα του .

Τί ζητᾶ ό άνθρωπος , σάν άνθρωπος ;

Αύτοπραγμάτωση ή αύτοπραγματοποίηση : όρος , πού αισθάνεται ό ίδιος ό άνθρωπος νά φτάσει σ' αυτό , πού έχει μέσα του , στήν ολοκλήρωση του . Όσο πιό γρήγορα φτάσει έδῶ , τόσο πιό γρήγορα , φτάνει στό σωστό άνθρωπο . Μ' αυτό πετυ- χαίνει στό ότι ξέρει ότι φτάνει προοδευτικά στή δημιουργία τής ανάπτυξης .

Ό ύγιής πετυχαίνει και δέν έπιτρέπει ή συμπεριφορά τοῦ άλλου , νά τον έρεθίσει . Ό ύγιής βλέπει τήν πραγματικό- τητα , όπως ακριβώς εΐνε .

Η ύγιής προσωπικότητα έχει όκτώ χαρακτηριστικά στοιχεία • 1 . Εΐνε συμφιλιωμένος μέ τον έαυτό του .

2 . Γνωρίζει ότι ή έπιτυχία του βασίζεται : άγάπη , έργασία , ψυχαγωγία , φέρνουν τήν ευτυχία .

3 . Βλέπει τίς διανθρώπινες σχέσεις , έτσι ώστε νά υπηρετεΐ πρώτα τό δικό του συμφέρον , χωρίς νά βλάπτει τον άλλον .

4 . Πετυχαίνει τούς στόχους του , ένῶ άποφεύγει τήν άρρωστη έπι- θετικότητα .

5 . Δέν έπιτρέπει τή συμπεριφορά τοῦ άλλου , νά τον ένοχλεΐ .

6 . Έκεΐνο , πού θέλει έρχεται , μετά τή γνώση τοῦ τί μπορῶ . 7 . Αυτό , πού θέλει δέν τό φοβᾶται , αυτό , πού φοβᾶται δέν τό θέλει .

8 . Εΐνε ό μόνος υπεύθυνος τής ύπαρξης του !

Τί εΐνε τέχνη ; ή καλλιέργεια τής σκέψης , ή ανάπτυξη τής φαντασίας και ή έπιδεξιότητα στήν κίνηση , ή μήπως οί έξει- δικευμένες γνώσεις γύρω από ένα συγκεκριμένο θέμα ; Εΐνε ή

αναγνώριση τοῦ ωραίου ἢ μήπως ἕνας ὁδηγός γιά νά δοῦμε μέ  
ἄλλα μάτια τή ζωή ; Λίγο ἀπ' ὅλα , λέω ἐγώ . " Αὐτή τήν ψεύτικη  
ζωή , πού μιά φορά τή ζοῦμε , πρέπει νά τήν γλεντήσουμε , ὅπως  
καί νά τήν βροῦμε

Μ . Βαμβακάρης .

Καλό βιβλίο , δέν εἶνε αὐτό , πού γυμνάζει τό μυαλό , δέν εἶνε αὐτό , πού  
δίνει – κούφια ἢ ὦρα – γροθιά στό στομάχι , πού καλλιεργεῖ , πού  
ξεκουράζει . Δύο εἰδῶν καλά βιβλία ὑπάρχουν : αὐτά , πού μᾶς πᾶνε ,  
ἐπειδή μιᾶνε τή γλῶσσα μας καί τ' ἄλλα . Αὐτά μᾶς πᾶνε , ἐπειδή  
θέλουμε νά μιλήσουμε στη γλῶσσα τους . Μιᾶνε γιά ἱστορία , ἔρωτα ...  
δηλαδή . Τό βιβλίο ἢ τό ἐρωτεύεσαι ἢ δέν ὑπάρχει . Πατρίδα τοῦ  
ἐρωτευμένου , ὡς γνωστόν , εἶνε ἡ γλῶσσα του ἀγαπημένου του .  
Ἡ μόνη γόνιμη περιφρόνηση , εἶνε ἐκείνη , πού ἀφορᾷ τόν ἑαυτό μας ,  
γιατί ἔτσι μποροῦμε νά τόν ὑπερβοῦμε καί νά τόν ξαναπλάσουμε "  
Νίτσε "

Ἡ ἱστορία εἶνε μιά συνέχεια , τό παρελθόν δέν πεθαίνει ποτέ καί τό  
παρὸν βρίσκεται σέ ἴση ἀπόσταση ἀπό τό παρε- λθόν καί ἀπό τό  
μέλλον . Τό παρὸν τό σημερινὸ εἶνε πιὸ κοντινὸ στό μέλλον , παρά στό  
παρελθόν .

Ἐμεῖς εἴμαστε οἱ πρώτοι , πού κάναμε ἕνα Εὐρωπαϊκὸ κράτος , δηλαδή τό  
Βυζάντιον , τό ὁποῖον εἶνε ταυτόχρονα ἑλληνικό , χριστιανι- κό καί ρωμαϊκό .  
Λοιπόν , ἡ ταυτότητα ἡ δική μας , εἶνε ἀκριβῶς ἡ σύλληψη ὅλης τῆς  
Εὐρώπης , ἀπὸ τὴν ἀρχαιότητα ὡς σήμερα καί ἡ Ἑλλάδα εἶνε πρὶν ἀπὸ τὴν  
Εὐρώπη , ἔχει πρωτεριότητα , δηλαδή , κατὰ κάποιον τρόπο , ἡ ὀργάνωση  
τῆς Εὐρώπης , εἶνε ἑλληνικὸ κατόρθωμα .

Οί άρχαῖοι Έλληνες , ανακάλυψαν τὰ πάντα , ἔδωσαν ιδέες ,  
ιδανικά , πρότυπα καὶ στόχους , σ' ὄλη τὴν ἀνθρωπότη- τα . Καὶ  
ἀπὸ τότε τίποτα ὠραῖο δὲν ἔχει ἀνα- καλυφθεῖ .

Λαμπρὸ τὸ παράστημα , μεγαλοφυῆς , ἐξόχως ἰκανὸς νὰ  
πραγματοποιῆ τὰς ἀποφάσεις του . Ἐπετύγγανε νὰ  
προσαρμόζη εἰς τὸ ἔθνικῶς συμφέρον τὴν ἐπι- στήμην καὶ  
τέχνην τοῦ πολιτεύεσθαι .

Ἐλευθέριος Βενιζέλος 1864 - 1936

( αὐτὸ εἶνε γραμμένον κάτω ἀπὸ τὸ ἄγαλμά του , στὸ γνωστὸ πάρκο ) .

Μαθαίνω μεγαλώνοντας τοὺς τρόπους , ποὺ πρέπει νὰ χρησιμοποιοῦ , γιὰ νὰ  
καλύπτω τὰ κενὰ μου . Ἡ κάλυψη τῶν ἀναγκῶν δημιουργεῖ τὴν πρόοδο .

Ἐκεῖνο , ποὺ ἦταν νὰ κάνω , τ'όκανα , ἔχω κάνει τὰ περισσότερα . Κινητοποιῶ  
τὰς δυνάμεις μου , παίρνω ἐρεθίσματα ἀπὸ τὸ περιβάλλον , τὰ  
ἐπεξεργάζομαι καὶ στὸ ποσοστὸ , ποὺ θὰ ἔχω συναίσθημα πληρότητας , ἔχω  
ἰκανοποι- ἦσει τὶς ἀνάγκες μου .

Ὁ στόχος μου εἶνε νὰ χρησιμοποιοῦ ὅλες μου τὶς δυνάμεις , κατὰ τὸ  
ποσοστὸ , ποὺ μπορῶ .

Τὸ αἶσθημα τῆς πληρότητας , ὅτι χρησιμοποίησα τὸν ἑαυτὸ μου , αὐτὸ  
καλύπτει τὸ κενὸ τῆς ἀνάγκης , ποὺ δὲν καλύφθηκε .

Χρησιμοποιοῦ τὸν ἑαυτὸ μου , νιώθω ΧΑΡΑ !

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ !

Ὅλοι ἔχουμε τὶς ἴδιες ἀνάγκες , ποὺ εἶνε γραμμένες στὰ γονίδια τοῦ  
καθενός . Ἡ ἔνταση διαφέρει . Ἀπὸ τὸ περιβάλλον προέρχεται , ἡ κάλυψη  
τῆς ἰκανοποίησης τῶν ἀναγκῶν . Παίρνω – δίνω –

παίρνω – δίνω = ἐξελίσσομαι .

Πρέπει να καλύπτω τις ανάγκες μου , τὸ μοναδικὸ ἐργαλεῖο γιὰ νὰ προοδεύσω , ἀλλάζω συμπεριφορά , ἱκανοποιοῦμαι .

Τὸ πολὺ τὸ ἴσιο , χαλάει τὸ περίσσιο .

Παίρνεις τὸ εὐχαρίστηση ἀπὸ τὸ περιβάλλον σου καὶ ἀπὸ τὸν ἑαυτό σου καὶ φτιάχνεις κάτι καινούργιο . Φτιά- χνεσαι καὶ ὅταν φύγης , ἀφίνεις πίσω σου , καλῆς ποιότητας πράγματα , ὀλοκληρώνεσαι , χωρὶς νὰ βλάψεις τὸν ἄλλον καὶ ἂν μπορεῖς πρέπει νὰ τὸν βοηθᾷς ταυτόχρονα .

Ἄσε στὴν ἄκρη , αὐτό , ποὺ δὲν μπορεῖς . Ἡ ἀγανάκτηση σπα- ταλάει ἐνέργεια .

Ἡ γερόντισσα Νάντ , ἀπὸ τὸ χωριὸ Χίνσα , τραγουδάει στὸ μισολοῖ της , αὐτὰ , ποὺ εἶπαν οἱ Ἴνδοι γυμνοσοφιστὲς στὸν Μ .

Ἀλέξανδρο , 23 αἰῶνες πρὶν : " Κάποια μέρα ὁ κάθε ἓνας μας πεθαίνει καὶ ἀφίνει ὅλους τοὺς δικούς του στὴ θλίψη .

Ἐρχόμαστε στὸν κόσμον τοῦτο γυμνοὶ καὶ φεύγουμε γυμνοί .

Μὲ δυὸ μέτρα ροῦχα καὶ δυὸ μέτρα ξύλα ... "

Ὁ θάνατος τοῦ ἴδιου , δὲν ἀποτελεῖ πρόβλημα . Κάτι , ποὺ δὲν μπορεῖς νὰ βιώσεις , δὲν ὑπάρχει . Ἀλλὰ ὁ θάνατος τοῦ ἄλλου , αὐτὸ εἶνε πρόβλημα .

Μίκρυνε τὴ χασοῦρα . Τὸ χαμένο , ὅταν μᾶς ἀπασχολεῖ , μᾶς ἐμποδίζει νὰ προχωρήσουμε

Ἡ συλλογὴ γνώσεων καὶ ἡ πνευματικὴ καλλιέργεια , εἶνε δυὸ ἀξίες , ὅχι κατ' ἀνάγκην σὲ σύμπλευση . Καὶ ἡ ἀπουσία ἀποδεικτικῶν γνώσης , δὲν σημαίνει καὶ τὴν ἔλλειψη οὐσιαστικῶν προσόντων . Μόνο τυπικῶν .

Ἡ ζωὴ εἶνε μιὰ εἰκόνα , ἓνα ταμπλώ . Μὲ τριαντάφυλλα , μὲ ἀγκάθια ... Παίρνω ἓνα μεγεθυντικὸ φακὸ καὶ τὴν παρατηρῶ . Ἄν ἔχω ἀσκηθεῖ νὰ βλέπω τριαντάφυλ- λα , τότε μπράβο μου , κάνω καλά . Πρέπει νὰ μάθω , νὰ ἐξασκηθῶ , νὰ μὴν βλέπω τὰ ἀγκάθια

Ἄλλοιῶς μάθαμε , ἄλλοιῶς προχωρᾶμε , ἄλλοιῶς θὰ τελειώσουμε . Σὲ μερικοὺς ἀνθρώπους , ἔρχεται μιὰ μέρα , ποὺ πρέπει τὸ μεγάλο ΝΑΙ ἢ τὸ μεγάλο ΟΧΙ νὰ ποῦνε

Κ. Καβάφης

Γιὰ νὰ ἀπομακρύνετε καὶ ἀποδυναμώσετε τὸ θυμὸ , πρέπει 1 . Περιμένετε πρὶν ἀντιδράσετε . 2 . Ἀναλογιστεῖτε γιὰ λίγα λεπτά , τί εἶνε αὐτό , ποὺ σᾶς ἐνοχλεῖ καὶ σᾶς προκαλεῖ θυμὸ . 3 . Σκεφτεῖτε ἤρεμα , μιὰ ὑπεύθυνη καὶ λογικὴ ἐναλλακτικὴ λύση . " Τὸ κλειδί στὴν ὑπόθεση , εἶνε νὰ διαμορφώσουμε τὴν αὐτόματη διαδικασίαν , ἢ ὁποῖα φαίνεται ὅτι ξεκινᾷ νὰ ἐξελισσεται , ἀπὸ τὴ στιγμὴ , ποὺ ξεσπᾷ ὁ θυμὸς .

Τί σημαίνει ὠριμότητα γιὰ μιὰ γυναῖκα ; Τι θὰ πεῖ , ἔχω ἐλεύθε- ρο χρόνο - ἴσως περισσότερο ἀπ' ὅσον μοῦ χρειάζεται – τί θᾶ πεῖ εἶμαι μεγάλη , ἴσως γιαγιά – ἴσως συνταξιούχος , ἴσως μητέρα χωρὶς παιδιὰ στὸ σπίτι ; Μήπως ἦρθε ἡ ὥρα γιὰ ἓνα καινού- ριο ξεκίνημα ; Μὲ βάση ἑλληνικὰ καὶ ξένα λογοτεχνικὰ κείμενα , προσπαθῶ νὰ διερευνήσω τοὺς κοινωνικοὺς , ιστορικοὺς , φυλετικούς καὶ οικονομικοὺς παράγοντες , ποὺ συνθέτουν καὶ ὀριοθετοῦν τὴν ὠριμη γυναῖκα . Ἔτσι θὰ φανεῖ , πῶς τὴν σκέφτεται τὸ περιβάλλον της , πῶς βλέπει ἢ ἴδια τὸν ἑαυτό της , μέσα ἀπὸ τοὺς ἄλλους καὶ πῶς ἀπὸ τὴ δική της σκοπιὰ .

Έχω φτάσει σ' αυτήν την καλή ώρα της ωριμότητας . Άξιοποιώ και χαίρομαι τη ζωή μου , κάνοντας κάποιο τέλος αρχή , κάποια αρχή τέλος και την αρχή ξεκίνημα για κάτι καινούργιο . Μπο- ρώ , επί τέλους , τώρα πιά , να αποφασίζω και να σχεδιάζω τὸ πρόγραμμά μου , με βάση τις προσωπικές μου ικανότητες – ανά- γκες – αναζητήσεις – προβληματισμούς – τὰ θέλω μου τέλος πάντων .

Δικαίωμα και ὑποχρέωση τοῦ κάθε ἀνθρώπου , εἶνε νὰ μορφώ- νεται συνεχῶς , γιὰ νὰ μπορεῖ νὰ παρακολουθεῖ ἕνα κόσμο , πού καθημερινὰ ἀλλάζει .

Τὸ κέντρο τῆς συμβουλευτικῆς ψυχολογίας , ἀπευθύνεται σ' ὅλους , πού ἀναζητοῦν μιὰ καλύτερη ποιότητα ζωῆς .

Άπευθύνεται ἐπίσης σ' ὅλους ἐκείνους , πού μεγαλώνουν παιδιά . Τούς γονεῖς , που ἔχουν προβλήματα ἢ ἐρωτηματικά , πάνω στην ἀνατροφή τῶν παιδιῶν τους . Τούς γονεῖς , πού χωρίς τυ- χόν προβλήματα , θέλουν νὰ μεγαλώσουν καλύτερα τὰ παιδιά τους και νὰ τα προετοιμάσουν , γιὰ ἕνα αὐριανό κόσμο . Τούς γονεῖς , πού θέλουν νὰ βαλουν γερές βάσεις τώρα , γιὰ νὰ μικρύνουν ἢ νὰ καλύψουν τὸ χάσμα τῶν γενεῶν αὔριο .

Στὸ κέντρο συμβουλευτικῆς ψυχολογίας μεγαλύτερη ἔμφαση δίνεται στο μάθημα τῆς αὐτογνωσίας , πού βοηθάει , στὸ νὰ γνωρίσου- με καλύτερα τὸν ἴδιο τὸν ἑαυτό μας , νὰ δοῦμε τί μας χρειάζεται και πὼς θὰ τὸ βροῦμε .

Βάζω στόχο και βρίσκω τεχνικές , που με βοηθάνε νὰ φτάσω σ' αὐ- τόν , ὅσο μπορῶ μέ λιγότερη φθορά και στον ἐλάχιστο δυνατὸ χρόνο . Ὅταν ἡ δύναμη τῆς θέλησης , εἶνε πανίσχυρη , τότε εἶνε ἰκανή , νὰ θεραπεύσει κάτι , πού ἐνοχλεῖ , πού εἶνε δυσάρεστο , κυρίως ψυχολογικό .



Όταν κανείς , δέν θέλει νά άκούσει , είνε πιό κουφός κι από τόν κουφό .

ΜΗ ΜΙΛΑΣ ΠΟΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ .

ΚΑΝΕ , όσο μπορείς , καλό στόν άνθρωπο .

ΜΗ λές ψέματα .

ΜΗΝ άδικεΐς , αλλά να διεκδικεΐς , τό δικό σου

δίκιο , σαν τό πιστεύεις

Είνε ?? , όλα , αυτά !

Έδώ μεσα , συνήθως , βρίσκω κάποιο διέξοδο , από τό άδιέξοδο μου .

Από τήν έποχή , πού οί πρόγονοι μας βρέθηκαν σέ κάποια άκρογιαλιά

, έπεκράτησε και δέν διαψεύσθηκε ποτέ , ή άπο- ψη , ότι μιά βουτιά

στη θάλασσα , άποτελεΐ μιά από τίς μεγαλύτερες άπολαύσεις τής

ζωής . Η βασική άρχη τής θαλασσοθεραπείας είνε ότι ή σταθερή

σχέση με τό θαλασσινό νερό , βοηθά τήν άποκατάσταση τής χημικής

ίσορροπίας τοῦ σώματος , άνανεώνοντας τά άποθέματά του σέ

μαγνήσιο , ιώδιο , κάλλιο και άλλα ίχνοστοιχεία , πού υπό

φυσιολογικές συνθήκες ένυπάρχουν , σέ πολύ μικρές πο- σοτητες ,

στό αίμα και εύκολα καταστρέφονται από τό stress , τήν κακή

διατροφή και τήν μόλυνση τοῦ περιβάλλοντος Οί συνθήκες μποροῦν ,

πολύ εύκολα , νά λεηλατήσουν τή ζωή ενός ανθρώπου , τά όνειρα

του , τίς φιλοδοξίες του .

Η " ποιότητα " των παιδιών , είτε τόσο καλύτερη , όσο υψηλό- τερο είτε

το επίπεδο των γονιών και ιδίως της μητερας , πού ασχολείται κυρίως

με τα παιδιά

" Πρώτα έρχεται η μάσα και μετά η ηθική "

" Μπρέχτ "

Πολλές φορές , υπάρχει μια υπερβολική φροντίδα , για την εμφάνιση . Βλέπεις και ηλικιωμένες γυναίκες να παραμορφώνονται , από τις βαφές και τα μπιζού Εγώ αυτή τήν κοινωνία , δέν μπορώ νά τήν καταλάβω . Μού είνε και αισθητικά αποκρουστική . Η φρεσκάδα δεν βρίσκεται στην εμφάνιση , αλλά στην αντίληψη ζωής . Πως μιλάς , τί διαβάζεις , τί γράφεις , πώς αισθάνεσαι νεώτερος ... Η επιφάνεια δεν έχει κανένα νόημα Δύο τρόποι υπάρχουν , γιά νά κάνει κανείς μεγάλη περιουσία : ο ένας από τη δημιουργία και ο άλλος από την καταστροφή . Αργά από την δημιουργία , γρήγορα από την καταστροφή !

Τό γαλλικό περιοδικό " L' Erenement dy jeudi " προσφέρει στους άτυχους αυτής της κοινωνίας , δέκα χρυσούς κανονες , για να γίνουν πλούσιοι Πρέπει νά προβλέπουν να οσφραίνονται Νά αναζητήσουν την τύχη τους στα καινούργια ?? , την Ανατολική Ευρώπη και την Νοτιοανατολική Ασία. Νά έχουν ατσάλινα νεύρα Νά έχουν ιδέες , σαν εκείνον τον Αμερικάνο , που πλούτισε από τους μάυρους , εφευρίσκοντας τον μαύρο λευκοπλάστη . Νά επιμένουν . Νά σαρκάζουν , σαν τον άλλον Αμερικανό , πού έκανε πρίν από μερικά χρόνια περιουσία , πουλώντας πολυτελώς συσκευασμένα χα- λίκια για το σπίτι . Νά τολμούν . Νά σταματούν εγκαίρως . Νά τούς κινεί κάποιο πάθος . Κι άμα δέν δουλέψει τίποτε από τα πάρα πάνω , νά κάνουν " ένα καλό γάμο " . Είνε πάντα η πιό σίγουρη συνταγή .

Αν θέλεις να ευτυχήσεις για μια μέρα ερωτεύσου .

Αν θέλεις να ευστηγήσεις για ένα μήνα παντρέψου .

Αν θέλεις να ευτυχήσεις για μια ολόκληρη ζωή ...

διάβαζε βιβλία

Κινέζικη παροιμία

Αναποφασιστικότητα

Όσο τό παιδί δεν εξασκείται στην τέχνη , του να παίρνει απο- φάσεις , τόσο συνηθίζει να αφήνει τούς άλλους να αποφασίζουν για λογαριασμό του . Έτσι και με την αναποφασιστηκότητα . Για να γίνεις αποφασιστικός , πρέπει να μάθεις από πολύ μικρός νά παίρνεις αποφάσεις . Πρέπει να πάρεις το μήνυμα , ότι Θεωρεΐσαι ικανός αρκετά , για να αποφασίζεις όρισμένα πράγματα . "Ό,τι είτε δικαίωμα σου και εύθύνη σου . Νά μά- θεις νά μην φοβᾶσαι μέ τίς έπιπτώσεις τῶν άποφάσεων σου . Να μάθεις ότι δεν μπορείς νά τά ἔχεις όλα και έτσι συχνά πρέπει νά πάρεις μιά θέση , πού σοῦ προσφέρει το ἕνα και σοῦ άποκλείει τό ἄλλο . Αλλά και τό ότι χωρίς άπόφαση στερεΐσαι και τά δύο . Νά μάθεις νά μή φοβᾶσαι την κριτική , νά μάθεις ότι δεν μπορείς να τους εύχαρι- στήσεις όλους και νά τό αντέχεις . Νά μάθεις ότι μπορείς νά ἔχεις έπιρροή πάνω στά πράγματα και ότι δεν είσαι ἕνας άπλός , παθητικός δέκτης παρατηρητής – θυμα - όλων ὄσων έκτυλίσσονται γύρω σου . Ξέρετε τί δύσκολα πράγματα , πού είνε όλα αυτά ; Και όλα αυτά μαθαίνονται Ναι , σιγά - σιγά από τήν πρώτη μέρα τῆς ζωῆς . Αλλά θέλουν , μεταξύ άλλων , έξάσκηση .

Γιά να γινεις αποφασιστικός , πρέπει από πολύ νωρίς , νά ἔχεις τήν εύκαιρία - νά σοῦ προσφέρεται ή εύκαί- ρια - νά παίρνεις άποφάσεις . "Ένα από τά – πῶς νά τό πῶ τώρα ; - " καλά " ή " κακά " τῆς παιδικῆς ήλικίας , εινε ότι από τή φύση της υπαγορεύει μιά θέση έξά- στησης . Απολύτως , εκατό τοῖς εκατό , έξάρτησης στήν άρχή . Θα μπορούσαμε , μάλιστα , άπλά νά ποῦμε ότι ή διαδικασία τῆς ώρίμανσης συνίσταται σέ μιά σταδιακή κίνηση από τήν πλήρη

έξαρτηση στην πλήρη ανεξαρτησία . Ξεκινάμε , λοιπόν , στην αρχή , θέλοντας και μή , με μία κατάσταση , πού όλες οι αποφασεις παίρνονται για μάς από κάποιον άλλον αυτό εινε φυσικό , εύκολο και γλυκό . Και για τούς γονεΐς και για τά παιδιά . Στα παιδιά δημιουργεί μία αΐσθηση ασφάλειας και στους γονεΐς προσφέρει τόν πλήρη έλεγχο τής κατάστασης . Και τά δυό απαραίτητα και τούς δυό . Στην αρχή . "Όλη αυτή ή διαδικασία , εινε εύκολο νά συνεχισθεΐ για πολύ καιρό , εάν δέν διακοπεΐ έγκαίρως , μέ τή συνειδη- τή σκέψη , ότι είνε αναγκαΐο - για όσους επιθυμούν τα παι- διά τους , να είνε αποφασιστικά - νά έξασκηθοΐν νά παιρνουν αποφάσεις μονα τους Δέν έχει τόση σημασία ποτέ εινε οί αποφασεις , πού παίρνονται , όσο το να μάθουν τά παιδιά , ότι οί αποφάσεις έχουν έπιπτώσεις , δημιουργοΐν αντιδρά- σεις στους γυρω και ότι συχνά αυτό σημαίνει ότι μερικά πράγματα , πρέπει νά θυσιασθοΐν . Νά πάρουμε ένα απλό παράδειγμα , πού είνε και άπο τα εύκολα , παρ' όλα αυτά γινεται συχνά " αίτια πολέμου " ανάμεσα σέ γονεΐς και παιδιά . Τι ροΐχα θά βάλει τό παιδί τό πρωί , για νά πάει σχολείο ; "Εμεΐς έχουμε πάρει όλες τίς μεγάλες αποφάσεις τής ζωής του Τό ότι θά πάει σχολείο , σέ ποιό σχολείο , τί ώρα και μέ ποιό λεωφορεΐο "Έχουμε αποφασισει ότι όταν γυρίσει θά διαβάσει , ότι πρέπει νά είνε καλός μαθητής . "Ότι πρέπει νά κάνει διάφορα ιδιαίτερα μαθήματα . Γιατί λοιπόν , νά μήν τοΐ αφήσουμε τήν έκλογή νά νιώθει ντυμένος , όπως θέλει ο άνθρωπος , μέσα σ' αυτό τό τόσο προκαθορισμένο καλούπι , ποΐ τοΐ έχουμε φτιάξει ; Τό νά αποφασισει τό παιδί τί ροΐχα πρέπει νά φορέσει , νά συνδιάσει , τοΐ δημιουργεί μία αΐσθηση

έλευθερίας . Τοῦ δίνει τὸ μήνυμα , ὅτι ὀρισμένα πράγματα εἶνε ὑπὸ τὸν ἔλεγχό του - καὶ θυμάσθε ἀπὸ πρό- σωπικὴ ἐμπειρία , πόσο εὐχάριστο εἶνε αὐτὸ ; - καὶ του μαθαίνει νὰ ἀποφασίζει Καὶ νὰ ὑφίσταται τὶς συνέπειες τῶν ἀποφάσεών του Δὲν μπορεῖς νὰ τὰ φορέσεις ὅλα μαζί . Κάποια διαλέγεις καὶ κάποια ἀφίνεις γι ἄλλη φορᾶ Μπορεῖς νὰ περιμένεις ὅμως καὶ νὰ τὸ βάλεις αὔριο . Ἄν κάνει κρῦο καὶ σὺ νιώθεις ἐλαφριά , θὰ κρῦώσεις καὶ θὰ ἀποφασίσεις συνετότερα τὴν ἐπόμενη κρῦα μέρα . Ἄν τὰ παιδιὰ σὲ κοροιδεύουν γι' αὐτὸ τὸ ντύσιμο καὶ πάλι θὰ κοιτάξεις νὰ τὸ προσαρμόσεις . Αὐτὸ , ποὺ βαραίνει σ' ὅλη αὐτὴ τὴ μικρὴ ἱεροτελεστία εἶνε ἡ εἰκόνα , ποὺ ἀποκτᾶει τὸ παιδί γιὰ τὸν ἑαυτό του καὶ τὸν ἔξω κόσμο . Ἡ μᾶλλον γιὰ τὴ σχέση , ἀνάμεσα σ' αὐτὰ τὰ δυὸ . Στὴν ἀρχὴ τῆς ζωῆς , πρέπει νὰ ἔχει τὴν εὐκαιρία ν' ἀποφασίζει ὀρισμένα πράγματα . Ἐν συνέχειᾳ , τὴν ἐμπειρία ὅτι οἱ ἀποφάσεις τοῦ ἦταν σωστὲς καὶ ἀποδεκτὲς . Καὶ λανθασμένες νὰ ἦταν , δὲν πειράζει , κάτι μαθαίνει ἀπὸ τὴν ἄλλη ὑπόθεση Ἐχει τώρα τὴν εὐθύνη νὰ τὸ κάνει διαφορετικὰ τὴν ἐπόμενη φορᾶ . Πῶς θὰ διαμορφωθεῖ αὐτὴ ἡ εἰκόνα , ἂν ὅλα τὰ ἀποφασίζει ἄλλος καὶ κουβαλάει καὶ ὅλη τὴν εὐθύνη ; Δὲν εἶνε μόνο ὅτι τὸ παιδί " δὲν " μαθαίνει " νὰ παίρνει ἀπό- φάσεις . Ὅτι δὲν ἐξασκεῖται , σ' αὐτὴ τὴν τέχνη . Τὸ χεῖ- ρότερο εἶνε ὅτι μαθαίνει νὰ ἀφήνει τὶς ἀποφάσεις νὰ τὶς παίρνουν ἄλλοι Καὶ ὅσο πιὸ πολὺ κάνει κάτι τέτοιο , τόσο περισσότερο γίνεται ἔρμαιο τῶν καταστάσεων . Τόσο πιὸ ἄ- βοήθητο καὶ ἀνίκανο αἰσθάνεται . Καὶ ὅσο πιὸ ἀβοήθητο καὶ ἀνίκανο , τόσο πιὸ θυμωμένο , γιὰ ὅλα ὅσα " τοῦ συμβαίνουν " Βολεμένο ὅμως , ἴσως , γιὰτὶ εἶνε πιὸ εὐκόλο νὰ φταίει ἢ νὰ θέλει ὁ ἄλλος , ἀλλὰ θυμωμένο Πιστεύω ὅτι , τὸ χειρότερο συναίσθημα στὴ ζωὴ , εἶνε νὰ αἰσθάνεσαι

ἔρμαιο θύμα . Νὰ αἰσθάνεσαι ὅτι , σου συμβαίνουν πράγματα , γιὰ τὰ ὁποῖα δὲν μπορεῖς νὰ κάνεις τίποτα . Καὶ αὐτὸ θα το παθαίνουν κά- τὰ κόρον , ὅσοι δὲν ἔχουν τὴν ἰκανότητα ἢ τὸ κουράγιο νὰ παίρνουν ἀποφάσεις . Καὶ ἐπειδὴ , μοιράια , ὀρισμένες πρέπει νὰ παρθοῦν , θὰ τὶς παίρνουν ἄλλοι .

Προσφέρετε τοὺς τὴν εὐκαιρία νὰ μάθουν ν' ἀποφασίζουν ὀριμένα πράγματα . Καὶ ὑποστηρίξτε τὴ διαδικασία . Δὲν μιᾶμε γιὰ ροῦχα , ὅταν τ' ἀφίνουμε νὰ διαλέξουν τί θὰ φορέ- σοῦν τὸ πρῶι . Δὲν μιᾶμε γιὰ δεκάρες , ὅταν τοὺς λέμε ὅτι , εἶνε δικό τους τὸ θέμα τί θὰ κάνουν τὸ χαρτζιλίκι τους . Καὶ ὅταν διαλέξουν τὰ ροῦχα ἢ τὸ ἀντικείμενο , τοὺς λέμε μπράβο ! Αὐτὸ , πού σίγουρα δὲν κάνουμε εἶνε νὰ τὰ ἄ- φήσουμε , δῆθεν νὰ ἀποφασίζουν , ὥσπου νὰ δοῦμε ἂν ἐγκρίνου- με τὴν ἀπόφασή τους καὶ ἂν ὄχι , μπὰμ , νὰ τὴν ἀνατρέπουμε . Ἄν , μάλιστα , θέλει κανεῖς , ἀναποφάσιστο παιδί , ἡ παραπάνω συνταγὴ εἶνε τέλεια .

Ἡ δουλειά μας , γιὰ τὴν ἀνατροφή τοῦ παιδιοῦ , εἶνε νὰ ἐνθαρύνουμε ἢ νὰ ἀπαλύνουμε τὰ χαρακτηριστικά , μὲ τὰ ὁποῖα γεννιοῦνται , ἀνάλογα μὲ τὸ τί εἶδους ἄνθρωπο θέλουμε τελικά , νὰ βοηθῆ- σομε νὰ φτιαχτεῖ . Ἐδῶ εἶνε καὶ τὸ δύσκολο σημεῖο Νὰ σκέφτου- με , νὰ ξέρουμε καὶ νὰ παραδεχτοῦμε , πότε εἶνε τὸ ἐπιθυμητὸ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ μὲ ὅλα αὐτὰ , πού κάνουμε Γιατί , γιὰ ἕνα , πάντως , δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία : ὅτι πέραν τῆς φύσης ἢ καθημερινῆ ζωῆ , κατὰ τὴ διάρκεια τῶν ἔξη πρώτων χρόνων τῆς ζωῆς ἐνὸς παιδιοῦ , πρόκειται νὰ καθορίσει καὶ νὰ ἐδραιώσει , ὅλα αὐτὰ τὰ χαρακτηριστικά , πού ἀργότερα θὰ τὸ συνθέτουν ὡς ἄνθρωπο , πέραν τῆς ἐκπαίδευσής του καὶ τῆς δουλειᾶς του .

Τὰ μαθήματα ψυχολογίας , πού παρακολουθοῦν , δὲν εἶνε θεραπευτικὴ ψυχικῶν ἀποκλίσεων . Εἶνε ἡ ψυχολογία , πού διδάσκεται σὰν ἐπιστήμη κατανοητὴ ἀπὸ τὸν κάθε ἄνθρωπο . Τὰ παραδείγματα εἶνε ἀπὸ τὴν καθημερινὴ ζωὴ , ἔτσι ὥστε καὶ οἱ ἐπιστημονικὲς γνώσεις νὰ ἀποκτῶνται εὐκόλα καὶ εὐχάριστα καὶ ἡ ζωὴ νὰ γίνεται πιὸ καλὴ , νὰ ἔχει ποιότητα , νὰ δίνει πιὸ πολλὴ ἱκανοποίηση καὶ νὰ φτιάχνει σωστότερες σχέσεις . Λύνουμε προβλήματα , πού μας ἀπασχολοῦν , δίνοντας κατ' εὐθείαν συμβουλές . Οἱ συμβουλές εἶνε ταιριαστὲς σ' ἐκεῖνον , πού ἐνδιαφέρεται . Πολλὲς φορές ὅμως , βοηθοῦν καὶ τοὺς ἄλλους , πού τίς ἀκοῦνε καὶ πού ἔχουν προβλήματα

ὅμοια μὲ τὸ δικό του Ἔτσι ὁ καθένας , ἔχει τὴν εὐκαιρία νὰ μιλήσει , ἂν θέλει , γιὰ τὸν ἑαυτό του , ὥστε νὰ μπορέσει ὁ ψυχολόγος καὶ τὰ ἄλλα μέλη τῆς ὁμάδας νὰ δοῦν καὶ νὰ καταλάβουν , ποιὸ εἶνε τὸ πρόβλημά του καὶ νὰ τὸν βοηθήσουν

Αὐτὴ ἐξάλλου εἶνε καὶ ἡ ἔννοια τῆς συμβουλῆς

Ἐπίσης , πολλὲς φορές , ἡ λύση τῶν ψυχολογικῶν προβλημάτων εἶνε καὶ μία πνευματικὴ καὶ συναισθηματικὴ ἄσκηση ποῦ ζωηρεύει καὶ ἀνοίγει τὸ μυαλό μας καὶ κάνει ταυτόχρονα τὰ συναισθήματά μας τέτοια , πού νὰ ἀντέχουν τίς ἀνθρώπινες δοκιμασίες . Τὰ ἀπομακρύνει ἀπὸ προκαταλήψεις καὶ ἀπὸ λανθασμένα ταμποῦ

" Τὸ γύρασμα τοῦ σώματος καὶ τῆς μορφῆς μου εἶνε πληγῆ ἀπὸ φρικτὸ μαχαίρι Τὰ φάρμακά σου φέρε τέχνη τῆς ποίησης , πού κάμνουνε - γιὰ λίγο - νὰ μὴ νιώθεται πληγῆ . " " Κ. Καβάφης " Καὶ ἀποκτᾷ τεράστια σημασία , τὸ ἄνοιγμα κάθε νέου τρόπου στὴν κοινωνία , στὴν πολιτικὴ , στὴν δικονομία ,

στο χτίσιμο κάθε γέφυρας , που συνδέει τις εξελίξεις , γενικά ὅ,τιδηποτε  
ὀδηγεῖ ταχύτερα , μακριὰ ἀπὸ τὸ παρελθὸν καὶ πληρέστερα στὸ μέλλον  
"Ἐνας πνευματικὸς ἄνθρωπος , ἔχει χρέος νὰ πολεμᾷ γιὰ τὴν Ἐλευθερία , τὴν  
Εἰρήνη καὶ τὴν Ἀξιοπρέπεια τοῦ ἀνθρώπου " " Καζανζάκης "

Ἔχω ὑποχρέωση , ἀπέναντι στὸν ἑαυτό μου , νὰ ψάξω νὰ βρῶ τὸ δικό μου  
δρόμο . Μετράω τὴν ψυχική μου ὑγεία , ἔχω τὴν ικανό- τητα νὰ μετράω τὰ  
θετικά μου καὶ τὰ ἀρνητικά μου . Μετράω πιθανό- τητες ἐπιτυχίας καὶ  
ἀνάλογα κάνω ἢ ἀλλάζω . Νὰ ὑπολογίζω σωστὰ , τί μὲ συμφέρει - συμφέρον  
καὶ ἄσκηση μαζί σαφέστατα . Ξέρω πολὺ καλὰ τὸ ταλέντο μου , τὴν πείρα  
μου , πὺ αὐτόματα μοῦ γίνεται τρόπος ζωῆς

Ἡ στενοχώρια , ὅταν ἔρθει στὸ συνειδητὸ , μικραίνει αὐτόματα εἶνε  
προτιμότερο ὅμως , ἀπὸ τὸ νὰ μένει μέσα μου , στὸ ἀσυνείδητο . ὅσο  
βλέπω ὅτι βελτιώνομαι , μὲ τὴν πετυχημένη συμπεριφορά μου , προχωρῶ  
μπροστὰ καλλίτερα !

Νὰ ἐπιβραβεύεσαι συστηματικά . Νὰ ἔχεις τὸ συναίσθημα τῆς

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ καὶ τῆς ἀληθινῆς χαρᾶς ! !

Τάξη καὶ πρόγραμμα : βάση γιὰ ἀσφάλεια .

Γιὰ τὴν ἁρμονία τοῦ κόσμου .

Ἄσε καὶ θὰ δοῦμε , πὺς θὰ βγοῦν τὰ κάστανα ἀπὸ τὴ φωτιά . Καὶ ἐπειδὴ ,  
πρὸς τὸ παρὸν , ὅσα τριβελίζουν τ' αὐτιά μας , εἶνε σ' ἐκρεμότητα ,  
καλλίτερα νὰ μιλήσουμε , γιὰ τὴν ἄλλη ἐπικαιρότητα . Ἐκείνη , πὺ μας  
θυμίζουν οἱ ἀστραφτερὲς γιρλάντες καὶ τὰ πολύχρωμα στολίδια στὶς  
γορτινὲς βιτρίνες . Μπήκαμε βλέπεις , στὸν χριστουγεννιάτικο μῆνα , τῆς  
παντοτεινῆς χαρᾶς τῶν παιδιῶν ...



“Όνειρα και προσδοκίες , ἔστω και σὲ περίοδο " ἰσχνῶν ἀγελάδων " Μακάρι νὰ μὴν διαψευστοῦν οἱ ἐλπίδες . Μόνο , πού τὰ περιθώρια " στενεύουν " ὅταν μαθαίνεις πὼς ὁ ἀγέραςτος Μίκυ Μάους μετράει - γεμάτος παράπονο τὶς ζημιές τοῦ , γιατί τὸν ἐπισκέφτηκαν λιγότεροι θαυμαστὲς στὴν Παρισινή " Εὐρώ- Ντισνεϋλαντ " καὶ ὁ δικουμενικὸς " ἀτσάλινος ὑπεράνθρωπος " - ἦ - ἂν προτιμᾶτε - ὁ πασίγνωστος Σούπερμαν , πού ἔσωσε ἀμέ- τρητες φορές τὸν πλανήτη ἀπὸ τοὺς ἐχθροὺς του , ἐτοιμάζεται βιαστικά γιὰ τὸ ταξίδι τοῦ ὀριστικοῦ ἀποχωρισμοῦ . Ναὶ , ὅλα σβήνουν κάποτε . Ἀκόμη καὶ οἱ χάρτινοι " θρύλοι " ποῦ κράτησαν ζωντανή τὴ φαντασία ἐξήντα χρόνια , γὰ- λουχώντας τὶς ἀντίστοιχες γενιές . Καὶ τώρα , πὼς θὰ πάρη- γορηθοῦν οἱ μικροὶ του φίλοι ;

Πρόχειρη ἀπάντηση δὲν ὑπάρχει . Σάμπως τὴν ἴδια μέ- λαγχολίας δὲν εἶχαμε νιώσει καὶ ἐμεῖς , στὰ πρῶτα μας ἀνέμελα χρόνια , μόλις μας ἀποχαιρέτησε ὁ ἀστεῖος Μπί- μπίκος , πού μας συντρόφευε κάθε σάββατο μαζί με τὸ περί- ὀδικὸ " Ἐλληγόπουλο " ; Καὶ ξέρεις πόσα ματάκια ἀναζητοῦσαν τὸν πανέξυπνο Ἄνανία καὶ τὰ λογοπαίγνιά του , πρὶν ἀπὸ δυὸ δεκαετίες καὶ κάτι , τότε , πού ἔπαψε νὰ κυκλοφορεῖ ἢ ( μετὰ τὸν Γρηγόριο Ξενόπουλο ) " Διάπλασις τῶν Παιδιῶν " ; Βουνὸ τὰ γράμματα τῶν ἀναγνωστῶν πού ἔμειναν " ἀνεπίδοτα " λόγῳ " ἀνωτέρας βίας " . Θλίψη . Πολύμορφη , με ποικίλες προεκτάσεις καὶ παραμέτρους , ἢ ἀπογοήτευση δὲν ξέρει νὰ ξεχωρίζει τὶς ἡλικίες , μήτε κάνει ἄλλου εἴδους διακρίσεις . Ἐκμεταλλεύεται τὶς περιστάσεις , κι ἅμα βρεῖ ἀδυναμία , τρυπώνει στὴ σκέψη , πληγώνοντας ὅμοια μικροὺς καὶ μεγάλους . Ἀρκεῖ νὰ ἔχουν εὐαι- σθησίεις τὰ " θεία δῶρα " , πού χάνονται κι αὐτὰ , σιγὰ - σιγὰ . Καὶ μπορεῖ οἱ - κατὰ τεκμήριο - " ὄριμοι

ένήλικες " να ξεπερνοῦν ἀργὰ ἢ γρήγορα , τὴν ψυχικὴ δοκιμασία ,  
ἐπιστρατεύοντας τὴν πείρα τους . Μὲ τὰ " σπουργίτια " ὅμως τί γίνεται ;  
" Οἱ νέοι ἄνθρωποι , ποὺ ἔρχονται στὴν παλιά μας κοινωνία , νὰ  
ἐνταχθοῦν , νὰ ζήσουν καὶ νὰ δράσουν , δοκιμάζουν στ' ἀπαλὰ τοὺς  
φτερά τὴ σκληρότητά τους " γράφει κάπου ὁ Δημήτρης ??  
καὶ ἐξηγεῖ : " Μέσα στὶς τρυφερὲς καρδοῦλες , γεννιοῦνται ἐρω- τήματα  
, συναισθήματα , προβλήματα καὶ τοὺς ἀποκρίνεται ἡ σκληρὴ ὥρα μὲ  
τὴ δικιά της γλῶσσα , τὴν ψυχρὴ , τὴ βασανισμένη . Εἶνε ὁ αἰώνιος  
διάλογος τῆς ζωῆς , ποὺ κατὰ- ξιώνει καὶ τὴν Τέχνη ... "

"Ὅμως τὸ ζητούμενο εἶνε , ποιά βοήθεια ἔχουν οἱ " καρδού- λες " γιὰ νὰ  
ξεπεράσουν τὶς δυσκολίες , σὲ τούτῃ τὴν ἄγρια ἐποχὴ τῆς φρεναπάτης ,  
τοῦ ἠθικοῦ ξεπεσμοῦ , τῆς ἀναξιοκρατείας καὶ τοῦ ἐξευτελισμοῦ τῶν "  
συστημάτων " ὅπου συνήθως " τὸ ἄδικο πνίγει τὸ δίκιο " καθὼς εἶπε ὁ  
Μακρυγιάννης ; Ρίχνουμε τὶς εὐθύνες στὴν Πολιτεία γιὰ τὴ χαμηλὴ "  
στάθμη " τῆς Παιδείας , ὥστε νὰ ἔχουμε τὴ συνείδησή μας ἡσυχη  
ξεχνώντας πόσα πρέπει νὰ προσέξουμε γιὰ τὸ " εὖ ζῆν " τῶν παιδιῶν μας  
."Ἴσως γιατί νομίζουμε , πὼς οἱ ὑποχρεώσεις

μᾶς ἐκπληρώνονται , ἂν τοὺς ἐξασφαλίσουμε τὴν " καλοπέραση " καὶ  
τὴν πολυπόθητὴ " εὐημερία " . Περιμένουμε τὰ πάντα ἀπὸ τὸν δάσκαλο  
, δίχως νὰ σκεφτόμαστε , ὅτι τὰ θεμέλια τῆς κοινωνι- κῆς ἀγωγῆς  
μπάνουν στὸ σπίτι

"Ἐχουμε τὴν ἐντύπωση ὅτι ἡ πνευματικὴ ἀνέλιξη ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴ "  
διδασκτέα ὕλη " στὸ σχολεῖο κι ἀφίνουμε νὰ σκονί- ζονται στὰ ράφια τὰ  
πολύτιμα κλασικὰ βιβλία τῆς Ἑλληνικῆς γραμματείας , ποὺ χάνουν  
διαχρονικὲς ἀπορίες , ὑπηρετοῦν τὴν σωστὴ ἔκφραση κι ἀνοίγουν τοὺς

ὀρίζοντες τῆς σκέψης . "Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ τῆ φύση , ἔχουν τὴ διάθεση νὰ μορφωθοῦν " εἶπε ὁ Ἀριστοτέλης . Πόσοι ὅμως , ἔχουν καταλάβει πὼς ἡ καλλιέργεια τοῦ μυαλοῦ καὶ τῆς ψυχῆς , χρειάζεται διαρκῆ προσπάθεια ; "Ἄν θέλεις ν' ἀγιάσεις , πρόσεξε τὴ μόρφωση καὶ τὴν ἀνατρο- φὴ τῶν παιδιῶν σου . Καὶ τότε , οἱ καλὲς τους πράξεις θ' ἀποδωθοῦν σ' ἐσένα ... " λέει ἓνα παλιὸ Περσικὸ ἀπόφθευγμα . Καὶ τρισόλβιοι οἱ γονεῖς , ποὺ κατάφεραν ν' ἀντιληφθοῦν , ἐγκαίρως , τὴ μεγάλη ἀξία , ποὺ ἔχει αὐτὸ τὸ πασίγνωστο ἀξίωμα : " Ἀπὸ τὴν ψυχικὴ ὑγεία καὶ τὴν πνευματικὴ ἀκεραιότητα τῶν σημερινῶν παιδιῶν , ἐξα- ρτᾶται ἡ ἀρμονία τοῦ συριανοῦ κόσμου "

Ἡ Ἰθάκη δὲν εἶνε γιὰ τὸν Ὀδυσσεῦ ἓνα μικρὸ νησάκι , παρὰ τὸ ταξίδι , γιὰ τὸ μικρὸ νησάκι , τὸ ἀνύπαρκτο . Ἡ ζωὴ δὲν εἶνε ἄλλοῦ κι ἂν ἐπιμένουν περὶ τοῦ ἀντιθέλω οἱ δεκάδες γυαλιστερές τεχνηκὲς ἐπιβίωσης ποὺ εἰσηγμένες , συνήθως , καταυτοῦ τὸ κέντρο τῆς σκηνῆς καὶ ἐνεδρεύουν , ἀναμένοντας τοὺς ἀγοραστὲς τρόπων ζωῆς . Ἡ ζωὴ δὲν εἶνε μετὰ . Καὶ δὲν ἀναβάλλεται , οὔτε ἀναστέλλεται . Καὶ πάντως , εἶνε ἀρκετὰ πιὸ ἀπλὴ , καὶ πιὸ πρόσφορη , ἀπ' ὅσο κοντεύουν νὰ μᾶς πείσουν ὅτι εἶνε . Ὑπάρχει μὲ τὸ μικρὸ τῆς καὶ τὸ ταπεινὸ , μὲ αἰφνίδιες ἐξάρσεις τῆς καὶ τὶς παρατεταμένους ἀγρاناπαύσεις τῆς ψύ- χῆς καὶ τῶν αἰσθημάτων . Μὲ τὶς πληγὲς τῆς καὶ τὸ χαμό- γελο , ποὺ κλέβεις ὅταν ξεγελᾷς τὸ τίποτε μέσα στὸν ἔρωτα , μέσα στὸ παιχνίδι , στὴν παρέα , στὸ κουβεντολόι , αὐτὸ τὸ κουβεντολόι , ποὺ καμιά φορᾶ , εἶνε πιὸ πλούσιο καὶ πιὸ λυτρωτικὸ καὶ ἀπὸ τὴν πιὸ ἄξια λογοτεχνία Ὑπάρχει μέσα στὴν ὑποχώρηση , ἀπὸ τὸ σιδηροῦν ἐγὼ , στὸ δόσιμο ἐκεῖνο , ποὺ μαθητεύει στὴ βεβαιότητα ὅτι μόνον ἡ σπατάλη οἰκονομεῖ τὸν πλοῦτο . Δὲν ξέρω . Ἴσως καὶ νὰ ἀσπαζόμεν τὴ θέση πὼς " ἡ ζωὴ εἶνε μαγκιὰ " , παρὰ τὰ τηλεοπτικὰ

τεχνάσμα- τὰ , πού τή συνοδεύουν στη διαφημιστική της προβολή και παρά τήν εύκρινή και εύκρινής κερδοσκοπικής κομματική ύπογραφή του σλόγκαν "Αν"Αν ή λέξη

μαγκιά , δέν εἶχε φτάσει ( λόγω και τῆς πολιτείας στελεχῶν , εἶτε τοῦ διαφημιζόμενου κόμματος , εἶνε τήν θεωρητικά , ἀντιπά- λῶν του ) νὰ ταυτίζεται μέ τὸ νταηλίκι , μέ τὸν ἀρειμάνιο αὐτά- ρχισμό και τὸν λειψὸ σεβασμὸ τῆς δημοκρατίας και τῆς διαφθορᾶς . "Αν δέν ἰσοδυναμοῦσε συνήθως μέ τὸν κουτοπόνηρο τσαμπουκά ποῦ μας εἰσάγει και μᾶς καθοδηγεῖ στὸν κοινωνικὸ χῶρο . "Αν ή μαγκιά , δέν ἦταν τὸ στίγμα τοῦ ἀρσενικοῦ ( ἀκό- μῃ κι ὅταν ἐκφωνεῖται ἀπὸ χεῖλη γυναικῶν ) ἐγωῖσμοῦ , ὁ ὁποῖος , καταφερτζης και ξύπνιος , ξεγλιστράει ἀπὸ τὶς ἀντί- ξοότητες τοῦ βίου , ἀπλῶς φορτώνοντας τὲς στὴ πλάτη ἄλλων , πλασάροντας μάλιστα τὴν ἀντικοινωνικότητα τοῦ , τὸν προχωρημένο ἀντιεξουσιασμὸ .

Ἡ ἐπιστροφή στὸ παρελθὸν εἶνε λάθος . Ὅταν γυρίζεις στὸ πάρε- λθὸν , ὑπάρχει μελαγχολία . Σ' αὐτὴ τὴ φάση τῆς " ἀναπηρίας " , ποῦ ἔχουμε φτάσει , στὸν τομέα τῆς ἐπικοινωνίας , ἀσφάλεια βρί- σκεται μέσα στὸν ὀραματισμὸ τοῦ μέλλοντος και ὄχι στὴ νοσταλγία τοῦ παρελθόντος . Μέσα ἀπὸ θετικές δράσεις , θετικές ἀξίες . Ἡ ἐπιστροφή στὸ παρελθὸν , εἶνε ὁ εὐκόλος δρόμος . Ἡ ἐποχὴ μας ὅμως , εἶνε ἡ ἐποχὴ τοῦ δύσκολου και ὄχι τοῦ εὐκόλου . Νομίζω ὅτι λόγου τοῦ καταναλωτισμοῦ ἔχουμε φτάσει πιά , σὲ μιὰ τέτοια κρίση ἐπικοινωνίας , ἀξιῶν , τρόπου λειτουργίας τῶν ἀνθρωπίνων σχέ- σεων , συμπεριφορᾶς , κρίση οἰκονομική και πολιτική , ποῦ χρεια- ζόμαστε ἕναν " ὁδηγὸ " γιὰ νὰ μᾶς βοηθήσει νὰ κρατήσουμε .

Ὅ,τι εἶνε ἀληθινὸ και νὰ πάψουμε νὰ χρησιμοποιοῦμε κάθε τί τὸ ψεύτικο Κρίση ὅμως σημειώνει και ἀλλαγὴ Ποῦ ἴσως μας βγάλει ἀπὸ αὐτὴ τὴ σιδερένια ἐποχὴ τῆς κακότητας , τῆς ἐγκλημα- τικότητας και τῶν πολέμων

.Ο άνθρωπος έχει περάσει μέσα από αυτή τη φρίκη και είναι πολύ κουρασμένος . Ακόμη και για να προσπαθήσει να επικοινωνήσει ουσιαστικά με το διπλανό του χωρίς τη βοήθεια ειδικών γνώσεων .

Ένώ όλα τα επαγγέλματα ασχολούνται με τα ύπαρκτα , ο εργάτης του πνεύματος έρευνά και έμβαθύνει , για να συλλάβει τα κοσμι- κά θεϊκά μηνύματα , που θα οδηγήσουν την ανθρωπότητα στον ίδεατο , παράδεισο τής τελειοποίησης του άνθρῳ- πίνου είδους .

Τώρα , που ή μεγάλη μάζα , έχει φθάσει στο τέλμα τής κᾶ- ταναλωτικής άνικανοποίησης , οί καλλιτέχνες θα φωτήσουν το διάβα τους με τις νέες άξιες , που κάνουν τή ζωή να άξίζει και το πέρασμά μας άπ' αυτή τή φάση τής ύπαρξής μας να μετρά

Ο τόπος μας άνέκαθεν καλλιεργοϋνε τόν τομέα αυτού λόγω τής προνομιακῆς θέσης του , στον πλανήτη

Είνε το φυσικό περιβάλλον , που γέννησε τούς κορυφαίους

Έχουμε κληρονομήσει τα πιό πολυποίκιλα ταλέντα Περιμένουμε άπό τόν σημερινό δημιουργό , τήν έμπνευση για τήν πορεία τής ανθρωπότητας , που θα τήν βοηθήσει , να πλεύσει τήν τρίτη χλιετηρίδα . Και πιστεύουμε ότι θα προέλθει άπό τόν χῳρο τόν καλλιτεχνικό . Άπ' αυτό το φυτώριο . Τώρα , που χορτάσαμε και δέν μάς άπασχολεί πια , το βασικό πρόβλημα τής έπιβίωσης ( ὅπως οί άρχαῖοι ήμῶν προγονοί ) ήλθε ο καιρός να άσχοληθοϋμε ὄχι πια , με προβλήματα , άλλα με λύσεις . Οί ιερείς τής τέχνης , έχουν υποχρέωση να δουλέψουν στην κατεύθυνση αυτή Τα θεϊκά μηνύματα , που στείλλαν οί θεοί μέσω τῶν καλλιτεχνῶν σους ανθρώπους - έτσι πιστεύουν οί άρχαῖοι - συνθέτουν μια κοσμι- κή άλήθεια του σκεπτόμενου ανθρώπου , που ξέρει να έκφράσει τόν

κόσμο γύρω τοῦ , σὲ ἓνα σοφὸ ἱστόρημα γιὰ τὴν τελειοποίηση τοῦ  
ἀνθρώπου .

Πιο κάτω γράφω ἓνα μήνυμα ἀπὸ κάποιον καλλιτέχνη , ποὺ ἐνοραματίζεται  
καὶ ἐπιθυμεῖ νὰ παραμείνει ἀνώνυμος , ἀπευθύνεται στοὺς καλλιτέχνες : "  
Εἴσθε οἱ εὐλογημένοι . Ἐκλεκτὰ τέκνα , ποῦ ἔχετε μάθει νὰ ζεῖτε βίον  
χρηστὸν . Τηρεῖτε τὶς ἠθικὰς ἐντολὰς , ποὺ κληρονομήσατε καὶ μαζί τὸν  
παράδεισο , ὅπου ζεῖτε εἰρηνικὰ . Σὲ ἀρμονία , οἱ φυλὰς τῆς γῆς - ἐκτὸς ἀπὸ  
μερικὸς

Καὶν καὶ Ἄβελ - ἀλλὰ αὐτοὶ μειοψηφοῦν καὶ σχεδὸν δὲν μετροῦν . -

Καταφέρατε νὰ προεκτείνετε τὸν μέσο ὄρο ζωῆς καὶ ἀναπτύξατε τὸ σῶμα  
καὶ τὸ πνεῦμα . Μάθατε νὰ ζεῖτε μὲ ἀγάπη καὶ μέγα- λουργεῖτε . Ἡ  
γλώσσα σας δὲν ξέρει νὰ τὸ μαρτυρήσει , ἀλλὰ τὰ ἔργα σας τὸ δείχνουν .  
Τὸ μυαλό σας ἀμφιβάλλει ὅτι ζεῖτε ἐν Χριστῷ διὸ πιστεύετε σὲ μύθους καὶ  
πλανήσθε .

Μετὰ τὴν ἀγάπη , τὸ τέλειο .

Πιστέψτε . Ἡρεμήστε . Ὁ ἥλιος θὰ δύσει κανονικὰ στὴν ὥρα  
του . Τὸ ἴδιο καὶ σεῖς . Γι' αὐτὸ χαρῆτε τὸ ΕΥ ΖΗΝ , ποὺ οἱ  
παποῦδες σας καὶ ἐσεῖς δικαίω- ματικὰ κερδίσατε .

Πορεύεσθε ἐν εἰρήνῃ , τὸ πνεῦμα σᾶς τὸ ἀγαθόν , σας  
ὀδήγησε ἐν γῆ εὐθεία . Χαίρεσθε καὶ ἀγαλιάσθε . Τὰ  
μηνύματα εἶνε θετικὰ . Τὸ ΤΩΡΑ εἶνε εὐλογημένο . Οἱ  
μικρότητες μειώνουν . Ἡ μεγάλο- ψυχία μεγαλουργεῖ .

Ἡ καλλίτερη πληροφόρηση στὴν ἀνθρωπότητα εἶνε ἡ  
ἐπικοινωνία τῆς τέχνης . Εἶνε ἡ πνευματικὴ διάσταση , ποὺ  
κανένα ἄλλο εἶδος δὲν προσφέρει . Κανένα ἄλλο εἶδος δὲν

μπορεί να ανοίξει διάπλατα τὰ κανάλια τῆς ἀνθρώπινης  
σκέψης γιὰ αὐτογνωσία καὶ δικαίωση , γιὰ τὸ δικαίωμα νὰ  
ὑπάρχουμε

Ἡ συμμετοχὴ εἶνε πανανθρώπινη .

Ὁ κάθε καλλιτέχνης , πού θεωρεῖ τὴν προσφορά του , ἄξια του  
κόπου τοῦ , ὀφείλει νὰ τὴν διαδώσει καὶ νὰ τὴν μοιρασθεῖ μὲ  
τοὺς συνανθρώπους του , μὲ τὴν ἐλπίδα πὼς θὰ εἰσακουσθεῖ . Κι  
ἔτσι συμπληρώνεται ὁ σκοπὸς του καθήκοντος μὲ τὸ νὰ ἀνοίξει  
τὶς πύλες τοῦ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ . Ὁ καλλιτέχνης εἶνε ἕνα πνευματικὸς  
λειτουργὸς , πού ἱστορεῖ τὸ ἄσπιλον - ἕνα ὄχημα γιὰ τὴν ἀγγελία  
τοῦ θεοῦ στὸν κόσμον . Ἡ θρησκευτικὴ τῆς τέχνης εἶνε τὸ  
πρῶτο στοιχεῖο τοῦ μυστήριου τῆς δημιουργίας .

Ἐνῶ τὰ περισσότερα ὄντα ἀσχολοῦνται μὲ τὸ νὰ ἐπιβιώσουν ὑλικά ,  
τὸν καλλιτέχνη τὸν ἀπασχολεῖ μόνον ἡ γέννηση καὶ ἡ καλλιέργεια  
τοῦ δημιουργήματός του . Εἶνε ἡ μοναδικὴ αἰτία γιὰ τὴν ὕπαρξή  
του καὶ πάρα πολλές θυσιάζονται στὴν ἀναπόφευκτη αὐτὴ πορεία .  
Οἱ Ἅγιοι Μάρτυρες τῶν τελευταίων δυὸ αἰώνων εἶνε οἱ Βᾶν Γκόγκ ,  
ὁ Μοντιλιανὴ ὁ Ρουσῶ , ὁ Θεόφιλος , ὁ Πिकासὸ , ὁ Παρθένης , ὁ  
Τσαρούχης καὶ ἄλλοι καλλιτέχνες , πού μας ἔρχονται στὸ μυαλὸ .  
Γιὰ τὰ διδάγματα καὶ τὴν ψυχικὴ εὐφορία , πού μας χαρίζουν μὲ τὸ  
ἔργο τους .

Ἡ ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ , δίνει ἀνάταση καὶ ἀνανέω- σή , ὅπως μετὰ  
τὴ γέννα ἡ γυναίκα . Ἀντίθετα ὅμως , ἀπὸ τὴν γυναίκα , πού μετὰ ἀπὸ  
μερικὲς γέννες , ὁ ὀργανισμὸς ἐξαντλεῖται , ὁ ἐμπνευσμένος δημιουργὸς  
, φθάνει σὲ βαθὺ γῆρας ἀνανεούμενος , ὅσο ἀντέχει τὸ χέρι του , νὰ

σύρει μιὰ γράμ- μὴ μὲ ἓνα λαφρὺ κάρβουνο . Ἀπ' αὐτὴ τὴ δύναμη πηγάζει καὶ ἡ θεραπευτικὴ τῆς τέχνης . Ἔχοντας κοντὰ σου ἓνα ἔργο ἑνὸς γίγαντα καλλιτέχνη , ἀντλεῖς πνευματικὸ φῶς καὶ σωματικὴ ἀνόρθωση , ἀκολουθώντας μὲ τὸ μάτι καὶ ὄλη σου τὴν ὕπαρξη τὴν πορεία τῆς βασικῆς κουλτούρας ἑνὸς ἔργου - τὴν ἀστραπὴ τῆς γραμμῆς , ποὺ βγήκε κατ' εὐθείαν ἀπὸ τὴν ψυχὴ αὐτοῦ , ποὺ κι ἐκεῖ- νὸν τὸν τύφλωσε , ἀπ' ὅλα τὰ μικρὰ καὶ ἀνθρώπινα , γιὰ νὰ τοῦ ἐξαγγεῖλει καὶ νὰ ὑπαγορεύσει τὴν πορεία τῆς γραφίδας πάνω στὴν ὕλη .

Ἄν τὰ εὐτελεῖ καὶ ἐφήμερα καταναλωτικὰ προϊόντα διαφημίζονται τόσο ἐπιθετικὰ καὶ προσβλητικὰ γιὰ τὸ αἰσθητήριό μας , πόσο μᾶλλον τὰ μοναδικὰ δημιουργη- ματα , ποὺ τόσο ἀνυψώνουν τὸν ἄνθρωπο . Ἡ τέχνη εἶνε τὸ νόμο προϊόν , ποὺ μένει σὲ ἀντίθεση μὲ ὅτιδήποτε ἄλλο !

Ἡ ἄσκηση πίεσης , ὁποιασδήποτε μορφῆς , ἐκ μέ- ροῦς τῶν γυναικείων ὀργανώσεων , δὲν ἀρκεῖ γιὰ νὰ ἀλλάξουν οἱ ἀνταγωνιστικὲς σχέσεις , ἀνάμεσα στὰ δυὸ φύλα . Ἡ ἰσοτιμία , ποὺ ζητοῦν οἱ γυναῖκες θὰ ἐγκαθιδριθεῖ σταδιακὰ , ὅταν τὸ ἴδιο τὸ γύ- ναικεῖο φύλο , συνειδητοποιήσει τοὺς νέους μὸλους τοῦ . τᾶν οἱ γυναῖκες θὰ μεγαλώνουν τὰ ἀγόρια καὶ τὰ κορίτσια τους , μὲ τὶς ἴδιες ἀξίες . Κι ὅταν οἱ ἄντρες , θὰ πάψουν , νὰ νιώθουν καὶ νὰ δροῦν σὰν ἀφέντες .

Ὁ σύγχρονος ἄνθρωπος - ὄχι μόνον στὴν Ἑλλάδα - ζεῖ συνεχῶς σ' ἓναν κόσμον , στὸν ὁποῖο δὲν μπορεῖ νὰ προσδιορίσει τὴν πραγματικότητα . Σ' ἓνα κόσμον , ποὺ κυριαρχεῖ ἀφενὸς ἡ ἀντινομία



τοῦ πληθωρισμοῦ τῶν μηνυμάτων καὶ τῆς ὑπάρξεως τῶν πλέον σύγχρονων μέσω καὶ μορφῶν ἐπικοινωνίας , ἐνῶ ἀφετέρου ἡ ἀξιοπιστία τῶν μηνυμάτων μειοῦται συνεχῶς . Διότι δυστυχῶς , ὑπάρχουν ὅλοι αὐτοὶ , ποὺ " χειρίζονται " τὰ μέσα ἐπικοινωνίας καὶ προσπα-θοῦν νὰ μᾶς " πείσουν " γιὰ κάτι . Παράλληλα , ὑπάρχουν καὶ οἱ " μικρόνοες " . Αὐτοὶ , ποὺ εὐρισκόμενοι σὲ κάποιο γρά-νάζι τῆς κοματικῆς μηχανῆς " ἐφαρμόζουν " τὶς διατάξεις . Κι ἔτσι μποροῦν νὰ δημιουργηθοῦν προβλήματα ἢ ὀλόκληρα θέματα , εἴτε ἀπὸ " στημένες καταστάσεις " εἴτε ἀπὸ " μικρόνεια " κάποιου , ποὺ ἀπλῶς ἐφαρμόζει " τὰς κειμένες διατάξεις " . Γιατί ἂς μὴν ξεχνᾶμε ὅτι καὶ οἱ κανόνες , οἱ θεσμοὶ , οἱ νόμοι καὶ οἱ διατάξεις , δὲν παρακολουθοῦν τὶς ἀλλαγές , ποὺ συμβαίνουν μὲ μεγάλη ταχύτητα στὴν κοινωνία μας Σύγχυση , ἀσάφεια , ἀδυναμία ἐπιλογῆς τοῦ ἀληθοῦς , ἀπὸ τὸ ψευδές , ἐπικρατοῦν στὴν σύγχρονη κοινωνία . Κάτι , ποὺ μαε κάνει νὰ σκεπτόμεθα ὅτι ξαναγυρίζου- μὲ σὲ κάποιο " Μεσαίωνα " . Μὲ " μάγους " μὲ " εἴδωλα " Ποῦ πιστεύουμε καὶ προσκυνᾶμε .

Ἔρωτα , ποὺ δὲν γονάτισες ποτέ σου στὸν πολεμο ,

Ἔρωτα , ποὺ ὀρμᾶς καὶ γεμίζεις τὴν πλάση , ποῦ στ'

ἀπαλὰ μάγουλα τῆς κόρης νυχτερεύεις ποῦ σεργιανᾶς τὶς

θάλασσες καὶ τῶν ξωμάχων τὰ κατώφλια , κανεὶς δέ σου

γλυτώνει

μηδὲ θνητὸς μηδὲ θεὸς ἀθάνατος .

Φωλιάζεις στο κορμί και τὸ μανίζεις . Ἐσὺ τῶν  
δικαίων ξεστρατίζεις τὸ νοῦ και στο χαμὸ τὸν  
σέρνεις .

Ἡ Ἀφροδίτη δίχως μέριμνές μας περιπαίζει . ... "

Σοφοκλέους - Ἀντιγόνη

Μὲ τὴν ἐπίθεση , ἐπιδιώκεις νὰ νικήσεις , μὲ τὴν ἄμυνα , νὰ μὴν  
χάσεις

Μὴν ζωγραφίζετε τὸν διάβολο στὸν τοῖχο , γιατί μπορεῖ νὰ  
ζωντανέψει και νὰ σᾶς βγεῖ

Ὁ δρόμος πρὸς τὴν κόλαση εἶνε στρωμένος ἀπὸ καλές  
προθέσεις

Ὅταν ἓνας κακὸς , μέσα στὴν πόλη , εὐτυχεῖ , στέ- κεῖ αἰτία ,  
νὰ διαφθαροῦν και οἱ καλοὶ , γιατί παίρνουν παράδειγμα ,  
τὴν ἐξουσία τοῦ κάκου . Ἡ γυναίκα μπορεῖ νὰ δοκιμάσει , μιὰ  
βαθιὰ ικανοποίηση ἀπὸ τὴν ἐπιτυχία τοῦ γλυκοῦ . Τίποτα δὲν  
εἶνε πιὸ περίπλοκο ἀπὸ τὴν τέχνη νὰ πλάθεις ζυμάρη και νὰ  
δημιουργεῖς λιχουδιές .

Αὐτὴ ἡ τέχνη δὲν διδάσκεται ἀπὸ μόνη της , δὲν γίνεται πετσέτα .

Πρέπει νὰ τὸ ἔχεις μέσα σου . Εἶνε τὸ χάρισμα τῆς μάνας , ποὺ  
καλλιεργεῖται , ἀπὸ ἓνα δοσμένο περιβάλλον .

" Μνήμη , εἶνε ἡ ἰθαγένεια . Χωρὶς τὴ μνήμη , δὲν ὑπάρχει τίποτε  
. Κι ἂς λένε ... Μόνον ὅταν θυμᾶσαι , ὑπάρχεις στ' ἀλήθεια . Καὶ  
μόνον ὅταν ὑπάρχεις στ' ἀλήθεια , εἶσαι στ' ἀλήθεια , ἐλεύθερος  
. Ἐλευθερία μονάχη , εἶνε ἡ μνήμη μας . Ἀλλοίμονο , ἂν τὴν  
στερηθοῦμε ... "

Τάσος Ληγνάδης

" Τὸ ἄξιόν ἐστι τοῦ Ἐλύτη "

Ἄσα δὲν φτάνει ἡ ἀλεποῦ , πηδάει καὶ τὰ φτάνει

Γονίδιο δυνατὸ , περιβάλλον σωστὸ ( καλὴ ἀνατροφή - ψηλὴ ἀντοχὴ - ψηλὴ νοημοσύνη ) . Μέσα ἄσκησης , ἐρεθίσματα , ὥστε ὁ κάθε ἕνας , νὰ βρεῖ τὸ δικό του περπάτημα .

Ἡ πληρότητα σὲ γεμίζει ἀγαλίαση .

Ἡ ἀξιοποίηση ἀναγκῶν , φτιάχνει τὴ ζωὴ μας

Κορυφαὶ ἀξιοποίηση ἀναγκῶν " Ἡ δύναμη ! !

Αὐτὴ εἶνε ἡ θρησκεία τῶν ἀνθρώπων , ποὺ

θέλουν νὰ ξεχωρίζουν ! !

Ὁ δρόμος τῆς πειθαρχίας , κρύβει διαμάντια . Νιώθω ιδιαίτερα

εὐτυχισμένη , ὅταν καταφέρνω νὰ ἐπικοί- νωνῶ μὲ τὸν κόσμο , γιατί

τότε , πιστεύω , ὅτι βάζω σὲ ἐφαρμογὴ τὶς γνώσεις μου , ποὺ δὲν εἶχα

πρὶν . Μέρα τοῦ Ἀπρίλη , πράσινο λάμπος , γελοῦσε ὁ κάμπος μὲ τὸ

τριφύλλι , ὡς τὴν ἐφίλει τὸ πράσινο θάμπος ἡ φύση σάμπως γλυκὰ νὰ

ὀμίλει .

Ἐκελαῖδοῦσαν πουλιά πετώντας

Τ' ἄνθη εὐωδιοῦσαν . Κι εἶπε ἀπορρώντας

« πῶς νὰ πεθάνω ; »

Κ. Καριωτάκης

Μὲ τὶς συμπεριφορικές θεραπείες , διδάσκεται ὁ ἄνθρωπος , ὅτι μπορεῖ

πραγματικὰ νὰ ἐλέγχει τὴ σκέψη τοῦ , τὰ αἰσθήματα τοῦ καὶ τὸν τρόπο

συμπεριφορᾶς τοῦ - κάτι , ποὺ πραγματικὰ του δίνει δύναμη . Τὰ

κατάφερα , ἐπιτέλους , νὰ μεταβάλλω τὸν ἐσωτερικὸ ἀρνητικὸ λόγο : "

Ποτέ δὲν θὰ τελειώσει , αὐτὸς ὁ πόνος ; " σὲ περισσότερο θετικὴ σκέψη

: " Θὰ τελειώ- ὦσει κάποτε , θὰ τὰ καταφέρω ! "

Ἡ γνώση εἶνε δύναμη

" Παιδί , τὸ περιβόλι μου ποὺ θὰ κληρονομήσης , ὅπως τὸ  
βρῆς καὶ ὅπως τὸ δὴς νὰ μὴν τὸ παρατήσης . Σκάψε τὸ ἀκόμα  
πιὸ βαθιὰ καὶ φράξε τὸ πιὸ στέρεα καὶ πλούτισε τὴ χλῶρη  
του καὶ πλατῆσε τὴ γῆ του , κι ἀκλάδευτο ὅπου μπλέκεται νὰ  
τὸ βεργολογήσεις , καὶ νὰ τοῦ φέρνης τὸ νερὸ τὸ ἀγνό της  
βρυσομάνας , κι ἂν ἀγαπᾷς τ' ἀνθρώπινα καὶ ὅσα ἄρρωστα  
δὲν εἶνε , ρίξε ἀγιασμό καὶ ξόρκισε τὰ ξωτικά , νὰ φύγουν καὶ  
τὴ ζωντάνια σπεῖρε μου μ' ὅσα γερά , δροσάτα " .

Γίνε ὀργωτόμος , φυτευτῆς , διαφεντευτῆς !

Κωστής Παλαμᾶς !

Ὁ παράδεισος καὶ ἡ κόλαση βρίσκονται μέσα στὸν καθένα μᾶς καὶ ἀπὸ  
μας ἐξαρτᾶται τί ἐπιλογὲς θὰ κάνουμε Ἡ κόλαση δὲν εἶνε πάντα οἱ ἄλλοι ,  
ὅπως ἔλεγε ὁ Σάρτρ , ἀλλὰ συχνότερα τὴν δημιουργοῦμε ἐμεῖς οἱ ἴδιοι  
" Οἱ καιροὶ γέμισαν ἀπὸ ἀστραπὲς καὶ δὲν μένει χρόνος γιὰ " ὄνει- ροπόληση  
" Τὴ φράση αὐτὴ τοῦ Τένεσου Οὐίλιαμς εἶχε δανειστεῖ ὁ Μ. Χατζηδάκης , γιὰ  
ν' ἀπαντήσῃ σὲ κάποιο ἐρώτημα , ποὺ ἀφοροῦ- σὲ τὴν παρακμὴ τῶν καιρῶν  
.

Τὸ βλέμμα σκόνταψε στὴ σκέψη μόνο καὶ μόνο γιὰ νὰ τὴν ἐπί- βεβαιώσῃ .

Νὰ ἐπισφραγίσῃ τὴν ἀπώλεια ἐκείνης της οὐσίας , ποὺ εἶνε ἡ μαγγιὰ τῆς  
δημιουργίας , τὸ στήριγμά της ἔμπνευσης . Σήμερα ὀνομάζουμε τὴν  
ὄνειροπόληση , ἀφηρημάδα καὶ φροντίζουμε νὰ ἐπαναφέρουμε στὴν τάξη  
μὲ ἐπίπληξη ἢ σαρκασμὸ , ὅποιου δραπετεύει γιὰ λίγο , ἀποσυνδεόμενες

ἀπὸ τὴν πραγματικότητα . Ἄν δὲ ἡ διαφυγὴ ἀποκτῆσει τὶς διαστάσεις  
συνήθειας , αὐτομάτως μπαίνει στὴν κατηγορία τῆς παθολογίας καὶ ὁ "  
ἀφηρημένος " εἶνε ἐν δυναμει ἀσθενῆς ...

Βυθίζομαστε σὲ σκέψεις , συστρέφουμε ἀμήχανα τὰ κλειδιά στὸ χέρι ,  
ἐγκαταλείπουμε τὸ τσιγάρο στὸ τασάκι καὶ δικαολογού- μαστε : "  
Ξεχάστηκα " Δὲν ὄνειροπολοῦμε , δέσμοί της τυραν- νίας του χρόνου ,  
ἐξουδετερώμενοι ἀπὸ τὴν κόπωση , ἀδύναμος μπροστὰ στὴν ὀργανωμένη  
προσφορὰ θεάματος Ἡ εὐημερία καὶ τὸ παράγωγο τῆς : μιὰ ἀτροφικὴ  
φαντασία , ἡ ὁποία τὸ μόνο , ποῦ ὄνειρεύεται εἶνε ἀγαθὰ πρὸς  
κατανάλωση . Ὅμως ἡ ὄνειροπόληση δὲν εἶνε παθητικὴ ἐνατένιση , οὔτε  
χαλάρωση ἀπὸ τὴν πίεση . Δὲν εἶνε ξεκούραση , οὔτε ἀγχολητικὸ .

Περικλύει καὶ ἐκλύει ἐνέργεια , παράγει σκέψη , γεννᾷ ιδέες , σκαρώνει  
σχέδια , συμπαρασύρει , διεγείρει . Δὲν προϋποθέτει τόσο χρόνο , ὅσο  
ἐπιθυμία , θέληση , ἀναζήτηση . Μυστικότητα καὶ ὄχι κοινοποίηση .

Ἐνδοσκόπηση καὶ ὄχι συνεχῆ " διάλογο " μὲ τὰ μέσα ἐνημέρωσης .

Χρειάζεται , δηλαδὴ , ἄλλους ἀνθρώπους . Καὶ αὐτοὶ οἱ " ἄλλοι " , εἶνε ποῦ  
ἔλλειψαν πιά .

Κατάσταση καὶ χαρακτηριστικὸ γνῶρισμα τοῦ ἀδαοῦς : τὴν ὠφέλεια ἢ τὴν  
ζημιὰ , δὲν τὴν περιμένει ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ τοῦ , ἀλλὰ ἀπὸ τὰ ἐξωτερικὰ  
πράγματα .

Κατάσταση καὶ χαρακτηριστικὸ του φιλοσόφου : τὴν ὠφέλεια καὶ τὴ ζημιὰ  
, τὴν περιμένει ἐξ ὀλοκλήρου ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ του . Ὑπάρχουν πολλὲς ἀξίες  
στὴ ζωὴ , ὅπως ἡ συντροφικότητα , ἡ ἀπλότητα , ἡ πληρότητα στὴν  
γαλήνη , ποῦ δὲν χάνουν ποτὲ τὴν ἀξία τοὺς στὸ χρηματιστήριό τῆς ζωῆς

Ἡ διατροφή , καθορίζει , σὲ σημαντικό βαθμὸ , τὴν ποιοτη- τὰ ζωῆς , ἢ ὁποῖα εἶνε ἀτομικὴ εὐθύνη τοῦ κάθε ἑνὸς . Τὸ πόσο θὰ ζήσουμε καὶ τὸ πόσο καλὰ θὰ εἶμαστε ὅσο ζοῦμε , ἐξα- ρτᾶται , σὲ μεγάλο βαθμὸ , ἀπὸ τὸ πὼς ζοῦμε .

Ἡ δυνατότητα γιὰ τὴ " σωτηρία τοῦ Θεοῦ " ποὺ ὁ Καζατζάκης ἐπιχειρεῖ ἀπὸ τὴν " ἀσκητικὴ του " παραμένει ἀνοιχτὴ ἀλλὰ ὄχι ἑνὸς Θεοῦ , ποὺ δικάζει τοὺς νεκροὺς , μὰ ἑνὸς , ποὺ δεσπάζει στὴ ζωὴ , μέσα στὴ φλόγα , ποὺ κατατρώγει τὸν ἄνθρωπο .

Φύση βαθιὰ θρησκευόμενη , ὁ Καζατζάκης , ἔψαχνε νὰ βρεῖ μὲ ἐπιμονὴ ἕνα θεὸ , ποὺ τὸν ἤθελε δίκαιο καὶ λυτρω- τή .

"Ὅλο φινέτσα , παρακμὴ καὶ κούραση - βαμμένη - στολισμένη γραία - ἢ ἀμαρτωλὴ ψυχὴ του "

Τοῦτος εἶνε ὁ φθονερός χαρακτηρισμὸς τοῦ Καζατζάκη γιὰ τὸν Καβάφη .

Ὁ καθένας ἐπιδιώκει αὐτὸ , ποὺ μπορεῖ . Χτίζει τὸ μύθο του καὶ εἰσπράττει τὸ ἀνάλογο τίμημα .

Θέλω νὰ περιμένω τὸ αὔριο μὲ γαλήνη , ἡσυχία , διατηρώντας τὴν ἀξιοπρέπεια τοῦ ἀνθρώπου .

"Ἄν δὲν κοιμᾶσαι καλὰ , δὲν φταίει τὸ μαξιλάρι , ἀλλὰ ὁ ἑαυτὸς σου .

"Ἐχω ἕνα σκοπὸ : νὰ δώσω κάτι καλλίτερο σήμερα , ἀπὸ ἐκεῖνο , ποὺ εἶχα δώσει τὴν προηγούμενη . Θεωρῶ ὅτι αὐτὸ εἶνε τὸ χρέος μου . Δυστυχῶς οἱ καιροὶ , ἄλλαξαν

Κανεὶς πιά , δὲν χρωστάει . Νομίζουν ὅλοι , ὅ,τι τοὺς χρωστᾶνε

Ὅ,τι δὲν λειτουργεῖ , χαλάει

Τὸ ἄγχος δὲν προκαλεῖται ἀπὸ τὶς καταστάσεις , ποὺ ζοῦμε , ἀλλὰ ἀπὸ τὸν τρόπο , ποὺ τὶς ἀντιμετωπίζουμε . Ἄν ἡ στάμνα εἶνε μικρὴ καὶ δὲν χωρᾶ πολὺ νερὸ , δὲν φταίει ἡ πηγὴ .

Φαίνεται , ὅτι θὰ πρέπει νὰ φοβούμαστε τὶς ἐπιτυχίες καὶ ὄχι τὶς συμφορὲς , γιατί οἱ συμφορὲς ἐνώνουν , ἐνῶ οἱ ἐπί- τυχίες , μὲ τὸ φθόνο , ποὺ προκαλοῦν , διχάζουν ...

Παντοῦ οἱ ἄνθρωποι διψοῦν γιὰ ἕναν καλὸ λόγο καὶ ὁ καλὸς λόγος συχνὰ γονιμοποιεῖ .

"Ἄν εἶσαι καλὸς , ἂν εἶσαι παντοδύναμος , θεέ μου , μὴν δίνεις στοὺς μεγάλους τὴ δύναμη , δίνε τὴ , στοὺς δίκαιους . " Δὲν περνᾶς τὸ ποτάμι , πρὶν τὸ φτάσεις . Ὁ θεὸς νὰ μὴ δώσει τοῦ ἀνθρώπου , τὰ ὅσα μπορεῖ νὰ βαστάξει . Καζατζάκης

Εἶνε δυνατὸ νὰ μπεῖ πεπονόφλουδα , χωρὶς πεπόνι ;

Τὸ ρόδι : Τὸ σύμβολο τῆς ἐνότητος καὶ τῆς ἀφθονίας Καθοριστικὸ στοιχεῖο τῆς ἰσορροπίας ἐνὸς γάμου εἶνε ἡ διευθέτηση , κάθε εἶδους διχογνωμίας καὶ διαφωνίας . Οἱ ἄνθρωποι , ποὺ ἔχουν τὴν ἰκανότητα , νὰ ἐπινοῦν μιὰ θετικὴ κατακλείδα στὶς διαφθορὲς τοὺς , ἔχουν τὶς περισσό- τέρες πιθανότητες νὰ γεράσουν μαζί .

Ποιὸς εἶνε ὁ σωστὸς δρόμος ; Ὁ δρόμος τοῦ Θεοῦ ; Ποιὸς εἶνε ὁ δρόμος τοῦ Θεοῦ ; Ὁ ἀνήφορος λέει μιὰ ἰνδιάνικη σοφία

Ἡ ἠλεκτρονικὴ ἐφημερίδα , on line , ποὺ φθάνει στὴν ὀθόνη τοῦ ὑπολογιστῆ , μέσω τῶν μεγάλων δικτύων , εἶνε στόχος στὸν ὅποιον τείνουν τὰ μεγάλα ἐκδοτικὰ συγκροτήματα , στὶς ἀνεπτυγμένες χῶρες .

Ἡ ἐφημερίδα , ὅπως τὴν ξέρουμε σήμερα , πιθανότατα θὰ κάνει πολλὰ - πολλὰ χρόνια νὰ σβῆσει , καθὼς ὁ ρόλος τῆς , δὲν εἶνε μονάχα

ένημερωτικός , αλλά και κοινωνικός . Οί δυο τεχνολογίες θα βαδίσουν δίπλα - δίπλα για καιρό . Όμως ή ήλεκτρονική έφημερίδα , θα εΐνε αυτή , που σέ κάποιες δεκαετίες - θα έπικρατήσσει , καθώς προσφέρει πολύ μεγαλύτερη έλευθερία - όποιο κίνδυνο κι αν κρύβει αυτό στο δημοσιογράφο και τον άναγνώστη . Τηλεμύθος καθημερινή πρωινή έφημερίδα δευτέρα Μηνιαία συνδρομή 5.000 δρχ.

12 Σεπτεμβρίου 1994 τήλ. 7261518 Fax 7264126

Οί δέκα ήλικίες

1. Από την ώρα , που θα γεννηθείς , μέχρι ένός χρόνου , τó κυριότερο , ό ρόλος τής οίκογένειας .
2. Ένός χρόνου έως τριών χρονών - νηπιακή - μαθαίνεις στην άυτονομία . Σταθερό παιδικό περιβάλλον , ένθάρρυνση στην άυτονομία , χωρίς πίεση για έξεληκτικά στάδια , χωρίς έλλειψη προστασίας .
3. Τριών έως έφτά χρονών - προσχολική . Ξέρεις από που μπορείς να πάρεις συμβουλή . Χρειάζεται έπιβράβευση τής πετυχημένης συμπεριφορᾶς . Όχι τιμωρία στην άποτυχία . Πρέπει να μάθεις να ζητᾶς με εύγενικό τρόπο .
4. Έφτά έως έντεκα χρονών . Όπωςδήποτε έντεταγμένο σέ ομάδα , μαθαίνεις να ζεις σέ ομάδα .

" Ό ού μισείς , έτέρω μη ποιήσεις "

Προσπάθεια να μπορείς να ταιριάζεις .

5. Έντεκα έως δέκα όκτώ - έφηβική - Πρέπει να ξέρεις ποιός εΐσαι ! Απότομη άλλαγή προτύπου άναφορᾶς Πρέπει να ξέρεις τί δέν μπορείς να κάνεις και να τó αποδέχεσαι . Πρέπει να σου άρέσει ό έαυτός σου . Ό έφηβος , μπορεί να δημιουργήσει χαμηλή εικόνα του έαυτου του , όταν πιστεύει πώς τᾶ μπορεί όλα - δίχως να τᾶ μπορεί



καὶ ἐπίσης ὅταν δὲν τὰ ξέρει ὅλα αὐτὰ , ὥστε νὰ μπορεῖ νὰ τὰ ἀντιμετωπίσει πιὸ εὐκόλα , ὅταν τὰ ξέρει .

6. Δέκα ὀκτῶ - εἴκοσι πέντε - μετεφηβική , ἡ δυσκολότερη . Ἡ πιὸ λαχτάρα ζωὴ - ἄγνωστη μέχρι τώρα . Πρέπει νάχει γίνει πλήρης κοινωνικοποίηση . Νάσαι ἐντεταγμένος σὲ ὁμάδα , νάχεις ἀνθρώπους ὁμοίους σου γύρω σου . Νὰ ξέρεις ὅτι ἀνήκεις σὲ σύνολο . Νάχεις φτιάξει δυαδική σχέση , ὅπωςδήποτε . Νάχεις γνωρίσει πολὺ καλά , τὴ φιλία καὶ τὸν ἔρωτα , νάχεις παρότρυνση ἀπὸ τὸ περιβάλλον . Νάχεις γνωρίσει , βαθιὰ αἰσθημα- τα φιλίας καὶ ἔρωτα . Νάχεις βρεῖ ποιά δημιουργικὴ δουλειὰ - ἀπασχόληση σου ταιριάζει .
7. Εἴκοσι πέντε - σαράντα .

“Ὅλα τὰ προηγούμενα , πρέπει νὰ τὰ ἔχεις κάνει καὶ νάχουν σταθεροποιηθεῖ μέσα σου . Νάχεις πλήρη αὐτό- γνωσία , τόσο μπορῶ . Νάσαι κατασταλαγμένος . Τὰ ἐρεθίσματα ἀλλάζουν κάθε μέρα . Μετατρέπεις , κατὰ τὴν κρίση σου , ἀξίες καὶ ἀρχές μὲ τὸ μέτρο τῶν δυνατοτή- των σου , γιὰ νὰ βελτιωθεῖς ὁ ἴδιος , σὰν ἄτομο , καὶ γιὰ νὰ βοήσεις καὶ τὸν διπλανό σου καὶ τὴν κοινωνία τελικὰ , ὅσο μπορεῖς .

8. Σαράντα - ἐξήντα - μέση ἡλικία - ἡ κορυφαία - ἡ καλλίτερη . Τὰ μεγάλα προβλήματα τῆς ζωῆς περάσανε Δὲν εἴμαστε μόνοι μᾶς . Ἀνήκουμε σὲ μιὰ κοινωνία , ἡ ὁποία ὅμως ἔχει ἀλλάξει πάρα πολὺ καὶ ἀλλάζει συνέχεια .

Ἰκανότητα , ποὺ ἂν ὑπάρχει , ἔχει πλέον ἀναπτυχθεῖ : νὰ διαισθάνεσαι γρήγορα , χωρὶς πολὺ σκέψη καὶ νὰ συμπεριφέρεσαι ἀνάλογα γιὰ τὸ συμφέρον σου . Αὐτὴ ἡ ἰκανότητα , σὲ συνάρτηση μὲ ψηλὴ νομοσύνη , μετατρέπεται σὲ ἐπάγγελμα , πολλὲς φορὲς ! Μετατρέπει τὴ γνώση σὲ πείρα . Ζεῖς πιὸ καλὰ , μιὰ ὀργανωμένη ζωὴ . Πρέπει νάχεις διδαχθεῖ , ὅτι

Έχεις πτώση στο sex , έχεις όμως άλλα ενδιαφέροντα για επιβεβαίωση .

Όταν η libido έχει διοχετευθεί σε άλλες δημιουργικές δουλειές - ομάδες , hobby , τότε δεν παθαίνει κανείς τίποτε . Καί όχι μόνο δεν παθαίνει , αλλά αντίθετα διδάσκεται , μορφώνεται , μαθαίνει καινούργια πράγματα , τα όποια είναι χρήσιμα γι' αυτόν και για τους γύρω του .

Στο ποσοστό , που έχεις περάσει καλά , στα παιδικά σου χρόνια , περνάς καλά και όταν μεγαλώσεις . Όλα αυτά όμως , χρειάζονται κάποια προετοιμασία και μια διαφορετική αντί- μετώπιση απ' αυτή , που ξέραμε γενικά . Να πάρεις τη ζωή , όπως είναι . Δεν γέρασα , τη γλύτωσα , να λές μέσα σου . Δεν έχω πια , μεγάλες υποχρεώσεις . Τα παιδιά - αν υπάρχουν - έχουν μεγαλώσει και έχουν πάρει το δρόμο τους . Το μόνο σοβαρό εμπόδιο είναι η υγεία . Με εξασφαλισμένη υγεία . που και αυτή , σε ένα μεγάλο ποσοστό εξαρτάται από μας δεν πιάνω το θέμα , γιατί είναι μεγάλο και έξω από δω , προχωρώ . Για να γίνουν όλα αυτά , χρειάζεται μια προετοιμασία από τη νεότητα . Δεν είναι δυνατό , το φτάσιμο , χωρίς γνώσεις . Πρέπει να έχεις γνωρίσει τον εαυτό σου . Πρέπει να έχεις συμφιλιωθεί με τον εαυτό σου , σταδιακά . Να έχεις δεχθεί ό,τι μερικά πράγματα , που θάθελες να αποκτήσεις , δεν θα τα απο- κτήσεις ποτέ , χωρίς να πικραθείς .

Στον ελεύθερο χρόνο σου , να ξέρεις τί θα κάνεις . Ξέρεις πια ! Δεν ψάχνεσαι . Έχεις κάνει πλέον τις αποδοχές σου . Έχεις κατά- σταλάξει στον κοινωνικό σου κύκλο .

Μεγάλες απώλειες , πολλές απειλές ανακατατάξεις στην υφήλιο , που έχουν άμεσο αντίκτυπο σ' αυτή την ηλικία . Πολέμοι , ανεργία . Υπάρχει μεγάλο άνοιγμα , μεγάλη ψαλίδα . Πολλοί οί πλούσιοι , πολλοί οί φτωχοί . Φοβάται ο πλούσιος , να μην διεκδηκήσουν τ' αγαθά του οί φτωχότεροι . Πλουτίσαμε πολύ .

Χάθηκε ή ήθικη . Έξαφανίστηκαν οι αξίες . Καί στη θέση  
τούς μπήκαν άλλες καινούργιες λέξεις , δυσνόητες , δύσκολες , άκαταβίστες  
πολλές φορές . Πρέπει ό καθένας , στα δικά του περιθώρια , να στηρίζει τόν  
άλλον , με καλή συνεργασία , σε μιá οίκο- γένεια , σε μιá ομάδα Ψυχικά και  
ύλικά , με σωστή συνεργασία στην οίκογένεια , ό καθένας στο χώρο του ξέρει ,  
τί είνε θετικό και τί όχι .

Νάχεις μιá καλή ποιότητα ζωής !

Νάχεις τήν αίσθηση τής κοινωνικής προσφορᾶς . Νά βάλεις  
πρωτεραιότητες , να ξέρεις τά όρια σου . Αύτá μπορώ Αύτá θά  
κάνω . Τά άλλα , αύτá που δέν μπορώ , να κάνω , δέν θά γίνουν  
πότε . Καί δέν θά πικραί- νομαι γι' αύτò . Πρέπει πια να ξέρω τί  
θέλω , τί μπορώ , τί δέν θέλω , τί δέν μπορώ ...

9. Έξήντα - έβδομήντα πέντε . Όλοκληρωμένος άνθρωπος  
πια , Τò κύριο έργο έχει γίνει . "Έχεις τήν τάση να δίνεις , αύτá  
ποϋ πήρες , ένω μέχρι τώρα , έπαιρνες συνέχεια . Τώρα , που  
έχεις πάρει άρκετá , έχεις φουσκώσει και περισσεύουν . Τότε  
δίνεις - δίνεις - δίνεις , Οϋτως ώστε , οι νέοι να μποροϋν ,  
αύτá που παίρνουν από σένα , να τá μετατρέπουν σε  
πραγμα- τικές αξίες , σε πραγματικό και δικό τους συμφέρον ,  
σε συνάρτηση , πάντα , με τά θέλω τους και τά μπορώ τους .  
Πρέπει να έχεις τò συναίσθημα τής πληρότητας , ώστε να  
μπορείς να δίνεις , από τò περίσσευμά σου , ποτέ από τò  
στέρημά σου . Νάχεις άσκηθει πια να χρησιμοποιείς τεχνηκές  
για θετικά άποτελέσματα .

Νά μετατρέπεις τò έμπόδιο σε εύκαιρία

Άποδοχή άπωλειών , χωρίς πικρά

Συνυπάρξη μὲ ἐπιλεγμένους ἄλλους

Ἀπασχόληση μέχρι τὰ ὀγδόντα

Συνεχῶς νὰ ἐπιμορφώνεσαι

Νᾶχεις συμμετοχὴ στὰ κοινὰ

Πλήρη γνώση τοῦ τί ΘΕΛΩ , μέσα ρεαλιστικὰ καὶ κοι - νωνικῶς

ἀποδεκτὰ πλαίσια

Ἐπίγειος παράδεισος

10. Ἐβδομήντα πεντε καὶ μετὰ - τελευταία φάση Πρέπει νὰ

δίνεις μόνο διαταγές , εὐγενικὰ Χρειάζεται ἀπεριόριστη

ἐπιεικία στὰ νιάτα , ἀγάπη , κατανόηση Νὰ χεῖς συμβιβασεῖ

μὲ τὴν ἰδέα τοῦ θανάτου Νὰ μὴν ἔχεις πικρία

Ἔκανα τὸν κύκλο μου Αὐτὰ μπόρεσα Αὐτὰ ἔκανα

Εὐκαιρίας δοθείσης - χωρὶς πιέση - κανεῖς αὐτὸ , ποὺ θελεῖς , αὐτὸ

ποὺ μπορεῖς - πείρα - γνώση - ταλέντο - Νὰ χεῖς , ὅπωςδήποτε ,

ἐπικοινωνία , μὲ συνομιλικούς σου καὶ μὲ νεώτερους σου

Μετατροπὴ τῶν ἱκανοτήτων σου σὲ δυνατότητες χωρὶς πιέση Ἀπαιτεῖς

μεγάλο σεβασμὸ , τὸν ὁποῖον ὅμως , πρέπει νὰ ἔχεις προετοιμάσει , στὸ

περιβάλλον σου

Νᾶχεις ταιριαστὸ χῶρο διαβίωσης

Νᾶχεις συναίσθημα πληρότητας

Ἄν δὲν τὰ πετύχεις αὐτὰ , θάχεις ἀπελπισία , νεύρωση , νευρασθένεια ,

κακία , φόβο Ὅλα καὶ ὅλοι θὰ σοῦ φταῖνε Θὰ τὰ βαλεῖς μὲ ὅλους τίποτε

δὲν θὰ σὲ ικανοποιεῖ Ποτέ δὲν θὰ εἶσαι εὐχαριστημένος Καὶ διαρκῶς θὰ

παραπονεῖσαι

Ἐπιμελοῦ - κοπίαζε Ἐνοσω

εἶσαι νέος διὰ νὰ μὴν

μετανοεῖς τὸ ὕστερω ...

ματαιῶς

Ὅταν μαθαίνω κάτι δυσάρεστο , κάποια κακο - τυχία -

ἀναποδιά , χαμογελῶ στὴν ἐχθρικήν μοίρα , μὲ

περιφορνηση πλέον : Δὲν θὰ μὲ ἀγγίξεις

... Σᾶς λέω , μὴν στενοχωριεσθε πότε , γιὰ τὸ μέλλον Αὐτὸ

καμμία πρακτικὴν ἄξια δὲν ἔχει , παρὰ μᾶς κάνει μοναχὰ νὰ

χάνουμε τὸ πάρον Τὸ μέλλον , μπορεῖ νὰ μὴν ὑπάρξει , ἢ

μπορεῖ νὰ γίνε τίποτα , ποὺ ξαφνικὰ ν' ἀλλάξει τὰ πάντα Τὸ

σωστὸ εἶνε τὴν τῶ - ρίνη στιγμή , νὰ τὴν ἐκμεταλλευσάμε

ὥς τὸ μεδούλι Ἄν δὲν καρποφορήσει κάποια προσπάθειά

μου καὶ μόνον αὐτή , μου ἀφίνει μιά ἱκανοποίηση Κάτι μοῦ

ἔμεινε ἀπὸ αὐτῶν Κάτι ὠφελήθηκα

Ὅτι δὴποτε κανῶ , ἀφοῦ τελειώσω , ν' ἀναρωτηθῶ τί ὄφελος ἔχω ἀπ'

αὐτὸ Κι ἂν ὄχι , ἀλλάζω στόχο Ἔχω ἄλλη ἐνέργεια ; Ἄν ναι προχωρῶ ,

ἀλλοιῶς κατεβάζω τὸ στόχο Νὰ χρησιμοποιοῦ ὅλες μου τίς πηγές , ποὺ

μοῦ παρέχει τὸ περιβαλλον Νᾶχω τὸ συναίσθημα ὅτι ὀλοκληρώθηκα ,

ξοδεύο - ντας , τὴν ἐλάχιστη ἐνέργεια καὶ νὰ μὴν ἐνοχλῶ τὴν ἄλλην

εἶνε τὸ μεγαλύτερο συμφέρον

Ἔχουμε μάθει , δυστυχῶς , νὰ φωτίζουμε τὴ στραβὴ μεριά τῶν πραγμάτων

, συνήθως Μετράω , διαρκῶς τὸν ἑαυτό μου Ἀπὸ τὴν ἄρχη , πρέπει νὰ

μάθω νὰ κυνηγᾶω τὸ καλὸ μου , τὸ ταλέντο μου , τὸ εὐκόλο μου , τὸ δικό

μου, Τ' ἄλλα , τ' ἀφίνω στοὺς ἄλλους , αὐτὰ , ποὺ δὲν μπορῶ ἐγὼ καὶ τὰ

μποροῦν οἱ ἄλλοι Κάνω ἀποδοχὴ , κατεβάζω τὸ στόχο , ποὺ θὰ ἔχει

σίγουρα καλὸ ἀποτέλεσμα καὶ ποὺ αὐτὸ θὰ μὲ ἱκανοποιήσει

Όταν υποστεΐς απόρριψη , στην παιδική τήν ήλι - κία ,

μένεις για πάντα ανασφαλής

Χρειάζεται νάχεις καθημερινά λεπτομερές πρόγραμμα Πρέπει να έχεις

δεχθεί όμως ότι έτσι κι αλλιώς θα υπάρξουν αστάθμητοι παράγοντες , που

πιθανόν να στο αλλάξουν Τότε νάχεις εναλλακτική λύση , που θα σε

βοηθήσει σε αντικατάσταση του Δεν πρέπει να το ανακοινώνω το

πρόγραμμά μου , νανε μόνο για μενα , για τον έαυτό μου

Αποδοχή του λάθους σου , να το ξέρεις και να το παραδέχεσαι

Μπαίνουμε στη ζωή με αποθέματα ενέργειας , τὰ ὁποῖα δὲν πρέπει

να σπαταλάμε άδικα

1) Εύχαριστώ Θεέ μου

2) Συνχώραμε

3) Σε παρακαλώ

Η γνώση εἶνε ἡ μονή ἔλευθερία , που ἔχουμε στη

ζωή μας

Η ἴδια πίεση , κάτω από τὰ ὄρια τῆς ἀντοχῆς του καθενός , φέρνει

διαφορετική συμπεριφορά στον καθένα

Τη ζωή , για να τη ζήσει κανείς χρειάζεται τέχνη. Καί για να τη

διαφυλάξει τεχνική

Όνειρα , εἶνε πιό καλά τώρα , που κατάλαβα , που ξέρω , ότι

θα μείνουν άπραγματοποίητα

Άν θα γεννηθεί άγόρι ἢ κορίτσι , ἔξαρτάται από τὸ ποιὸ

σπερματοζώαριο του άνδρα , τὸ Χ καὶ τὸ Ψ , θα γονιμοποιήσει τὸ

ώαριο τῆς γυναίκας Από τὰ πολλὰ ἑκατομμύρια σπερματοζώαρια ,

που παράγει ὁ άνδρας , σε κάθε γενετήσια ὁμίλια του , τὰ μισά

είνε " θηλυκά " δηλαδή έχουν το θηλυκό φυλετικό χρωμόσωμα X ,  
όπως απλά μπορούμε να ποῦμε και τὰ ἄλλα μισὰ εἶνε " ἀρσενικά  
" δηλαδή έχουν το ἀρσενικό φυλε - τικό χρωμόσωμα Y. Ὅλα τὰ  
ἄλλα 22 , ἀπλὰ ἢ μόνα , χρω - μωσώματα βρίσκονται καὶ στὰ δυὸ  
εἶδη σπερματοζωαρίων , πού2 ἀνταγωνίζονται ποιὸ θὰ φτάσει  
μέχρι τὸ ὠάριο Τὸ ἀν τὸ κοιλιακὸ περιβάλλον τῆς γυναίκας εἶχε  
κάποια ἐπίδραση πάνω στὴν κινητικότητα καὶ τὸν ἀνταγωνισμό  
τῶν X καὶ Y σπερματοζωαρίων δὲν συγκεντρώνει καμμία ἔν - δειξη  
μέχρι σήμερα

Ἔτσι ἡ φύση ἔχει δώσει τὸν ρόλο τοῦ καθορισμοῦ τοῦ φύλου στὸν  
ἄνδρα , ὅπως ἔχει δώσει στὴ γυναίκα τὸν σπουδαῖο ρόλο τῆς κύησης  
, πού εἶνε καθοριστικὴ γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τοῦ γονιμοποιημένου  
ὠαρίου , μὲ ὅλες τὶς ψυχοσωματικὲς ἐπιρροὲς τῆς μητέρας Καὶ ἐνῶ  
ὁ ἄνδρας συμ - μετέχει μὲ " μισὸ " σχεδὸν κύτταρο , τὸ  
σπερματοζωάριο θὰ δράσει συμπληρωματικὰ , γιὰ νὰ δώσουν μὲ τὸ  
ὠάριο , τὸ πρῶτο μας κύτταρο , τὸ ζυγωτὸ , στὸ ξεκίνημα μιᾶς νέας  
ζωῆς , ἡ μητέρα θὰ μᾶς παραδώσει στὸν ἔξω κόσμο , μετὰ

ἀπὸ ἐννέα μῆνες , ὅταν θὰ ἔχουμε γίνει περίπου δύο τρισεκα -  
τομμύρια - 2.000.000.0000. - κύτταρα Οἱ ρόλοι λοιπὸν , μοιράζονται καὶ  
στοὺς δύο πρωταγωνιστὲς τοῦ μεγαλύτερου καὶ σπουδαιότερου ἔργου  
τῆς ζωῆς. Ἀπαραίτητη λοιπὸν προϋπόθεση γιὰ ἕνα φυσιολογικὸ ἀγόρι  
εἶνε νᾶχει τὸ χρωμόσωμα Y μαζί μὲ ἕνα X καὶ ἕνα φυσιολογικὸ κορίτσι  
νᾶχει δυὸ X , τὸ ἕνα , πού θὰ πάρει ἀπὸ τὸν πατέρα καὶ τὸ ἄλλο ἀπὸ τὴ  
μητέρα Ἔτσι ὁ καθορισμὸς τοῦ φύλου εἶνε ἀπὸ τὶς πιὸ βασικὲς  
ἀναπτυξιακὲς ἐπιλογὲς τοῦ γονιμοποιημέ - νου ὠαρίου Στὴ συνέχεια ,

τὸ Υ χρωμόσωμα ἐλέγχει τὸν σχηματισμὸ τῶν ὄρχεων στὸ ἔμβρυο ἀπὸ τὶς ἀδιαφοροποίητες γονάδες Μετὰ τὴ διαφοροποίηση τῶν γονάδων , ἐκκρίνεται μία φυλετικὴ ὁρμόνη , ἡ τεστοστερόνη , ποῦ κυκλοφόρει στὸ σῶμα τοῦ ἐμβρύου καὶ προκαλεῖ τὴν ἀνάπτυξη ὅλων τῶν υπόλοιπων χαρακτηριστικῶν τοῦ ἀγόριου Ἐάν τὸ ζυγωτὸ ἔχει δυὸ Χ , τότε θὰ σχηματισθοῦν στὸ ἔμβρυο ὠοθήκες , ποῦ δὲν θὰ παράγουν τεστοστερόνη καὶ τὸ ἔμβρυο χωρὶς αὐτὴ τὴν ὁρμόνη θὰ ἀναπτύξει ὅλα τὰ ὑπό - λοιπα χαρακτηριστικὰ τοῦ κοριτσιοῦ Ἐτσι γίνεται συνήθως , κάθε φορά , ποῦ παίζεται τὸ σενάριο μίας νέας ζωῆς Ὅστόσο , μπορεῖ καμμία φόρα , νὰ συμβοῦν καὶ μερικὰ λάθη Ἡ τεστοστερόνη λ.χ. χρειάζεται ἓνα ἄλλο μόριο , ἓναν παρτενέρ , ποῦ εἶνε μία πρωτεΐνη , γιὰ νὰ δράσει καὶ νὰ προκαλεσε τὴν ἀνάπτυξη τῶν χαρακτηριστικῶν τοῦ

ἀγόριου Καὶ ἡ παραγωγή αὐτῆς τῆς ὁρμόνης , ἐξαρτᾶται ἀπὸ ἓνα γονίδιο , ποῦ βρίσκεται στὸ Χ χρωμόσωμα Μία ἐξάρτηση , τοῦ Υ , ἀπὸ τὸ Χ , δραματικὴ Γιατί ὅταν ἀπενεργοποιηθεῖ μὲ μία μετάλλαξη τὸ γονίδιο , γιὰ τὸ ὁποῖο μιᾶμε , τότε ἐσωτερικὰ , ὑπάρχουν μὲν οἱ ὄρχεις , ἀλλὰ τὸ ἔμβρυο ἀναπτύσει ὅλα τὰ δευτερογενῆ χα - ρακτηριστικὰ τοῦ θηλυκοῦ , μία κατάσταση , ποῦ εἶνε γνῶστη ὡς θηλυκοποίηση τῶν ὄρχεων Μία σοβαρὴ διαταραχὴ τῆς ἀναλογίας τοῦ φύλου στοὺς πληθυσμοὺς τοῦ ἀνθρώπου , κάτι , ποῦ μπορεῖ νὰ γίνῃ μὲ ὑπερβολικὴ αὔξηση τῶν ἀγοριῶν , ἀφοῦ εἶνε ἀκόμα , δυστυχῶς , ἓνα γενικὸ ζητούμενο , μὲ ἀποτέλεσμα , μερικὰ ἐρευνητικὰ ἐργαστήρια , νὰ ἀσχολοῦνται μ' αὐτὸ τὸ θέμα καὶ νὰ ἔχουν ἐπιτύχει σοβαρὸ



ποσοστό γονιμοποιήσεων με σπερματοζωάρια Υ θα έχει  
τεράστιες κοινωνικές προεκτάσεις Κὰ - ποτε , ὄχι πολὺ μακριὰ  
ἀπὸ σήμερα , μιλούσαμε γιὰ τὸν πάτερα , ποὺ ἀναφερόταν ,  
στὴ σύνθεση τῆς οἰκο - γένειας του καὶ ἔλεγε ὅτι εἶχε δυὸ  
παιδιὰ ( δηλαδή ἀγόρια ) καὶ δυστυχῶς δυὸ κορίτσια  
Εἶνε καιρὸς ν' ἀφίσουμε τὴ φύση νὰ ἐλέγχει μόνη της , κατεβάζοντας  
τοὺς τόνους τοῦ ἀνταγωνισμοῦ μεταξύ τῶν δυὸ φύλων Φαλοκράτες καὶ  
φεμινίστριες , πρέπει νὰ κατανοήσετε ὅτι ἡ ἰσορροπία βρίσκεται στὴν  
ὁμορφιὰ τοῦ σεβασμοῦ της ἀξιοπρέπειας τοῦ ἀντίθετου φύλου

Ἄν προσπαθῆσω νὰ σκιαγραφήσω τὸν κόσμο , ὅπως τὸν βλέπω , με  
ἀνθρώπινα μάτια , θὰ ἀποτυπώσω , στὸν καμβὰ τῆς συνείδης μου :

- Ἐναν κόσμο , εἰσοδηματικῶν ἀντιθέσεων , ὅπου οἱ  
πλούσιοι μιλοῦν γιὰ ἀνάγκη ἐνίσχυσης τῶν πτωχῶν - Ἐναν  
κόσμο , κοινωνικῶν καὶ οἰκονομικῶν ἀναδια - ρθρώσεων ,  
ὅπου οἱ ἀναδιαρθρούμενοι ἐπιδιώκουν , ἀπεληπτικά ,  
κάποιο ρυθμὸ , ἀνασυγκρότησης - Ἐναν κόσμο  
ἐθνικιστικῶν ἀντιπαραθέσεων , ὅπου οἱ ἀντιπαρατιθέμενοι  
διεκδικοῦν τὰ δίκαια , τὰ ὁποῖα τελικὰ οἱ ἰσχυροὶ ,  
προσδιορίζουν - Ἐναν κόσμο με κοινωνίες , ὅπου ἡ  
ἐγκληματικότητα πολλαπλασιάζεται καὶ ἡ αἰσχροκέρδεια  
αὐτοστεγάζεται στὰ ὑπόστεγα μεγιστοποίησης τῆς  
ἰδιοφελείας - Ἐναν κόσμο , τροφοδοτούμενο μαζικὰ με  
θέσεις ἢ ἀπόψεις καὶ πληροφορίες , ποὺ μεγιστοποιοῦν  
προδιαγε - γραμμένες ἐπιδιώξεις

- Έναν κόσμο τῶν ἐκλογικευμένων παραλογισμῶν ,  
τῶν κατευθυνόμενων ἀντιθέσεων , κόσμο τῶν  
δημοκρατικῶν διακηρύξεων καὶ τῶν ὀραματιστῶν τῆς  
ἐλευθερίας καὶ τῆς κοινωνικῆς δικαίωσης , κόσμο γεμάτο  
προσδοκίες καὶ ἀναζητήσεις μέσα στὸ χάος τῆς  
ἀβεβαιότητας καὶ τῶν εἰδώλων

Αὐτὴ ἡ ἀντιφατικότη εἶνε διαφανῆ , ὅταν ἐκδη -

λώνεται , ὡς διάσταση , μεταξύ τῶν ἐπιλογῶν δραστηριό - τητας  
καὶ τῶν προτιμήσεων τῆς διανόησης Κάτω ἀπὸ τὴν πίεση  
τέτοιων διαλογισμῶν , φαίνεται νὰ εἶνε ματαιοδοξία , ἡ  
ἀναζήτηση ἀξιῶν ἀνθρώπι - νης συμπεριφορᾶς  
Δὲν θὰ ἤθελα βέβαια , νὰ πιστέψω ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἔχει  
ἀγοραία τιμὴ , οὔτε ὅτι χάθηκε ὁ ἀνθρωπι - σμός ,  
τουλάχιστον στὸ πλαίσιο τῆς διανόησης καὶ τοῦ κόσμου τῶν  
συναισθημάτων

Τὸ τελικὸ ἀγαθὸ , κατὰ τὸν Ἀριστότελη , εἶνε ἡ εὐτυχία ,  
ἀφοῦ αὐτὴ εἶνε " ἀξιαπόκτητο ἀγαθὸ χάριν ἑαυτοῦ καὶ ὄχι  
χάριν ἄλλου " ὅπως συμβαίνει μὲ τὰ ἄλλα ἀγαθὰ , τὸν  
πλοῦτο , τὴν υἰγεία , τὴν ἐξουσία κ.λ.π.

Ὁ εὐδαιμονισμός τῶν αἰσθήσεων μας , μπορεῖ νὰ εἶ - νε ἕνας  
τρόπος ἢ συνθήκης ζωῆς , ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ ἀναχθεῖ σὲ  
σκοπὸ , σὲ λόγο ζωῆς Ἡ ἀπόλυτη ἀξία , ποὺ προσδίδει στὸν  
ἄνθρωπο ἐ - σωτερικὴ ὀλοκλήρωση , εἶνε πράγματικὴ  
εὐδαιμονία , αὐτὴ , ποὺ μᾶς προσφέρει τὸν πνευματικὸ  
πλοῦτο , τὴν κατάκτηση τῆς ἀλήθειας , τὴν κατανόηση τοῦ

ήθικοῦ λόγου καὶ τὴν αἴσθησι τοῦ ωραίου , αὐτὰ τὰ ἀγαθὰ ,  
ποῦ μᾶς κάνουν νὰ εἴμαστε ἐλεύθεροι καὶ συνεπῶς  
εὐδαίμονες

" Ἡ ἐλευθερία εἶνε ἡ οὐσία τοῦ ἀνθρώπου , αὐτὴ ποῦ  
τὸν κάνει ἱκανὸ νὰ ἔχει βούλησι καὶ σκέψι ,  
διαφορετικὰ θὰ σκεφτόταν καὶ θὰ ἔπραττε κατὰ  
βούλησι καὶ σκέψι τοῦ ἔξω - τερικοῦ περιβάλλοντος ,  
ὅπως τὰ ζῶα καὶ τὰ φυτὰ " Τὰ πάθη καὶ οἱ ἐπιθυμίες μας  
, εἶνε προϊόντα αἰσθήσεων , ἐξαρτώμενα , ἀπὸ  
ἐξωτερικὰ πρὸς ἐμᾶς δεδομένα "

" Ἐλευθερία σημαίνει ἀνεξαρτησία , ὄχι ὅμως καὶ  
ταύτισι μὲ τὴν ἀνομία , ἀφοῦ αὐτὴ ἀντιβαίνει στὸν  
ἠθικὸ λόγον , ἡ δὲ ἐλευθερία κατ' ἐξοχὴν εἶνε ἡ ἠθικὴ "  
Εἶνε ἡ ἐλευθερία , ὑπέρτατη ἄξια τοῦ ἀνθρώπου , αὐτὴ  
μόνη τῆς , δίνει τὴν εὐγένεια , ποῦ τὸν διαφοροποιεῖ σὲ  
ἐπίπεδο , ἀπὸ ὅλα τὰ ἄλλα πλάσματα  
Εἶνε τὸ ἡγεμονικὸ στοιχεῖο τῆς ψυχῆς τοῦ Ὅλοι , σὲ κάποιο  
βαθμὸ , ἀσκοῦμε διοίκησι καὶ ἐφόσον ἡ διοίκησι πρέπει νὰ  
εἶναι δίκαιη καὶ ἀπο - τελεσματικὴ , εἶνε ἀναγκαῖο νὰ εἶνε ὀρθὰ  
δομημένη καὶ νὰ φροντίζει τὴν ἀνάπτυξι συναίσθησις εὐθύνης  
καὶ ἔργου

Τὰ προγράμματα καὶ οἱ ιδέες ποτὲ δὲν ἀποδίδουν

ἐκτὸς καὶ ἂν γίνουσι ἔργο

Άλλά όποιοσδήποτε θά ήθελε νά έργασθεϊ για κάποια  
ιδέα , για κάποιο στόχο , θά πρέπει πρώτα νά μάθει νά  
συνεργάζεται

Καί αν οι διοικοῦντες καί οι διοικούμενοι στοχεύουν στήν  
άσκηση δίκαιης διοικήσεως , θά πρέπει νά γνωρίζουν ότι  
αυτή προϋποθέτει , πλήρη αντίληψη τής πραγματικότητας ,  
άντικειμενική τηρίση καί όρθό λόγο καί λιγότερο  
συναίσθημα Η άπονομή Δικαιοῦ , ύποδηλώνει άποκατα -  
στάση έλευθερίας , για νά τó πετύχεις δέ αυτό , θά πρέπει  
νά είσαι πρώτα ό ίδιος έλεύθερος Κι αν χρειασθεϊ νά  
άνασυγκροτήστυμε ό,τι πιστέψαμε πώς εϊνε γκρεμισμένο ,  
αυτό θέ - λει άγώνα , σύστημα καί επίμονη , χωρίς ιδιοφέ -  
λεια , για νά μήν άκουσθεϊ καί τó τρίτο λάλημα του  
πετεινοῦ , όταν καί αν ή έσχατη άνάγκη παραστέϊ

" Η συχνή τηλεθέαση , άποχαυνώνει τó παιδι , τó κάνει λιγότερο  
δημιουργικό , φέρνει διαταραχές στον ψυχι - σμό του καί στήν  
συμπεριφορά του , δυσχεραίνει τήν έπικοινωνία του με τó  
περιβαλλον , περιορίζει τήν ψυχική , πνευματική καί γλωσσική  
του άνάπτυξη , παρεμποδίζει

τήν εύεξία , που φέρνει ή κινητικότητα καί έλαχιστοποιεί τς  
πιθανότητες νά άθληθεϊ Έπί πλέον , τó εισάγει σε κόσμους βίας  
, γεμάτους από συγχύση καί άρνη - τικά πρότυπα  
( συμπεράσματα τής έρευνας τής Α΄ Παιδιατρικής  
Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών )

Δέν μπορεῖ κανεὶς νὰ ξεχάσει τὸν χρόνο , παρὰ μόνον ὅταν τὸν  
χρησιμοποίει

" Baudelaire "

Μέσα στὸ τοῦνελ αὐτοῦ τοῦ καιροῦ , ἕνα καλὸ βιβλίο γιὰ  
συντροφιά , κάνει τὸ τρένο τῆς ζωῆς , νὰ κινεῖται , πάνω σὲ  
ραγές ἀπὸ βελουδο

B Βασιλικὸς

" Φρονιμα καὶ τακτικα , πάνω σὲ κεῖνον , ποὺ νικᾷ "

Βάρναλης

"Ὅποιος συγχωρεῖ τὸ ἔγκλημα , γίνεται συνένοχός του

Βολταῖρος - Βρουτος

Ἡ ἐκτόνωση δὲν εἶνε ἀπλῶς δικαίωμα , εἶνε χρέος , ἐφ' ὅσον δὲν θεῖς  
νὰ συνθλιβεῖς ἀπὸ τὰ ὅσα ἀπωθεῖς καὶ καταχωνιάζεις μέσα σου

Ὡστόσο , ἡ " ζωϊκὴ ὀρμὴ " - τὸ " elan vital " εἶνε δυνατότερη ἀπ' τὴ  
γνώση γιὰ τὴν μοναδικότητα τῆς ζωῆς Κι ὁ ἐκκλησιαστής ὄχι μόνον τὸ  
παραδέχεται , ἀλλὰ κι ἐπανέρχεται ὀλοένα στὴ λαχτάρα ζωῆς καὶ  
καθοδηγεῖ " κάθε αὐτὶ , ποὺ ξέρει νὰ ἀκούει " πὼς θὰ τὴ χαρεῖ πιὸ  
ἄξια "

Καὶ βέβαια - θὰ λέγαμε - τὸ σημαντικό εἶνε , σοφὸ εἶνε νὰ ζεῖς ξέ - ροντας  
κάθε στιγμή πόσο φευγαλέα εἶνε τὰ πάντα , πόσο " ἡ γενιὰ τῶν  
ἀνθρώπων εἶνε σὰν τὰ φύλλα " ποὺ τὰ παίρνει ὁ ἄνεμος καὶ γιὰ τοῦτο ,  
νὰ γεύεσαι καὶ νὰ πράττεις τὰ πιὸ οὐσιαστικὰ καὶ τὰ πιὸ γόνιμα γιὰ σενα  
καὶ τοὺς ἄλλους , αὐτὰ ποὺ δίνουν νόημα καὶ ὑπόσταση στὴ ζωὴ - σκιὰ  
Στὸ ἐρώτημα " πιὸ εἶνε τὸ κέρδος τοῦ ἀνθρώπου , ποὺ μοχθεῖ  
ἀδιακοπῶς κάτω ἀπὸ τὸν ἥλιο ; " ἀποκρίνεται ὁ ἐκκλησιαστής : " Οἱ

ἄνθρωποι εἶνε εὐτυχισμένοι , μόνον ὅταν ἀπολαμβάνουν τὴ ζωὴ τοὺς  
, πράττοντας τὸ κάλο " ... " καλύτερο δὲν ἔχει ὁ ἄνθρωπος , παρὰ νὰ

νιώθει χαρὰ γι' αὐτὸ , ποὺ κάνει " Μ' ἓνα λόγο , τὸ

" εὖ ζεῖν καὶ εὖ πράττειν " τῶν Ἑλλήνων

Ἡ μονὴ μὴ ματαιότητα τῆς ματαιότητάς μας

" Ἀγάπα τὸν ἄνθρωπο - γιατί εἶσαι ἐσὺ "

N Καζατζάκης

" Κάλλιον τὸ προλαμβάνειν , τοῦ θεραπεύειν "

Ἱπποκράτης

" Τὸ στρὲς καὶ πὼς νὰ τὸ ἀποφύγετε " Donald Norfolc - "Ἐκδηλος "

Μάστιγα γιὰ πολλοὺς , ἀπαραίτητη πηγὴ ἐνεργείας γιὰ ἄλλοὺς , τὸ

στρὲς ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ πιὸ ἀναπτυσσόμενα ψυχοσωματικὰ

φαινόμενα τῆς ἐπο - χῆς μας , σὲ βαθμὸ τέτοιο , ποὺ εἶνε ἤδη

ἀναπόφευκτο συστατικὸ τῆς ζωῆς μας

Ἐπίσης , κατὰ τὸν γιαντὸ Ντόναλτ Νόρφολκ , ποὺ εἶνε

ὀστεοπαθολόγος , μία πρόχειρη μελέτη τῆς ἱατρικῆς

βιβλιογραφίας δείχνει ὅτι ὑπάρχουν περισσότεροι ἀπὸ 300

ὀρισμοὶ τοῦ ἄγχους , χωρὶς ὅμως κανένας ἀπὸ αὐτοὺς νὰ

θεωρεῖται ἱκανοποιητικὸς

Ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριὰ , ὁ συγγραφέας ἐπισημαίνει ὅτι ἂν τὸ στρὲς

ἀποτελεῖ ἀναπόσπαστο μέρος τῆς καθημερινῆς μᾶς ζωῆς , εἶνε

ἐντυπωσιακὸ τὸ ποσὸ λίγο κατανοητὸ εἶνε Στὰ πλαίσια αὐτὰ ἡ

προσπάθεια τοῦ συγγραφέα , εἶνε νὰ ἀναδείξει τὸ βιβλίον του σὲ

ἀπλὸ γραμμένο καὶ κατανοητὸ ὁδηγὸ γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ

στρὲς , τὸ ὁποῖο ἂν δὲν ἐντοπισθεῖ ἐγκαίρως , μπορεῖ νὰ ἔχει γιὰ

Ένα άτομο αρκετές δυσάρεστες παρενέργειες Το βιβλίο χωρίζεται σε τρία μέρη Στο πρώτο μέρος γίνεται λόγος για τη βιολογία του στρες και τις αρετές της κα - λής σωματικής κατάστασης , παράλληλα , όμως ο συγ - γραφέας περιγράφει πόσο εύάλωτοι είναι στο άγχος οι ανήσυχοι τύποι Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου , εξηγούνται τα αίτια του στρες και στο τρίτο μέρος προτείνονται , διάφοροι τρόποι με τους οποίους τιθασεύεται και ελέγχεται αυτό το ψυχοσωματικό φαινόμενο " Μὲ ἀπὸ - τελεσματικὴ ἀντιμετώπιση " , γράφει ὁ Ντ Νόρφολκ , " τὸ στρὲς μετατρέπεται σὲ κινητήρια δύναμη , πού μας ἐνθαρ - ρύνει νὰ ξεπεράσουμε τὰ ἐμπόδια , πού συναντᾶμε καὶ πού μᾶς κρατοῦν μακριὰ ἀπὸ τὶς ἐλπίδες καὶ τοὺς στόχους μας Ἐὰν ὅμως τὸ στρὲς ξεφύγει ἀπὸ τὸν ἔλεγχό μας , τότε ἄ - κόμη καὶ ὁ θάνατος δὲν θὰ πρέπει νὰ ἀποκλείεται γι' αὐτὸν , πού προσβάλλεται "

Βιβλίο ἀποκαλυπτικὸ καὶ χρηστικὸ , τὸ " Στρὲς " τοῦ Νορφολκ , διαβάζεται σχεδὸν μονορούφι Ὅσοι , λοιπὸν , αἰσθάνονται νὰ ἔχουν κάποιο πρόβλημα ἀγχους , ἄς προσφύγουν στὴν ἀνάγνωσή του

Πιστεύω ὅτι ὁ ἄνθρωπος , μπορεῖ νὰ ἐπιρεάσει τὴν Ζωὴ καὶ τὴ ζωὴ του , μὲ τὴ σκέψη του , μὲ τὴ γνώμη του , ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν ἐργασία , μὲ τὴν πίστη σὲ

Ἄξιες , πού διευρύνουν τὸ πνεῦμα καὶ τὴ συνείδηση Δὲν φθάνουμε ὅλα τὰ ἄτομα στὴν ὠριμότητα , μὲ τὸν ἴδιο ρυθμὸ Τὸ κάθε ἄτομο , γιὰ νὰ φθάσει , ἔχει τὴ δίκια του μεζοῦρα

Ἔχω ὑποχρέωση , νάχω καλή ποιότητα ζωῆς

Ἄν ... Κυπλιγκ

Ἄν μπορεῖς στὸν κόσμον τοῦτο νὰ  
περιφρονεῖς τὸν πλοῦτον κι ἂν οἱ ἔπαινοι  
τριγύρω δέ σοῦ ἀλλάζουν τὸ μυαλὸ ... Ἄν  
μπορεῖς στὴν τρικυμία νὰ κρατήσεις  
ψυχραιμία κι ἂν μπορεῖς καὶ στοὺς  
ἐχθρούς σου ν' ἀπαντᾷς μὲ τὸ καλὸ ... Ἄν  
μπορεῖς μὲ μιας νὰ δώσεις κάθε τί πού'  
χεις κερδίσει στὴν καταστροφή ν' ἀντέξεις  
καὶ νὰ βρεῖς μία νέα λύση ... Ἄν μπορεῖς νὰ  
πειθαρχήσεις σῶμα , πνεῦμα καὶ καρδιά ,  
ἂν μπορεῖς ὅταν σὲ θίγουν νὰ κρατᾷς  
σιωπὴ βαθιά ... Ἄν μπορεῖς στὴν καταιγίδα  
να' χεις πάντα τὴν ἐλπίδα κι ἂν μπορεῖς νὰ  
συνεχίσεις κι ὅταν σ' ἔχουν ἀδικήσει Ἄν  
μπορέσεις τ' ὄνειρό σου νὰ μὴν γίνῃ ὁ  
χαλασμός σου κι ἂν ἀγάπη σὺ προσφέρεις  
σ' ὅσους σὲ ἔχουνε μισήσει ...

Ἄν μπορεῖς νὰ μείνεις ἴδιος στὴ χαρὰ  
μὰ καὶ στὴ λύπη κι ἂν ἡ πίστη στὸ ἐγώ  
σου μπρὸς σὲ τίποτα δὲ σβήνῃ ... Ἄν  
μιλώντας μὲ τὰ πλήθη τὴ συνείδηση δὲ  
χάνεις κι ἂν μπορέσεις νὰ πιστέψεις  
πὼς μία μέρα θὰ πεθάνεις ... Ἄν πότε



δὲ σὲ ζαλίσαι τοῦ θριάμβου τὸ κρασί ,  
κι ἂν σὲ ψέματα τῶν ἄλλων δὲ λές  
ψέματα καὶ σὺ ... Ἄν μπορεῖς μὲ  
ψυχραιμία δίχως νεῦρα ἢ δυσφορία  
καὶ τὰ ἴδια σου τὰ λόγια νὰ τὰ ἀκοῦς  
παραλλαγμένα ... Ἄν μπορεῖς κάθε  
στιγμὴ σου νὰ ναι μία δημιουργία καὶ  
πότε σου νὰ μὴ δείχνεις τεμπελιά καὶ  
ἀδιαφορία ... Ἄν οἱ φίλοι κι οἱ ἐχθροί  
σου δὲν μποροῦν νὰ σὲ πληγώσουν κι  
ἂν οἱ σχέσεις μὲ μεγάλους τὰ μυαλά δέ  
σου φουσκώσουν ...

Ἄν τοὺς γύρω λογαριάζεις μὰ καθένα  
χωριστὰ , κι ἂν μπορέσεις νὰ  
κρατήσεις καὶ τὰ ξένα μυστικά ... Ε ...  
παιδί μου , μ' ὅλα αὐτὰ θὰ  
μπορέσεις νὰ τὴ ζήσεις ὅπως πρέπει  
τὴ ζωὴ θὰ σαι ΑΝΘΡΩΠΟΣ  
σπουδαῖος

καὶ κυρίαρχος στὴ γῆ !!!

Copyright Γ Βασιλείου

Ἡ σωματικὴ κόπωση καὶ ὁ κάματος εἶνε βασικὰ βιολογικὰ προβλήματα ποὺ  
ἀπασχολοῦν ἰδιαίτερα τοὺς ἐργαζομένους καὶ ἀποτελοῦν σημαντικὸ  
ἀντικείμενο ἐπιστημονικῆς ἐρευνᾶς γιὰ τοὺς ἀκαδημαϊκοὺς Ἡ ἐπιστημονικὴ  
ἐρευνα γύρω ἀπὸ τὸ θέμα αὐτὸ ἄρχισε ἀπὸ τὰ τέλη τοῦ περασμένου αἰώνα  
καὶ κυρίως μετὰ τὸν Α' Παγκόσμιον Πόλεμον Μερικὰ ἀπὸ τὰ ἐρωτήματα , ποὺ

κατά καιρούς διατυπώθηκαν εἶνε : κατά ποσὸ ἢ κόπωση ἐπηρεάζει τὴν ἀπόδοση τῶν ἐργαζόμενων , ποιά ἢ σχέση κόπωσης καὶ ἀτυχημάτων στοὺς χώρους ἐργασίας , ποιά ἢ ἐπίδραση τῆς κόπωσης στοὺς ὁδηγοὺς , χεῖριστες ἀεροπλάνων κ.ἄ.

Ἡ ἔννοια τῆς κόπωσης δὲν εἶνε ἴδια γιὰ ὅλους τοὺς ἐπιστήμονες. Γιὰ παράδειγμα , διαφορετικὰ ἐρμηνεύουν τὰ φαινόμενα οἱ φυσιολόγοι ἀπὸ τοὺς ψυχολόγους. Ὑπάρχουν ἐπίσης διαφορετικὰ εἶδη κόπωσης.

Στὸ σημεῖωμα αὐτὸ θὰ μιλήσουμε μόνο γιὰ ἐκεῖνο τὸ εἶδος κόπωσης , ποὺ ἔχει μία λειτουργικὴ φυσιολογικὴ βάση , ἢ ὁποῖα ἀναφέρεται σὲ ἕνα μηχανισμό προειδοποίησης , ποὺ προστατεύει τὸν ὄργανισμό ἀπὸ φυσικὲς ὑπερεντάσεις. Ἐγκυροὶ συγγραφεῖς ὀρίζουν τὴν φυσιολογικὴ κόπωση ὡς μία κατάσταση διαταραγμένης ὁμοιόστασης ἐξαιτίας τῶν ἐνεργειακῶν δαπανῶν , ποὺ προκαλοῦνται κατὰ τὴν ἐκτέλεση ἑνὸς ἔργου. Ὄταν οἱ δραστηριότητες ἐπαναλαμβάνονται χωρὶς τὴν ἀπαραίτητη ἀναπαυση , ἢ ὁποῖα βοηθαίει τὴν ἀποκατάσταση τῆς ὁμοιόστασης , τότε παρατηρεῖται τὸ φαινόμενο τῆς " συσσωρευμένης κόπωσης " , ἀποτέλεσμα τῆς ὁποίας εἶνε ἡ περαιτέρω διαταραχὴ τῆς ὁμοιόστασης. Τὰ φυσιολογικὰ συμπτώματα προσδιορίζουν καὶ τὸ ἐπίπεδο τῆς κόπωσης , τὸ ὁποῖο χαρακτηρίζεται ὡς χαμηλὸ , μέτριο , ὑψηλὸ καὶ ἐπίπεδο ἐξάντλησης.

Σύμφωνα μὲ ὀρισμένες ἐρευνες , ἕνα μέσο ἐπίπεδο σωματικῆς προσπάθειας ( π.χ. ἐργασία , ἄσκηση , προπόνηση ) προκαλεῖ τέτοιες μεταβολικὲς καταστάσεις , ὥστε νὰ ἐνεργοποιεῖ στοὺς ἰστούς τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ νὰ συμβάλλει στὴν ἰδανικὴ ἀπόδοση σὲ πολλὰς δραστηριότητες ( σωματικὲς καὶ πνευματικὲς ). Ἡ ἀπόδοση αὐτὴ πέφτει ὅταν ἡ ἐνεργοποίηση φθάνει σὲ ὑψηλὰ ἐπίπεδα. Αὐτὸ ὀφείλεται στὸ ἔλλειμα μὰ ὀξυγόνου , ποὺ παρατηρεῖται στὰ ἀνώτερα ἐγκεφαλικά κέντρα , στὴ

συγκέντρωση τών προϊόντων , που προκύπτουν από τη φυσιολογική προσαρμογή και στις βιοχημικές αντιδράσεις , που προ - καλούνται κατά τη διάρκεια βαριάς σωματικής προσπάθειας Ό έγκε - φαλικός φλοιός έχει την ύψηλοτερη μεταβολική τιμή στο κεντρικό

νευρικό σύστημα και συνεπώς εΐνε πολύ πιθανόν να έπηρεάζεται πιο πολύ από την έλλειψη όξυγόνου Συνεπώς , όταν ή σωματι - κή προσπάθεια γίνεται με τρόπο ώστε να παρατηρείται έλλειψη όξυγόνου στο αίμα , εΐνε δυνατόν να όδηγήσει σε μειώση της απόδοσης τών άνωτερων έγκεφαλικών λειτουργιών Αντίθετα , αν ή δραστηριότητα άπαιτεί μία μέτρια καρδιοαναπνευστική προσα - ρμογή , εΐνε δυνατόν να διευκολύνει το κεντρικό νευρικό σύστημα και δι' αυτού την αύξηση της πνευματικής απόδοσης Αυτό συμβαίνει κατά τη συστηματική σωματική άσκηση , ή άποια γίνεται σύμφωνα με καθιερωμένους φυσιολογικούς και ψυχολογικούς κά - νόνες , ανάλογα με τη δυνατότητα του άτόμου

Οί έρευνες , που έχουν γίνει ως τώρα , γύρω από τη σχέση άσκησης και πνευματικής απόδοσης εΐναι σχετικά λίγες Οί περισσότερες από αυτές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ή σχέση εΐναι θετική Σε μία κοινή έρευνητική προσπάθεια τών Έργαστηρίων Έργοφυσιολογίας και Κινητικής Συμπεριφορής του Τμήματος Φυσικής Άγωγής του Πανε - πιστημίου Άθηνών , διαπιστώσαμε ότι ύστερα από ένα πρόγραμμα άσκησης , τά άτομα , που άσκήθηκαν απέδωσαν περισσότερο σε διάφορες νοητικές δοκιμασίες σε σύγκριση με άτομα , που δεν ά - σκήθηκαν Τόσο από τις έρευνες αυτές , όσο και από άλλες , που έγιναν σε άλλες χώρες , βρέθηκε ότι ή απόδοση σε πνευματικές δοκι - μασίες έξαρτάται και από τη φυσική κατάσταση του άτόμου Άτομα με καλή άντοχή αποδίδουν καλύτερα σε νοητικές δοκιμασίες μετά τη σωματική άσκηση άπ' ότι τά άγύμναστα άτομα Από άλλη έρευνα φάνηκε ότι τά

γυμνασμένα άτομα έκαναν λιγότερα λάθη σε ασκήσεις μαθηματικών σε σύγκριση με τα άγύμναστα άτομα Ένα άλλο θετικό στοιχείο ήταν ότι η άποκατάσταση του οργανισμού μετά το τέλος της δοκιμασίας ( σωματικής κόπωσης ) ήταν ταχύτερη στα γυμνασμένα άτομα από εκείνη των άγύμναστων Συμπερασματικά , η σχέση σωματικής κόπωσης , άσκησης και πνευματικής απόδοσης παρουσιάζει μία καμπύλη της μορφής άνεστραμμένου U , που σημαίνει ότι με την αύξηση της σωματικής ενεργοποίησης μέχρι ενός ορισμένου σημείου , το οποίο είναι ανάλογο με τη φυσική άντοχή του ατόμου , αυξάνεται και η άποτε - ληματικότητα των γνωστικών λειτουργιών Πέραν του σημείου αυ - του ένδεχομένως θα παρατηρηθεί στασιμότητα ή και μείωση της πνευματικής απόδοσης σε όρισμένα άτομα και όρισμένες πνευματι - κές δραστηριότητες Τα δεδομένα αυτά έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους εργαζομένους , διότι μπορεί να συμβάλουν στον έλεγχο της σωματικής κόπωσης και να άποφευχθούν ή περιορισθούν τα άτυχήματα Ιδιαίτερη είναι επίσης η σημασία των στοιχείων αυτών για την εκπαίδευση Οι μαθητές και κυρίως οι γονείς και οι εκπαι - δευτικοί πρέπει να γνωρίζουν ότι η άσκηση , εκτός του ότι συμβάλ - λει στην ψυχοσωματική ίσορροπία και ανάπτυξη των παιδιών , μπο - ρεί να βοηθήσει τη γενικότερη άκαδημαϊκή τους άπόδοση Ένα τέτοιο όμως άποτέλεσμα θα έξαρτηθεί από την ποιότητα της άσκησης , τον σωστό σχεδιασμό του όλου σχολικού προγράμματος και την άξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών

Ποίηση είναι ό,τι δέν χρειάζεται να γεμίσει μία λεύκη σελίδα , απ' άκρη σ' άκρη Το ποίημα , δέν έχει ανάγκη , να γεμίσει το λευκό χαρτί Ό,τι έχει να πεί , θα το πεί μ' όσο το δυνατόν , λιγότερες λέξεις Η ποίηση είναι το σφράγισμα ,

πού βάζουμε πάνω από τὸ δόντι , ὅταν ὁ πόνος ἔχει  
ἐξαλειφθεῖ Στὸ μεταξύ πολλές φορές μοῦ φαίνεται πὼς  
εἶνε πιὸ καλὰ νὰ κοιμηθεῖς παρὰ νὰ βρίσκεσαι ἔτσι χωρὶς  
σύντροφο καὶ νὰ ἐπιμένεις τόσο Καὶ τί κάνεις μέσα στὴν  
ἀναμονή καὶ τί νὰ πεῖς ;

HOELLDERLIN

( Μετάφραση Γ Σεφερη )

Κατὰ τὸ πάλπωμα καὶ τὸ ἄπλωμα

Δὲν εἶναι ὅλα γιὰ ὅλους

Ἡ ἐξάρτηση εἶνε συνώνυμη μὲ τὸ στρὲς

Κάνε ἐπιλογή τῶν πραγμάτων , πού ἐπιβεβαιώνουν αὐτὰ , πού λὲς

Ποιότητα ἀντὶ ποσότητα Τρόπος ζωῆς τοῦ 2000 Ἡ πολυτέλεια , δὲν εἶνε

ἀναγκαστικά , συνώνυμο τῆς ἀκρί - βειας , ἀλλὰ τῆς ἰδιαιτερότητας

Πολυτέλεια θεωρεῖται κάτι , ποῦ δὲν ἀγοράζεται μὲ χρήματα , ὅπως

χρόνος γιὰ τὸ με - γάλωμα τῶν παιδιῶν , γιὰ τοὺς φίλους καὶ γενικὰ

δημιουργι - κή χρησιμοποίηση τοῦ ἐλεύθερου χρόνου Μὲ κριτήριό τὴν

πολυτέλεια , οἱ ἐρευνητὲς διέκριναν τρεῖς τύπους ἀνθρώπων 1. Τὸν πιὸ

συνιθισμένο , δηλαδὴ αὐτὸν , πού μέσα ἀπὸ τὴν ἀπόκτηση ἀγαθῶν

πολυτελείας , ἐπιδιώκει νὰ ἀγοράσει τὴν προσοχή καὶ τὴν ἀναγνώριση

τῶν ἄλλων Πρόκειται δηλαδὴ γιὰ τὸν ἐπιδεικτικὸ τυπο

2. Τὸν ἀξιαγάπητο ἐγωκεντρικὸ , πού χρειάζεται τὴν πολυ -

τέλεια μόνο γιὰ τὸν ἑαυτό του καὶ ξέρει νὰ ἀπολαμβάνει τὴ ζωὴ

του

3. Τὸν νέο λογικὸ τύπο , πού χρησιμοποιεῖ τὴν πολυτέλεια ,

γιὰ νὰ ἀνταμοίψει τὸν ἑαυτό του

Τὰ βιβλία εἶναι πολλὰ καὶ ἡ ζωὴ σύντομη. Γιαὶ ὅσους κάποτε  
δυσανασχέτησαν ὅτι πότε δὲν θὰ προλάβουν νὰ διαβάσουν ὅσα βιβλία  
ὄνειρεύτηκαν, ὑπάρχει ἀμφι - λεγόμενη ἐναλλακτικὴ λύση τοῦ βιβλίου,  
ποῦ δὲν εἶνε πλέον ἀνάγνωσμα, ἀλλὰ ἄκουσμα. Τὸ λεγόμενο audio book,  
τὰ " ἠχογραφημένα " δηλαδή βιβλία σὲ κασέτες, ποῦ ἐμφα - νίστηκαν τὴν  
περασμένη δεκαετία, ἔχουν πλέον καθι -

ερωθεῖ στὴν ἀγορὰ καὶ τείνουν νὰ ἐπιβληθοῦν, τὴ δεκαετία, ποῦ διανύουμε  
Ἐπόμενο ἐπακόλουθο, ἡ κήρυξη ἐνὸς νέου πολέμου, ἀνὰ - μεσα στοὺς  
παραδοσιακοὺς καὶ τοὺς ρεαλιστὲς γιὰ τὴ χρησιμότητα ἢ τὴν ἐπικινδυνότητα  
τῶν νέων αὐτῶν λογοτεχνικῶν προ - ιόντων, ποῦ σηματοδοτοῦν μίαν ρήξη μὲ  
ἓνα τυπογραφικὸ παρελθὸν μισῆς χιλιετίας ...

Ἀπὸ τὸ 1992 ἕως τὸ 1993 ἡ πώληση τῶν ἠχογραφη - μένων  
βιβλίων, σημείωσε αὐξηση στὶς Η.Π.Α. περίπου 40 %

Τὸ κοινὸ μπορεῖ νὰ ἀκούσει τὰ τελευταῖα θρίλερ τοῦ Τζιν Γκρίσαμ,  
ἀλλὰ καὶ ὅποιο ἔργο τοῦ Σαίξπηρ ἐπιθυμεῖ, τὰ μυθιστορήματα τοῦ  
Ντίκενς καὶ τοῦ Χάρντ, ἀλλὰ καὶ τὸ " Ὅσα παίρνει ὁ ἄνεμος - σὲ 30  
κασέτες - βιογραφίες - συν - ταγές - ρομάντζα ... Οἱ περισσότεροι  
κριτὲς τοῦ φαινομένου τὸ συνδέουν μὲ τὴ ρηχότητα τῆς φιλισταϊκῆς  
ἐποχῆς μας, ὅπως ἐπισημαίνει ὁ Richard Zoglin, στὸ περιοδικὸ "  
Τάϊμ ", τὴν ἐξάπλωση τῶν ἐκδοτικῶν αὐτοκρατοριῶν καὶ τὴν  
ἀναζήτησι νέων πηγῶν κέρδους κυρίως, ὅμως, τὸ φαινόμενο  
συνδέεται μὲ τὸ σχιζοφρενικὸ κυνήγι τοῦ χρόνου. Γιατί, τὸ στοίχημα  
τῶν ἠχογραφημένων βιβλίων, ἔχει ἐν πολλοῖς νὰ κάνει, μὲ τὴν  
ἔλλειψη τοῦ ἐλεύθερου, προσωπικοῦ χρόνου καὶ τὸν  
κατακερματισμὸ τῆςσχόλης. Ὅσο δὲ, πιεστικότερη γίνεται αὐτὴ ἡ

έλλειψη , άλλο τόσο έμφατική γίνεται ή προσαγή για έξαντλητική έκμετάλλευση όσου χρόνου περισσεύει , δικαιώνοντας μία φαύλη προτεσταντική ήθική , που έπιστρέφει αυτό , που κλέβει ...

Είνε εύκολο να αποδώσει κανείς κατηγορίες στους έμπνευστές τών ήχογραφημένων βιβλίων Καί αυτό , διότι όλα σχεδόν τὰ βιβλία , που μεταφέρονται με αυτόν τόν τρόπο διάδοσης , υφίστανται μία συρρίκνωση τής τάξεως τοῦ 30 %

"Ένα λογοτεχνικό έργο , διαρκεί συνήθως από 3 έως 6 ώρες , μία μακρύτερη ήχογράφηση θα ήταν " κουρα - στική " ...

"Άλλωστε υπάρχουν ολόκληρες σελίδες σε βι - βλία , που δύσκολα προσφέρονται για αφήγηση , ακόμη κι αν ή φωνή είνε τής Γκλέντα Τζάκσον ή τοῦ Ντέρεκ Τζάκομπο ...

"Έρχεται όμως , μία νέα έποχή , για τήν προφορική παράδοση τής διήγησης , υποστηρίζει ο αντίλογος Οί μύθοι καί οί θρύλοι διασώθηκαν στόμα με στόμα καί κανείς δέν ξεχνᾶ ότι ή αφήγηση απαιτεῖ εξίσου μεγάλη συγκέντρωση , όσο καί ή ανάγνωση Οί σταθερές πωλήσεις τών βιβλίων δέν μειώθηκαν , αναφέρουν οί στατιστικές έρευνες καί σε απόλυτους αριθμούς οί πωλήσεις τών ήχογραφημένων " βιβλίων " αντιπροσωπεύουν στήν Άμε - ρική μόνο τὸ 10 % τών πωλήσεων τών βιβλίων τής πρώτης έκδοσης , σε σκληρὸ έξώφυλλο

Όδηγούμαστε λοιπόν , στο συμπέρασμα , ότι εκ πρώτης όψεως ή νέα μορφή διάδοσης τής λογοτεχνίας , αφορα κοινὸ , που ποτέ δέν διατηροῦσε κάλες σχέσεις με τήν ανά - γνωση Με μία δεύτερη , όμως ματιά , έντοπίζει κανείς τόν κίνδυνο ν' αναπαραχθεῖ αυτή ή κατηγορία τοῦ κοινού , τὸ οποῖο αντί να έξελιχθεῖ σε βιβλιοφιλικό ,

έξελίσσεται ακόμη σε μία ομάδα καταναλωτών Και από την άλλη ,  
έχει κανείς το δικαίωμα να αυθαιρετεί και να καταδικάζει στο ίδιο  
τουβάλι , τού " ανάγνωση " τής κασέτας με το τελευταίο θριλερ του  
Τζόν Γκρισαμ κι εκείνον , πού διάλεξε τον " Βασιλιά Λήρ " ;  
Έπειδή , το φαινόμενο είναι ιστορικά νεοτοπο , άργεί ακόμη να διαμορφώσει  
τις φυσικές αποχρώσεις και τις αναγκαστικές απο - φάσεις Ένα ήχογραφημένο  
βιβλίο είναι καλή συντροφία στους τυφλούς , στους ηλικιωμένους με  
άδυνατισμένη όραση και κουρασμένα μάτια Η άλλη πλευρά , όμως , πού  
διαφημίζει αυτά τα προ - ιόντα για συντροφιά στην οδήγηση ή στον περίπατο  
με γουόκμαν ή ακόμη και στο τραπέζι του φαγητού , δυναμιτίζει το ίδιο το  
έπιχείρη - μα της : την προσήλωση , δηλαδή , πού απαιτεί ή αφήγηση Το  
ήχογραφημένο βιβλίο , όπως και το κινητό τηλέφωνο , προωθούνται για να  
γεμίσουν τα κενά του ιδιωτικού χρόνου Το σύνθημα να είσαι πάντα παντού ,  
συμπληρώνεται τώρα με την έπωδο : μήν χάνεις χρόνο Ό " στραγγαλισμός "  
τής λογοτεχνίας , δεν έπιτυγχάνεται τόσο εύκολα Όμως , ό έξευτελισμός τής  
βαθιά προσωπικής σχέσης ανάγνωση και τυπωμένης σελιδας , μπορεί εύκολα  
να έξαπλωθεί Και ή συνήθεια τής ανάγνωσης , πού ούτως ή άλλως άφορᾶ μία  
μειοψηφία , μπορεί να διατηρήσει μὲν τὸν ἀριθμὸ τῶν φίλων της , ἀλλὰ ν'  
ἀποκτήσει περισσότερους ἐχθρούς

Οί περισσότεροι ἄνθρωποι , ἐνδιαφέρονται για ποσότητα , καθὼς ή  
ποιότητα ζωῆς , εξασφαλίζεται πιὸ δύσκολα  
Όστόσο , ἀκόμα και ἂν δεχτοῦμε πὼς μπορεί να κερδηθεῖ ή μακρο -  
βιότητα και ή εὐτυχία , τὸ βέβαιο εἶνε , πὼς δὲν κατακτιέται χωρὶς  
προσπάθεια και γνώση



Τῆ ζωῆ γιὰ νὰ τῆ ζῆσει κάποιος , χρειάζεται τεχνη , Καὶ γιὰ νὰ τῆ διαφυλάξει , τεχνικὴ

Οἱ βιολογικὲς μεταβολές , ποὺ ἐπέρχονται μὲ τὰ γηρατειὰ , δια - μορφώνονται ἀπὸ τὶς κληρονομικὲς καταβολές καὶ ἀπὸ τὸν τρόπο ζωῆς τοῦ κάθε ἀτόμου

Ἄλλο εἶνε ἡ φυσιολογικὴ φθορὰ , ποὺ συνοδεύει τὸ πέρασμα τοῦ χρόνου καὶ ἄλλο οἱ παθολογικὲς ἀσθένειες , ποὺ συσσωρεύονται στὸν ἡλικιωμένο ὡς ἀποτέλεσμα , λανθασμένης διατροφῆς ἢ δια - βίωσης Ἡ ἰατρικὴ εἶνε σὲ θέση νὰ κατωνομάσει τὶς ἑπτὰ πιὸ γνω - στὲς αἰτίες θανάτου Καὶ νὰ ὑποδείξει τρόπους ζωῆς , ποὺ ὑπόσχονται μακροζωία Οἱ ἑπτὰ κυριότερες αἰτίες , ἀσθενειῶν στὸν ἄνθρω - πο , ποὺ ζεῖ σὲ " δυτικῶ " τύπου κοινωνίες εἶνε Παχυσαρκία - ὑψηλὴ πιέση - κάπνισμα - ὑψηλὴ χοληστερινὴ - ἀλκοολισμὸς - ἔλλει - ψη σωματικῆς ἀσκήσης - ἄγχος

Τὰ γηρατειὰ ἔρχονται βαθμιαία , στὴ διάρκειά τῆς ζωῆς Ἀλλὰ , ἀνομοιόμορφα ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο Ὁ κάθε ἕνας μας , γέρνα μὲ διαφορετικὴ ταχύτητα Ἡ ἀναφορὰ πὼς κάποιος εἶνε γερὸς , περισσότερο συνδέεται μὲ τὴ βιολογικὴ του κατάστασι , παρὰ μὲ τὴ ληξιαρχικὴ του ταυτότητα

Ὅλες οἱ εὐτυχησμένες οἰκογένειες , μοιάζουν μεταξύ τους , κάθε δυστυ - χισμένη οἰκογένεια , δυστυχεῖ μὲ τὸν δικὸ της τρόπο

Λ Τολστόϊ " Ἄννα Καρένινα "

Ἐπειδὴ οἱ περισσότεροὶ ἀπὸ μᾶς μεγαλώσαμε στοὺς κόλπους μιᾶς οἰκογέ - νειας , θεωροῦμε αὐτονόητο , ὅτι κατέχουμε καὶ τὸ νόημα τῆς Πιστεύουμε ὅτι οἱ ἐμπειρίες μας , περὶ οἰκογενειακῆς ζωῆς εἶνε " φυσιολογικὲς " καὶ ὅλες οἱ οἰκογένειες μοιάζουν μὲ τὴ δίκη μας Κι ἐπειδὴ νομίζουμε ὅτι ξέρουμε , καλλιεργοῦμε λάθος

άντιλήψεις και για όλόκληρη την κοινωνία Γύρω μας τὰ πάντα μεταβάλλονται ,  
καθώς ὁ παραδοσιακὸς οἰκογένεια - κὸς πυρήνας μὲ τοὺς δυὸ γονεῖς καὶ τὰ παιδιὰ  
τοὺς τείνει νὰ ἐκλείψει Οἱ μονογονεϊκὲς οἰκογένειες καὶ τὰ διαζύγια αὐξάνονται ,  
ἑκατομμύρια ζευγάρια συζοῦν δοκιμαστικὰ πρὶν ἀπὸ τὸ γαμο , οἱ δεῦτεροι γαμοὶ  
ἀποτυγχάνουν συχνότερα ἀπὸ τοὺς πρώτους καὶ πολλὰ νοικοκυ - ριά ἀποτελοῦνται  
πλέον ἀπὸ ἓνα καὶ μοναδικὸ ἄτομο

Καὶ ὅλα αὐτὰ τὰ φαινόμενα καταγράφονται σὲ ἐντυπωσιακὰ πόσο - στα ,  
ποὺ μάλιστα αὐξήθηκαν ραγδαία , μόλις μέσα στὴν τελευ - ταία  
τριακονταετία Ἡ ἀποσύνθεση ἢ ἔστω ὁ ἀποσυντονισμὸς τοῦ θεσμοῦ , καὶ  
μάλιστα σ' ἓνα τόσο σύντομο χρονικὸ διάστημα , πρὸ - καλεῖ στοὺς  
ἀνθρώπους βαθιὰ ἀνησυχία καὶ ἀνασφάλεια ἀπέ - ναντι σ' αὐτὸ τὸν  
κόσμο ὅπου , κατὰ τὴν περιγραφή τοῦ Μάρξ , " ὀτιδήποτε στερεὸ λιώνει  
στὸν ἀέρα "

" ΙΘΑΚΗ "

Σὰ βγεῖς στὸν πηγαμὸ γιὰ τὴν Ἰθάκη , νὰ εὐχέσαι νᾶναι  
μακρὺς ὁ δρόμος , γεμάτος περιπέτειες , γεμάτος  
γνώσεις Τοὺς Λαιστρυγόνας καὶ τοὺς Κύκλωπας , τὸν  
θυμωμένο Ποσειδῶνα μὴ φοβᾶσαι τέτοια στὸν δρόμο  
σου ποτέ σου δὲν θὰ βρεῖς , ἂν μὲν ἡ σκέψις σου ὑψηλὴ  
, ἂν ἐκλεκτὴ συγκίνησις τὸ πνεῦμα καὶ τὸ σῶμα σου  
ἀγγίζει Τοὺς Λαιστρυγόνας καὶ τοὺς Κύκλωπας , τὸν  
ἄγριο Ποσειδῶνα δὲν θὰ συναντήσεις , ἂν δὲν τοὺς  
κουβανεῖς μὲς στὴν ψυχὴ σου , ἂν ἡ ψυχὴ σου δὲν τοὺς  
στήνει ἐμπρὸς σου Νὰ εὐχέσαι νᾶναι μακρὺς ὁ δρόμος  
Πολλὰ τὰ καλοκαιρινὰ πρωῖὰ νὰ εἶναι ποὺ μὲ τί

εὐχαρίστηση , με τί χαρὰ θὰ μπαίνεις σὲ λιμένας  
πρωτοειδωμένους νὰ σταματήσεις σ' ἔμπορεϊα  
Φοινικικά , καὶ τὲς καλὲς πραγμάτειες ν' ἀποκτήσεις  
σεντέφια καὶ κοράλλια , κεχριμπάρια κι' ἔβενους , καὶ  
ἡδονικά μυρωδικὰ κάθε λογῆς , ὅσο μπορεῖς πιὸ  
ἄφθονα ἡδονικά μυρωδικὰ σὲ πόλεις Αἰγυπτιακὲς  
πολλὲς νὰ πᾶς , νὰ μάθεις καὶ νὰ μάθεις ἀπ' τοὺς  
σπουδασμένους  
Πάντα στὸ νοῦ σου νάχεις τὴν Ἰθάκη

Τὸ φθάσιμον ἐκεῖ εἶν' ὁ προορισμός σου  
Ἀλλὰ μὴ βιάζης τὸ ταξίδι διόλου Καλλίτερα χρόνια  
πολλὰ νὰ διαρκέσει καὶ γέρος πιά ν' ἀράξεις στὸ νησί  
, πλούσιος μὲ ὅσο κέρδισες στὸν δρόμο , μὴ  
προσδοκῶντας πλούτη νὰ σὲ δώσει ἡ Ἰθάκη  
Ἡ Ἰθάκη σ' ἔδωσε τ' ὠραῖο ταξίδι  
Χωρὶς αὐτὴν δὲν θάβγαινες στὸν δρόμο  
Ἄλλα δὲν ἔχει νὰ σὲ δώσει πιά  
Κι ἂν πτωχικὴ τὴν βρεῖς , ἡ Ἰθάκη δὲν σὲ γέλασε Ἔτσι  
σοφὸς ποὺ ἔγινες , μὲ τόση πείρα , ἤδη θὰ τὸ  
κατάλαβες οἱ Ἰθάκες τί σημαίνουν  
Καβάφης  
Νὰ ζεῖς , κάθε μέρα , σὰν νᾶνε ἡ τελευταία

Τὴν ἰδέα τούτη ἐδῶ , γ' αὐτὲς τὶς σημειώσεις , τὴ χρωστάω στὴν Εὐα ...  
Ἀπὸ τὸ 1955 , εἶχα ξεκινήσει νὰ σημειώνω , κάθε τί  
ξεχωριστὸ γιὰ μενα , ποὺ δὲν ἤθελα νὰ ξεχαστεῖ , νὰ πάει

χαμένο Από τὰ βιβλία , ἀπὸ τὰ περιοδικὰ , ἀπὸ τὶς  
ἐφημερίδες , ἀπὸ τὸ θέατρο , ἀπὸ τὸ cinema , ἀπὸ τὰ  
μαθήματα αὐτογνωσίας Αὐτὰ , ποὺ ἔγραφα ἦταν μόνο  
γιὰ μένα , προσωπι - κή μου ἀνάγκη Δὲν τὰ εἶχε διαβάσει  
ποτέ , κανεὶς

Ὅποτε τὸν Ἰανουάριο τοῦ 1995 , μία τρίτη πρωΐ , στὸ μάθημα τῆς  
αὐτογνωσίας , ποὺ κρατοῦσα σημειώσεις , ὅπως πάντα , βλέποντας  
μὲ ἡ Εὐα , ποὺ καθόταν κοντά μου , πίσω στὴ γαλαρία , στὸ τέλος  
τοῦ μαθήματος , μὲ πλησιά - ζει καὶ μὲ ρωτᾷ πολὺ εὐγενικὰ , ἂν  
μπορῶ νὰ τῆς δώσω , μερικὰ ἀπ' αὐτὰ , ποὺ γράφω Τᾶχασα καὶ  
πρὶν τὸ καλοσκεφτῶ , ναὶ τῆς ἀπαντῶ , αὐθόρμητα Γιατί ὄχι ; Καὶ  
νᾶτην ἡ ἰδέα Ἔτσι γεννῆ - θηκε Καὶ τώρα τί γίνεται ; Ἀνέλαβα  
μεγάλῃ εὐθύνη καὶ πῶς θὰ τὰ βγάλω πέρα ἐγώ ; Δύσκολα τὰ  
πράγματα Ἐγὼ νὰ δώσω νὰ διαβασεῖ , κάτι ποὺ μέχρι τώρα , μέχρι  
αὐτὴ τὴ στιγμή , τὸ ἀπέκλειε ἂν καὶ μοῦ εἶχε δοθεῖ ἡ εὐκαιρία ;  
Ἀλλὰ δὲν μποροῦσα νὰ κάνω πίσω Ἦταν πλέον ἀργὰ Τὸ εἶχα  
ὑποσχεθεῖ καὶ μερικὰ δικά μου ἔντε - λῶς  
Καὶ γιατί ὄχι ; Ἄς ἀναθεωρήσω τὶς ἀπόψεις μου καὶ ὅ,τι ἤθελε προκύψει  
, σκέφτομαι Καὶ ἀποφασίζω τὸ ξεκίνημα Ἐντωμεταξὺ , εἶχα  
συμπληρώσει πέντε magic clips , ἀπὸ 100 φύλλα τὸ κάθε ἓνα Ἐπρεπε  
νὰ συμπιχθοῦν Διάλεξα τὰ πιὸ ἀντιπροσωπευτικὰ γιὰ μένα καὶ  
τάγραψα ἐδῶ Καὶ ὅλα μαζί , ἔγιναν αὐτὸ , ποὺ τώρα κρατᾷτε στὰ χεριά  
σας Για ἔκδοση , οὔτε λόγος Ὅπως τὸ ξεκίνησα , μονή μου , ἤθελα νὰ τὸ  
τελειώσω Νὰ βγεῖ μὲ τὰ δικά μου γραμματα Νὰ τὰ φωτοτυπήσω μόνη  
μου καὶ νὰ δώσω αὐτὸ τὸ καινούργιο , σὲ ὅποιον ἀγαπῶ καὶ ἐκτιμῶ

Πρῶτα ἀπ' ὅλα στὴν Μεγάλῃ μου Δασκάλῃ τὴν κ. Ξεφτέρη , ποὺ  
ὄ,τι τῆς χρωστάω - τὸ γράφω μὲ μεγάλη συγκίνηση - εἶνε  
ἀδύνατον νὰ γραφεῖ μὲ λόγια  
Τὴν εὐχαριστῶ παρὰ πολὺ  
Ἐλπίζω νὰ μὴν σᾶς ἀπογοητεύσω  
Σκέφτηκα , νὰ τὰ δώσω αὐτὰ , σὲ μία φίλῃ , φιλόλογο , νὰ  
διορθώσει τὰ λάθη μου Ὅμως ὄχι Προτιμῶ νᾶνε τὰ δικά μου  
Αὐτὰ , ποὺ ἐγὼ ἐφτίαξα , ὅπως ἐγὼ μπόρεσα  
Μάρτης 95

#### ΔΙΟΤΙΜΑ

- αἶ περὶ ἔρωτος -

Μιλᾷ ὁ Σωκράτης στὸ Συμπόσιον , τοῦ Πλάτωνος :  
Τὴν θεωρία γιὰ τὸν ἔρωτα , ποὺ ἄκου - σα κάποτε  
ἀπὸ μία γυναίκα ἀπὸ τὴ Μαντινεία , τὴν Διοτίμα , ποὺ  
ἦταν καὶ σὲ αὐτὸ τὸ ζήτημα , ὅπως καὶ σὲ ἄλλὰ πολλὰ  
σο - φη ( ... ) θὰ προσπαθήσω νὰ σᾶς ἀναπτύ - ξω  
μόνος μου ; ὅπως μπορέσω ( ... ) Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι  
Σωκράτη , εἶπε , ἐγκυ - μονοῦν καὶ μὲ τὸ σῶμα καὶ μὲ  
τὴν ψυχὴ Ὅταν φτάσουμε , λοιπὸν , σὲ ὀρισμένη  
ἡλικία , ἡ φύση μᾶς αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκη νὰ  
γεννήσει Ὅμως , δὲν μπορεῖ νὰ γεννήσει μέσα στὸ  
ἄσχημο , μόνο μέσα στὸ ὠραῖο Καὶ ἡ ἐνώση τοῦ  
ἄντρα μὲ τὴ γυναίκα εἶνε ἕνας τοκετὸς Τὸ φαινόμενο  
αὐτὸ εἶνε θεϊκὸ καὶ εἶναι αὐτὸ , ἡ κύηση καὶ ἡ  
γέννηση , τὸ ἀθάνα - το στοιχεῖο , μέσα στὰ ζωντανὰ

πλάσματα Γέννηση ὅμως δὲν μπορεῖ νὰ συντελεσθεῖ

μέσα σὲ ἀταίριαστο περιβάλλον Καὶ εἶνε ἀνάρμοστο

γιὰ κάθε τί τὸ θεϊκό , τὸ ἄσχη - μο , ἐνῶ τὸ ὠραῖο τοῦ

ἀρμόζει

Σὰν Μοίρα λοιπὸν καὶ σὰν Εἰλειθυῖα παρα - στέκεται στὴ γέννηση ἢ

ὀμορφιά Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ , ὅταν ἐκεῖνο , ποὺ κυοφορεῖ πλησιάζει κάτι

ὠραῖο , χαίρεται καὶ ἀπὸ τὴν εὐχαρίστηση τοῦ διαχέεται καὶ

γονιμοποιεῖ καὶ γεννᾷ Ὅποτε ὅμως πλησιάζει κάτι ἄσχημο , σκυθρωπὸ

καὶ στεναχωρημένο , τότε ζαρώνει καὶ φεύγει καὶ σφίγγεται καὶ δὲν

γεννᾷ , παρὰ κρατᾷ τὸ κύημα καὶ ὑποφέρει Ἀπὸ δῶ προέρχεται ἢ

μεγάλη λαχτά - ρα γιὰ τὴν ὀμορφιά ἐκείνου ποὺ κυ - οφορεῖ καὶ εἶνε

φουσκωμένος , γιὰ αὐτὴ μπορεῖ νὰ ἐλευθερώσει ἀπὸ μεγάλες ὠδίνες

αὐτοῦ ποὺ θὰ τὴν ἀποκτήσει Ἄλλωστε ὁ Ἔρωτας δὲν εἶνε ἡ ἐπι - θυμία

τοῦ ὠραίου , Σωκράτη , ὅπως ἐσὺ νομίζεις , εἶπε , ἀλλὰ τίνος ; τῆς

γέννησης καὶ τοῦ τοκετοῦ μέσα στὸ ὠραῖο

( ... )

Πλάτων , Συμπόσιο 206 c - e

Ἰούνιος 1995