

“ 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 νικᾷει !

“ Τσέχος ”

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

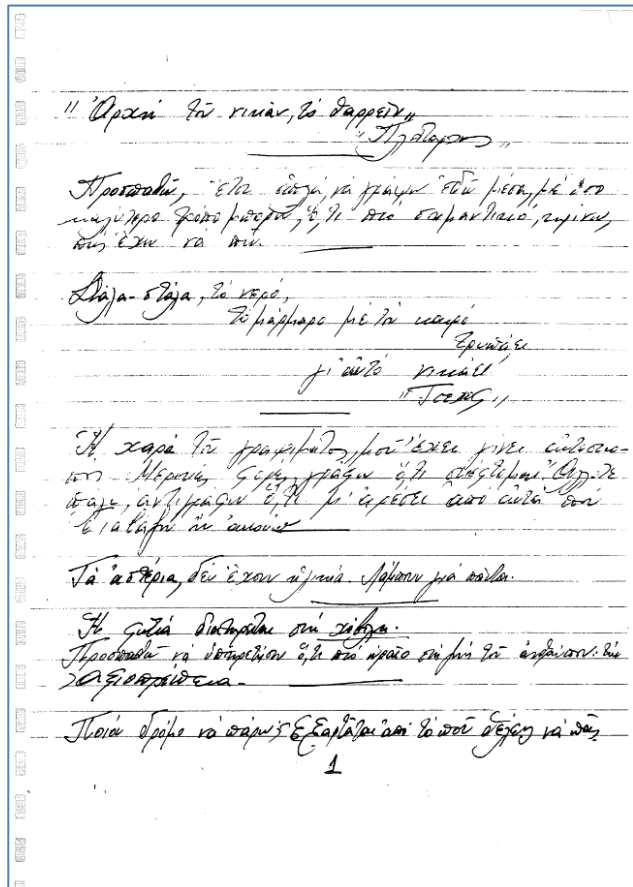
Τὰ ἀστέρια , δὲν ἔχουν ἡλικία . Λάμπουν γιὰ πάντα .

Ἡ φωτιὰ διατηρεῖται σὴν χόβολη .

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

Ἀξιοπρέπεια .

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



Πρέπει να έχω πάντοτε στο μυαλό μου : την αυτοκρατορική
υπεροχή της γραφής , έναντι της εικόνας , ως μέσον διάδοσης
της σκέψης .

Είνε άξίωμα της ζωής , για να απαιτείς σεβασμό από τους
άλλους , πρέπει , πρώτα από όλα , ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ .

Για μένα ένα είναι τὸ κύριο : να βρεθοῦν οἱ
παραδειγματικοὶ ἄνθρωποι .

“ Δέν υπάρχει οὔριος ἄνεμος , γι’ αὐτὸν , πού δέν ξέρει ,
πού πηγαίνει ” λένε οἱ Κινέζοι .

Ἡ ψυχὴ πρέπει νὰ καλλιεργεῖται συνεχῶς , γιὰ νὰ ἀποδίδει
Αὐτὸ ὅμως σημαίνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε ὑποχρεωμένος ,
σ’ ὅλη του τὴ ζωὴ , νὰ μοχθεῖ γιὰ ν’ ἀναπτύσει τὴν ψυχὴ του .

“ I have to be cruel to be kind ” Πρέπει νὰ
εἶμαι σκληρὸς γιὰ νᾶμαι καλὸς .

“ Ἄμλετ ”

Ἄν τὸ ταλέντο παίξει τὸν πρῶτο ρόλο , ἡ αὐστηρότητα
εἶνε ἡ ταξινομήση τοῦ ταλέντου .

Ἀνανέωση , τὸ κλειδὶ τῆς ἐξέλιξης .

Πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ τὸν ἐαυτὸν τοῦ ἀνθρώπου ἡ ἀξιοκρατικὴ
ἐπιθυμία τῆς γραφῆς, ἐναντὶ τῆς εἰκόνας, ὡς μέσον διάδοσης
τῆς σκέψης.

Ἡ ψυχὴ πρέπει νὰ καλλιεργεῖται συνεχῶς, γιὰ νὰ ἀποδίδει
αὐτὸ ὅμως σημαίνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε ὑποχρεωμένος,
εἰς ὅλην τὴν ζωὴν, νὰ μοχθεῖ γιὰ ν’ ἀναπτύξει τὴν ψυχὴν.

Για μένα ἓνα εἶναι τὸ κύριο: νὰ βρεθοῦν οἱ
παραδειγματικοὶ ἄνθρωποι.

“ Δέν υπάρχει οὔριος ἄνεμος, γι’ αὐτὸν, πού δέν ξέρει,
πού πηγαίνει, ” λένε οἱ Κινέζοι.

Ἡ ψυχὴ πρέπει νὰ καλλιεργεῖται συνεχῶς, γιὰ νὰ ἀποδίδει
αὐτὸ ὅμως σημαίνει ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶνε ὑποχρεωμένος,
εἰς ὅλην τὴν ζωὴν, νὰ μοχθεῖ γιὰ ν’ ἀναπτύξει τὴν ψυχὴν.

“ I have to be cruel to be kind, ” πρέπει νὰ
εἶμαι σκληρὸς γιὰ νᾶμαι καλός.

“ Ἄμλετ ”
Ἄν τὸ ταλέντο παίξει τὸν πρῶτο ρόλο, ἡ αὐστηρότητα
εἶνε ἡ ταξινομήση τοῦ ταλέντου.

Ἀνανέωση, τὸ κλειδὶ τῆς ἐξέλιξης.

ΓΝΩΘΙ Σ ΑΥΤΟΝ

“ Σωκράτης ”

“Όλα θα πάνε καλά , όλα θα εἶνε εὐκόλα , όλα εἶνε ὁμορφα , ἀρκεῖ μονάχα , νὰ τὸ πιστέψεις .

“ Νὰ νιώθεις εὐτυχία , με ὁποῖον τρόπο σοῦ ταιριάζει ” ἢ πιὸ καλὴ εὐχὴ , ἀπὸ μένα γιὰ μενα .

Εἶνε μία προσευχὴ , τοῦτο τὸ γράψιμο , γιὰ μενα .

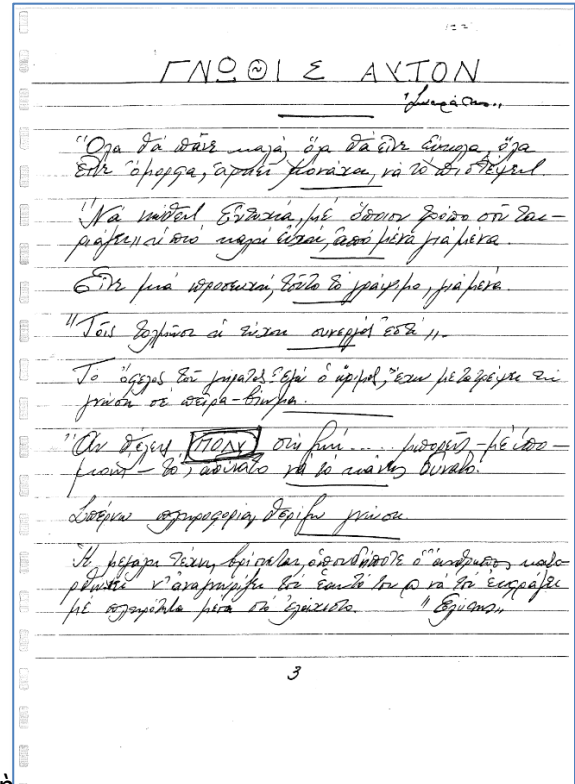
“ Τοῖς τολμῶσι ἡ τύχη συνεργὸς ἐστὶ ” .

Τὸ ὄφελος τοῦ γήρατος : ἐγὼ ὁ ὥριμος , ἔχω μετατρέψει τὴ γνῶση σὲ πεῖρα - βίωμα .

“Ἄν θέλεις ΠΟΛΥ στὴ ζωὴ μπορεῖς - με ὑπομονὴ - τὸ , ἀδύνατο νὰ τὸ κανεῖς δυνατὸ .

Σπέρνω πληροφορία , θερίζω γνῶση .

Ἡ μεγάλη τέχνη βρίσκεται , ὅπουδὴποτε ὁ ἄνθρωπος κατορθώνει ν’ ἀναγνωρίζει τὸν ἑαυτὸ του καὶ νὰ τὸν ἐκφράζει με πληρότητα μέσα στὸ ἐλάχιστο . “ Ἐλύτης ”



Ἡ ἴδια ἡ ζωή μου καὶ οἱ περιπέτειές μου , ξεπερνοῦν τὸν τρόπο - κατὰ πολὺ - ἀφήγησης , ποὺ δὲν καταφέρνει νὰ ἀπογειωθεῖ , οὔτε σὰν αὐτοβιογραφία , οὔτε σὰν ντοκουμέντο , οὔτε σὰν πληροφόρηση .
Εἶνε λίγο ἀπὸ ὅλα , τὸ κάθε ἓνα ξεχωριστὰ καὶ ὅλα μαζὶ

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

Τοῦτο ἐδῶ , εἶνε φτιαγμένο , μὲ ἔντεχνες συρραφές καὶ εἶνε κάτι κατάδικο μου . Εἶνε αὐτὸ τὸ ὅτι : Εἶμαι ἐγὼ . Εἶνε αὐτὸ , ποὺ φωτίζει μὲ τὸν τρόπο του , ὅλες σχεδὸν τὶς πλευρὲς 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 !

Όταν πρόκειται να σημειώσω μερικές άραδες , έδω μέσα , σκλαβώνομαι , αισθάνομαι ένα είδος δικαίωσης του έαυτου μου . Τρέφω , κάποιες μαγικές φράσεις και συγχρόνως έχω μπροστά μου , μία εικόνα και ένα αίσθημα , πολύ συγκεκριμένο , γι' αυτά .

Δέν είνε δηλαδή , άπλως ή έννοια , που έχω , για τουτο το σημειωματάριο και όποτε μαθαίνω κάτι , θέλω άμέσως να το αναφέρω , αλλά νιόθω μία ειδική ανάγκη έπι-κοινωνίας μαζί του . Αυτό είνε κάτι , πολύ ούσιαστικό και άκριβο συνάμα . Εύθύνη και τρυφερότητα . Είμαι ή άόρατη , πλην διαρκως παρουσα , συνομιλήτριά μου Και κάθε τί , που γράφω , να καλή ώρα τώρα , κάνω έτσι και με βλέπω . Μου παραστέκομαι και κουβεντιάζω μαζί μου Έγω με τα γραφτά μου . Μερικές φορές , αυτά ζωντανεύουν , όπως τα καλά μας όνειρα .

Δέν έχω πολλές άπαιτήσεις από μενα . Υποψιάζομαι ότι κάνω λάθη , πολλές φορές . Άλλοτε φραστικά , άλλοτε γραμματικά . Αυτό όμως , δέν μ' έμποδίζει στο να συνεχίζω το γράψιμο . Αυτό που μ' ένδιαφέρει είνε ή σκέψη . Τώρα άν δέν είνε άριστα διατυπωμένη , δέν με πειράζει .

Άν πειράζει έσας σταματήστε ν' άσχολήσθε μαζί μου , με τουτα έδω τα γραμματάκια . Μην τα διαβαζεται .

Έμενα αυτά με έκφράζουνε και νιώθω άνεση , όταν άσχολομαι με αυτά . Άν δέν συμφωνείτε , πρόβλημά σας .

Εύχαριστώ .

Γιατί μωρέ , άναρωτιέμαι , μερικές φορές . Γιατί χαραμίζουμε
τή ζωή μας ; Τί κυνηγάμε ; Τί ζητάμε ; Τί ψάχνουμε ; Γιατί δέ
βλέπουμε γύρω μας ; Τί παρωπίδες βάλαμε μόνοι μας ; Καί
νά τά λόγια τοῦ Έλυτη : “ Δυστυχώς , οί άνθρωπη άποκτοῦν
εὔκολα μεγάλη παιδεία καί σέ ὅτι άποκτιέται , μονάχα ὁ έγκέ-
φαλος διαπρέπει . Σέ ὅ,τι ὅμως , άπαιτεῖται νά μετέχουνε οί
αισθήσεις , ὑπνωττοῦν . Τά αισθητήρια τους , σέ κατάσταση
μονίμου ὑποθερμίας , άδυνατοῦν νά μετατρέψουν τήν πηγή τοῦ
έρεθισμοῦ , σέ εἶδωλο , πού νά καθρεπτίζεται , κατ’ αναλογίαν ,
μέσα στο πνεῦμα Έξ οὔ καί ὁ περίφημος διανοητισμός τῆς έπο-
χῆς μας , πού άποκόπτει ἕνα ἕνα ὅσο νοήματά μας συνδέουν
μέ τήν άμεση ζωή καί μάς καταδικάζει σέ πείνα θερμῆς
άγκαλιᾶς καί άληθινῶν δακρύων . Τί σοί “ ποιητική ” μπορεῖ
νά εἶνε ἡ ζωή σου , ὅταν καί τὸ κορίτσι , πού φίλησες καί τὸ σκοτεινὸ
δρομάκι , ὅπου τὸ φίλησες καί τῆ μουσική , πού σου έρχότανε
άπο μακριά , ὅταν τὸ φίλησες , πρέπει νά ψάξεις γιά νά
τά βρεῖς , μέσα στα λεξικά ” !!!

“ Η καλύτερη κληρονομία , πού μπορεῖ νά δώσει ἕνας
γονιὸς στο παιδί τοῦ , εἶνε λίγα λεπτά άπο τήν ὥρα τοῦ ,
κάθε μέρα ” “ Ο . Λ . Μπατίστα ”

Άλίμονο σέ κείνον , πού πέφτει καί δέν ὑπάρχει κανείς
νά τόν σηκώσει

“ Ἡ τέχνη τοῦ εὐ ζην ”

Τὸ πρῶτο πράγμα , ποὺ πρέπει νὰ μάθει κανεὶς , εἶνε νὰ μὴν σπαταλάει ἄσκοπα τὸ “ τοῖ ” του , τὴν ἐνέργεια του . Βασικὲς αἰτίες αὐτῆς τῆς σπάταλης , εἶνε οἱ κακὲς κλιματολογικὲς συνθῆκες , ὁ τρόπος σκέψης , ἡ δουλειά , οἱ ἔντονες συγκινήσεις , ἰδιαίτερα ὁ τρόπος , ποὺ σκέπτεται κάποιος , καθορίζει τὴ ζωὴ τῆς ζωτικῆς ἐνέργειας μέσα στὸ σῶμα του . Σύμφωνα με τὴν Κινεζικὴ ἰατρικὴ , ἡ ἀσθένεια εἶνε ἀποτέλεσμα κακοῦ τρόπου σκέψης . “ Ὁ θυμὸς ἀρρωσταίνει τὸ συκῶτι καὶ ὁ φόβος τὰ νεφρὰ ” , ὑποστηρίζουν οἱ σύγχρονοι βελονιστές . Γι’ αὐτὸ καὶ τὸ μυαλὸ πρέπει νὰ κατευθύνεται σὲ θετικὲς σταθερὲς κι εὐχάριστες σκέψεις .

“Ὅταν τὸ πρωὶ ξυπνᾶμε , εἶνε καλλίτερα νὰ χαμογελᾶμε στὸν ἑαυτὸ μας , νὰ τραγουδᾶμε , νὰ σφυρίζουμε , ἀπὸ τὸ νὰ σκεφτόμαστε με ἄγχος τὶς δουλειές , ποὺ πρέπει νὰ κάνουμε . Στὴ διάρκεια τῆς μέρας , ἄς προσπαθοῦμε νὰ βλέπουμε τὴ θετικὴ μεριὰ τῶν πραγμάτων .”Ὅταν μας ρωτᾶνε , πῶς εἴμαστε , εἶνε πιὸ ἔξυπνο ν’ ἀπαντᾶμε

“ μιά χαρὰ ” ἀπὸ τὸ νὰ ξεστομίζουμε λέξεις ὅπως :

εἶμαι ἀπελπισμένος , νιώθω χάλια , ὅλα πᾶνε στραβὰ !

Αὐτὲς οἱ φράσεις , εἶνε τόσο ἀρνητικὰ φορτισμένες , ποὺ ἔχουν τὴ δύναμη νὰ δηλητηριάζουν τὴ ζωὴ μας .

Καλὴ δύναμη , λοιπὸν , γιὰ τὴν ἀνηφόρα τῆς 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 πλοῦτου , δὲν χρησιμοποιεῖται πιά ,

γιὰ ἐπίδειξη κοινωνικῆς δύναμης , ἀλλὰ ὡς

διακριτικὴ ἔνδειξη τῆς προσωπικῆς ἐπιτυχίας

καὶ τῆς ικανότητος , ποὺ ἔχει ὁ ἄνθρωπος νὰ

ἀπολαμβάνει τὴ ζωὴ του .

Ποιότητα ζωῆς , εἶνε μιά κατάσταση τοῦ καθολο φυσικοῦ ,

πνευματικοῦ καὶ κοινωνικοῦ “ ευ ζην ” Ποιότητα ζωῆς , εἶνε μία

πολυδιάστατη ἀρχή , ποὺ ἀναφέρεται στὴν ὑγεία , τὸν πόνο ,

τὸν ὕπνο , τὴ σεξουαλικότητα , τὸ ἄγχος , τὴν ἐλπίδα , τὸ

body imagg , προσωπικοὺς στόχους , οἰκονομικὰ προβλή-

ματα , κοινωνικὴ μοναξιά . Ἡ σπουδαιότης καὶ τὰ ἐπιμέρους

στοιχεῖα , μπορεῖ νὰ ἀλλάξουν , ἀνάλογα μὲ τὴν ἡλικία ,

τὸ φύλο καὶ ἄλλες παραμέτρους .

ΔΥΝΑΜΗ . Αὐτὴ εἶνε ἡ θρησκευτικὴ τῶν

ἀνθρώπων , ποὺ θέλουν νὰ ξεχωρίζουν .

Ἔχω τὴν ἐντύπωση πὼς οἱ συνισταμένες , ποὺ καθορίζουν τὴν ποιότητα τῆς ζωῆς μας , ἐξαρτῶνται ἀπὸ πολλοὺς παράγοντες , ἀνάμεσα στοὺς ὁποίους , εἶνε ἢ ἐπαρκῆς κάλυψη τῶν βιοτικῶν ἀναγκῶν καὶ ἡ ἀναβαθμιση τῶν πνευματικῶν καὶ καλλιτεχνικῶν ἐνδιαφερόντων .

Ἦλθε στὴν ἐπιφάνεια ἓνας 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 μπορούμε νὰ προφυλαχθοῦμε ἀπὸ τὶς ἀκραῖες συγκινήσεις , οἱ ὁποῖες προκαλοῦν ἄσκοπη σπατάλη τῆς ἐνέργειας , εἶνε ἀποστασιοποίηση , τὸ νὰ μὴν συμμετέχουμε ὑπερβολικὰ σὲ ὅ,τι κι ἂν συμβαίνει .

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

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

Τὸ κύταρο τῆς κοινωνίας , τὸ μεδούλι της εἶνε ἡ οἰκογένεια , ἡ
ὁποία πρέπει νὰ λειτουργεῖ σωστὰ στὴν ὁμάδα , γιὰ νὰ παίρνουν
ὅλα της 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 ν'ᾶνε 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 νὰ 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 .

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

Οἱ διαφορὲς μεταξύ ἀτόμων εἶνε ὑπαρκτὲς καὶ μπορεῖ νὰ εἶνε γενετικὲς . Οἱ διαφορὲς μεταξύ “ φυλῶν ” εἶνε ἐλάχιστες ὥστε νὰ μὴν ἐπιτρέπεται διάκριση “ φυλῶν ” ὡς βιολογικῶν ὄντοτήτων . Ἀλλὰ γενετικὲς διαφορὲς 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 πλοῦτου .

Ἐπιθυμῶ πολὺ , νὰ μπορέσω νὰ ἀνήκω σ’ αὐτοὺς τοὺς σπάνιους ἀνθρώπους , ποὺ ἔχουν σὲ τέτοιο βαθμὸ ἀφοσιωθεῖ στὶς δραστηριότητες τους , ὥστε τὰ γεράματα νὰ μὴν μποροῦν νὰ τοὺς καταβάλουν : γιὰ τοὺς ἀνθρώπους αὐτοὺς , 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 , δέν ύπολογίζεσαι !

Άπαιτεῖ κανείς , μόνο ἂν ύπολογίζει νά πετύχει
ἀπό τούς ἄλλους καί ἀπό τόν ἑαυτὸ τοῦ , αὐτὸ ,
ποῦ τούς ζήτα καί δέν μπορεῖ νά 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
βιβλιοθῆκες , 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
ὀδικῆς κυκλοφορίας , ὁ σεβασμὸς στὸν ἄνθρωπο
καί στὸ περιβάλλον .

Αὐτὸ στὸ ὅποιο ὅλοι πιστεύουμε καί γιὰ τὸ
ὅποιο , ὅλοι πρέπει νά προσπαθήσουμε περισσότερο .
Αὐτὰ καί χιλιάδες ἄλλα , ποὺ χαρίζουν τὴν ἐλευθερία ,
καί τὸν αὐτοσεβασμὸ , εἶνε πολιτισμὸς

“Όταν αποκαθίσταται ή έσωτερική ισορροπία τοῦ σω-
ματος , δηλαδή ή ισορροπία ανάμεσα σέ μυαλό , συναίσθημα ,
σῶμα καί πνεῦμα , ή φυσική ενέργεια τοῦ σωματός μας
ή δύναμη τῆς ζωῆς καί οἱ φυσικές μας ἀντιστάσεις , λειτου-
ργοῦν χωρίς τήν ἀρωγή ἐξωτερικῶν παραγόντων ή φάρμακων .

“Όταν τὰ μπλοκαρίσματα , πού δημιουργοῦνται ἀπό
ἀνθυγιεινές συνήθειες λύνονται , τότε ἀποκαθίσταται
ή έσωτερική μας ισορροπία , ή ὁποία μεταφράζεται
σέ μιὰ ἐξαιρετική σωματική εὐεξία καί πνευματι-
κή ήρεμία .

Πόσο σκληροὶ μποροῦν νὰ γίνουν οἱ ἄνθρωποι
ἀπό τήν ἄγνοια καί τήν προκατάληψη , ἀλλά
καί πόσα μποροῦν νὰ προσφέρουν , ὅσοι ἐμπιστεύο-
νται τήν ἀγάπη καί τήν ἀφίνουν νὰ τοὺς ὀδηγεῖ .

“Όσο καί ἂν εἶσαι ἔτοιμος γιά ὅλα , ὅσο καί ἂν ἀγωνίζεσαι
νὰ κερδίζεις τή ζωή , γνωρίζοντας τή σκληρότητα ,
ὁ πόνος ἀπό τήν ἔλλειψη τῆς ἀγάπης εἶνε
πάντα ἀσήκωτος .

Τὸ ὄραμα φτιάχνεται εὐκόλα , ἀλλά κατασκευ-
άζεται 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 : "Ένας
ἔρωτας γιὰ δυὸ χρόνια , ἓνα παιδί γιὰ δέκα χρόνια ,
ἓνας κῆπος γιὰ ὅλη σου τὴ ζωὴ .

ΟΧΙ . "Όταν κάποιος ἀδιαφορεῖ γιὰ μᾶς , δὲν
ὑπάρχει λόγος νὰ ἐπιμένουμε .

""Ό,τι σώσεις μεσ στὴν ἀστραπή ,
καθαρό στὸν αἰῶνα θὰ διαρκέσει "

Ἐλύτης "

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

Τροχός , ποὺ γυρίζει , σκουριὰ δὲν πιάνει .

Ἡ σκέψη εἶνε ἡ πιὸ ἀπαιτητικὴ ἐρωμένη

Ἄξιλος

Ἐπιθυμῶ , οἱ ἄνθρωποι νὰ ἔχουν , ἂν γίνεται ,

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

Ἡ ὀργάνωση γιὰ τὶς λύσεις τῶν προβλημάτων τῆς
οἰκογένειας , μπορεῖ νὰ γίνει ἂν προγραμματίζονται
τὰ ἔξης : α) στόχοι οἰκογενειακοὶ καὶ ἓνας κύριος
στόχος εἶνε ἡ συνεχὴς ἐπικοινωνία . β) ἐλευθερία στὰ
παιδιὰ , νὰ κατακτήσουν καὶ νὰ 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
ὀμάδα , εἶνε οἱ βασικὲς ἀρχές , ποὺ καθοδηγοῦν τὴν
ὕλικὴ 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 ,

έπισκευάζει τους στόχους της και διαλύει τις άλτρουϊστικές σχέσεις τῶν μελῶν της .

Ἐνίσχυση τῆς οἰκογενειακῆς ὁμάδος , λοιπὸν ,
εἶνε ἡ μόνη λύση ! Ὅλοι μποροῦμε νὰ προσφέρουμε

Ὁ Παλαμας γράφει γιὰ τὴν ἀλήθεια :

“Ὁποῖος στοχαστικὸς , σα γιαταγάνι το στοχασμό του
τὸν ἀντρικιο ας τόνε βγάζει , πέστα καὶ ἀκέρια καὶ γυμνὰ ,
δὲ φτάνει νὰ λαμπ’ ἡ ἀλήθεια , πρέπει καὶ νὰ σφάζει .

Ὁ λόγος ἄξιος καὶ σφυρὶ κι ἀκόνι .

- Ἀπὸ τὰ Σατυρικά γυμνάσματα

Καὶ ὁ Κ . Βαρναλης στὸ “ οἱ πόνοι τῆς Παναγιᾶς ”

“ Κι ἂν κάποτε τὰ φρένα σου τὸ Δίκιο , φῶς τῆς ἀστραπῆς ,
κι ἡ ἀλήθεια χτυπήσουνε , παιδάκι μου νὰ μὴ τὰ πεῖς .

Θεριά οἱ ἀνθρώποι , δὲν μποροῦν τὸ φῶς νὰ τὸ σηκώσουν

Δὲν εἶναι ἀλήθεια πιὸ χρυσὴ σὰν τὴν ἀλήθεια της σιωπῆς .

Χίλιες φορές νὰ γεννηθεῖς , τόσες θὰ σε σταυρώσουν ” .

Κι οἱ φίλοι , σὰν τὰ ταξι , στὴν μπόρα .

Κάθε δραστηριότητα τῆς ζωῆς , ὅταν γίνεται μὲ μεράκι

καὶ κέφι , μπορεῖ νὰ εἶνε ὑψηλὴ .

Ὁ κάθε ἄνθρωπος ἔχει δυὸ τρόπους νὰ διαιωισθεῖ . Τὸν
“ “ τόκο τὸν καλὸ ” , δηλαδὴ τὸ σωματικὸ - ὅταν γεννᾶς παι-
διὰ - καὶ τὸν “ τόκο τῆς ψυχῆς ” τὸν ψυχικὸ - ὅταν γεννᾶς
πνευματικὰ ἔργα . “ Πλάτων ”

Γνώση ζωῆς . Ἡ γνώση ζωῆς , σὲ κάνει νὰ βλέπεις αὐτὸ ,
ποῦ βλέπουν ὅλοι , ἀλλὰ ἐσὺ , λόγῳ γνώσης , βλέπεις καὶ
κάτι ἀκόμη . Εἶνε ἓνας τρόπος νὰ βλέπεις περισσότερα ,
πίσω ἀπὸ τὰ ἴδια πράγματα . Για παράδειγμα , ἐγὼ ἂν
βρεθῶ , μπροστὰ σ’ ἓναν κῆπο μὲ λουλούδια , δὲν βλέπω τὰ
λουλούδια , ὅπως τὰ βλέπουν ὅλοι οἱ ἄνθρωποι τῆς πόλης
Μπορεῖ νὰ τὰ ἀπολαμβάνω ἐξ ἴσου , ἀλλὰ ἔχω τὴν τάση
νὰ δῶ σὲ 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
τριανταφυλλιᾶς ἔχουν ἀγκάθια , δὲν βλέπω τὰ ἀγκάθια ,
παρὰ μόνον τὰ τριαντάφυλλα .

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

Γενικά , στη ζωή , δὲν πρέπει νὰ κοιτᾶμε πίσω . Ἴδιαίτερα
στὶς δύσκολες ἀνηφόρες . Τὸ μόνο , ποὺ πρέπει νὰ φροντίζου-
με : τὸ κάθε βῆμα νὰ εἶνε δικό μας . Νὰ μὴ χρησιμοποι-
οῦμε ποτὲ ἀσανσέρ . Ὅχι ξένα ποδιά . Νὰ μὴν στηριζό-
μαστε σὲ ξένα ποδιά . Παρὰ μόνο στὰ δικά μας .

Ὁ διάλογος δὲν εἶνε μόνο μέθοδος ἐπιλύσης διαφορῶν .

Ὅποῦς 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 , συμβιβασμός .

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 , ποὺ 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-

λὴ , ἀληθινὰ χρήσιμη , ποὺ μου δόθηκε ποτὲ . Μιὰ

συμβουλή , ποὺ ἔχει τὸ πλεονέκτημα , νὰ εἶνε καταλ-

ληλη , για όλες τις περιστάσεις , για όλες τις συγκρούσεις ,
για όλους τους γονείς , κυρίως .

Ή αλήθεια για την αϋθεντία είναι μία .

Ή αϋθεντία δεν επιβάλλεται , κερδίζεται .

Διαταγή , ποῦ σε μειώνει , μήν την έκτελεῖς .

Ζῆσε τὸ σήμερα ὅσο καλλίτερα μπορεῖς .

Τὸ τώρα εἶνε ἡ αλήθεια . Τὸ χτές , δὲν ὑπάρχει
πιά . Τὸ αὔριο ἀνήκει σ' ἄλλους .

Αὐτὸ ποῦ θέλω , δὲν τὸ φοβᾶμαι .

Αὐτὸ ποῦ 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 του
ἀνθρώπου .

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

Ή χαρὰ εἶνε στὸ δόσιμο .

Ήσσε περιθώριο για προσωπικές στιγμές . Μή
περιμένεις τή συναισθηματική σου ανταμοιβή γι'
αυτό , που κάνεις . Βρές τὸ προσωπικό σου
όξυγόνο καὶ διαφύλαξέ το ὡς κόρη ὀφθαλμοῦ .
Ἡ προσωπική σου ἡρεμία , ἔρχεται ἀπὸ τὸ δικό σου
ψάξιμο , ὅσο καὶ ἂν αὐτὸ εἶνε ἐπώδυνο καὶ ἡ πιὸ
δύσκολη δουλειὰ , που 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 του τρομπέτας , νὰ ἀνακαλύψει
ὁ ἴδιος γιὰ τὸν ἑαυτὸ του , ἄσχετα μὲ τὸ τί λέει ἡ
ἐκκλησία - ἡ πολιτεία - ὁ γείτονας - τὸ εἶδος τῆς ζωῆς ,
ποῦ τοῦ ταιριάζει , ἀκούγοντας μόνο τὴ συμβουλή , πού τοῦ
ὑπαγορεύει ἡ φύση του καὶ ἡ συνείδησή του .
Ἐὰν μὲ κοροϊδέψεις , μιὰ φόρα - ντροπή σου .
Ἐὰν μὲ κοροϊδέψεις , δυὸ φορές , ντροπή μου .
Ἀπ' τὴ στιγμή , που ξέρεις τί θέλεις , ἔχεις κάνει τὸ
πρῶτο βῆμα .

Ἡ τεχνική καταργεῖ τὴ μουσικὴ ἀνισότητά τῶν δύο
φυλῶν .

Ἡ προσωπικότητα ἀποκτιέται μέσα ἀπὸ μακροχρόνιους
ἀγῶνες , πολυάριθμες ἐμπειρίες καὶ φοβερὰ βάσανα .

Μέσα ἀπὸ μιὰ βαθιὰ προδιάθεση , αὐτὴ ἐξε-
λίσσεται δυναμικά .

“ Καλογνωμιὰ καὶ ὁμορφιά θέλουν ταπεινοσύνη .

“Ὅλα ἔχουν τὸ κόστος τους .

“ Ὁ Θεὸς (ὁ καλλίτερος ἑαυτὸς μᾶς) βρίσκεται στὴν

κορυφὴ μιᾶς πυραμίδας . Κάθε ἄνθρωπος ἔχει

τὸ δικαίωμα , νὰ διαλέξει πῶς δρόμο θὰ πάρει , γιὰ

ν’ ἀνέβει , ἐκεῖ πάνω . Ἀλλὰ πάντα ν’ ἀνεβαίνει ,

νὰ γίνεταί καλλίτερος , πῶς ἀγνὸς , πῶς ὑπεύθυνος

Καζατζάκης

Χανεὶς τὴ μάχη , μόνον ὅταν κουραστεῖς .

Μὴν μπαίνεις στὸ χῶρο τους , γιὰ νὰ μὴν μποῦν καὶ

κεῖνοι , μὲ τὴ σειρά τῶν , στὸ δικό σου .

Σκάβε ἐντός σου . Ἐκεῖ μέσα βρίσκεται ἡ πηγή 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 μὲ
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 σταματᾷ ἡ
αἰτία , πού τὸ προκαλεῖ .

Στὸ χάος , πού μας περιβάλλει , τὸ σπίτι ἀναγνωρίζεται
σιγὰ - σιγὰ καὶ πάλι μοναδικὸ καταφύγιο . Καὶ μαζὶ
ἀποκτοῦν ἄξια , ὅλα ὅσα μποροῦν νὰ τὸ ἀναβαθμίσουν .

Ἄλα ὅσα συντελοῦν μὲ σταθερὸ τρόπο στὴν πολυσυζη-
τημένη “ ποιότητα ζωῆς ” .

Τὰ πραγματικὰ , πολλὰς φορὲς , δὲν μοῦ ἀρέσουν καὶ
τὰ ἰδανικὰ 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 λαμπερὸς , ὁ πιὸ ἐνδια-

φέρον , ὁ πιὸ πολυτάλαντος , ὁ πιὸ δημιουργικὸς

ἄνθρωπος τοῦ κόσμου , γιὰτί 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 λαδί .

Ἀπὸ τὴ στιγμή , ποὺ ἄρχισα ν’ ἀμφισβητῶ τὴ σχέση

ἐξάρτηση , ἀνακάλυψα μέσα μου πολὺτιμες ικανό-

τητες , ποὺ μὲ βοήθησαν καὶ μὲ βοηθοῦν ἀκόμη καὶ

τώρα , νὰ φτάσω , πιὸ 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 , ὑπερδιεγερτικὲς , στὴ
διάρκεια τῶν διάφορων τελετῶν τους , κυρίως
θρησκευτικῶν .

Κρίσεις στὴ ζωὴ ὑπάρχουν καὶ θὰ ὑπάρχουν . Καὶ θὰ πρέπει
νὰ ἀντιμετωπίζονται ἐνεργητικὰ - δραστήρια . Δράση ὅμως ,
ὄχι ἀύθορητη καὶ ἀπερίσκεπτη . Δράση μὲ συγκε-
κριμένους στόχους , ὥστε ὁ ἀπολογισμὸς τῆς νὰ γεμί-
ζει τὸν δράστη , ὄχι μόνον μὲ ἱκανοποίηση , γιὰ τὰ
ὄσα πέτυχε , ἀλλὰ καὶ μὲ τὴν αἴσθησή τῆς
αἰσιόδοξης ἀντιμετώπισης τῆς ἴδιας τῆς ζωῆς .

“Ὅταν κρατᾶς τὸν ἄλλο δέσμιον πνευματικὰ ἢ
οἰκονομικᾶ , εἶνε σίγουρο , πῶς πάντα θὰ τὸν ἔχεις
τοῦ χεριοῦ σου , θὰ τὸν μεταχειρίζεσαι , ὅπως
σὲ συμφέρει καλλίτερα . Καὶ ἂς εἶνε ἀνθρω-
πος καὶ αὐτὸς σὰν καὶ σένα .

Οἱ μορφὲς ἐγκληματίζονται , ὅπως τὰ φυτὰ . Κοινοὶ
σπόροι , εὐδοκιμοῦν καὶ καρπίζονται 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 .

Ἐμένα , σὰν ὀργανωμένο ἄτομο , ὁ πρωταρχικὸς μου σκοπὸς , εἶνε ἡ κοινωνικὴ εὐημερία , μαζὶ μὲ τὴν ἀτομικὴ μου εὐτυχία . Αὐτὰ τὰ δυὸ ἀποτελοῦν τὴν πέμπτου-σίου τῆς ὑπαρξης μου .

“Ὅ,τι δώσεις σ’ ἓνα παιδί , κάποια μέρα στὸ ἐπιστρέφει , ἴσα

Κι ὅ,τι τοῦ ἀρνηθεῖς , θὰ τὸ ἀρνηθεῖ μὲ τὴ σειρά του .

Τὸ κακὸ , ποῦ τοῦ κανεῖς , μπορεῖ κί’ αὐτὸ , νὰ τὸ

ἐπαναλάβει μὲ τὴ σειρά του . Καὶ ἂν γεμίσεις τὰ νεα-

ρά τοῦ πανιά , μέ τήν πνοή τῆς δύναμης , τοῦ θάρρους
καί τῆς εὐθύτητας , τότε μπορεῖ νά ἀρμενίζει καί ξέρει νά
ἀντιμετωπίζει τή θύελλα .

“Ὅσο πιό πολύ ἀντιμετωπίζουμε τὰ προβλήματά μας
καί ἀναζητοῦμε τή λύση τους , τόσο περισσότερή ἐλευθε-
ρία καί δύναμη θά κερδίζουμε .

Πρέπει πρῶτα νά μάθουμε νά περπατᾶμε καί
μετά νά τρέχουμε .

“Ἐνα ἐλάττωμα ὁμολογημένο καί ἤδη ἀναγνωρισμένο ,
εἶνε κατὰ τὸ ἥμισυ διορθωμένο .

Τὸ ἄτομο ἐξαρτᾶται , πιό πολύ , ἀπὸ τὸν πιό
καταπιεστικὸ γονιό .

Εἶνε δείγμα τῆς σοφίας σου , ἂν ἔμαθες
νὰ σέβασαι καί νὰ μὴν ὑποτιμᾶς τοὺς ἐχθρούς σου .

Τὸ ὑπερβολικὸ stress , δημιουργεῖ τοξίνες ,
ποῦ καταστρέφουν τὰ κύτταρα .

Ἡ σκέψη εἶνε ἡ πιό ἀπαιτητικὴ ἐρωμένη .

Κ . Ἄξελὸς

Γέμισε τή ζωή σου με ίδανικά . Προσπάθησε νά τά
ικανοποιήσεις .

Τò δίκαιο άποκτιέται , δέν κουβεντιάζεται .

Μέγιστο συμφέρον , διά τῆς ἥσσοнос προσπαθείας

Ποτέ δέν βιάζομαι .

Ό άνθρωπος , ποῦ καλλιεργεῖται , προφυλάσσεται ,

άπό μιὰ άνέντιμη και παρανοϊκή κοινωνία .

Άκολουθα τή μοίρα σου , ἴσα με τά άκρα -

κι όπου σε βγάλει . Αυτό θα πεί λύτρωση .

Άν θέλεις νά ἔχεις φίλους , νά εἶσαι φίλος .

Δημιουργική δράση , άξιοπρεπή γεράματα .

Τά άτομα ύποκύπτουν στους δυνατούς , άλλά σέβονται

μόνο τους δίκαιους .

Τί γάρ ώφελήσει άνθρωπον εάν κερδίσει τον κόσμον

όλον και ζημιωθῆ τήν ψυχήν αυτού ; ἤ τί δώσει

άνθρωπος άντάλλαγμα τῆς ψυχῆς αυτού ;

Ὁ κυριότερος παράγοντας , πού 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 , πού θὰ γίνεῖ ἀπὸ πίεση τοῦ περιβάλλοντος , θὰ ὀδηγήσει στὴν ἀνασφάλεια . Ὅταν λοιπὸν ἀνακαλύψουμε μέσα μας μιὰ ἀνασφάλεια , ἃς ψάξουμε νὰ βροῦμε , ποιά στέρηση ἔγινε , γιὰ νὰ ἀπαλαγοῦμε ἀπὸ αὐτὸ . Ἡ ἀνασφάλεια , ποῦ θὰ ὀδηγήσει ;

Θὰ ὀδηγήσει μόνο στὸ αἶσθημα τῆς ἐνοχῆς

Ἀνασφάλεια - στέρηση - ἐνοχῆ : τρεῖς στοιχεῖα , πού θὰ στηριχθεῖ , ἐφ' ὅρου ζωῆς τὸ ἄγχος .

Ἡ γνώση εἶνε δύναμη , θεμέλιο τοῦ πατριωτισμοῦ , κυματοθραύστης τῆς διαφθορᾶς . Ἡ μόνη δύναμη , πού 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 ἢ ἰσορροπημένη σχέση τους ,

θὰ ἐξαντληθοῦν ἄσκοπα οἱ συγκεκριμένες πνευματι-

κὲς 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 πράγμα , 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 γίνει ,

ὄφελιμο γιὰ τὰ μέλλοντα .

Τὸ ταλέντο δὲν ἔχει ἡλικία

Συνήθως , ὁ ἄνθρωπος 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 πνευματικούς του ὀρίζοντες καὶ τὸ

ὀπτικό 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 , μαζί μὲ τὰ θέλω της καὶ τὰ μπορῶ της

Μὲ τὴν αὐτογνωσία , ἡ γυναίκα θὰ ἀπελευθερωθεῖ καὶ

μαζί της θ' απελευθερωθεῖ καὶ τὸ ἄλλο μισό τῆς ἀνθρωπότη-
τητας , 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 ἀρμονία 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 .

“Ὅλη ἡ διαδικασία , ποὺ βοηθάει τὸν ἀνθρώπο νὰ μάθει
νὰ ζεῖ , σὲ μιὰ κοινωνία δημιουργικὴ καὶ ἀρμονικὴ :
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 κακὸ . Θέλει ὅμως
τὸ δικό του καλό .

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

Ὁ γονέας 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 Σκίνερ , εἶνε νὰ ἀποδείξει
τὴ δύναμη τῆς ἐνίσχυσης καὶ ἀνταμοιβῆς , μὲ τίς ὅποιες
μποροῦμε νὰ πετύχουμε τὴν τροποποίηση τῆς συμπεριφορᾶς .

Χρῆμα : δεσμὸς ὅλων τῶν δεσμῶν , ποὺ δένει καὶ λύνει ,
ὅλους τοὺς δεσμοὺς , μαστρωπὸς 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 συστή-
ματος . Ἐνῶ ἡ ρυθμικὴ , δὲν ἀπαιτεῖ καὶ τόσο μεγάλο
μυϊκὸ ἔλεγχο .

Έγώ , σάν άτομο , αν προσέξω τὸ περιβάλλον , τότε καὶ
ἐγὼ καὶ οἱ ἀπόγονοί μου , θᾶχουν ἕνα καλλίτερο αὔριο .

Ὅσο περισσότερα προβλήματα ἔχει ἕνα άτομο , 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 .

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

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

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 και για ν' αναπτύσει την πείρα τῆς ζωῆς ,
μέσα στις αἰσθήσεις μας

Τέχνη : πάλη με τὸ ὑλικο

Οἱ σπουδές προσφέρουν μία βάση Τὰ ὑπόλοιπα εἶνε
ζήτημα προσωπικῆς ἀγωγῆς καὶ πείρας

Τελικός 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 compu -
tier σου , θὰ σοῦ ἀνταποδώσει θετικὰ μηνύματα καὶ
τὸ ἀντίθετο

Ἡ πυρηνική οἰκογένεια ἀναπτύσσει τὴν συναισθη -
ματικὴ συμπεριφορὰ καὶ τὸ ἀντίθετο

Ἄν φταίω μόνο ἐγὼ ἢ μόνο ἐσύ , φτάνουμε στὴ
σύγκρουση Πρέπει νὰ φταῖμε καὶ οἱ δυὸ μαζὶ

Ἡ τέχνη τοῦ νὰ δίνεις , εἶνε μιά ἀπὸ τὶς σπουδαιότε -
ρες τέχνες τῆς ζωῆς

Ίσότητα σημαίνει πώς οι άνθρωποι , παρ' όλες τις
ατομικές τους διαφορές και ικανότητες , έχουν τις ίδιες
ανάγκες αξιοπρέπειας και σεβασμοῦ
Θάρρος έχει εκείνος , που μπορεί να κάνει ένα
λάθος και ν' αποτύχει , χωρίς να νιώσει μειωμένος
Έφ' ὅσον γίνει σωστή διάγνωση , λύνεται τὸ πρόβλημα
Ἐπίσης ἡ σωστή τοποθέτησή , ἀπέναντι του βοηθάει
πολύ στή λύση του
Ἡ ἀντίληψη , ἡ μνήμη καὶ ἡ σκέψη , πρέπει ταυτόχρονα
να λειτουργήσουν , ὥστε να φτάσουμε στή νοημοσύνη
Σημεῖο ὠριμότητας , ὅ,τι μπορεῖς να παίρνεις πάνω σου
τις εὐθύνες σου
Ἡ διαφοροποίηση τῶν ρόλων , μέσα στήν οἰκογένεια ,
ἔφθασε στήν ἀποδυνάμωση τοῦ ἀύθεντικοῦ ρόλου τοῦ
πατέρα. Αὐτὸ λοιπὸν , μαζί με τὴν αὐξηση τῶν ρόλων
τῆς γυναίκα , φθάνει στήν ἐξίσωση τῶν δυὸ φύλων
Τις προσωπικές μου πρωτεριότητες , τις ἀξιολογῶ , χωρίς να
προβληματίζομαι καὶ προσπαθῶ να ἐκμεταλλευσομαι προστατευτι -
κὰ τὸ χρόνο μου

Πρωταρχικό είναι να νιώσεις ασφάλεια στη ζωή σου , να μπορείς
να κερδίσεις τη ζωή σου Παράλληλα θα πρέπει να γνωρίσεις
τον εαυτό σου Αυτό όμως είναι δύσκολο και παίρνει καιρό
Τυχερός είναι εκείνος , που από παιδί είναι βέβαιος για
ό,τι θέλει και ταυτίζει το επάγγελμα του με το ταλέντο του
Τα παιδιά μας είναι ο καθρέφτης του τρόπου της ζωής μας ,
όχι όμως πάντοτε
Δύο καμπύλες , που πάντα υπήρχαν , αλλά τώρα κάνουν
αίσθητη και έντονη την παρουσία τους Ή αυξανόμενη
τεχνολογία και ο βαθμός ελευθερίας του ατόμου
Ή γνώση μας βοηθάει να νιώσουμε την αλήθεια , να
γίνουμε πιότερο άνθρωποι
Ή αν η τάξη χωρίς ελευθερία δεν έχει αξία , ή
ελευθερία χωρίς τάξη , δεν έχει δύναμη
Τα τελευταία χρόνια , κατάφερα να διαμορφώνω το
χρόνο μου , ανάλογα με τις ανάγκες μου , τις οποίες τελικά
έμαθα μέσα από την αυτογνωσία μου
Προσπαθώ με κάθε τρόπο , να κάνω κάτι δημιουργικό ,
πού να με εκφράζει και να μου διευρύνει το μυαλό μου

Θέλω νὰ ζήσω μιά ζωή , πού νὰ' χει νόημα καὶ γι' αὐτὸ

χρειάζομαι ὅλες τὶς παλιές κατηγορίες Καλὸ , κακό ,

δίκαιο , θέληση , ΣΤΟΧΟΣ

Ἡ σύγχρονη γυναίκα ἔχει ἔνοχη συνείδηση , γιατί παρα -

μελεῖ τὰ παιδιὰ της , παραμελεῖ τὴ δουλειὰ της , παραμελεῖ

τὸν ἑαυτὸ της , τὴ ζωὴ της , μερικὲς φορές , ἴσως

Ἡ Τ.Ν. σὰν μέσο , μας ἀποπροσανατολίζει ἀπὸ τὶς μέχρι

σήμερα διαδικασίες καὶ νοοτροπία

Ἡ Τ.Ν. ἀποδέχεται στὴν ἀρχὴ καὶ στὴν συνέχεια εἰσάγει

καὶ προωθεῖ τὴν ἀποξένωση καὶ τὴν παθητικότητα

Προτείνει μίαν νέα διεθνή ταυτότητα ἀποξενώσης Ἄλ -

λους προσανατολισμοὺς καὶ ἐμπειρίες

Ὅσο πιὸ ὁμορφος γίνεται ὁ ψυχικὸς κόσμος τοῦ

ἀνθρώπου , τόσο αὐξάνει ἡ ἀκτινοβολία τῆς ὁμορφιάς

Ἡ ἀθλητικὴ ἐκτόνωση , εἶνε ἢ καλλίτερη ἀσφαλιστικὴ

δουκλείδα , γιὰ νὰ ἀμπαρωθεῖ ἡ δημιουργικότητα

Κάθε τι , πού κατέχουμε , μᾶς κατέχει καὶ κεῖνο

μὲ τὴ σειρά του

Ἡ γυναίκα ξανακερδίζει τὴν οἰκονομική της σημασία ,
ποῦ εἶχε χάσει ἀπ' τὴν προϊστορική της ἐποχή ,
γιατί ξεφεύγει ἀπ' τὸ νοικοκυριὸ καὶ μπαίνουντας
στὸ ἐργοστάσιο , παίρνει μέρος στὴν παραγωγή
Αὐτὴ ἡ ἀνατροπὴ , ὀφείλεται στὴ μηχανὴ , ποῦ ἐξασφαλίζει ,
στὶς περισσότερες περιπτώσεις , τὴ διαφορὰ τῆς φυσικῆς
ἀντοχῆς , ἀνάμεσα στοὺς θηλυκοὺς καὶ τοὺς ἀρσενικοὺς
ἐργάτες

Ἡ ἀνατροφή τῶν παιδιῶν , δὲν ἐξαρτᾶται πιά ἀπὸ
τυποποιημένα καθήκοντα καὶ ἀρμοδιότητες , ἀλλὰ ἀπὸ
σεβασμὸ καὶ ἰσότητα καὶ θὰ πρέπει νὰ βρεθεῖ ὁ τρόπος , νὰ ἀνα -
ζητηθεῖ αὐτὴ ἡ νέα διάσταση

Εἶνε ἀναγκαῖο , νὰ ὑποχρεωθεῖ ἡ γυναίκα στὴν ἀπολυ -
τὴ συντάυτηση μὲ τὸ ρόλο τῆς , αὐτοῦ , ποῦ τῆς ἐπιβάλλει
ἡ ἐξελιγμένη μορφή τῆς κοινωνίας

Κάνε φίλους καὶ μάθαινε Δυὸ κεφάλαια , ποῦ δέ σοῦ
τὰ παίρνει κανεῖς

Μιά καλὴ ἐπένδυση - ἴσως ἡ καλλίτερη - εἶνε ἡ
ἐπένδυση στὸν ἄνθρωπο Τὸ σπίτι μὲ τὶς οἰκονομίες
του , ἂν φροντισεῖ τὰ παιδιά Νὰ τὰ μορφώσῃ , ὅσο μπορεῖ
πιὸ πολὺ μὲ γλῶσσες καὶ νὰ τὰ ἐφοδιάσῃ μὲ βιβλία καὶ μὲ
γνώσεις πολλὰς

Έπανάληψη : Ή μάνα τής μάθησης

Ή μέση Έλληνίδα έχει νά διανύσει ένα μακρύ δρόμο
άκόμη , ώσότου ανακαλύψει τήν όντότητα τής , ώσπου νά
νώσει 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 εινε ό άπο -
κλειστικός της ρόλος Το ότι ή Έλληνίδα σκιάζεται άκόμη
νά πάρει τή θέση , που τής ανήκει , φαίνεται και από τά
άποτελέσματα τών βουλευτικών εκλογών Οί γυναΐκες
άποτελοΐν τó 52% του πληθυσμοΐ αυτής τής χώρας
κι όμως , από έλλειψη έμπιστοσύνης στο φύλο τους , έβγαλαν
μόνον πέντε βουλευτίνες
"Ο άνθρωπος που διαθέτει ύψηλή ενέργεια , χωρίς νά μπο -
ρεΐ νά τή διοχετεύσει σε πνευματικές κυρίες ένασχολήσεις
παράλληλα με τά πολιτισμένα σωματικά άθλήματα - μπορεΐ -
νά γίνει επικίνδυνος Γιατί αυτή ή ενέργεια μπορεΐ νά
έκδηλωθεΐ με βαρβαρότητα , επιθετικότητα , πρωτογονισμό
Τό μέλλον ανήκει σ' αυτούς , που άποδέχονται τούς κανόνες
του παιχνιδιοΐ , που δέχονται ν' αλλάξουν τς συνήθειές τους ,

ὅταν ἀλλάζει ἡ ἴδια ἡ κοινωνία
Βέβαια , τὸ ἀποτέλεσμα παραμένει ἀμφίβολο κι αὐτὸ εἶνε ,
ἴσως , τὸ τίμημα τῆς ἐλευθερίας Κανόνες ὅμως ὑπάρχουν
καὶ δὲν εἶνε καθόλου αὐθαίρετοι Οἱ κανόνες αὐτοὶ δὲν
ἀνήκουν , οὔτε στὴν ἀριστερὰ , οὔτε στὴ δεξιὰ Μας ἐπι -
βάλλονται ἀπὸ συνθηκῆς , ἀπὸ τὶς διεθνεῖς κατευθύν -
σεις , ποὺ παίρνει ὁ κόσμος
Τὰ μυστικά 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 ἐντονωτερές καὶ βαθύτερες χαρὲς Εἶνε τὸ μεσουρανημὰ τῆς
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 ἐπιεικία γιὰ τοὺς ἄλλους , γιομάτα καλο -
σύνη Καὶ φυσικὰ νὰ εἶνε καὶ τὸ σῶμα ὑγιὲς Τότε κάθε
μέρα τῆς ζωῆς , εἶνε σὰν ἓνα δῶρο τοῦ Θεοῦ !
Καὶ πρέπει νὰ τὸ χαιρόμαστε , κάθε στιγμή !

Ὁ τέλειος ἀντιπροσωπευτικὸς τύπος ἐνὸς εἴδους γυναικῶν
τῆς Ἀθηνᾶς , τῶν σαλονιῶν , τοῦ δῆθεν καλοῦ κόσμου : ἓνα
πρόσωπο ὁμορφο , ποῦ ὅμως δὲν σὲ τραβάει ! Ὑπάρχει κάτι
κούφιο , πίσω ἀπ' αὐτὴν τὴν ὁμορφη μάσκα Κάποια
ἔλλειψη ἀνθρωπινῆς συμπόνιας , καλωσυνης Ὁ " πολὺς
καθως πρεπισμός " ἔχει ἀποξηράνει - στεγνώσει - τὴν ψυχὴ
τῆς γυναῖκας αὐτῆς

Δὲν χρειάζεται νὰ εἶνε κανεὶς νέος , γιὰ νὰ πιάσει
φιλία Δὲν εἶνε σὰν τὸν ἔρωτα Ὅποτε καὶ νὰ τὴν ἀνταμώσει
ὁ ἄνθρωπος τῆ φιλία , σὲ ὅποια ἡλικία καὶ νανε , εἶνε
μεγάλο πράγμα !

Μόνο ἡ χαρὰ μπορεῖ νὰ κάνει τὸν ἄνθρωπο καλύτερο !
"Ὅταν οἱ ἄνθρωποι , χάνουν τὴ χαρὰ , δὲ νομίζω πὼς ζοῦν
Μοιάζουν τότε μὲ ζωντανὰ - πτώματα Ὅσο καὶ νὰ μαζέψεις
στοὶ σπιτικό σου πλούτη καὶ ἀγαθὰ , ὅσο καὶ νὰ 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 τίς θεωρεῖες , στίς
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 Μοναχά και ἔφ' ὅσον το άγχος
ελέγχεται , τότε νιώθουμε μία ἔσωτερική ἀνόρθωση
Τίποτε δὲν ἀπεχθάνεται περισσότερο ὁ Ἕλληνας , ἀπὸ
τὴν εὐθύνη τὴν εὐθύνη τοῦ φοβᾶται , σὰν τὶς ἀμαρτίες
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 Για τὸν Ἕλληνα
" εὐθύνη " καὶ " ἐγὼ " , εἶνε δυὸ ὀροὶ , ποὺ πότε δὲν συναντῶνται
Ἡ προγραμματισμένη ἐπίδραση , ποὺ ἅσκει 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 στοῦ ἄτομο - Αὐτὰ τὰ μηνύματα
μπορεῖ τὸ ἄτομο νὰ τ' ἀναπτύξει , νὰ τὰ ἐπιμορφώσει , νὰ
τὰ διαμορφώσει καὶ ἴσως νὰ τὰ ἀλλάξει

ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΝΑΓΚΩΝ

1. Βιολογικές
2. Ασφάλειας Έπιβιώσης - κατώτερες
3. Στοργής - αγάπης
4. Έπικοινωνίας αναπτυξιακές - ανώτερες
5. Γνώσης - μόρφωσης
6. Αίσθητικής ολοκλήρωσης - ανώτατες
7. Κορυφής εἶσαι γεμάτος - δημιουργεῖς !

Τὸ περιβάλλον ικανοποιεῖ τις ἀνάγκες μᾶς Ὅλες οἱ
ἀνάγκες εἶνε ἔμφυτες Πραγμάτωση ὄλων τῶν ἀναγκῶν :
ικανοποίηση Κάνω τὰ πάντα γιὰ νὰ καλύψω ὄλα μου τὰ κενὰ
ἐξιδανίκευση

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

Ὅχι ἀντιδραστικὴ συμπεριφορὰ , ἀλλὰ λειτουργικὴ - ἀνθρωπινὴ

Ἄν τὴ δουλέψουμε σωστὰ αὐτὴ τὴ συμπεριφορὰ , θὰ μπορού -
με καθημερινὰ νὰ φτιάχνουμε τὸν ἑαυτό μας Αὐτὸ

θὰ μᾶς βοηθήσει νὰ μειώσουμε τὰ λάθη μας , νὰ νιώσουμε

πιότερο τὸν ἔλεγχο καὶ νὰ καταλάβουμε καλλίτερα τις

γνήσιες παραλλαγές μας Τὸ ἄτομο ἀπολευθερώνεται ,

τότε κατανόει πιὸ πολὺ , πιὸ πολλὰ πράγματα , ποὺ τὸ

βοηθᾶνε ἀπεριόριστα , στὶς ἀνθρώπινες σχέσεις του

Ὅταν , σταδιακὰ , ικανοποιεῖς , ὄλες σου τις ἀνάγκες , νιώθεις πληρό -
τητα , φτιάχνεις τὸν παράδεισό σου ! !

“Όσο χρονικό διάστημα , διαρκεί ή οικογενειακή προστασία ,
τόσο τὸ δυναμικο τοῦ παιδιοῦ , ἀναγκαστικά , στρέφε -
ται σὲ ἀρρωστημένη μορφή ἐπιθέσης ή καί αὐτοεπιθε -
τικότητας ἀκόμη

Οἱ κανόνες συμπεριφορᾶς , δὲν περνᾶνε μέσα μου , ἀπὸ
τὰ γονίδια , ἀλλὰ τοὺς παίρνω ἀπὸ τίς σχέσεις , πὸ ἔχω
ἀπὸ τὴν ἀνθρώπινη ἐπικοινωνία καί μέσα ἀπ' αὐτὴν

Ἀντικοινωνική προσωπικότητα

χαμηλή ἀντοχή

+ στέρηση ἀναγκῶν

Ἡ καλλίτερη μέθοδος ἀλλαγῆς συμπεριφορᾶς εἶνε ή ἀμοιβή

" Ἡ κρίση τῆς μέσης ἡλικίας " ἀποτελεῖ γιὰ τοὺς ψυχο -

λόγους , ἓνα πολὺ συγκεκριμένο σύνδρομο , πὸ ἔχει

καταλειπτῶς περιγραφεῖ καί εἷς βάθος μελετηθεῖ Τὸ

ὄνομά του δὲν ὑποδηλώνει ὅτι ὑποχρεωτικά τὸ

περνοῦν , ὅλα τὰ ἄτομα ἡλικίας 40 - 60 ἐτῶν Πόσο

μᾶλλον , πὸ ή κρίση τῆς μέσης ἡλικίας , ὀρίζεται ἀνα -

φορικά μὲ τοὺς νεανικοὺς σχέσεις κάθε ἀτόμου ,

οἱ ὁποῖοι βρίσκουν κάποια στιγμή τὴν ἐκπλήρωση

τοὺς ή μπαίνουν γιὰ τὰ καλὰ στὸ χρονοντούλαπο

Ἐρυστ Μπεριχάρτ , ἔλεγε ὅτι ή κρίση αὐτὴ

θυμίζει κάποιον , πὸ πέρνα τὰ σύνορα χωρὶς νὰ

τὸ καταλαβαίνει καί βρίσκεται σὲ μία ξένη χῶρα ,

χωρίς να έχει αλλάξει το νόμισμα Τὰ χρήματα , πού
έχει στην τσέπη του , δὲν ἀξίζουν πιά τίποτε Ἕνας
νέος κόσμος ἀνοίγεται μπορστα τοῦ , αὐτὸς ὅμως δὲν
έχει 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 Ἔτσι ἐξηγεῖται ὁ ἄθεος , πού τὸ ρίχνει ξαφνικὰ
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 σύζηγος καὶ ἡ πίστη σύζηγος ,
ποῦ ἀρχίζουν νὰ ἀλλάζουν ἐρωτικὸς συντρόφους
Συχνὰ μάλιστα , ὅλα ἀλλάζουν , οἱ συνήθειες , τὰ ἀνα -
γνώσματα , τὰ μουσικὰ γοῦστα , ἀκόμη καὶ οἱ φίλοι
Ἀκόμη καὶ ἂν δεχτοῦμε ὅτι ὑπάρχουν ἀντικειμενικὰ
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

“Όμως ή ύποκειμενική φύση τῶν ἀποφασεων 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 προβλεψιμότητος καὶ τὸ πρόβλημα τῆς ὠφελημοτητος ,
διὰ προσωπικῶν συγκρίσεων

" Λόγο καὶ πέτρα ἔριξες - δὲν θὰ τὰ ξαναπιάσεις "

Θεωρῶ τὴν περίοδο αὐτὴν , μεσολαβητικὴ Ὑπάρχει ἐναλλα -
γὴ ρόλων Δὲν θεωρῶ ὅτι καὶ οἱ γυναῖκες ἔχουν ἀφομιώ -
σει τοὺς ρόλους , σύμφωνα μὲ τις ὑπάρχουσες κοινωνικὲς συνθη -
κες Ἀπλῶς οἱ ἄνδρες εἶνε πιὸ συγχυσμένοι Ἐχουν
μεγαλύτερο πρόβλημα νὰ προσαρμοστοῦν καὶ ν' ἀποδεχτοῦν
τις καταστάσεις Πολλὲς φορές , ἀντιδροῦν συνειδητὰ ,
ἀλλὰ καὶ ἀσυνείδητα

Σίγουρα εἶνε μία δύσκολη ἐποχὴ

Τὰ " πενήντα " εἶνε ἡ " χρυσὴ ἡλικία " γιὰ πολλοὺς ,
ἀλλὰ καὶ ἡ ὥρα τῆς καταγραφῆς σημαντικῶν - ἀποτυχιῶν
Πρόκειται λοιπὸν , γιὰ ἓνα ἀκρωτήρι , ποὺ δὲν βρίσκεται
σὲ κανέναν χάρτη Εἶνε ἓνα ἀκρωτήρι καλῆς ἢ κα -
κῆς ἐλπίδας , τὸ ὁποῖον ἀντιμετωπίζουν μὲ ἐπιτυχία οἱ

άποφασιστικοί καπετάνιοι " Για να ξεπεράσουμε τὰ πενήντα
πρέπει να ἔχουμε τὴ δυναμὴ τοῦ πλοῦτου , ποὺ κρύβει
ὁ ἔσωτερικὸς μας κόσμος καὶ να γνωρίζουμε τί θέλουμε
Πολλοὶ δὲν ξέρουν οὔτε γιατί ζοῦν , οὔτε τί θέλουν
Γι' αὐτούς 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 φεμινιστικὸ κίνημα - δημιουργοῦνται κάποιες νέες κοι -
νωνικὲς καὶ διαπροσωπικὲς σχέσεις , ποὺ δὲν εἶνε ξεκαθα -
ρὲς , αὐτὴ τὴ στιγμὴ εἶνε μεταβατικὴ περίοδος Οἱ γυναῖκες
φαίνονται πιὸ προσαρμοστικὲς στοὺς νέους τοὺς ρόλους , ἀλλὰ
οἱ ἄντρες τελοῦν σὲ πλήρη σύγχυση Δὲν εἶνε δυνατὸν , οἱ
ἄντρες να ζητᾶνε ἀπὸ μία γυναῖκα να εἶνε παραδοσιακὴ ,
ὅταν ἡ σημερινὴ γυναῖκα , δὲν κάνει αὐτὰ , ποὺ ἔκανε ,
ἢ 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 να δεχτεῖ να παίξει τὸν
ἴδιο ρόλο , ποὺ ἔπαιζε ἢ γιαγιά της , ποὺ δὲν εἶχε κὰν πολιτικὰ
δικαιώματα

Άπο τίς νέες σχέσεις , πού διαμορφώθηκαν , πρòς τò πάρον ,
οί χαμενες είνε οί γυναίκες

Έχουν ανάλαβει πολλους ρόλους

Ή δουλεία , δέν είνε δουλεία , μά λυτρώση άτομική και
κοινωνική

Πιστεύω στήν έξουσία τής γνώσης

Έκείνο , πού προσπάθησα και προσπαθῶ - ὅσο και ὅπως μπορῶ -

ἦταν και είνε νά τοὺς δείχνω πὼς νά πλουτίζουν τήν

έμπειρία τους , πού ἔτσι κι ἄλλοιως , ἀποκτιέται ψηλαφιστὰ

Νά κρατᾶτε ἄγρυπνή τη σκέψη τους , νά μὴν τήν χαρίζουν

Νά μὴν κοιμίζον τὰ συναισθήματά τους Νά κατανοοῦν

και νά πιστεύουν , πὼς τὸ ὑπέρτατον ἐπίτευγμα τής εξέλιξης

τής ζωῆς , είνε ὁ

σκεπτόμενος ἄνθρωπος

Τὸ βιβλίο είνε ὁ καλύτερος φίλος , ἢ πιὸ καλή συντροφία !

Τὸ βιβλίο είνε γνώση , ψυχαγωγία , πηγὴ πληροφορίας ,

τέχνης και ἀπολαύση μαζί ! Προϋποθέτει πνευματική πειθα-

ρχια , θελει μία ἡσυχὴ γωνιά , μία ἀγαπημένη πολυθρόνα ,

ποῦ νά λειτουργεὶ σὰν ἀγκαλιὰ , ἕνα φωτάκι δίπλα

κι ἔτοιμη ἢ ιεροτελεστεια τής ἀνάγνωσης , ἢ ἀπομόνωση ,

πού προυποθετει τὸ ταξίδι στίς σελιδες τοῦ κάθε βιβλίου

Οί οικονομικές δυσκολίες , που αντιμετωπίζουν τὰ νέα ζευγάρια στο ξέκινημα τῆς ζωῆς τους , δροῦν ὡς ἀνασταλτικός παράγοντας στὴν ἀπόκτηση παιδιῶν Σήμερα οἱ νέοι προτιμοῦν ν' ἀγοράσουν αὐτοκίνητο , παρὰ νὰ κάνουν παιδιά Στὶς χῶρες τῆς εὐρωπαϊκῆς κοινότητας τὸ ποσοστὸ τῶν ζευγαριῶν , που παντρεύονται , μειώνεται συνεχῶς , ἐνῶ παράλληλα ὁ ἀριθμὸς τῶν διαζυγίων παρουσιάζει ἀύξητικὴ τάση Τὸ δημογραφικὸ εἶνε τὸ ὑπ' ἀριθμὸν ἓνα ἔθνικὸ μας πρόβλημα Σήμερα τὰ νέα ζευγάρια δύσκολα ἀποκτοῦν τὸ πρῶτο παιδί , λογω κυρίως τῶν οικονομικῶν δυσκολιῶν , ποῦ αντιμετωπίζουν , ἀλλὰ καὶ τῶν περιβαλλοντικῶν συνθηκῶν , ποῦ δὲν εὐνοοῦν τὴ ζωὴ στὶς μεγάλες πολεῖς Τὸ στεγαστικὸ , ὡς κυρίαρχο πρόβλημα , πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθεῖ γιὰ νὰ διευκολυνθοῦν οἱ νέοι

Μὲ δεδομένα τὸ ἀναντικατάστατο τοῦ θεμελιακοῦ κοινωνικοῦ πυρῆνα τῆς οἰκογένειας , εἶνε πρωταρχικὴ ἀνάγκη ν' ἀναβαθμιστεῖ ὁ ρόλος καὶ ἡ ἀξία της καὶ νὰ γίνει συνείδηση ὅτι ἡ ἀγάπη καὶ ἡ ἀλληλεγγύη μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς εἶνε κάτι μοναδικὸ

Γιὰ νὰ συντηρήσουμε καὶ νὰ προπαγανδίσουμε τὴ σύσφιξη τῶν σχέσεων μεταξὺ τῶν μελῶν τῆς οἰκογένειας τὸ αἶσθημα ἀγάπης , ἀλληλεγγύης καὶ ἀλληλοσεβασμοῦ , ποῦ ἀναπτύσσεται σοὺς κόλπους τῆς , πρέπει νὰ καταπολεμήσουμε τὴν ἐνδοοικογενειακὴ βία καὶ νὰ ἐνισχύσουμε τὴν ὑγιῆ μορφὴ τῆς

τῆς οἰκογένειας Τὰ τελευταῖα χρόνια παρατηροῦμε αἰσθητὴ χαλάρωση τῶν ἄξιων , στὶς ὁποῖες τώρα γίνεται μίᾱ τονωτικὴ ἔνεση

Γι' αὐτὸ μιᾶμε γιὰ εὐρύτερη καὶ ὄχι πυρηνικὴ οἰκογένεια , κοινὴ συμβίωση ὄλων τῶν οἰκογενειῶν , σεβασμὸ πρὸς τοὺς ἡλικιωμένους

Στὸ πλαίσιο τῆς γενικότερης στρατηγικῆς στηρίξης τῆς οἰκογένειας , ἐντάσσεται καὶ ἡ φροντίδα γιὰ τοὺς ἡλικιωμένους , οἱ ὁποῖοι ἐπίσης ἀπασχολοῦν τὸ ἐργαζόμενο ζευγάρι

Σήμερα παρατηρεῖται μίᾱ τάση ἐπανόδου στὶς παλιὲς ἄξιες , τὸ πρότυπὸ τῆς πυρηνικῆς οἰκογένειας σβῆνει καὶ ἐπανέρχεται ἡ μεγαλύτερη

Σύμφωνα μὲ τὰ κοινωνικὰ στατιστικὰ στοιχεῖα , ἀυξάνεται συνεχῶς ὁ ἀριθμὸς τῶν παιδιῶν , ποὺ γεννιούνται ἐκτὸς γαμοῦ , ἰδίως ἀπὸ νεαροὺς γονεῖς Χρειάζεται μίᾱ πολιτικὴ στηρίξη καὶ τῶν παιδιῶν αὐτῶν , καθως ἐπίσης καὶ ἐκείνων τῶν χωρισμένων γονιῶν , τὰ ὁποῖα συνήθως εἶνε στὴν εὐθύνη τοῦ ἑνὸς ἀπὸ τοὺς δυὸ γονεῖς καὶ ἡ ἀνα - τροφὴ τοὺς παρουσιάζει μεγαλύτερα προβλήματα

Κυρίαρχο ρόλο παίζει ἡ σωστὴ ἐνημέρωση τῶν πολιτῶν ὥστε νὰ συνειδητοποιήσουν , ὅτι τὰ παιδιά ἀφοροῦν καὶ τοὺς δυὸ γονεῖς

Συγκρατῆστε τὰ νεῦρα σας καὶ τὴ λαίμαργία σας ἂν θελετα νὲ μὴν γεράσετε πότε

Ἡ ζωὴ ξαναρχίζει καὶ μετὰ τὰ ἐξήντα Ἡ ἄσκηση , οἱ
ἀσχολίες καὶ οἱ ἀνθρώπινες σχέσεις , διατηροῦν τὴν ἄσκηση τοῦ νοῦ
Ἡ τρίτη ἡλικία , θεωρεῖται περίοδος τῆς σωματικῆς καὶ δια -
νοητικῆς ἀδράνειας γιὰ τὸν ἄνθρωπο Κι ὁμως ὅσοι ἔχουν
διανύσει τὴν πρώτη δεκαετία τῶν ἧντα , μποροῦν νὰ ἀνά -
τρέψουν αὐτὴ τὴν κυρίαρχη πορεία καὶ νὰ βιώσουν τὰ ἐβδομη -
ντα τους , μὲ τὴν ἴδια περίπου ζωντάνια καὶ τὸ σφρίγος , ποὺ
χαρακτηρίζουν τὰ πενήντα τους Τὸ ἀποφθεγμα " χρησιμοποίησε
τὸ ἢ τὸ χάνεις " (" Use it or lose it ") , ἰσχύει γιὰ ὅτιδη -
πότε ἔχει σχέση μὲ τὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμὸ Καὶ ὅπως οἱ
μύες τοῦ σώματος δυναμῶνουν καὶ ἡ μυικὴ μάζα αὐξάνεται ,
ὅταν γυμνάζεστε , ἔτσι καὶ τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα δυναμώ -
νουν καὶ ἀναπτύσσονται μὲ τὴ διανοητικὴ ἐξάσκηση
Τὰ νευρικά κύτταρα διαθέτουν ἀποφυαδες , ποὺ ὀνομάζονται
δενδριτες καὶ οἱ ὁποῖες μεταφέρουν νευρικά ἐρεθίσματα , δηλαδὴ λειτουργοῦν
ὡς τηλεφωνικὲς γραμμές , ποὺ ἐπιτρέπουν στὰ κύτταρα νὰ ἐπι -
κοινωνοῦν μεταξύ τους Ἀπὸ ἔρευνες ἔχει ἀποδειχθεῖ , ὅτι τὰ
ἐγκεφαλικά κύτταρα τῶν ζωῶν , τὰ ὁποῖα βρίσκονται σὲ εὐνοικο
διανοητικὸ περιβάλλον - ἐξασκοῦν μὲ παιχνίδια - ἐρεθίσματα
τῆς νοητικῆς τους λειτουργίας καὶ συγκατοικοῦν μὲ ἄλλα ζῶα -
παρουσιάζουν αὐξηση στοὺς δενδριτες , συγκριτικὰ μὲ
τὰ ἐγκεφαλικά κύτταρα τῶν ζωῶν , ποὺ ζοῦν σὲ περιβάλλον
φτωχὸ ἀπὸ ἐρεθίσματα

Άσκηση τοῦ νοῦ

Τὸ ἴδιο ἀκριβῶς συμβαίνει καὶ μὲ τοὺς ἀνθρώπους ἔχει ἀπό -

δειχθεῖ ὅτι , ἡ περιοχὴ τοῦ ἐγκέφαλου , ποὺ σχετίζεται

μὲ τὴ γλωσσικὴ μας ἰκανότητα εἶνε περισσότερο

ἀνεπτυγμένο στὸν ἐγκέφαλο ἑνὸς ἀπόφοιτου κολλεγίου ,

ἀπ' ὅ,τι στὸν ἐγκέφαλο ἑνὸς ἀπόφοιτου λύκειου Κι αὐτὸ

διότι ὁ ἀπόφοιτος κολλεγίου ἔχει ἀφιέρωσει ἕως ἐκεῖ -

νὴ τὴ στιγμὴ περισσότερο χρόνο στὴν ἐνασχόλησή του

μὲ τὶς λέξεις καὶ τὸ νόημά τους

Οἱ καθηγητὲς τῆς νευροεπιστημῆς , συνιστοῦν σὲ

ὄσους βρίσκονται ἢ πλησιάζουν τὴν τρίτη ἡλικία , νὰ

ἀποκτήσουν ἐνασχολήσεις , ποὺ διατηροῦν τὸ νοῦ σὲ ἐγρήγορη

καὶ προάγουν τὶς διανοητικὲς λειτουργίες , μὲ χομπυ , 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 σὲ 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

είνε ωφέλιμη , μόνον όταν ο άνθρωπος δίνει στον εαυτό του
την δυνατοτητα ν' άφομιώσει τις νέες πληροφορίες και έμπειρίες
Χόμπι

Άπο άλλες έρευνες , έχει διαπιστωθει ότι ή φυσική άσκη -
ση βοηθάει την όξυνση της πνευματικής διαύγειας

Ή έλαφρά αεροβική άσκηση , μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη
σε ότι άφορα βραχεΐες , χρονικές περιόδους , προάγει τη δη -
μιουργικότητα και φυσικά καλλιεργει την ικανότητα άμεσης
άντίδρασης Άκόμα , ή άποτελεσματική άσκηση ραφινάρει
την αΐσθηση της γεύσης , λειτουργει άποτρεπτικά , για
την κατάθλιψη και βελτιώνει την ικανότητα δομήσης
συλλογισμών

Ίσως άκούγεται άκατόρθωτο για κάποιον , που δεν έχει
άσχοληθει σχετικά στο παρελθόν , αλλά τα χόμπι και
ή καθημερινή άσχολία με δραστηριότητες , που ξεκινούν
άπο την μαγειρική και την κηπουρική και φθάνουν
μέχρι την ξυλουργική , είναι πολύ σημαντικά , για τους
άνθρώπους της τρίτης ηλικίας

Ή καλύτερη ηλικία , για να άσχοληθει κάποιος σοβαρά
με κάτι , που τον ενδιαφέρει πολύ , είναι όταν πλησιάζει
το τέλος της επαγγελματικής του καριέρας Στην
ηλικία αυτή γνωρίζει καλλίτερα τον εαυτό του , είναι
σίγουρος για τα πράγματα , που τον ενδιαφέρουν στη ζωή του
και συνήθως έχει την οικονομική άνεση , που του επιτρέπει
να πραγματοποιήσει τα σχέδια του

Έκτος όμως , από την ψυχική εuforia και τη διανοητική ενεργοποίηση , τὰ χομπι δίνουν εύκαιρίες για νέες γνωριμίες και φιλίες Κι αυτά ακριβώς , τὰ δυο στοιχεῖα , ἡ ικανοποίηση τοῦ αἰσθήματος τῆς δημιουργικότητας και οἱ κοινωνικές συναναστροφές με ἄτομα , πού ἔχουν τὰ ἴδια ἐνδιαφέροντα , εἶνε ζωτικῆς σημασίας , για τὰ δραστήρια ἄτομα , πού δὲν ἀντέχουν τὴν ἀδράνεια και ψάχνουν διεξόδους , για νὰ ἀντισταθμίσουν τὴν ἀπώλεια τῆς ἐπάγγελματικῆς δραστηριοποίησης και καταξίωσης

Φιλικές σχέσεις

Μπορεῖ νὰ εἶστε τὸ πιὸ δραστήριο διανοητικὰ ἄτομο στὴ γῆ , τὸ ἐπάγγελμά σας νὰ σᾶς προσφέρει τὴν ὑψιστὴ ικανοποίηση κι ὅμως , νὰ αἰσθανεσθε μοναξιά και καταθλίψη , γιατί δὲν ἐπικοινωνεῖτε με τοὺς συνανθρώπους σας Ἡ ἀνάγκη ἐπικοινωνίας και ἐλευθέριας ἔκφρασης , εἶνε ἀναπόσπαστα στοιχεῖα τῆς ἀνθρώπινης φύσης και 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 τοὺς , φέρουν τὴ σφραγίδα τῆς τρυφερότητας και τῶν κοινῶν ἐμπειριῶν , ἐνῶ ἡ σφαιρικὴ ἄποψη , πού ἔχουν για σᾶς και τὴ ζωὴ σας , αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι , μπορεῖ νὰ σᾶς βοηθήσουν , στὴν

έπανεκτίμηση του παρελθόντος , στην αξιολόγηση του παρόντος
καί τον σχεδιασμό του μέλλοντος

Οικογένεια

Έξ' αλλοῦ , οί στενές οικογενειακές και φιλικές σχέσεις ,
προσφέρουν κάτι περισσότερο από την αίσθησή της
συμμετοχής στη ζωή και τὸ αἶσθημα τῆς ολοκλήρωσης ,
στά κοινωνικά ὄντα ἐπιμηκύνουν τὴ ζωή

Σὲ σχετικὴ ἐρεῦνα , πού ἔγινε , μεταξύ ἀτόμων τρίτης
ἡλικίας , οἱ συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ἕνα ἀναλυτικὸ
ἐρωτηματολόγιο , πού 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 , πού εἶχαν πεθάνει
μετὰ δέκα χρόνια , ἔτειναν πρὸς τὴν κοινωνικὴ ἀπομο -
νωση , ἐνῶ ἀντιθέτως , ὅσοι ζοῦσαν ἀκόμη , εἶχαν πλουσια
διαοικογενειακὴ καὶ κοινωνικὴ ζωή

Τὰ ταξίδια καὶ οἱ διακοπὲς χρειάζονται χρήματα καὶ χρόνο
Ἐὰν , λοιπὸν , διαθέτετε τὸ πρῶτο καὶ βρισκεσθε στὴν τρίτη
ἡλικία , μπορεῖτε νὰ ἀξιοποιήσετε τὸν ἀπεριόριστο ἐλεύθερο
χρόνο σας , πού στὴν ἀντίθετη περίπτωση , ὀδηγεῖ μὲ μάθημα -
τικὴ ἀκρίβεια , στὴν παραίτηση ἀπὸ τὴ ζωή

Καὶ στὴν περίπτωση , πού δὲν ἔχετε τὴ φυσικὴ ἀντοχὴ
ἢ τὴν ψυχικὴ διάθεση γιὰ " ἐξερευνήσεις " μπορεῖτε νὰ

διαλέξετε τὸν δικό σας παράδεισο Κάποιο θέρετρο , ὅπου νὰ ἔχετε τὴν εὐκαιρία νὰ συνυπάρχετε μὲ ἄλλους ἀνθρώπους καὶ ἀπ' ὅπου , ἂν χρειασθεῖ , θὰ εἶνε δυνατὴ ἢ ἀνεμπόδιστη μετάβασή σας , σὲ κάποιο ἰατρικὸ κέντρο (ἀχρείαστο νανε) Ἡ κακὴ καὶ ἀνεξέλεγκτὴ διατροφή , σὲ συνδιασμό ἀλλὰ καὶ ἀνεξάρτητα - μὲ τὴν ἄσχημὴ ψυχολογικὴ κατάσταση καὶ τὸ στρὲς , δημιουργοῦν σοβαρὰ προβλήματα στὸ δέρμα καὶ συμβάλλουν στὸ νὰ γερνάμε πρὶν τὴν ὥρα μας

Τὰ γηρατειὰ ξεκινᾶνε μετὰ τὰ ἐνενήντα !

Τὸ γῆρας εἶνε φυσικὴ συνέπεια τῆς ζωῆς , ἀλλὰ ὁ ρυθμὸς ἐπέλευσης τοῦ , ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴν ψυχικὴν κατάστασιν καὶ τὴ συμπεριφορὰ τοῦ ἀτόμου

Ψυχικὲς καταστασεις , ὅπως ἡ κατάθλιψη καὶ τὸ ἄγχος , ἐπιτυγχάνουν τὴ διαδικασίαν τῆς γήρανσης , ὅπως γιὰ παράδειγμα καὶ στὴν κατάστασιν τοῦ δέρματος

Ἡ πρόληψιν τοῦ γήρατος , ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὶς γνώσεις τοῦ ἀτόμου , ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὴ στάσιν του καὶ τὴ συμπεριφορὰ τοῦ ἀπέναντι στὸ ἐπερχόμενον γῆρας

Ἡ σωστὴ διατροφή , ὁ προσεγμένος τρόπος ζωῆς καὶ τὸ κατάλληλον περιβάλλον , μποροῦν σὲ μεγάλο βαθμὸ , νὰ ἀποτρέψουν ἕνα ἄτομον ἀπὸ τὸ γρήγορον γῆρας Στὴν περίπτωσιν , ποὺ δὲν τὸ κατορθώσετε , τότε ἐπέρχεται ἡ λεγόμενὴ γεροντικὴ κρίσις , μὲ ὅλα τὰ ἐπακόλουθά της , ποὺ ἐξαργυρώνονται σὲ

σὲ σωματικά καὶ ψυχολογικά προβλήματα

Ὡστόσο , τὸ γήρας ἀποτελεῖ μία ἀναπόφευκτη διεργασία

τοῦ ὀργανισμοῦ , ποὺ σχετίζεται μὲ τὶς ἀλλαγές στὴν σύνθεση

τοῦ σώματος , μὲ τὴν ἐλλάτωση τῆς λειτουργίας ἀποδόσεων τῶν

περισσότερων ὀργανικῶν συστημάτων καὶ τὴ μείωση τῆς φυσικῆς

δραστηριότητας Σήμερα ὁ ἀριθμὸς τῶν ἀτόμων , ποὺ ἔχει

ξεπεράσει τὸ 65ο ἔτος τῆς ἡλικίας τοῦ , αὐξάνεται σταθε -

ρὰ καὶ ἀνέρχονται στὸ 6% τοῦ συνολικοῦ πληθυσμοῦ του

κόσμου Ἡ ἀναλογία αὐτὴ ποικίλει , ἀπὸ 15% στὴν Δυτικὴ

Εὐρώπη σὲ 11% στὶς Ἡν. Πολιτεῖες Ἀμερικῆς καὶ 3% στὴν Ἀφρικὴ

Ἡ προσεγμένη διατροφή στὶς ἡλικίες αὐτὲς κρίνεται κάτι περισσότερο

ἀπὸ ἀναγκαία

Κυρίως ἐπιβάλλεται ἡ μείωση τῆς ἡμερήσιας πρόσληψης τοῦ λι -

πους , σὲ λιγότερο ἀπὸ 30% τῆς ἡμερήσιας ἐνέργειας

Ἡ πρόσληψη τῶν ὑδατανθράκων , θὰ πρέπει νὰ ἀποτελεῖ τὸ 60% ,

περίπου , τῆς ἡμερίσιας ἐνέργειας καὶ νὰ δίδεται ἔμφαση στὴν κατανά -

λωση συμπλοκῶν ὑδατανθράκων

Παράλληλα , ὕψιστης σημασίας κρίνεται καὶ ἡ ἰσορροπία τῶν

ὑγρῶν στοὺς ἡλικιωμένους Θὰ πρέπει , λοιπῶν , νὰ ἐναθρύνου -

νται , νὰ παίρνουν πολλὰ ὑγρά

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

Εἶνε συστατικὸ γιὰ τὴν παιδεία καὶ τὸν πολιτισμὸ μας , νὰ
διαβάζουμε γιὰ τὸ θέατρο , νὰ μιᾶμε γιὰ τὸ θέατρο νὰ ἀκοῦμε
γιὰ τὸ θέατρο , νὰ βλέπουμε θέατρο Καὶ ἔτσι , θὰ μάθουν καὶ τὰ
παιδιά μας , τί θὰ πεῖ θέατρο , ἀπ' τὸ κοντινὸ τους περιβάλλον

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

" Θέλει ἐλευθερία ; σκοτώστε τὸν "

Καζαντζάκης

Συμφέρον εἶνε τὸ καθετὶ , ποὺ σὲ ὀδηγεῖ σὲ ἀνάπτυξη
καὶ ἐπιβίωση , χωρὶς νὰ θίγονται τὰ δικαιώματα τοῦ ἄλλου

Ἦχι προστασία στὸ ἄτομο , ποὺ μπλοκαρίστηκε

θέλεις νὰ σὲ βοηθήσω ;

Τὴν ὥρα τοῦ ἀνταγωνισμοῦ , μὴν μιλάς

Βρῆς γρήγορα τί θὰ 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 ἢ εὐκαιρία νὰ τὸ δαγκώσεις

Πρέπει διαρκῶς , ναχὼ ἓνα περισκόπιο , γιὰ νὰ βρίσκω πηγὴ

βοήθειας Νὰ ξέρω , κάθε στιγμὴ , 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

Οὔτε θέλω - οὔτε μπορῶ μόνο Νὰ μάθω τί μ' ἀρέσει , νὰ πληρο -

φορηθῶ - νὰ ψάξω νὰ βρῶ τί θέλω Μέτρα ἀπ' τὰ προσφερό -

μενα καὶ ζυγίαζε : ΟΧΙ ΑΧ ΚΑΙ ΝΑΤΑΝΕ

Μὲ τὸ μέτρημα , θὰ βροῦμε τί εἴμαστε Αὐτὸ ξεκινάει ἀπὸ τὴν
αὐτοπαραδοχὴ Αὐτὲς εἶνε οἱ προδιαγραφές μου , αὐτὸς εἶνε
ὁ κύκλος μου , αὐτὸς εἶμαι ἐγὼ Ἐγὼ τί μπορῶ - τί ἔχω -
τί ἀντέχω Ἔχω ὀρισμένες δυνατότητες Ἄς χρησιμοποιήσω
αὐτὰ , ποὺ ἔχω Γι' αὐτὰ , ποὺ δὲν μπορῶ , θὰ κατεβάσω τοὺς στόχους μου
Ἡ σχέση μὲ τὸν σημαίνοντα ἄλλον , θέλει σταθερὴ συμπεριφορὰ
Νὰ ἀσκηθῶ νὰ μὴν λυπᾶμαι γιὰ τὴν ἀδικία Διαλύομαι
μὲ τὴν ἀδικία , ἀλλὰ μαζεύω τὰ ὑπόλοιπά μου καὶ βλέπω πῶς
θὰ φτάσω στὸ στόχο μου πρῶτα καὶ μετὰ ἀνεβαίνω τὴ σκάλα
τῆς ἐξέλιξης , ποὺ τὴν μαθαίνω ἀπὸ τὴν πληροφόρηση
Ἐνίσχυση πετυχημένης συμπεριφορᾶς , γιὰ νὰ προχωρήσεις ,
ὄχι ποὺ εἶνε τὸ λάθος ΠΟΤΕ
Πρῶτα ἀποδέχεσαι τὴν πληροφόρηση καὶ μετὰ ἀσκεῖσαι νὰ
ξεχωρίζεις αὐτὸ , ποὺ σου χρειάζεται
Πρέπει , ἐπίσης , νὰ βγάλεις τὶς ἐνοχές σου , γιὰ νὰ προχωρήσεις
Καλὰ τὸ ποσοστὸ τῆς ὠριμότητος μόνο , σ' αὐτὸ τὸ ποσοστὸ καὶ
μόνο μετρᾶμε τὰ συμφέροντά μου καὶ τὶς ἀνάγκες μας Ἔχουμε
ὑποχρέωση , νὰ ικανοποιῶμε τὶς ἀνάγκες μας
Ἄν τὸ μπράβο , ποὺ σου πεῖ ὁ ἑαυτός σου , σὲ ικανοποιεῖ , τότε
μπράβο σου

Όταν τὸ παιδί γεννηθεῖ καὶ μέχρι νὰ φτάσει σὲ κάποια ἡλικία
(αὐτὴ εἶνε ἄγνωστη , δὲν εἶνε σταθερὴ , εἶνε διαφορετικὴ γιὰ κάθε
ἄτομο) ἔχει πλήρη ἐξάρτηση ἀπὸ τοὺς γονεῖς τοῦ Οἱ γονεῖς
εἶνε ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς τοῦ Ὅ καθ' ἕνας χωριστὰ , μὲ τὸν τρόπο του
Γιὰ νὰ μεγαλώσει ἔχει ἀνάγκη καὶ τοὺς δυὸ μαζὶ
Περνώντας ὅμως τὰ χρόνια , ἡ κατάστασις διαφοροποιεῖται καὶ ὄχι
μόνον αὐτὸ , ἀλλὰ πολλὰς φορές , φτάνει στὸ σημεῖο , νὰ ἀντιστρέ -
φονται οἱ ὅροι Νὰ λοιπὸν , τί γίνεται
Ὁ μεσήλικας , συνταξιούχος πιά , ἀρχίζει νὰ νιώθει ἄχρηστος ,
πράγμα , ποὺ τὸν κάνει νὰ γεράσει πιὸ γρήγορα Καὶ αὐτὸ ,
ποῦ θὰ τὸν βοηθήσει στὴν καθυστέρηση τοῦ γήρατος , εἶνε στὸ
νὰ βρεῖ στὴ ζωὴ καινούργια ἐνδιαφέροντα καὶ δραστηριότητες Ποῦ
ὅμως νὰ τὰ βρεῖ αὐτὰ ; Τώρα φτάνουμε στὴν ἀντιστροφή μέτρηση
Μεγαλώνοντας τὰ παιδιά , μετὰ τὶς σπουδὲς τοὺς , μπαίνουντας στὴν
παραγωγὴ , μὲ τὴν καινούρια τους ζωὴ καὶ τὶς πολλὰς δραστη -
ριότητες , ἴσως μερικὲς φορές , δὲν προλαβαίνουν νὰ κάνουν ὀρισμένα
πράγματα , τὰ ὁποῖα ἀναγκαστικὰ , κάνουν πάσα στοὺς γονιούς
Αὐτὸ λοιπὸν , ποὺ ἔχει ἀνάγκη ὁ γονιὸς , τοῦ τὸ προσφέρει τὸ
παιδί του Καὶ ἔτσι τώρα , τὸ παιδί εἶνε πηγὴ ζωῆς γιὰ τὸ γονιὸ
Καὶ φυσικὰ αὐτὸ ἰσχύει καὶ γιὰ τοὺς δυὸ γονεῖς Ὁ πατέρας
παίρνει σύνταξη ἀπὸ τὴ δουλειά του - καὶ ἡ μάνα ἂν δουλεύει -
ἂν ὄχι παίρνει σύνταξη ἀπὸ τὴ ζωὴ Αὐτὰ ὅλα γίνονται
αὐτόματα , μέσα σὲ μία οἰκογένεια σήμερα Κι ὅσο μεγαλύτερη σύμπνοια
καὶ κατανόηση ὑπάρχει , τόσο καλλίτερα γιὰ ὅλους

Τὸ σῶμα μοιάζει μὲ νερὸ ἂν δὲν κρατιέται ὅλη τὴν

ῶρα σὲ συνεχῆ ροή , λιμνάζει καὶ βαλτώνει

Γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴν μακροζωία , τὸ σημαντικότερο εἶνε

ἡ πνευματικὴ ἐνέργεια Πρέπει νὰ κάνουμε σκέψεις θετικὲς ,

σταθερὲς κι εὐχάριστες Οἱ φόβοι , οἱ ἀνησυχίες , ἡ θλίψη , ὁ

θυμὸς , διαταράσσουν τὴν ἐνέργεια , πρῶτα στὸ ψυχικὸ καὶ

ἔπειτα στὸ βιολογικὸ ἐπίπεδο

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 ὑγεία , γιὰ νὰ τοὺς πραγματοποιεῖς Γιὰ αὐτὸ

πρέπει κανεὶς νὰ ζεῖ τὴν κάθε τοῦ στιγμή , γιὰ τὴ στιγμή του

αὐτὴ , γιατί δὲν ξέρουμε τί μπορεῖ νὰ συμβεῖ τὴν ἄλλη 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 , πού θεωρεῖται σταθερά , ἔχουν καὶ αὐτὰ κάποια βάση Ἐξ
ἴσου σημαντικό 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 , πὼς γίνεται , νὰ πιστεύει κανεὶς στὸ θεὸ καὶ
ταυτόχρονα νὰ παραβαίνει τὶς ἐντολές του ;
Δὲν εἶμαι τοῦ πατρός μου , δὲν εἶμαι τοῦ ἀντρός μου Θέλω νὰ εἶμαι
ὁ ἑαυτὸ μου
Ὁ Θεὸς εἶναι παντοῦ , μὲ τὸ μέρος τοῦ πιὸ δυνατοῦ στρατοῦ
" Ναπολέων "
" ἐμοὶ γὰρ δοκοῦσιν οἱ ἄνθρωποι παντάπασι , τὴν τοῦ ἔρωτος
δύναμιν οὐκ ἤσθησθαι , 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
κατάρτα , νὰ ἔχεις γεννηθεῖ γυναίκα Ἄρβελερ
Ἡ ἀδικία νικᾷ - ὅταν τὸ δίκαιο ὑποχωρεῖ

“Όλοι ξέρουμε πώς τεμπέλης άνθρωπος δεν υπάρχει Τεμπέλης

είνε εκείνος , που είναι υποχρεωμένος να κάνει δουλειά , που

δεν του ταιριάζει κι όπου νιώθει , ότι δεν θάχει απόδοση

Βασική αρχή της ανθρώπινης ψυχολογίας , είναι τὸ ὅτι :

“Όσο 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 τὴν δημαρχεῖα Ζακύνθου

“Όσα 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 , που διαμορφώνονται γύρω μας , τὴ διαμόρφωση κριτι -

κῆς στάσης ἀπέναντι τοὺς , τὴν ἀπόκτηση ἰκανοτήτων καὶ
δεξιοτήτων , ποὺ συμβάλλουν στὴν εὐκολότερη πρόσβαση στὴν ἀγορὰ
ἐργασίας καὶ τελικὰ στὴν διεκδίκηση καλύτερων ὄρων ζωῆς
Σταθερὸς γονιὸς , ἡ πιὸ καλὴ ἀγωγή
Δὲν δίνεις ἀγάπη , ἂν δὲν πάρεις
" Ἀπὸ τὸ μεγαλεῖο ὡς τὸ γελεῖο , δὲν ὑπάρχει παρὰ ἓνα βῆμα "

Ναπολέον

Πρέπει πρῶτα μὲ δύναμη νὰ συλλάβει ὁ 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 ἀδέλφι μου , ἀδικοσκοτωμένο

Βάρναλης

Καλλιτέχνης νοεῖται τὸ ἄτομο . ποῦ δημιουργεῖ ἢ συμμετέχει
μὲ τὴν ἐρμηνεία του στὴ δημιουργία ἢ στὴν ἀνάπλαση ἔργων
τέχνης , ποὺ θεωρεῖ ὅτι ἡ καλλιτεχνικὴ του δημιουργία συνιστᾷ
οὐσιώδεις στοιχεῖα 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 ἐργα -
σιακὴ ἢ ὁποιαδήποτε ἄλλη ἐταιρικὴ σχέση , εἴτε ὄχι : ὁ ὀρισμὸς τῆς οὐνέσκο

Δόθηκε χάρη στους θνητούς ,
εἰρήνη νὰ τοὺς πραυνει τὴ ζωὴ ,
τιμὴ νὰ τοὺς λαμπρύνει καὶ πάνω ἀπ' ὅλα
ἢ πίστη , στή νίκη τὴν ἀπίστευτη
Νὰ κρύβουν τὶς πληγές τους , νὰ πέφτουν
καὶ πάλι νὰ σηκώνονται καὶ ὥς τὸ τέλος
ὄρθιοι , μέσ' στή 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 τὴ 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 ἐπεξεργασεῖς , τὶς πηγαίνεις

παρά πέρα Κάτι είδες , κάτι άκουσες , νιώθεις ισορροπία , ικανοποίηση , ανακούφιση , αυτές τις γνώσεις , όταν τις δίνεις στο διπλό σου , καλύπτεις τις ανάγκες κορυφής

Η Έλληνίδα νοικοκυρά μέσα από την ένταση , τη φόρτιση , την προσδοκία , μέσα από τις χιλιάδες μορφές ατομικής και κοινωνικής ύποταγής , καλεΐται να κάνει την αναφορά της και στην πεποίθηση για καλή υγεία , χωρίς ν' αφίσει ανέγγιχτη την αυτότελεια της , τη θηλυκότητα της , τον κόσμο της Για να μην εξαρτηθεί η Έλληνίδα νοικοκυρά , από τους άλλους , θα πρέπει να αναπροσαρμόσει τις συνήθειές της και το στυλ της ζωής της Γιατί δεν χωράει άμφιβολία πώς ή καλή υγεία , ή μακρύτερη και καλύτερη ζωή , ή παρατεταμένη νεότητα , καθορίζονται και επηρεάζονται από την κληρονομικότητα , την ιδιοσυγκρασία , από τη διατροφή , την άσκηση του σώματος , την ποιότητα του ύπνου , την ψυχαγωγία , τις καλές μας ή τις κακές μας συνήθειες Και το πιο σίγουρο είναι ότι τα προληπτικά μέτρα υγείας , πρέπει να αρχίσουν από την νεότητα να εφαρμόζονται έστω και από τη μέση ηλικία Όσο γρηγορότερα , τόσο καλύτερα , γιατί όπως έλεγε και η Άννα Άσλαν , " ποτέ δεν είναι νωρίς , γιατί ποτέ δεν είναι τόσο αργά ! "

Έχεις κάνει τίποτε στη ζωή σου , που να είσαι υπερήφανος γι' αυτό ;

Είναι σίγουρο ότι ο κόσμος που ζούμε , είναι γεμάτος ανισότητες
καί διενέξεις , αλλά είναι αδιαίρετος

Η μόνη εναλλακτική λύση , που προσφέρεται στα τέλη
αυτής της δεύτερης χιλιετίας , ανάμεσα στην άνευ έμπο -
δίων επίβολή των παγκόσμιων οικονομικών και τεχνολο -
γικών νόμων και την κοινή βούληση ν' αντιμετωπισθεί
αυτός ο κόσμος ως σύνολο είναι να υποστηριχτούν οι
έλευθερίες έναντι των φανατισμών και να εισαχθεί μία νέα
διάσταση δικαιοσύνης , μία δόση αξιοπρέπειας , ένα
minimum σεβασμού προς τον άλλον , με λίγα λόγια , λίγο
άνθρωπισμός στις σχέσεις μεταξύ ανθρώπων και λαών
Και αυτό είναι το πιο σημαντικό μήνυμα της Παγκόσμιας
Έκθεσης της Σεβίλλης

" Καί η ύπακοή μπορεί επίσης να είναι μία παγίδα , που
στήνει ο σατανάς " Πιέρ Νίκολ

" Η μεγάλη τέχνη , βρίσκεται όπωσδήποτε ο άνθρωπος κατορθώνει ,
ν' αναγνωρίζει τον εαυτό του και να τον εκφράζει με πληρο -
τητα μεσ' στο ελάχιστο " Έλύτης

Οι αρχαίοι Έλληνες , πιστεύουν πως οι θεοί όπως ο Απόλλων ,
ο Έρμης , ο Πάν , δημιούργησαν τα όργανα της μουσικής , της
θείας τέχνης , που κατά τον Πλάτωνα , έμπνέει τον έρωτα και την άρετή !

" Κι' αν δεν μπορείς να κάνεις τη ζωή σου ,
όπως τη θές , τοῦτο προσπάθησε τουλάχιστον :

"Όσο μπορείς , μὴν τὴν ἐξευτελίζεις ...
γυρίζοντάς την κι' εκθέτοντάς την , στῶν
σχέσεων και τῶν συναναστροφῶν , τὴν καθημε-
ρινὴ ἀνοησία ... "

Καβάφης

Μὴν ὑποκύπτεις σέ ψυχολογικά ἀδιέξοδα , πού προκύπτουν
ἀπό τρικλοποδιές τοῦ ἑαυτοῦ σου . Ἄφισε ἓνα κομμάτι σου
ἔξω ἀπό τό μέρδεμα τῆς σχέσης , νά παρακολουθεῖ ἐκστα-
τικά τό ἄκρος ἐνδιαφέρον θέαμα τῆς ἴδιας σου τῆς ζωῆς .

Ταλέντο : Θεϊκό χάρισμα ... Δῶρο θεοῦ ! !

Δέν θά κουράζομαι ποτέ νά τονίζω τὴ χρησιμότητα τοῦ πιό
ἀδάπανου , ἀλλά και 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' τὴν πολιτεία και δέν ἐπιβάλ-
λεται μέ νόμους . Ὅλοι μας , ἀρχίζοντας ἀπ' τίς γυναῖκες , πρέπει νά το
συνειδητοποιήσουμε και νά τό ἐφαρμόσουμε στό οικογενειακό μας περιβάλλον .

Καί πρό παντός ΝΑ ΤΟ ΔΙΔΑΞΟΥΜΕ ΕΜΠΡΑΚΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ !

Μιά γελοιογραφία τοῦ Μπόστ , παρίστανε ἓνα μοναχό νά παρακολουθεῖ γυμνιστές μέ τά κυάλια καί νά λέει : "Ἄτιμοι γυμνιστές , 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 γενῶντας ἐλπίδες , εὐδοκιμεῖ . Ἀλλά μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου , ὅλα ξεσκεπάζονται και καταρρέουν "

Δημοσθένης .

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

Πιστεύω ὅτι ἡ τελειότητα , πού ἐπιτυγχάνεται στήν τέχνη , εἶνε μοιρασμένη , ὀφείλεται κατά τό ἥμισυ στό τελέντο , κατά τό ἄλλο ἥμισυ στήν σκληρή δουλειά . Νομίζω ὅτι ὑπάρχουν μεγάλοι καλλιτέχνες ἀπό τή φύση τους , πού πρέπει ὅμως νά ἀναπτύξουν τήν τέχνη τους μέ τήν τριβή . Ὑπάρχει κάτι σάν μαγικό ραβδί , πολλές φορές , ἀλλά ἄν δέν καλλιεργηθεῖ πνευματικά δέν μπορεῖς νά τό χρησιμοποιήσεις . Μπορεῖ αὐτό τό χάρισμα , νά μή

σοῦ χρησιμέψη σέ τίποτα . Πρέπει νά γίνει ἕνας συνδιασμός τέχνης - σκέψης - δουλειᾶς .

Κάθε ἐποχή , ἔχει τά δικά της μέτρα . Οἱ ἔξυπνοι ἄνθρωποι , τά καταλαβαίνουν πρῶτοι και προσαρμόζουν τίς ιδέες τους στά καινούργια δεδομένα .

Τί ἀξία ἔχει νά κυνηγᾶς τό χρήμα , συνέχεια , ὅταν δέν ἔχεις χρόνο γιά νά τό χαρεῖς ;

" Τόν ἄνθρωπο , πού δέν φθοιοῦν , μήν τόν ζηλεύεις "

" Αἰσχύλος "

Ἡ γνώση τῶν αἰτιῶν τοῦ προβλήματος , μάς βοηθάει στήν ψυχραιμὴ ἀντιμετώπιση του καί τή σύντομη ἐπίλυση του

Τό σοβαρό πρόβλημα τῶν γονιῶν , τό δικό μας , εἶνε πώς θά βοηθήσουμε ἐμεῖς , τά παιδιά ν' ἀξιοποιήσουν ὅ,τι πιά καλό ἔχουν μέσα τους .

Νά μάθουν πιά πολλά , νά μελετήσουν πιά σωστά , νά κάνουν συνείδησή τους , τήν ἀρετή , τήν ἀληθινὴ ἀρετή και τήν ἐντιμότητα . Ἄς ἀφήσουμε τούς νέους νά αἰσθανθοῦν πιά ἐλεύθερα , περιορίζοντας τά χωρίς καμμιά χρησιμότητα " ὄχι μας " Ἄς τούς πείσουμε νά μή κάνουν , ὅ,τι εἶνε οὐσιαστικά κακό .

Οἱ γονεῖς , πού καλοῦνται νά ἐκπαιδευτοῦν , ἐνημερώνονται

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 , οί διενέξεις δεν πρόκειται να εκλείψουν .

Στις οικογένειες όμως – όπως λένε οί ειδικοί – οί συγκρούσεις γονιών και παιδιών , δεν είνε συγκρούσεις αναγκών , αλλά λύσεων και κατά πλειστον , προκαλοῦνται από τον τρόπο μέ τον όποϊον ο γονιός και τό παιδί έπιδιώκει να ικανοποιήσει μία σημαντική προσωπική ανάγκη του .

Έφ' όσον , όμως , οί γονείς έχουν διδαχθεϊ τούς απαραίτητους χειρισμούς , ή διένεξη μπορεϊ να έπιλυθεϊ μέ τρόπους υγιείς , δημιουργικούς και δημοκρατικούς .

Ό θεσμός τής εκπαίδευσης των γονέων αποτελεϊ μία σύγχρονη υποστήριξη τής οικογένειας μέ παιδαγωγικό , ψυχολογικό και κοινωνικό περιεχόμενο , πού έχει " θεραπευτικά " αποτελέσματα , αλλά και μεγάλη " προφυλακτική " αξία , για τήν αποφυγή συγγρούσεων μέσα στην οικογένεια

Ένα τέτοιο σύστημα το Parant Efficiency Training (P.E.T) τό όποϊο εισάγεται από φέτος στην Ελλάδα . Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για γονείς τής διεθνοῦς Έταιρείας άνθρωπίνων σχέσεων , " Effectiveness Training izorporabd " τά

προγράμματα τής οποίας καλλιεργοῦν τή διαδικασία τῶν βασικῶν δεξιοτήτων , πού χρειάζονται τά ἄτομα γιά νά δημιουργήσουν καί νά διατηρήσουν ἄρμονικές καί ἱκανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις .

Βασικά , πρόκειται γιά τίς δεξιότητες τής σωστής ἀκρόασης , τής ἀναγνώρισης καί ἀντιμετώπισης τῶν προβλημάτων καί τής ἐπίλυσης τῶν διενέξεων .

Σκοπός τοῦ προγράμματος εἶνε νά διδάξει τούς γονεῖς πώς νά βοηθοῦν τά παιδιά νά λύνουν μόνα τους τά προβλήματα , πού ἀντιμετωπίζουν . Ἀκόμη , πώς οἱ ἴδιοι οἱ γονεῖς νά ἀντιμετωπίζουν τή μή ἀποδεκτὴ συμπεριφορά τῶν παιδιῶν , πώς νά ἐπιλύσουν τίς διενέξεις , τίς συγγρούσεις ἀξιών μεταξύ τους .

Βασικό " μάθημα " εἶνε ἡ δεξιότητα νά ἀναγνωρίζεται ἄν τό πρόβλημα , πού προκύπτει ξεκινάει ἀπό τό παιδί ἢ τόν γονιό . Λόγου χάριν , ἄν τό παιδί λέει ὅτι " ἀνησυχεῖ μήπως ἀποτύχει , σέ ἓνα πολύ σημαντικό μάθημα στό σχολεῖο " τό πρόβλημα ἀνήκει στό παιδί . Ἄν , ὅμως , τά παιδιά , ἀφίνουν συχνά ἀκατάστατο τό δωμάτιό τους καί τήν εὐθύνη γιά τό καθάρισμα στούς γονεῖς , τότε τό πρόβλημα ξεκινάει ἀπό τόν γονιό .

Ἀκόμη , γιά τήν ἀναγνώριση τῶν προβλημάτων τοῦ παιδιοῦ , ὑπάρχουν ὀρισμένα σημάδια συμπεριφορᾶς , πού τό φανερώνουν .

Τά σημάδια αὐτά , μπορεῖ νά εἶνε γλωσσικά ἢ ὄχι : ὀρισμένες ἐνέργειες , ἤχοι ἢ ἔκφραση τοῦ προσώπου , ἀλλαγές στίς συνήθειες καί στήν ἐμφάνιση . Τί γίνεται ὅμως , ὅταν τό πρόβλημα ξεκινάει ἀπό τόν γονιό ;

Βασική ἀρχή τοῦ προγράμματος εἶνε ὅτι ὁ γονιός , γιά νά εἶνε

άποτελεσματικός , πρέπει να εἶνε ἄμεσος καὶ εἰλικρινῆς σέ αὐτά ,
πού λέει καὶ κάνει .

Ὁ ἐκπαιδευμένος γονιός ἔχει μάθει νά συνεργάζεται μέ τά
παιδιά του καθὼς καὶ τά ἄλλα μέλη τῆς οἰκογένειας του , ὥστε
οἱ στόχοι ὅλων μέσα στήν οἰκογένεια νά ἐπιτυγχάνονται εἰρηνικά .

Ἐνας ἄλλος στόχος τοῦ προγράμματος πολύ σημαντικός , εἶνε νά
πείσει τούς γονεῖς ὅτι πρέπει νά ἐκλείψουν οἱ συνθήκες ἐκεῖ-
νες , πού ὀδηγοῦν σέ ξυλοδαρμό τῶν παιδιῶν ἢ σέ ἄλλες μορφές σωμα-
τικῆς τιμωρίας . Ἐπίσης προτείνει νά γίνονται ἀλλαγές στό περι-
βάλλον τοῦ σπιτιοῦ , ἔτσι ὥστε νά προλαμβάνονται προβλήματα , πού
συνήθως προέρχονται ἀπό θορύβους , ζῶα , παιχνίδια ὠρες φα-
γητοῦ , νυχτέρια κ.λ.π.

Ἡ ἐκπαίδευση τῶν γονιῶν , τούς βοηθάει νά βελτιώνουν τίς
σχέσεις τους μέ τά παιδιά τους καὶ συγχρόνως , νά τά βοηθοῦν
ὥστε νά μποροῦν νά λύνουν τά προβλήματα τους , μόνα τους .

Ἡ καταπολέμηση τοῦ ἄγχους δίνει νέα ποιότητα στή ζωή μας
καὶ μᾶς ἐπιτρέπει νά εἴμαστε πιό διαθέσιμοι στούς γύρω μας .

Πρέπει , μέ τή μεζοῦρα σου , νά μετρήσεις , ποσές ἀνάγκες σου δέν θά μπο-
ρέσεις νά ικανοποιήσεις ΠΟΤΕ καὶ νά συμβιβαστεῖς μέ τόν ἑαυτό σου .

Ἡ ἀπόδοση εἶνε σημάδι ὠριμότητας .

Ν' ἀσκηθῶ , νά μὴν πικραίνομαι , τότε νιώθω καλύτερα , βρίσκω

καλύτερες λύσεις , άλλοιώς μπερδεύομαι , μπλοκάρομαι , δέν σκέφτομαι καλά . Νά μάθω νά βρίσκω πηγή χαρᾶς ἀπό μένα , τότε καθαρίζει τό μυαλό μου καί εἶμαι πιό καλά – σκέφτομαι πιό καθαρά .
Νᾶμαι ἐν τάξει ἐγώ μέ μένα , νά τά βρίσκω μέ τόν ἑαυτό μου .
Τό ξέρω , πώς καθέννας μονάχος πορεύεται στόν ἔρωτα , μονάχος στή δόξα καί στό θάνατο . Τό ξέρω , τό δοκίμασα . Δέν ὠφελεῖ .
Ἄφησε με , ναρθῶ μαζί σου . Ρίτσος .

" Σονάτα τοῦ Σεληνόφωτος "

Τό ἄγχος δέν προκαλεῖται ἀπό τίς καταστάσεις , πού ζοῦμε , ἀλλά ἀπό τόν τρόπο , πού τίς ἀντιλαμβανόμαστε καί τίς ἀντιμετωπίζουμε .
Ὅταν σᾶς καταβάλλει τό ἄγχος καί νιώθετε μιά περίεργη δυσφορία , ἡ ἀναπνοή σας γίνεται σπασμωδική καί οἱ παλάμες σας ιδρώνουν , Τότε ἔχει ἐνεργοποιηθεῖ ὁ μηχανισμός αὐτοάμυνας στόν ὄργανισμό .
Τό ἄγχος εἶνε ὁ " μεσάζων " πού προειδοποιεῖ γιά τούς κινδύνους , πού μπορεῖ νά σᾶς ἀπειλήσουν .
Καθώς δέν ἀναπνέεται σωστά , τό ὀξυγόνο κυκλοφορεῖ ἀνεπαρκῶς στόν ἐγκέφαλο , γι' αὐτό αἰσθάνεσθε ζαλάδες καί σύγχυση , ἐνῶ σέ ἀκραίες περιπτώσεις χάνετε τόν αὐτοέλεγχό σας . Ἄναπνεῦσθε λοιπόν βαθιά . Ἡ μάθηση τῆς τεχνικῆς αὐτῆς ἐνδείκνυται ὄχι μόνο γιά τόν ἔλεγχο τοῦ ἄγχους , ἀλλά καί τοῦ σωματικοῦ πόνου .

Σημαντικό ρόλο στην διαφραγματική ή κοιλιακή αναπνοή ,
παίζει τό διάφραγμα . Εΐνε ό μϋς , 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 μϋς τοῦ σώ-
ματος καί " φεύγει " τό σφίξιμο , πού προκαλεΐται ἀπό τήν
ὑπερένταση καί προσβάλλει τό στομάχι , τό στήθος καί τά πλευρά .

" Omnia mea mecum porto "

"Ὅ,τι ἔχω , τό μεταφέρω πάνω μου "

Εΐνε πολλοί οἱ παράγοντες , πού ἀλληλοεπιδροῦν γιά νά
πάρω μίαν ἀπόφαση .

Πιστεύω ὅτι , ὅποιος ἰσχυρίζεται ὅτι ξέρει , ὅποιος ἰσχυρίζεται
ὅτι εΐνε κάτοχος τῆς ἀλήθειας , εΐνε ἕνας φασίστας .

Εΐμαι ὑπέρμαχος τῆς ἐρώτησης , γιατί εΐνε σημαντικότερη
ἀπό τήν ἀπάντηση . Ὅπως ἡ ἀμφισβήτηση , σημαντικότε-
ρη ἀπό τήν γνώση .

Δέν ἔχω ἀντίρρηση , ἄν κάποιος θέλει νά παίρνει τή δόση
τοῦ ἀπόλυτου . Φτάνει νά μήν ἰσχυρίζεται , ὅτι αὐτό πρέπει
νά κάνουν ὅλοι καί νά μήν προσπαθεῖ νά ἐπιβάλλει αὐτή τήν
ἀλήθεια στους ἄλλους .

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

Τελικά ἔβγαλα τό συμπέρασμα ὅτι οἱ καινούργιες μου κατευ-
θύνσεις , ἀλλαγές , ὥριμες σκέψεις καί ἀποφάσεις , μοῦ πᾶνε πιά καλά .

Μέ βοηθᾶνε νά γνωρίσω τόν ἑαυτό μου , πιά βαθιά μέσα μου
καί αὐθόρμητα νά θέλω νά φωνάξω δυνατά : Ἐγώ εἶμαι
ἡ θλίψη . Ἡ θλίψη αὐτή πού ἐγώ θέλω ἔτσι να
εἶμαι .

Ἡ ἀληθινή γενναιοδωρία πρὸς τό μέλλον , εἶνε νά δίνεις
τά πάντα στό παρόν .

“Ὅ,τι δέν λειτουργεῖ , χαλάει .

“Ὅποιος σπέρνει ἀνέμους

θερίζει θύελλες

Νά πραγματοποιεῖς στὴν ὥριμη ἡλικία , ὅ,τι πεθύμησε ,
παιδί , νὰ τοῦ ἀληθινοῦ ἀνθρώπου ἢ μοῖρα

Καζαντζάκης

Κι αν δεν μπορεῖς να κάμεις τη ζωή σου ὅπως
την θέλεις , τούτο προσπάθησε τουλάχιστον

ὅσο 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 καὶ των συναναστροφῶν

την καθημερινή ανοησία ,

ως που να γίνει σα μια ξένη φορτική .

Καβάφης

Πρέπει συνέχεια νά φροντίζουμε τή σκέψη

μας , πράγμα τό ὅποῖο δέν κάνουμε συνήθως

Ἀπό ρόδο βγαίνει ἀγκάθι F

Τό μήλο κάτω ἀπό τή μηλιά θά πέσει .

Αμα σκέφτομαι σωστά , αἰσθάνομαι καλά

Ἡ ἐγνοια τοῦ γονιοῦ εἶνε στηρικτική γιὰ τὸ παιδί .

F Καὶ ἀπό ἀγκάθι βγαίνει ρόδο .

Τά ἐπτά , ποὺ δὲν πρέπει ν᾿ἔχεις :

Πλοῦτο , χωρὶς μόχθο .

Πολιτική , χωρὶς ἀρχές .

ἀπόλαυση , χωρὶς συναίσθημα .

Γνώση , χωρὶς χαρακτήρα

Ἐμπόριο , χωρὶς ἦθος .

Ἐπιστήμη , χωρὶς ἀνθρωπιά .

Λατρεία , χωρὶς θυσία . " Μαχατμα Γκάντι " .

Ποιὸ εἶνε τὸ οὐσιῶδες ; Φυσικά καταπρῶτο καὶ κύριο λόγο , ἢ ἀνθρωπιά τοῦ ἀνθρώπου , ἢ αὐτοτελείωση μὲ τὴν ἄοκνη καλλιέργεια καὶ γύμναση , ἢ ἀποκατάσταση 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 . Ἀναπτύσσεται μὲ τὴν συναίσθηση τῆς προσωπικῆς του εὐθύνης . Ἡ ρίζα του εἶνε δικαίωμα τῆς ἐκλογῆς . Ἀπὸ τὴ στιγμή , 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 πράξη . Οἱ καιροὶ τοῦ ἤρεμου στοχασμοῦ φαίνονται νὰ ἔχουν ὀριστικὰ ὑπερκερασθεῖ .

Ἄλλοτε οἱ ἄνθρωποι , εἶχαν τὸ δικαίωμα καὶ νὰ ὄνειροπολοῦν καὶ νὰ ἀναβάλλουν . Τώρα ὁ ὄνειροπόλος καὶ ὁ ἀναβλητικός , 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 πιὸ μικρός , πιὸ σύντομος , πιὸ στενόχωρος φαίνεται . Ἡ ἀνάγκη τῆς ἄμεσης ἐφαρμογῆς δὲν ἐκφράζει λοιπὸν ἓνα τεχνικὸ δεδομένο , ἀλλὰ καὶ μιά ψυχικὴ καὶ πνευματικὴ κατάσταση .

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 .

Ποῦ συλλογίσθησαν 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 πιὸ 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 παιδιά μου καὶ στὰ παιδιά τῶν παιδιῶν μου " Ἄνεσος μόχθος καὶ προσπάθεια . Ἀλλὰ ἔως πότε ; Ἐνα τέτοιο πιεστικὸ , κατὰ-

θλιπτικό , πολλές φορές άσφυκτικό " έως πότε " ; έχει καρφωθεῖ καταμεσῆς στή συνείδηση τῆς γενιᾶς μας .

"Όσο ὁ ἄνθρωπος γυμνάζει τὶς ικανότητες του , ὅσο ἀσκεῖ τὸ πνεῦμα του , τόσο ικανότερος γίνεται γιὰ σπουδαιότερα ἐπιτεύγματα . Αυτό θέλει νὰ πεῖ , πὼς τὰ ὅρια μας εἶνε μεταθετά ἢ καὶ πὼς δέν 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 δέν ἔχει χάσει τὸ μεγάλο προνόμιο τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς , κατακτᾷ τὴ μεστή αὐτοσυνειδησία καὶ κινεῖται ἀνάμεσα στὰ γεγονότα , ὄχι σὰν ἐνεργούμενο , ἀλλὰ σὰν ὑπεύθυνο ἄτομο . Καὶ μὲ τὸν τρόπο αὐτό , διασώζει τὴν προσωπικὴ του ἀξιοπρέπεια . Γιατί ἡ ἀνθρώπινη ἀξιοπρέπεια ἔχει ἀναγκαῖα προϋπόθεση τὴν ἐσωτερικὴ ζωὴ . Συχνὰ μᾶς συμβαίνει νὰ βρισκόμαστε σὲ κύκλους ἀνθρώπων , ποὺ συνομιλοῦν . Καὶ δέν χρειάζεται πολλή προσοχή , γιὰ νὰ νιώσουμε , πὼς ὁ λόγος τους δέν πηγάζει ἀπὸ μέσα , δέν ἔχει ὑποστειῖ ἐσωτερικὴ κατεργασία , πὼς κινεῖται στὴν ἐπιφάνεια . Τὰ ἐνδιαφέροντα τους εἶνε ἀπελπιστικά καθημερινὰ καὶ κοινὰ . Ἀκόμη κ' ἐκεῖνοι , ποὺ προσπαθοῦν νὰ πρωτοτυπήσουν ἢ καὶ μόνο κάποια σοβαρότερη σκέψη νὰ διατυπώσουν , καταρτίζουν τὸ λόγο τους καὶ κινοῦν τὴ συνομιλία μὲ δάνεια : ἀναγνώσματα ἀπὸ ἐφημερίδες , ἀκροάματα ἀπὸ τὸ ραδιό-

φωνο ... Έλάχιστοι εΐνε ὄσοι μποροῦν νὰ προσφέρουν στὴν κίνηση
ένος διαλόγου τὴν προσωπική συμβολή τους , νὰ ποῦν μερικά
λόγια , πὸν τὰ ἔχουν ζήσει καὶ χωρὶς τὴ διάθεση νὰ ναρκισσευθοῦν
καὶ νὰ ἐκπλήξουν ἢ καὶ νὰ καταφρονήσουν τοὺς ἄλλους . Μὲ τὴ
σεμνότητα καὶ τὴν ἔλλειψη ματαιοδοξίας , πὸν προορίζει ἡ
ἐσωτερική ζωή σὲ ὄσους πραγματικά τὴν ὑπηρετοῦν . Ἀκό-
μη καὶ τὰ βιβλία , πὸν τυπώνονται κάθε μέρα , σπανιότατα εἶ-
νε καρποὶ ἐσωτερικῆς ζωῆς • μολονότι κι ἐκεῖνοι , πὸν τὰ
γράφουν – κι ἐκεῖνοι , πὸν τὰ διαβάζουν , πιστεύουν πὸς εἶνε .
Δὲν εἶνε στὴν περιοχή τοῦ ἀληθινοῦ λόγου , πὸν εἶνε τὸ ἄνθος
τῆς σιωπῆς . Καὶ γιὰ τοῦτο φυλλορροοῦν προτοῦ καρπίσουν καὶ περνοῦν ,
χωρὶς ν' ἀφίσουν κανένα ἴχνος στὸ πέρασμά τους . Πίσω τους
δὲν μαντεύεται μιὰ ἀνθρώπινη ὕπαρξη , μιὰ ψυχή . Ἀλλὰ
μονάχα ὁ πόθος τῆς προβολῆς , ἀνάμεσα σε ἀνθρώπους , πὸν δὲν
ἔχουν ἐπίσης τὸν καιρὸ νὰ συνομιλήσουν μέ τὸν ἑαυτὸ τους .
Γενικότερα , θὰ πρέπει νὰ παρατηρήσει κανεὶς πὸς καμμιά
ἐνέργεια , καμμιά παρουσία δὲν μπορεῖ νὰ δικαιωθεῖ , ἂν
δὲν πηγάζει ἀπὸ πλούσια ἐσωτερική ζωή , ἂν δὲν ἐπικου-
ρεῖται ἀπὸ τὸ καμινευμένο περιεχόμενο ενός ἀληθινοῦ ἀνθρώπου .
“Ὅλα τ' ἄλλα μποροῦν νὰ κατεργάζονται τὶς πρόσκαιρες ἐπι-
τυχίες , χωρὶς νὰ σημαίνουν τίποτε . Κι εἶνε μιὰ συγκλονιστική
χαρὰ νὰ παίρνεις στὰ χέρια σου ἕνα βιβλίο καὶ μονομιὰς
νὰ νιώθεις , πὸς μέσα του ἔχει ζήσει , ἔχει πονέσει , ἔχει στοχασθεῖ ,
ἔχει ὀνειρευθεῖ , ἕνας ἀληθινὸς ἀνθρωπος καὶ ὄχι ἕνας κούφιος ματαιό-
δοξος .

Τὸ οὐσιωδέστερο , εἶνε νὰ μὴν παύουμε νὰ συλλογιζόμαστε
τὸν ἄνθρωπο . Ὁ κόσμος , εἶπε στὰ 1955 ὁ Ὅππενχάϊμερ ,
εἶνε " "Ένας 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 ἄλλοιῶς
θά χαθεῖ μέσα , στὴν παγκόσμια σύγχυση καὶ δὲν θὰ
ξέρει πιά , τίποτε καὶ δὲν θ' ἀγαπᾶ πιά τίποτε . " .

Υπάρχει καὶ μιά ἄλλη εὐαισθησία , ἡ παθολογική , ἡ νοσηρὴ ,
φαινόμενο κάθε ἐποχῆς . Εἶνε μερικές ψυχές , ποὺ κατοικοῦν σέ
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 .
Ἄρκεῖ 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 ἐπαφὴ μὲ τὴ ζωὴ ,

πού παφλάζει ολόγυρά τους . Δοκιμάζεις , όλα τὰ κλειδιά και δέν
κατορθώνεις νὰ τίς ανοίξεις . Ἡ ἀτμόσφαιρα τους εἶνε ἡ
ἀτμόσφαιρα τοῦ θαλάμου τῆς κλινικῆς ἢ τοῦ ἀναρρωτηρίου .
Παντοῦ ὁσμίζονται τόν ἐχθρό ἢ τό βέβηλο . Εὐθικτες και
φιλύποπτες ἀφοπλίζουν και τὴν πιό καλοπροαίρετη διάθεση
ἐπικοινωνίας . Εἶνε και οἱ ἴδιες δυστυχισμένες , κάνουν και
τούς ἄλλους δυστυχισμένους . Ἡ ζωὴ εἶνε πολὺ συχνά σκληρὴ
ὑπόθεση . Χρειάζεται σθένος και ἀντοχὴ . Οἱ ἄνθρωποι μέ
τὴ νοσηρὴ εὐαισθησία , τοποθετοῦν μοιραία τόν ἐαυτό τους ,
στό περιθώριο τῆς ζωῆς .

" Το δίκιο , στὰ λόγια τῶν ἀνθρώπων , ἀποφασίζεται ὅταν
και οἱ δύο πλευρές βρίσκονται στὴν ἴδια ἀνάγκη , ἀλλὰ
ἐκεῖνα , πού μποροῦν νὰ γίνουν , τὰ κάνουν οἱ πιό ἰσχυροὶ
και οἱ ἀδύνατοι τὰ παραδέχονται ὑποχωρῶντας "

" Θουκυδίδης "

" Τίποτε ἄλλο δέν εἶνε το δίκαιο , παρά τό συμφέρον
τοῦ ἰσχυροτέρου ... Δίκαιο εἶνε τό συμφέρον ἐκείνου ,
πού ἔχει τὴν ἐξουσία στὰ χέρια του . "

" Πλατωνικὴ Πολιτεία " " Θρασύμαχος "

Τὰ δένδρα , ἐκεῖ στὰ ρέματα , στίς ἄκριες , ὅσα λιγᾶνε ,
γλυτώνουν τὰ κλωνάρια τους . Τὰ ἀλύγιστα , ἡ κατεβασιά
τά παίρνει μέ τίς ρίζες . " Σοφοκλῆς "

" Αντιγόνη "

Τήν ἀλήθεια γιά τ' ἀνθρώπινα , τήν ἐπικυρώνει στήν ἐποχή
μας , μοναχά ἡ αὐθεντία τῆς ὁμάδας . Τό ἄτομο τήν παρα-
χαράζει , ἀνάλογα μέ τò συμφέρον του .

"Ὅσο πιό ιδιότυπη , εἶνε μια ιδιοσυγκρασία , τόσο τά " τείχη "
γύρω της σηκώνονται πιό ψηλά . Καί τότε γίνεται ἕνας
ἀρνητικός παράγοντας μέσα στήν κοινωνία .

Πρέπει ν' ἀντιμετωπίζω , τούς ἐσωτερικούς μου φόβους μόνη μου
καί νά νικάω ἔτσι , πού ἡ νικηφόρα ἐξέλιξη θά μέ ὀδηγή-
σει στήν ἀπολύτρωση .

Τίποτε πιό ἀπρόσιτο ἀπό μικρές εὐκαιρίες , πού δέν
μαῖς καταδέχονται καί ἐπιμένουν νά κάνουν τίς μέρες μας
μουντές καί ἀδιάφορες . Καθένας κάτω ἀπό τό λῆμμα " εὐτυχία "
ἐννοεῖ καί διαφορετικά πράγματα – ἀκόμα πολύ συνηθισμένα . Μή-
πως ὅμως , παρ' ὅλα ὅσα θέλουμε καί μαῖς λείπουν , μπορούμε
νά εἴμαστε εὐτυχεῖς ;

"Ὅσο μεγαλώνω , τόσο μικραίνει ἡ ἀνάγκη μου , γιά ὅποιαδή-
ποτε εἶδους ἐπίδειξη .

"Ἐνα παιδί ἀδικημένο , δέν ἔχει λογική , δέν εἶνε ὑπεύθυ-
νο γιά ὅ,τι κάνει .

Ἡ μνήμη μου , συνήθως λειτουργεῖ ἐπιλεκτικά . Ἀνθρώπους ,
γιά παράδειγμα , πού δέν μ' ἐνδιαφέρουν ἢ πού δέν τούς
ἀγαπῶ ἢ πού μέ πίκραναν ἢ πού δέν τούς ἐκτιμῶ ,
προσπαθῶ νά τούς θυμᾶμαι ἐλάχιστα ἢ τους ἔχω
ξεχάσει .

Ἡ προσωπική σου ἡρεμία , ἔρχεται ἀπό τό δικό σου
ψάξιμο , ὅσο καί ἂν αὐτό εἶνε ἐπώδυνο καί ἡ πιό δύσκο-
λη δουλειά , πού ἀναλαμβάνεις νά κάνεις .

Ἡ μειωμένη ἀντοχή τῆς ψυχῆς , δέν ἐξαφανίζεται
μέ μαγικό ραβδί . Θεραπεύεται ὅμως , ἀρκετά συχνά ,
μέ γνώση καί διαρκή ἔλεγχο τοῦ ἑαυτοῦ .

Ἡ ἄνισος κατανομή τῶν ἀγαθῶν , δημιουργεῖ προ-
βλήματα καί ἐστίες ἀναταραχῆς Σκεφθεῖτε ὅτι το 20 %
τῶν ἀνθρώπων τῆς γῆς , ἐκμεταλλεύεται το 80 %
τοῦ παγκόσμιου εἰσοδήματος . Γίνεται μία ἀδικία
εἰς βάρος τῶν τριτοκοσμικῶν καί ἡ πολιτική δέν εἶνε
ἄμοιρος εὐθυνῶν .

Γιά μένα ό έρωτας εἶνε μιά σφαιρική λέξη , πού περικλείει τήν ἀγάπη , τήν τρυφερότητα , τό πάθος , τή στοργή , τή λατρεία . Χρησιμοποιοῦ τή λέξη έρωτας γιά τή ζωή μου , γιά τήν τέχνη , τήν αἰσθητική , τό σπίτι , τούς ἀνθρώπους . Εἶνε ἡ ὠραιότερη λέξη , πού ὑπάρχει , ἡ πιό ἐκστατική . "Έμαθα στή ζωή μου , νά ἐπενδύω μόνο σέ συναισθήματα καί δέν ἔχω βγεῖ χαμένη . Δέν ἐπένδυσα ποτέ σέ ἐπιτυχίες , σέ πλούτη , σέ πολυτέλεια , σέ στολίδια , σέ κοσμήματα καί ἄλλα περιττά ... μόνο στόν έρωτα .

Ἡ δεκαετία , πού έρχεται , εἶνε ἡ εὐκαιρία τῆς Εὐρώπης . Ἀνάμεσα στόν καπιταλισμό , πού παρακμάζει καί στόν κουμμουνισμό , πού κατέρρευσε , ὑπάρχει ἕνας τρίτος δρόμος : ὁ εὐρωπαϊκός . Γι' αὐτό ἄς μὴν κάνουμε μιά Εὐρώπη τοῦ χρήματος , ἀλλά μιά Εὐρώπη τῶν ιδεῶν , σέ μιά ἐποχή μάλιστα , πού συντελοῦνται πολυδιάστατες μεταβολές .

Πράγματι , τὰ νέα Ευρωπαϊκά σύνορα , πού διαμορφώνονται εἶνε πολιτιστικά καί κοινωνιολογικά , στηριγμένα πάνω σέ πνευματικότητες , στή συμμετοχή καί στό σεβασμό πρὸς τό ἄτομο .

Ἡ δεκαετία , πού διανύουμε , χαρακτηρίζεται ἀπ' αὐτή τή σημαντική ἀλλαγὴ . Ἡ ἐποχή τῆς κοινωνίας , δίνει τή σκυτάλη στήν ἐποχή τοῦ ἀτόμου .

Μέχρι καί τά μέσα τῆς δεκαετίας τοῦ 70 , ὅσοι συμμετέχουν στίς πολιτικές , κοινωνικές , ἀλλά καί δικονομικές ἐξελίξεις ,

μάθαιναν να παραμερίζουν την ατομικότητα τους και να τοποθετούν
την (άρκετά όμιχλώδη) έννοια " σύνολο " πολύ πάνω απ' τον εαυτό
τους . Έκατομμύρια νέοι άνθρωποι , συνήθισαν να υποτάσσονται
στό " χρυσό " μέσο όρο του περιβάλλοντος τους και να απογυμνώνουν
τόν χαρακτήρα και την προσωπική τους ζωή από κάθε
στοιχείο ατομικότητας .

Αυτά τα ιδανικά για τους πολλούς , γρήγορα αποδείχτηκαν
άπατηλά . Έτσι από τα μέσα της δεκαετίας , του 80 ,
χιλιάδες νέοι , ένεργοί και δραστήριοι πολίτες , που βουτούσαν
μέ κέφι στη ζωή , ανακάλυψαν ότι ο έγωϊσμός δεν είχε
άμάρτημα : δεν υπάρχει τίποτε τό άφύσικο στό να
διεκδικεί μιά θέση στον ήλιο κάποιος , όποιουδήποτε
είδους " ήλιος " και αν είχε αυτός : έπαγγελματικός , κοι-
νωνικός ή έρωτικός . Γιατί να μην υπερασπίζεται
κανείς την προσωπικότητά του , τόν άτομικό του χώρο , τά
έλαττώματά του και τά πρωτερήματα του ;
Προφανώς είχε πολύ πιο θετικό για τό σύνολο , αλλά και για
τό άτομο , να αποκαλύπτει τις φιλοδοξίες , τις προτιμήσεις
και τις απαιτήσεις του , παρά να τις συμπιέζει σε κάποιες σκο-
τεινές γωνιές του έγκεφάλου του . Ό κάθε ένας ξέρει πλέον
μέ ποιόν και με τι έχει να κάνει . Αν θέλει , τόν έγκρίνει , αν
όχι , τόν άπορρίπτει .

Οί προσωπικότητες και οί σχέσεις αναπτύσσονται πιο
όμαλά , χωρίς άπωθημένα , συμπλέγματα και προστριβές . Η συνειδητοποίηση

τῆς ἀτομικότητας , γίνεται ἐργαλεῖο ἐπαφῆς μέ τό περιβάλλον Ὁ
ιδεώδης ἐγώιστής , ἐπιτυγχάνει εὐκολότερα τούς στόχους του καί
ἀποκτᾷ βιώματα ἐπιτυχίας , τά ὅποια συμμερίζονται καί οἱ γύρω του .
Τίς προηγούμενες δεκαετίες , τά πάντα ὀδηγοῦσαν στην κατανάλωση
καί τά πάντα καθοδηγοῦσαν οἱ πολιτικοί , οἱ στρατιωτικοί καί ἡ ἐκ-
κλησία . Σήμερα ὑπάρχει τό " ἐγώ " εἶνε ἡ ἐποχή , πού θριαμβεύει
τό ἄτομο . Συγχρόνως ἡ Εὐρώπη βρίσκεται σέ μιά διαδικασία
μετάβασης ἀπό τήν ἐποχή τοῦ " ἔχω " στήν ἐποχή τοῦ " εἶμαι "
Θά προσέθετα , ἀπό τήν ἐποχή τοῦ " εἶμαι ὅ,τι ἔχω " στήν ἐποχή
τοῦ " εἶμαι ὅ,τι ξοδεύω " .
Οἱ τάσεις τῶν καταναλωτῶν δείχνουν τήν ἀνάγκη γιά προσω-
πικό styl . Τό νέο σύνθημα : ποιότητα ὄχι ποσότητα . Ἡ
πολυτέλεια δέν ὑπάρχει γιά νά ἐντυπωσιάζει , ἀλλά γιά νά προσφέρει
ἄριστη ποιότητα . Το σύμβολο τοῦ πλούτου δέν χρησιμοποιεῖται
πιὰ γιά ἐπίδειξη κοινωνικῆς δύναμης , ἀλλά ὡς διακριτική
ἐνδειξη τῆς προσωπικῆς ἐπιτυχίας καί τῆς ικανότητας , πού ἔχει
ὁ ἄνθρωπος , πού ἀπολαμβάνει τή ζωή του .
Καί βέβαια μιά νέα σημαντική εὐρωπαϊκή ἀξία εἶνε ὅτι οἱ
γυναῖκες παίρνουν πιὰ οὐσιαστικά τήν ἐξουσία .
"Ὅλα ὅσα ἀφαιρέθηκαν τήν τελευταία δεκαετία εἶνε θηλυκά .
Τό 80 % τῶν καταναλωτῶν εἶνε γυναῖκες . Κατευθύνουν τήν ἀγορά
καί εἶνε ἡ καλύτερη τύχη γιά τήν Εὐρώπη . Τίς ἀρσενικές
ἀξίες , πού ἔχουν ἐξαντληθεῖ , θά τίς ἀντικαταστήσουν οἱ γυναικεῖες .
Μητρότητα – ἰσορροπία – ἄρμονία – πληρότητα . Μέ αὐτόν τόν τρόπο ,

ή Ευρώπη θά προχωρήσει σέ μιά νέα έποχή , ὄχι σάν μιά γηραιά
"Ηπειρος .

Εἶνε σαφές , λοιπόν , ὅτι σέ μιά τέτοια κοινωνία , πού ἀποκτᾶ
νέο profil καὶ φιλοσοφημένη διάθεση , χρειάζεται ἕνας νέος κώδικας
ἐπικοινωνίας μέ τόν καταναλωτή , ἔτσι ὥστε νά βροῦμε τρόπο , γιά
νά ἐκφράζεται ἐκεῖνος .

Ἡ διαφήμιση εἶνε ὁ καθρέπτης τῆς κοινωνίας , γι' αὐτό καὶ
σήμερα γιά μιά Ευρώπη τῶν ιδεῶν , χρειάζεται μιά διαφήμιση
τῶν ιδεῶν . Μιά διαφήμιση μέ φαντασία , αὐθορμιτισμό καὶ ποιή-
ση , πού νά προβάλλει τήν πνευματικότητα καὶ τήν ἀδελφосύνη
καὶ νά ὑπογραμμίζει αὐτὲς τίς νέες ἀξίες .

"Ἄς δώσουμε χῶρο στόν ποιητή . Ὁ ἔμπορος πεθαίνει . Πρίν
ἀπό τά λεφτά , ἄς σκεφτόμαστε τή δημιουργία . " .

Γι' αὐτή , λοιπόν , τή νέα κοινωνία τῶν πέντε αἰσθήσεων ,
ὅπου το 80 % τῶν προϊόντων , πού θά καταναλώνονται τό
2000 , δέν ἔχει ἀκόμη ἐφευρεθεῖ , ἡ ἀποστολή τῶν ἀνθρώπων
τῆς ἐπικοινωνίας , γενικότερα , εἶνε τεράστια καὶ δύσκολη ,
εἰδικά μάλιστα , ἂν σκεφθεῖ κανεῖς , ὅτι οἱ ιδέες εἶνε σάν
τά σπερματοζωάρια – ἑκατομμύρια – ἀλλά μιά μόνο γονιμοποιεῖται
γιά νά γίνει μωρό , ὅπως χαρακτηριστικά τονίζει ὁ μεγαλύτερος
διανοούμενος διαφημιστῆς τῆς Ευρώπης , Ζάκ Σεγκελά .
Δημιουργικό εἶνε νά τολμήσεις νά πεῖς αὐτό , πού δέν
εἶπαν οἱ ἄλλοι .

Τώρα πια ξέρω , πώς μέσα μας , υπάρχει ή Μεγάλη Πέμπτη . Μέσα μας συντελεΐται και τό Πάσχα . Μποροῦμε νά ἔχουμε καθημερινά Ἀνάσταση , χωρίς Ἐπιτάφιο κᾶν . Πρέπει ὅμως ν' ἀγαπᾶμε τόν ἑαυτό μας , γιά νά ἀγαπήσουμε και τούς ἄλλους . Ὁ ἑαυτός μας εἶνε ή πηγή , ἀπ' ὅπου ἀντλοῦμε ἀγάπη ἢ μῖσος . Κι' ἐμεῖς γεμίζουμε τήν πηγή , ἀνάλογα μέ τό τί ἔχουμε κατανοήσει ἀπό τή ζωή και τό τί ἐπιδειώκουμε .

Μιά ἱερή ἀντίληψη τῆς ζωῆς " τό μυστικό τῆς εἰρήνης , μία φιλοσοφία , πού ἀρχίζει και τελειώνει μέ τήν ἀγάπη " .

Ἡ ἀγάπη εἶνε πηγή κάθε ἀρετῆς , τέλεια προσαρμωσμένη στό περιβάλλον της . Εἶνε μία ἀπάντηση , ἔτοιμη γιά ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ !

Στά μαθήματα αὐτογνωσίας , πού παίρνω , μαθαίνω μία καινούργια γλῶσσα ἐπικοινωνίας , ἕνα καινούργιο τρόπο , νά ἀξιολογῶ τά συναισθήματα μου . Κι ὅπως δέν μπορεῖ κάποιος νά μάθει ἀγγλικά π.χ. μόνο σέ τρεῖς μῆνες , τό ἴδιο ἰσχύει κι ἐδῶ .

Ἐπάρχει ἕνα κλίμα ἀδελφосύνης και σεβασμοῦ , ἐνῶ κανείς δέν πρόκειται νά πιέσει κάποιον νά μιλήσει γιά κᾶτι , πού δέν εἶνε ἔτοιμος και ὅτι τελικά τά προβλήματα εἶνε κοινά γιά ὅλους .

Θεμέλιο τῆς οἰκογένειας εἶνε ή σχέση μεταξύ ἄντρα και γυναῖκας .

Ὁ δεσμός , πού κρατᾶ τήν οἰκογένεια ἐνωμένη , βρίσκεται στήν πίστη

καὶ τὴν ἐγκαρτέρηση τῆς γυναῖκας . Στὴν οἰκογένεια , χρειάζεται
ἄσκηση κύρους . Καὶ ὅταν οἱ ἐνδοοικογενειακὲς σχέσεις εἶνε
σέ τάξη , τότε ὅλες οἱ ἀνθρώπινες σχέσεις , εἶνε σέ τάξη . Ἄν ἡ
τάξη πρὸς τὰ παιδιά , ἀργήσει νὰ ἐπιβληθεῖ , τότε ὑπάρχει ἀντίδραση
καὶ διαφωνία . Ὁ μέσος ὅρος μεταξύ αὐστηρότητας καὶ ἐλαστικότητας
εἶνε το ἰδανικόν . Ὡστόσο σε περιπτώσεις ἀμφιβολίας , εἶνε
προτιμότερη ἡ αὐστηρότητα – ἀκόμη καὶ ὑπερβολικὴ – γιατί
διατηρεῖ τὴν πειθαρχία στὴν οἰκογένεια , ἐνῶ το ἀντίθετο ,
ὁδηγεῖ στὴν ἀτίμωση .

Ἡ οἰκογένεια λειτουργεῖ σάν μικρόκοσμος τῆς κοινωνίας -
δημιουργεῖται σέ αὐτὴ ἡ βάση τῆς ἠθικῆς συμπερι-
φορᾶς , ἡ ὁποῖα ἔπειτα ἐπεκτείνεται . Στὴν οἰκογένεια ,
πρέπει κάθε μέλος νὰ γνωρίζει τὴ θέση του .

Ἡ ἀγάπη δέν δίδεται , οὔτε μετρίεται . Μετατρέπεται σέ συμπεριφορά .
Δῶσε στὸν ἄλλον νὰ καταλάβει , αὐτό πού ἐσύ θέλεις
νὰ κάνει γιὰ σένα καὶ ἄστο . Μόνο του θά πάρει τὸ δρόμο του .
Μέσα στὴν ὁμάδα , στὰ μαθήματα αὐτογνωσίας , συναντᾶς πολλὰ
ἄτομα μέ παρόμοια μέ τὰ δικά σου προβλήματα , ὑπάρχει ἡ λεγόμενη
προβολή . Δηλαδή βλέπεις κάποιον , πού σοῦ μοιάζει , νὰ ἀντιδρᾷ στό
πρόβλημα , ὅπως ἐσύ . Τό βλέπεις αὐτό καὶ δέν σ' ἀρέσει , τό συν-
ειδητοποιεῖς καὶ προσπαθεῖς νὰ τό ἀλλάξεις . Μέσα στὴν ὁμάδα ,

είνε σάν νά βρίσκεσαι , σέ μιά αίθουσα μέ καθρέφτες . Στά πρόσωπα τών άλλων μελών , βλέπεις κάτι από τόν έαυτό σου , ή καλύτερα βλέπεις τόν έαυτό σου μέ πολλές μορφές . Ή ομάδα σέ δέχεται σάν μητέρα , σάν μιά μεγάλη άγκαλιά . Δένεσαι συναισθηματικά μέ τό διπλανό σου , μέ τόν άπέναντι σου , ανταλλάσσεται έμπειρίες . Άνακαλύπτοντας τόν άλλον , είνε σάν νά ανακαλύπτεις και νά ξεδι-λύνεις τόν δικό σου έαυτό .

Βέβαια αυτό δέν είνε τόσο άπλό , ή διαδικασία αυτή , μπορεϊ νά άποδειχθεϊ έπώδυνη . Όμως , τελικά τό άτομο , μέσα από τήν έλπίδα , πού παίρνει και δίνει , μέσα από τόν άλτρουισμό και τή μίμηση τής συμπεριφορᾶς , μέσα από τή συνειδητοποίηση , ότι δέν είνε τό μόνο , πού ύποφέρει από κάτι , αλλά και άλλοι πονοϋν και μοιράζονται τούς πόνους τους , φτάνει τελικά στήν άυτογνωσία , τήν κάθαρση , τή λύτρωση . Μαθαίνει νά είνε συμφιλωμένο με τον έαυτό του , νά ξεχωρίζει τί συμβαίνει μέσα του κάθε στιγμή , νά είνε σίγουρο για τίς άντιδράσεις του και για τίς έπιδιώξεις του στή ζωή .

Προσπαθῶ νά μάθω , νά μήν κολλάω σέ κείνο τό λανθασμένο τρόπο , πού μέ κάνει νά άπομακρύνομαι , νά ξεφεύγω από τήν άνάγκη 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 οι άνθρωποι , πού αισθάνονται καταπιεσμένοι , σε οποιοδήποτε επίπεδο , θά πρέπει να έχουν τή δυνατότητα , μέσα από κάποια διαδικασία , ν’ αποκτήσουν αυτογνωσία και να μάθουν καινούργιους τρόπους ν’ αντιμετωπίζουν τή ζωή .

Μέσα στην ομάδα , μπορεί ένα μέλος να μή μιλήσει καθόλου , κατά τή διάρκεια τής συνεδρίας , έπειδή μιλάνε οι υπόλοιποι , αλλά και μόνο ακούγοντας , συνειδητοποιεί ότι οι άλλοι λένε πράγματα , πού θά μπορούσε και ο ίδιος να είχε πει .

Στόν ψυχολόγο δέν πηγαίνει κανείς , μόνο για να λύσει προβλήματα του ή για τ’ άπωθημένα του , αλλά και για να μάθει καλύτερους τρόπους έπικοινωνίας και όπωσδήποτε αυτό δέν είναι περιττή πολυτέλεια .

Μέ τήν εξίσωση τών συντρόφων μεταξύ τους , φτάνουμε στην ισότητα τών ρόλων .

Στήν πλήρωση συναισθηματικῶν αναγκῶν , φτάνει ή σωστή οικογένεια .

Ἡ οικογενειοκρατία είναι ή προσπάθεια ενός ατόμου , να βοηθήσει τόν άλλον , να τοῦ προσφέρει αυτοπραγμάτωση και περισσότερη συναισθηματική ώριμανση . Αυτό σαν μέλος τής οικογένειας και ή οικογένεια όλόκληρη σαν κοινωνία .

Στόν έπιθυμητό κόσμο και στις ήθικες αξίες , πού υπάρχουν σήμερα , είναι μεγάλο τό χάσμα . Ἡ κοινωνία υπόκειται σε καθημερινές αλλαγές . Είναι ένας ζωντανός οργανισμός , πού αλλάζει

κάθε μέρα . Πρέπει νά πιστεύουμε στον τρόπο τής αλλαγής
τής κοινωνίας καί ζώντας αυτήν τήν αλλαγή , νά δεκτούμε
αυτούς τούς κοινωνικούς παράγοντες καί τόν τρόπο , πού έμεις
συμβάλλουμε σ' αυτό .

Χαρακτηριστικό τής κάθε κοινωνίας εΐνε ή άνοιχτή .

Ό ρόλος τοῦ παιδιοῦ , καθορίζεται σημαντικά άπ' τήν ση-
μασία , πού παίρνει ή αντιμετώπιση άπό τούς γονεΐς , στον
έσωτερικό τους κόσμο .

Ή διαφοροποίηση τών ρόλων , μέσα στην οικογένεια , έφτασε
στην αποδυνάμωση τοῦ αυθεντικοῦ ρόλου τοῦ πατέρα . Αυτό
λοιπόν , μαζί μέ τήν αύξηση τών ρόλων τής γυναίκας ,
φθάνει στην έξίσωση τών δύο φύλων .

Ή συμπεριφορά τών γονιῶν πρὸς τό παιδί , χαρακτηρίζεται άπό
μιά σωστή δόση : τρυφερότητας – παιχνιδιοῦ – ύπομονής .

Τό περιβάλλον αυτό , εΐνε τό μόνο , πού θά δώσει ασφάλεια
καί θά βοηθήσει στην ανάπτυξη τής προσωπικότητας
τοῦ παιδιοῦ . Τό περιβάλλον πρέπει νά προσφέρει
γνήσια προστασία στό παιδί . Χρειάζεται άπό-
λυτη ειλικρίνεια στην οικογένεια .

“Όταν ξέρω – πως , πρέπει , σάν ρυθμιστικός παράγων , νά
φτιάξω ένα σωστό περιβάλλον , θά τό καταφέρω τώρα καί αυτό θά
περάσει στά παιδιά μας καί κεῖνα μέ τή σειρά τους θά φτιά-
ξουν ένα σωστό περιβάλλον , πού θά περάσουν καί κεῖνα στά
δικά τους παιδιά .

Συμπεριφορά εἶνε τό ἀποτέλεσμα τοῦ ἀνταγωνισμοῦ μεταξύ
ἀπόλαυσης καί πραγματικότητας , δηλαδή ἢ λίγο ἢ 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 καί τό μπετόν , ἀπογυμνώνουν συναισθηματικά

Τό υγιές ἄτομο εἶνε κεκλημένο νά ὀλοκληρώσει τις ἀξίες ,
πού ἔχει μέσα του .

Τί ζητᾶ ὁ ἄνθρωπος , σάν ἄνθρωπος ;

Αὐτοπραγμάτωση ἢ αὐτοπραγματοποίηση : ὄρος , πού
αἰσθάνεται ὁ ἴδιος ὁ ἄνθρωπος νά φτάσει σ' αὐτό , πού ἔχει
μέσα του , στήν ὀλοκλήρωση του . Ὅσο πιά γρήγορα φτάσει ἐδῶ ,
τόσο πιά γρήγορα , φτάνει στό σωστό ἄνθρωπο . Μ' αὐτό πετυ-
χαίνει στό ὅτι ξέρει ὅτι φτάνει προοδευτικά στή δημιουργία
τῆς ἀνάπτυξης .

Ὁ υγιής πετυχαίνει καί δέν ἐπιτρέπει ἡ συμπεριφορά τοῦ
ἄλλου , νά τόν ἐρεθίσει . Ὁ υγιής βλέπει τήν πραγματικό-
τητα , ὅπως ἀκριβῶς εἶνε .

Ἡ υγιής προσωπικότητα ἔχει ὀκτώ χαρακτηριστικά στοιχεῖα •

- 1 . Εἶνε συμφιλιωμένος μέ τόν ἑαυτό του .
- 2 . Γνωρίζει ὅτι ἡ ἐπιτυχία του βασίζεται : ἀγάπη , ἐργασία ,
ψυχαγωγία , φέρνουν τήν εὐτυχία .
- 3 . Βλέπει τίς διανθρώπινες σχέσεις , ἔτσι ὥστε νά ὑπηρετεῖ πρώτα
τό δικό του συμφέρον , χωρίς νά βλάπτει τόν ἄλλον .

4 . Πετυχαίνει τούς στόχους του , ἐνῶ ἀποφεύγει τήν ἄρρωστη ἐπι-
θετικότητα .

5 . Δέν ἐπιτρέπει τή συμπεριφορά τοῦ ἄλλου , νά τόν ἐνοχλεῖ .

6 . Ἐκεῖνο , πού θέλει ἔρχεται , μετά τή γνώση τοῦ τί μπορῶ .

7 . Αὐτό , πού θέλει δέν τό φοβᾶται , αὐτό , πού φοβᾶται
δέν τό θέλει .

8 . Εἶνε ὁ μόνος ὑπεύθυνος τῆς
ὑπαρξης του !

Τί εἶνε τέχνη ; ἡ καλλιέργεια τῆς σκέψης , ἡ ἀνάπτυξη τῆς
φαντασίας καί ἡ ἐπιδεξιότητα στήν κίνηση , ἡ μήπως οἱ ἐξει-
δικευμένες γνώσεις γύρω ἀπό ἕνα συγκεκριμένο θέμα ;

Εἶνε ἡ ἀναγνώριση 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 . Μιλᾶνε γιὰ ἱστορία , ἔρωτα ... δηλαδή . Τὸ βιβλίο ἢ τὸ ἐρωτεύεσαι ἢ δὲν ὑπάρχει . Πατρίδα τοῦ ἐρωτευμένου , ὡς γνωστόν , εἶνε ἡ γλῶσσα τοῦ ἀγαπημένου του .

Ἡ μόνη γόνιμη περιφρόνηση , εἶνε ἐκείνη , ποὺ ἀφορᾷ τὸν ἑαυτό μας , γιὰτὶ ἔτσι μποροῦμε νὰ τὸν ὑπερβοῦμε καὶ νὰ τὸν ξαναπλάσσουμε " Νίτσε "

Ἡ ἱστορία εἶνε μιὰ συνέχεια , τὸ παρελθὸν δὲν πεθαίνει ποτὲ καὶ τὸ παρὸν βρίσκεται σὲ ἴση ἀπόσταση ἀπὸ τὸ παρελθὸν καὶ ἀπὸ τὸ μέλλον . Τὸ παρὸν τὸ σημερινὸ εἶνε πιὸ κοντινὸ στὸ μέλλον , παρὰ στὸ παρελθὸν .

Ἐμεῖς εἴμαστε οἱ πρῶτοι , ποὺ κάναμε ἓνα Εὐρωπαϊκὸ κράτος , δηλαδή τὸ Βυζάντιον , τὸ ὁποῖον εἶνε ταυτόχρονα ἑλληνικὸ , χριστιανικό καὶ ρωμαϊκὸ . Λοιπὸν , ἡ ταυτότητα ἡ δική μας , εἶνε ἀκριβῶς ἡ σύλληψη ὅλης τῆς Εὐρώπης , ἀπὸ τὴν ἀρχαιότητα ὡς σήμερα καὶ ἡ Ἑλλάδα εἶνε πρὶν ἀπὸ τὴν Εὐρώπη , ἔχει πρωτεριότητα , δηλαδή , κατὰ κάποιον τρόπο , ἡ ὀργάνωση τῆς Εὐρώπης , εἶνε ἑλληνικὸ κατόρθωμα .

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες , ἀνακάλυψαν τὰ πάντα , ἔδωσαν ιδέες , ἰδανικά , πρότυπα καὶ στόχους , σ' ὅλη τὴν ἀνθρωπότητα . Καὶ ἀπὸ τότε τίποτα ὠραῖο δὲν ἔχει ἀνακαλυφθεῖ .

Λαμπρό τὸ παράστημα , μεγαλοφυῆς , ἐξόχως ἰκανός

νὰ πραγματοποιῆ τὰς ἀποφάσεις του . Ἐπετύγχανε

νὰ προσαρμόζῃ εἰς τὸ ἐθνικῶς συμφέρον τὴν ἐπι-

στήμην καὶ τέχνην τοῦ πολιτεύεσθαι .

Ἐλευθέριος Βενιζέλος 1864 - 1936

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

Μαθαίνω μεγαλώνοντας τοὺς τρόπους , ποὺ πρέπει νὰ χρησιμοποιῶ ,

γιὰ νὰ καλύπτω τὰ κενὰ μου . Ἡ κάλυψη τῶν ἀναγκῶν

δημιουργεῖ τὴν πρόοδο . Ἐκεῖνο , ποὺ ἦταν νὰ κάνω , τῶκανα ,

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-

ῆσει τὶς ἀνάγκες μου .

Ὁ στόχος μου εἶνε νὰ χρησιμοποιῶ 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 .

Χρησιμοποιῶ 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 = εξελίσσομαι .

Πρέπει νὰ καλύπτω τὶς ἀνάγκες μου , τὸ μοναδικὸ ἐργαλεῖο γιὰ
νὰ προοδεύσω , ἀλλάζω συμπεριφορά , ἱκανοποιοῦμαι .

Τὸ πολὺ τὸ ἴσιο , χαλαεὶ τὸ περίσσιο .

Παίρνεις τὸ εὐχαρίστηση ἀπὸ τὸ περιβάλλον σου καὶ
ἀπὸ τὸν ἑαυτὸ 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 , αὐτὸ , ποὺ δὲν μπορεῖς . Ἡ ἀγανάκτηση σπα-
ταλάει ἐνέργεια .

Ἡ γερόντισσα Νάντ , ἀπὸ τὸ χωριὸ Χίνσα , τραγουδάει στὸ
μυρολόι της , αὐτὰ , ποὺ εἶπαν οἱ Ἴνδοὶ 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 τή χασοῦρα . Τὸ χαμένο , ὅταν μᾶς ἀπασχολεῖ ,
μᾶς ἐμποδίζει νὰ προχωρήσουμε

Ἡ συλλογὴ γνώσεων καὶ ἡ πνευματικὴ καλλιέργεια , εἶνε δυὸ
ἀξίες , ὄχι 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 . Σκεφεῖτε ἤρεμα , μιὰ ὑπεύθυνη καὶ λογικὴ ἐναλλακτικὴ
λύση . " Τὸ κλειδὶ στὴν ὑπόθεση , εἶνε νὰ διαμορφώσουμε τὴν αὐτόματη
διαδικασία , ἡ ὁποία φαίνεται ὅτι ξεκινᾷ νὰ ἐξελίσσεται , ἀπὸ τὴ στιγμή ,
ποὺ ξεσπᾷ ὁ θυμὸς .

Τί σημαίνει ώριμότητα για μιὰ γυναίκα ; Τι θὰ πεῖ , ἔχω ἐλεύθερο χρόνο - ἴσως περισσότερο ἀπ' ὅσον μοῦ χρειάζεται – τί θὰ πεῖ εἶμαι μεγάλη , ἴσως γιαγιά – ἴσως συνταξιούχος , ἴσως μητέρα χωρίς παιδιά στο σπίτι ; Μήπως ἦρθε ἡ ὥρα για ἕνα καινούργιο ξεκίνημα ;

Μὲ βάση ἑλληνικά καὶ ξένα λογοτεχνικά κείμενα , προσπαθῶ νὰ διερευνήσω τοὺς κοινωνικούς , ἱστορικούς , φυλετικούς καὶ οικονομικούς παράγοντες , ποὺ συνθέτουν καὶ ὀριοθετοῦν τὴν ὥριμη γυναίκα . Ἔτσι θὰ φανεῖ , πῶς τὴν σκέφτεται τὸ περιβάλλον της , πῶς βλέπει ἡ ἴδια τὸν ἑαυτό της , μέσα ἀπὸ τοὺς ἄλλους καὶ πῶς ἀπὸ τὴ δική της σκοπιά .

Ἔχω φτάσει σ' αὐτὴν τὴν καλὴ ὥρα τῆς ὥριμότητας . Ἀξιοποιῶ καὶ χαίρομαι τὴ ζωὴ μου , κάνοντας κάποιο τέλος ἀρχῆ , κάποια ἀρχὴ τέλος καὶ τὴν ἀρχὴ ξεκίνημα για κάτι καινούργιο . Μπορῶ , ἐπὶ τέλους , τώρα πιά , νὰ ἀποφασίζω καὶ νὰ σχεδιάζω τὸ πρόγραμμά μου , μὲ βάση τὶς προσωπικὲς μου ἰκανότητες – ἀνάγκες – ἀναζητήσεις – προβληματισμούς – τὰ θέλω μου τέλος πάντων .

Δικαίωμα καὶ ὑποχρέωση τοῦ κάθε ἀνθρώπου , εἶνε νὰ μορφώνεται συνεχῶς , για νὰ μπορεῖ νὰ παρακολουθεῖ ἕνα κόσμος , ποὺ καθημερινὰ ἀλλάζει .

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

Άπευθύνεται επίσης σ' όλους εκείνους , πού μεγαλώνουν παιδιά .

Τούς γονεΐς , που έχουν προβλήματα ή έρωτηματικά , πάνω στην άνατροφή τών παιδιών τους . Τούς γονεΐς , πού χωρίς τυχόν προβλήματα , θέλουν νά μεγαλώσουν καλύτερα τά παιδιά τους και να τα προετοιμάσουν , για ένα αύριανό κόσμο . Τούς γονεΐς , πού θέλουν νά βαλουν γερές βάσεις τώρα , για νά μικρύνουν ή νά καλύψουν τό χάσμα τών γενεών αύριο .

Στό κέντρο συμβουλευτικής ψυχολογίας μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στο μάθημα τής άυτογνωσίας , πού βοηθάει , στό νά γνωρίσουμε καλύτερα τόν ίδιο τόν έαυτό μας , νά δοϋμε τί μας χρειάζεται και πώς θά τό βροϋμε .

Βάζω στόχο και βρίσκω τεχνικές , που με βοηθάνε νά φτάσω σ' αυτόν , όσο μπορω με λιγότερη φθορά και στον έλάχιστο δυνατό χρόνο .

Όταν ή δύναμη τής θέλησης , είναι πανίσχυρη , τότε είναι ικανή , να θεραπεύσει κάτι , πού ένοχλεϊ , πού είναι δυσάρεστο , κυρίως ψυχολογικό .

Όταν κανείς , δέν θέλει νά άκούσει , είναι πιό κουφός κι άπό τόν κουφό .

ΜΗ ΜΙΛΑΣ ΠΟΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ .

ΚΑΝΕ , όσο μπορείς , καλό στον άνθρωπο .

ΜΗ λές ψέματα .

ΜΗΝ άδικεΐς , αλλά να διεκδικεΐς , τό

δικό σου δίκιο , σαν τό πιστεύεις

Εΐνε ?? , όλα , αυτά !

Έδώ μέσα , συνήθως , βρίσκω κάποιο διέξοδο , από τό

άδιέξοδο μου .

Άπό 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 άπό

τίς μεγαλύτερες άπολαύσεις τής ζωής . Η βασική άρχη

τής θαλασσοθεραπείας εΐνε ότι ή σταθερή σχέση με τό

θαλασσινό νερό , βοηθά τήν άποκατάσταση τής χημικής

ισορροπίας τοϋ 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 άπό τό

stress , τήν κακή διατροφή και τήν μόλυνση τοϋ περιβάλλοντος

Οί συνθήκες μποροϋν , πολύ εύκολα , νά λεηλατήσουν τή

ζωή ενός ανθρώπου , τά όνειρα του , τίς φιλοδοξίες

του .

Η " ποιότητα " των παιδιών , είτε τόσο καλύτερη , όσο υψηλότερο 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
τόν άλλον Αμερικανό , που έκανε πριν 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 ευστηχήσεις 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 αναποφασιστικότητα . Για
να γίνεις αποφασιστικός , πρέπει να μάθεις από πολύ μικρός
νά παίρνεις αποφάσεις . Πρέπει να πάρεις το μήνυμα , ότι

Θεωρείσαι ικανός αρκετά , γιά να αποφασίζεις όρισμένα πράγματα . "Ό,τι είτε δικαίωμα σου καί εϋθύνη σου . Νά μάθεις νά μην φοβᾶσαι μέ τίς έπιπτώσεις τῶν απόφάσεων σου . Να μάθεις ότι δέν μπορείς νά τά ἔχεις όλα καί ἔτσι συχνά πρέπει νά πάρεις μιά θέση , πού σοῦ προσφέρει το ἕνα καί σοῦ αποκλείει τό ἄλλο . Ἀλλά καί τό ότι χωρίς απόφαση στερεῖσαι καί τά δύο . Νά μάθεις νά μή φοβᾶσαι την κριτική , νά μάθεις ότι δεν μπορείς να τους εϋχαριστήσεις όλους καί νά τό αντέχεις . Νά μάθεις ότι μπορείς νά ἔχεις έπιρροή πάνω στά πράγματα καί ότι δέν εἶσαι ἕνας ἀπλός , παθητικός δέκτης παρατηρητής – θυμα - ὄλων ὄσων έκτυλίσσονται γύρω σου . Ξέρετε τί δύσκολα πράγματα , πού εἶνε όλα αυτά ; Καί όλα αυτά μαθαίνονται Ναί , σιγά - σιγά από τήν πρώτη μέρα τῆς ζωῆς . Ἀλλά θέλουν , μεταξύ ἄλλων , ἐξάσκηση .

Γιά να γινεις απόφασιστικός , πρέπει από πολύ νωρίς , νά ἔχεις τήν εϋκαιρία - νά σοῦ προσφέρεται ἡ εϋκαιρία - νά παίρνεις απόφασίσεις . "Ένα από τά – πῶς νά τό πῶ τώρα ; - " καλά " ἢ " κακά " τῆς παιδικῆς ἡλικίας , εἶνε ότι από τή φύση της ὑπαγορεύει μιά θέση ἐξάστησης . Ἀπολύτως , ἑκατό τοῖς ἑκατό , ἐξάρτησης στήν ἀρχή .

Θά μπορούσαμε , μάλιστα , ἀπλά νά ποῦμε ότι ἡ διαδικασία τῆς ώρίμανσης συνίσταται σέ μιά σταδιακή κίνηση από τήν πλήρη ἐξάρτηση στήν πλήρη ἀνεξαρτησία . Ξεκινᾶμε ,

λοιπόν , στην αρχή , θέλοντας και μή , μέ μιά 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 . Στά παιδιά δημιουργεΐ μιά αΐσθηση
ασφάλειας και στους γονεΐς προσφέρει τόν πλήρη έλεγχο τής
κατάστασης . Και τά δυό απαραίτητα και τούς δυό . Στήν
αρχή . "Όλη αυτή ή διαδικασία , εινε εύκολο νά συνεχισθεΐ
για πολύ καιρό , εάν δέν διακοπεΐ έγκαίρως , μέ τή συνειδη-
τή σκέψη , ότι εΐνε αναγκαΐο - για όσους επιθυμούν τα παι-
διά τους , να εΐνε αποφασιστικά - νά εξασκηθοΐν νά παιρνουν
αποφάσεις μονα τους Δέν έχει τόση σημασία ποτέ εινε
οΐ αποφασεις , πού παίρνονται , όσο το να μάθουν τά παιδιά ,
ότι οΐ αποφάσεις έχουν έπιπτώσεις , δημιουργοΐν αντιδρά-
σεις στους γυρω και ότι συχνά αυτό σημαΐνει ότι μερικά
πράγματα , πρέπει νά θυσιασθοΐν . Νά πάρουμε ένα απλό
παράδειγμα , πού εΐνε και από τα εύκολα , παρ' όλα αυτά γινεται
συχνά " αίτια πολέμου " ανάμεσα σέ γονεΐς και παιδιά . Τι ροΐχα
θά βάλει τό παιδί τό πρωΐ , για νά πάει σχολεΐο ; "Εμεΐς έχουμε πάρει
όλες τίς μεγάλες αποφάσεις τής ζωής του Τό ότι θά πάει σχολεΐο ,
σέ ποιό σχολεΐο , τί ώρα και μέ ποιό λεωφορεΐο "Έχουμε αποφασισει
ότι όταν γυρίσει θά διαβάσει , ότι πρέπει νά εΐνε 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 , ποῦ τοῦ ἔχουμε φτιάξει ; Τὸ νὰ ἀποφασίσει τὸ παιδί
τί ροῦχα πρέπει νὰ φορέσει , νὰ συνδιάσει , τοῦ δημιουργεῖ
μία αἴσθηση ἐλευθερίας . 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 κρύο
καὶ σὺ νιώθεις ἐλαφριά , θὰ κρυώσεις καὶ θὰ ἀποφασίσεις
συνετότερα τὴν ἐπόμενη κρύα μέρα . Ἄν τὰ παιδιὰ σὲ
κοροιδεύουν γι' αὐτὸ τὸ ντύσιμο καὶ πάλι θὰ κοιτάξεις
νὰ τὸ προσαρμόσεις . Αὐτὸ , ποῦ βαραίνει σ' ὅλη αὐτὴ τὴ μικρὴ
ιεροτελεστία εἶνε ἡ εἰκόνα , ποῦ ἀποκτάει 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
Ἔχει 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 . Ότι δέν έξασκεΐται , σ' αύτή τήν τέχνη . Τό χει-
ρότερο εΐνε ότι μαθαΐνει νά άφήνει τΐς άποφάσεις νά τΐς
παΐρνουν άλλοι Καΐ όσο πιό πολύ κάνει κάτι τέτοιο , τόσο
περισσότερο γίνεται έρμαιο τών καταστάσεων . Τόσο πιό ά-
βοήθητο καΐ άνίκανο αισθάνεται . Καΐ όσο πιό άβοήθητο
καΐ άνίκανο , τόσο πιό θυμωμένο , για όλα όσα " τοϋ συμβαΐνουν "
Βολεμένο όμως , ίσως , γιατί εΐνε πιό εύκολο νά φταιεί η νά
θέλει ό άλλος , αλλά θυμωμένο Πιστεύω ότι , τό χειρότερο
συναΐσθημα στη ζωή , εΐνε νά αισθάνεσαι έρμαιο θύμα . Νά
αισθάνεσαι ότι , σου συμβαΐνουν πράγματα , για τά όποΐα δέν
μπορεΐς νά κάνεις τίποτα . Καΐ αυτό θα το παθαΐνουν κά-
τά κόρον , όσοι δέν έχουν τήν ικανότητα η τό κουράγιο
νά παΐρνουν άποφάσεις . Καΐ έπειδή , μοιράια , όρισμένες πρέπει νά
παρθοϋν , θα τΐς παΐρνουν άλλοι .

Προσφέρετε τοϋς τήν εύκαιρία νά μάθουν ν' άποφασΐζουν
όριμένα πράγματα . Καΐ υποστηρίξτε τή διαδικασΐα . Δέν
μιλάμε για ροϋχα , όταν τ' άφΐνουμε νά διαλέξουν τί θα φορέ-
σοϋν τό πρωΐ . Δέν μιλάμε για δεκάρες , όταν τοϋς λέμε ότι ,
εΐνε δικό τους τό θέμα τί θα κάνουν τό χαρτζιλΐκι τους .
Καΐ όταν διαλέξουν τά ροϋχα η τό άντικείμενο , τοϋς λέμε
μπράβο ! Αυτό , πού σΐγουρα δέν κάνουμε εΐνε νά τά ά-
φήσουμε , δηθεν νά άποφασΐζουν , ώσπου νά δοϋμε αν έγκρίνου-
με τήν άπόφασή τους καΐ αν όχι , μπάμ , νά τήν ανατρέπουμε .
Άν , μάλιστα , θέλει κανείς , αναποφασΐστο παιδι , η παραπάνω
συνταγή εΐνε τέλεια .

Ἡ δουλειά μας , γιὰ τὴν ἀνατροφή τοῦ παιδιοῦ , εἶνε νὰ ἐνθαρύνουμε ἢ νὰ ἀπαλύνουμε τὰ χαρακτηριστικὰ , μὲ τὰ ὁποῖα γεννιοῦνται , ἀνάλογα μὲ τὸ τί εἶδους ἄνθρωπο θέλουμε τελικὰ , νὰ βοηθησοῦμε νὰ φτιαχτεῖ . Ἐδῶ εἶνε καὶ τὸ δύσκολο σημεῖο Νὰ σκέφτομε , νὰ ξέρομε καὶ νὰ παραδεχτοῦμε , πότε εἶνε τὸ ἐπιθυμητὸ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ μὲ ὅλα αὐτὰ , ποὺ κάνουμε Γιατί , γιὰ ἓνα , πάντως , δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία : ὅτι πέραν τῆς φύσης ἢ καθημερινῆ ζωῆ , κατὰ τὴ διάρκεια τῶν ἕξι πρώτων χρόνων τῆς ζωῆς ἐνὸς παιδιοῦ , πρόκειται νὰ καθορίσει καὶ νὰ ἐδραιώσει , ὅλα αὐτὰ τὰ χαρακτηριστικὰ , ποὺ ἀργότερα θὰ τὸ συνθέτουν ὡς ἄνθρωπο , πέραν τῆς ἐκπαίδευσής του καὶ τῆς δουλειᾶς του .

Τὰ μαθήματα ψυχολογίας , ποὺ παρακολουθοῦν , δὲν εἶνε θεραπευτικὴ ψυχικῶν ἀποκλίσεων . Εἶνε ἡ ψυχολογία , ποὺ διδάσκεται σὰν ἐπιστήμη κατανοητὴ ἀπὸ τὸν κάθε ἄνθρωπο . Τὰ παραδείγματα εἶνε ἀπὸ τὴν καθημερινῆ ζωῆ , 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 , ποὺ μας ἀπασχολοῦν , δίνοντας κατ' εὐθείαν συμβουλές . Οἱ συμβουλές εἶνε ταιριαστὲς σ' ἐκεῖνον , ποὺ ἐνδιαφέρεται . Πολλὲς φορές ὅμως , βοηθοῦν καὶ τοὺς ἄλλους , ποὺ τίς ἀκοῦνε καὶ ποὺ 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 ομάδας νὰ δοῦν καὶ νὰ
καταλάβουν , ποῖο εἶνε τὸ πρόβλημά του καὶ νὰ τὸν βοηθήσουν
Αὐτὴ ἐξάλλου εἶνε καὶ ἡ ἔννοια τῆς συμβουλῆς

Ἐπίσης , πολλὰς 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 , ποῦ νὰ ἀντέχουν
τὶς ἀνθρώπινες δοκιμασίες . Τὰ ἀπομακρύνει ἀπὸ προκα-
ταλήψεις καὶ ἀπὸ λανθασμένα ταμποῦ

" Τὸ γύρασμα τοῦ σώματος καὶ τῆς μορφῆς μου εἶνε πληγῆ ἀπὸ φρικτὸ
μαχαίρι Τὰ φάρμακά σου φέρε τέχνη τῆς ποίησης , ποῦ κάμνουνε -
γιὰ λίγο - νὰ μὴ νιώθεται πληγῆ . " " Κ. Καβάφης "

Καὶ ἀποκτᾶ τεράστια σημασία , τὸ ἄνοιγμα κάθε νέου τρόπου
στὴν κοινωνία , στὴν πολιτικὴ , στὴν δικονομία , στὸ χτίσιμο κάθε
γέφυρας , ποῦ συνδέει τὶς ἐξελίξεις , γενικὰ 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 σωστά ,
τί μὲ συμφέρει - συμφέρον καὶ ἄσκηση μαζί σαφέστατα .

Ξέρω πολὺ καλὰ τὸ ταλέντο μου , τὴν πείρα μου , ποὺ 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 , πὼς 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 , πού μας θυμίζουν οἱ ἀστραφτερές
γιρλάντες καὶ τὰ πολύχρωμα στολίδια στὶς γιορτινὲς βιτρίνες .
Μπήκαμε βλέπεις , στὸν χριστουγεννιάτικο μῆνα , τῆς παντοτεινῆς
χαρᾶς τῶν παιδιῶν ...

"Όνειρα καὶ προσδοκίες , ἔστω καὶ σὲ περίοδο " ἰσχνῶν ἀγελάδων "

Μακάρι νὰ μὴν διαψευστοῦν οἱ ἐλπίδες . Μόνο , ποὺ

τὰ περιθώρια " στενεύουν " ὅταν μαθαίνεις πὼς ὁ ἀγέραςτος

Μίκυ Μάους μετράει - γεμάτος παράπονο τὶς ζημιές τοῦ , γιατί τὸν

ἐπισκέφτηκαν λιγότεροι θαυμαστὲς στὴν Παρισινὴ " Εὐρώ-

Ντισνεϋλαντ " καὶ ὁ δικουμενικὸς " ἀτσάλινος ὑπεράνθρωπος " -

ἦ - ἂν προτιμᾶτε - ὁ πασίγνωστος Σούπερμαν , ποὺ ἔσωσε ἀμέ-

τρητες φορές τὸν πλανήτη ἀπὸ τοὺς ἐχθρούς του , ἐτοιμάζεται

βιαστικὰ γιὰ τὸ ταξίδι τοῦ ὀριστικοῦ ἀποχωρισμοῦ .

Ναὶ , ὅλα σβήνουν κάποτε . Ἀκόμη καὶ οἱ χάρτινοι " θρύλοι "

ποῦ κράτησαν ζωντανή τὴ φαντασία ἐξήντα χρόνια , γά-

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 , ποὺ μας συντρόφευε κάθε σάββατο μαζί μὲ τὸ περι-

ὀδικὸ " Ἑλληνόπουλο " ; Καὶ ξέρεις πόσα ματάκια ἀναζητοῦσαν

τὸν πανέξυπνο Ἀνανία καὶ τὰ λογοπαίγνιά του , πρὶν ἀπὸ δυὸ

δεκαετίες καὶ κάτι , τότε , ποὺ ἔπαψε νὰ κυκλοφορεῖ ἢ (μετὰ

τὸν Γρηγόριο Ξενόπουλο) " Διάπλασις τῶν Παιδιῶν " ; Βουνὸ

τὰ γράμματα τῶν ἀναγνωστῶν ποὺ ἔμειναν " ἀνεπίδοτα " λόγω

" ἀνωτέρας βίας " . Θλίψη . Πολύμορφη , μὲ ποικίλες προεκτάσεις

καὶ παραμέτρους , ἢ ἀπογοήτευση δὲν ξέρει νὰ ξεχωρίζει τὶς

ήλικίες , μήτε κάνει άλλου είδους διακρίσεις . Έκμεταλλεύεται τις περιστάσεις , κι άμα βρεϊ άδυναμία , τρυπώνει στη σκέψη , πληγώνοντας όμοια μικρούς και μεγάλους . Άρκει νά έχουν εύαισθησίες τα " θεία δώρα " , που χάνονται κι αυτά , σιγά - σιγά .

Και μπορεϊ οι - κατά τεκμήριο - " ώριμοι ενήλικες " νά ξεπερνοϋν άργά η γρήγορα , την ψυχική δοκιμασία , έπιστρατεύοντας την πείρα τους . Με τα " σπουργίτια " όμως τί γίνεται ; " Οι νέοι άνθρωποι , που έρχονται στην παλιά μας κοινωνία , νά ένταχθοϋν , νά ζήσουν και νά δράσουν , δοκιμάζουν στ' άπαλά τους φτερά τη σκληρότητά τους " γράφει κάπου ό Δημήτρης ??

και έξηγεϊ : " Μέσα στις τρυφερές καρδοϋλες , γεννιοϋνται έρωτήματα , συναισθήματα , προβλήματα και τους άποκρίνεται ή σκληρή ώρα με τη δικιά της γλώσσα , την ψυχρή , τη βασανισμένη . Εϊνε ό αιώνιος διάλογος τής ζωής , που κατάξιώνει και την Τέχνη ... "

"Όμως τó ζητούμενο εϊνε , ποια βοήθεια έχουν οι " καρδούλες " για νά ξεπεράσουν τις δυσκολίες , σέ τούτη την άγρια έποχή τής φρεναπάτης , τοϋ ήθικοϋ ξεπεσμοϋ , της άναξιοκρατείας και τοϋ έξευτελισμοϋ τών " συστημάτων " όπου συνήθως " τó άδικο πνίγει τó δίκιο " καθώς εϊπε ό Μακρυγιάννης ;

Ρίχνουμε τις εύθύνες στην Πολιτεία για τή χαμηλή " στάθμη " τής Παιδείας , ώστε νά έχουμε τή συνείδησή μας ήσυχη ξεχνώντας πόσα πρέπει νά προσέξουμε για τó " εϋ ζήν " τών παιδιών μας . Ίσως γιατί νομίζουμε , πώς οι ύποχρεώσεις

μας εκπληρώνονται , αν τους εξασφαλίσουμε την " καλοπέραση " και την πολυπόθητη " ευημερία " . Περιμένουμε τὰ πάντα ἀπὸ τὸν δάσκαλο , δίχως νὰ σκεφτόμαστε , ὅτι τὰ θεμέλια τῆς κοινωνικῆς ἀγωγῆς μπáινουν στὸ σπίτι

Ἔχουμε τὴν ἐντύπωση ὅτι ἡ πνευματικὴ ἀνέλιξη ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴ " διδακτέα ὕλη " στὸ σχολεῖο κι ἀφίνουμε νὰ σκονίζονται στὰ ράφια τὰ πολýτιμα κλασικὰ βιβλία τῆς Ἑλληνικῆς γραμματείας , ποὺ χάνουν διαχρονικὲς ἀπορίες , ὑπηρετοῦν τὴν σωστὴ ἔκφραση κι ἀνοίγουν τοὺς ὀρίζοντες τῆς σκέψης . " Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ τὴ φύση , ἔχουν τὴ διάθεση νὰ μορφωθοῦν " εἶπε ὁ Ἀριστοτέλης . Πόσοι ὁμως , ἔχουν καταλάβει πὼς ἡ καλλιέργεια τοῦ μυαλοῦ καὶ τῆς ψυχῆς , χρειάζεται διαρκῆ προσπάθεια ;

" Ἄν θέλεις ν' ἀγιάσεις , πρόσεξε τὴ μόρφωση καὶ τὴν ἀνατροφὴ τῶν παιδιῶν σου . Καὶ τότε , οἱ καλὲς τοὺς 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 , ἐξαρτᾶται ἡ ἀρμονία τοῦ συριανοῦ κόσμου "

Ἡ ἰθάκη δὲν εἶνε γιὰ τὸν Ὀδυσσεύα 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 πρόσφαρη , ἀπ' ὅσο κοντεύουν νὰ μᾶς πείσουν ὅτι εἶνε .
Ἐπάρχει μὲ τὸ μικρὸ τῆς καὶ τὸ ταπεινὸ , μὲ αἰφνίδιες
ἐξάρσεις τῆς καὶ τὶς παρατεταμένες 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 κουβεντολόϊ ,
αὐτὸ τὸ κουβεντολόϊ , ποὺ καμιά φορᾶ , εἶνε πιὸ πλούσιο
καὶ πιὸ λυτρωτικὸ καὶ ἀπὸ τὴν πιὸ ἄξια λογοτεχνία
Ἐπάρχει μέσα στὴν ὑποχώρηση , ἀπὸ τὸ σιδηροῦν ἐγὼ ,
στὸ δόσιμο ἐκεῖνο , ποὺ μαθητεύει στὴ βεβαιότητα ὅτι
μόνο ἡ σπατάλη οἰκονομεῖ τὸν πλοῦτο .
Δὲν ξέρω . Ἴσως καὶ νὰ ἀσπαζόμεν τὴ θέση πῶς " ἡ
ζωὴ εἶνε μαγκιὰ " , παρὰ τὰ τηλεοπτικὰ τεχνάσμα-
τὰ , ποὺ τὴ συνοδεύουν στὴ διαφημιστικὴ τῆς προβολὴ
καὶ παρὰ τὴν εὐκρινῆ καὶ εὐκρινῆς κερδοσκοπικῆς
κομματικῆ ὑπογραφῆ τοῦ σλόγκαν "Ἄν"Ἄν ἡ λέξη

μαγκιά , δὲν εἶχε φτάσει (λόγω καὶ τῆς πολιτείας στελεχῶν ,
εἴτε τοῦ διαφημιζόμενου κόμματος , εἴνε τὴν θεωρητικὰ , ἀντιπά-
λῶν του) νὰ ταυτίζεται μὲ τὸ νταηλίκι , μὲ τὸν ἀρειμάνιο αὐτά-
ρχισμὸ καὶ τὸν λειψὸ σεβασμὸ τῆς δημοκρατίας καὶ τῆς διαφθορᾶς .

Ἄν δὲν ἰσοδυναμοῦσε συνήθως μὲ τὸν κουτοπόνηρο τσαμπουκὰ
ποῦ μας εἰσάγει καὶ μᾶς καθοδηγεῖ στὸν κοινωνικὸ χῶρο .

Ἄν ἡ μαγκιά , δὲν ἦταν τὸ στίγμα τοῦ ἀρσενικοῦ (ἀκό-
μῃ κι ὅταν ἐκφωνεῖται ἀπὸ χεῖλη γυναικῶν) ἐγωῖσμοῦ ,
ὁ ὁποῖος , καταφερτζης καὶ 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 καὶ ὄχι στὴ νοσταλγία
τοῦ παρελθόντος . Μέσα ἀπὸ θετικὲς δράσεις , θετικὲς ἀξίες . Ἡ
ἐπιστροφή στὸ παρελθὸν , εἶνε ὁ εὐκόλος δρόμος . Ἡ ἐποχὴ μας ὅμως ,
εἶνε ἡ ἐποχὴ τοῦ δύσκολου καὶ 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 οἰκονομικὴ καὶ πολιτικὴ , ποὺ χρειά-
ζομαστε ἕναν " ὁδηγὸ " γιὰ νὰ μᾶς βοηθήσει νὰ κρατήσουμε .

ὅ,τι εἶνε ἀληθινὸ καὶ νὰ πάψουμε νὰ χρησιμοποιοῦμε κάθε τί
τὸ ψεύτικο Κρίση ὅμως σημειώνει καὶ ἀλλαγὴ Ποῦ ἴσως μας βγάλει
ἀπὸ αὐτὴ τὴ σιδερένια ἐποχὴ τῆς κακότητος , τῆς ἔγκλημα-
τικότητος καὶ τῶν πολέμων . Ὁ ἄνθρωπος ἔχει περάσει μέσα ἀπὸ
αὐτὴ τὴ φρίκη καὶ εἶνε πολὺ κουρασμένος . Ἀκόμη καὶ γιὰ νὰ
προσπαθῆσει νὰ ἐπικοινωνῆσει οὐσιαστικὰ μὲ τὸ διπλανό του
χωρὶς τὴ βοήθεια εἰδικῶν γνώσεων .

Ἐνῶ ὅλα τὰ ἐπαγγέλματα ἀσχολοῦνται μὲ τὰ ὑπαρκτὰ , ὁ ἐργάτης
τοῦ πνεύματος ἐρευνᾷ καὶ ἐμβαθύνει , γιὰ νὰ συλλάβει τὰ κοσμι-
κὰ θεϊκὰ μηνύματα , ποὺ θὰ ὀδηγήσουν τὴν ἀνθρωπότητα
στὸν ἰδεατὸ , παράδεισο τῆς τελειοποίησης τοῦ ἀνθρώ-
πινου εἴδους .

Τώρα , ποὺ ἡ μεγάλη μάζα , ἔχει φθάσει στὸ τέλος τῆς κᾶ-
ταναλωτικῆς ἀνικανοποίησης , οἱ καλλιτέχνες θὰ φωτήσουν
τὸ διάβα τους μὲ τὶς νέες ἀξίες , ποὺ κάνουν τὴ ζωὴ νὰ
ἀξίζει καὶ τὸ πέρασμά μας ἀπ' αὐτὴ τὴ φάση τῆς ὑπαρξῆς μας
νὰ μετρᾷ

Ὁ τόπος μας ἀνέκαθεν καλλιεργοῦνε τὸν τομέα αὐτοῦ
λόγω τῆς προνομιακῆς θέσης του , στὸν πλανήτη
εἶνε τὸ φυσικὸ περιβάλλον , ποὺ γέννησε τοὺς κορυφαίους
ἔχουμε κληρονομήσει τὰ πιὸ πολυπόικλα ταλέντα
Περιμένουμε ἀπὸ τὸν σημερινὸ δημιουργὸ , τὴν ἔμπνευση
γιὰ τὴν πορεία τῆς ἀνθρωπότητος , ποὺ θὰ τὴν βοηθήσει , νὰ

πλεύσει τὴν τρίτη χιλιετηρίδα . Καὶ πιστεύουμε ὅτι θὰ προέλθει ἀπὸ τὸν χῶρο τὸν καλλιτεχνικὸ . Ἀπ' αὐτὸ τὸ φυτώριο . Τώρα , ποῦ χορτάσαμε καὶ δὲν μᾶς ἀπασχολεῖ πιά , τὸ βασικὸ πρόβλημα τῆς ἐπιβίωσης (ὅπως οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν προγονοὶ) ἦλθε ὁ καιρὸς νὰ ἀσχοληθοῦμε ὄχι πιά , μὲ προβλήματα , ἀλλὰ μὲ λύσεις . Οἱ ἱερεῖς τῆς τέχνης , ἔχουν ὑποχρέωση νὰ δουλέψουν στὴν κατεύθυνση αὐτὴ . Τὰ θεϊκὰ μηνύματα , ποῦ στείλλαν οἱ θεοὶ μέσω τῶν καλλιτεχνῶν σοῦς ἀνθρώπους - ἔτσι πιστεύουν οἱ ἀρχαῖοι - συνθέτουν μιὰ κοσμικὴ ἀλήθεια τοῦ σκεπτόμενου ἀνθρώπου , ποῦ ξέρει νὰ ἐκφράσει τὸν κόσμον γύρω τοῦ , σὲ ἓνα σοφὸ ἱστορῆμα γιὰ τὴν τελειοποίηση τοῦ ἀνθρώπου .

Πιο κάτω γράφω ἓνα μήνυμα ἀπὸ κάποιον καλλιτέχνη , ποῦ ἐνοραματίζεται καὶ ἐπιθυμεῖ νὰ παραμείνει ἀνώνυμος , ἀπευθύνεται στοὺς καλλιτέχνες : " Εἶσθε οἱ εὐλογημένοι . Ἐκλεκτὰ τέκνα , ποῦ ἔχετε μάθει νὰ ζεῖτε βίον χρηστὸν . Τηρεῖτε τὶς ἠθικὰς ἐντολὰς , ποῦ κληρονομήσατε καὶ μαζὶ τὸν παράδεισον , ὅπου ζεῖτε εἰρηνικὰ . Σὲ ἀρμονία , οἱ φυλὰς τῆς γῆς - ἐκτὸς ἀπὸ μερικοὺς Κάιν καὶ Ἄβελ - ἀλλὰ αὐτοὶ μειοψηφοῦν καὶ σχεδὸν δὲν μετροῦν . - Καταφέρατε νὰ προεκτείνετε τὸν μέσον ὄρον ζωῆς καὶ ἀναπτύξατε τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα . Μάθατε νὰ ζεῖτε μὲ ἀγάπη καὶ μεγαλοურγεῖτε . Ἡ γλῶσσα σας δὲν ξέρει νὰ τὸ μαρτυρήσει , ἀλλὰ τὰ ἔργα σας τὸ δείχνουν . Τὸ μυαλό σας ἀμφιβάλει ὅτι ζεῖτε ἐν Χριστῷ διὸ πιστεύετε σὲ μύθους καὶ πλανήσθε . Μετὰ τὴν ἀγάπη , τὸ τέλειο .

Πιστέψτε . Ήρεμήστε . Ο ήλιος θα δύσει κανονικά στην ώρα του . Το ίδιο και σεΐς . Γι' αυτό χαρήτε το ΕΥ ΖΗΝ , πού οί παποῦδες σας και έσεΐς δικαιοματικά κερδίσατε . Πορεύεσθε έν ειρήνη , τὸ πνεῦμα σαΐς τὸ άγαθόν , σας όδήγησε έν γῆ εύθεια . Χαίρεσθε και άγαλιάσθε . Τά μηνύματα εΐνε θετικά . Τὸ ΤΩΡΑ εΐνε εύλογημένο . Οί μικρότητες μειώνουν . Ή μεγάλοψυχία μεγαλουργεΐ .

Ή καλλιτερη πληροφόρηση στην άνθρωπότητα εΐνε ή έπικοινωνία τῆς τέχνης . Εΐνε ή πνευματική διάσταση , πού κανένα άλλο είδος δέν προσφέρει .

Κανένα άλλο είδος δέν μπορεΐ νά άνοιξει διάπλατα τὰ κανάλια τῆς άνθρώπινης σκέψης για άυτογνωσία και δικαίωση , για τὸ δικαίωμα νά ύπάρχουμε

Ή συμμετοχή εΐνε πανανθρώπινη .

Ο κάθε καλλιτέχνης , πού θεωρεΐ τήν προσφορά του , άξια του κόπου του , όφείλει νά τήν διαδώσει και νά τήν μοιρασθεΐ με τούς συνανθρώπους του , με τήν έλπίδα πώς θα είσακουσθεΐ . Κι έτσι συμπληρώνεται ό σκοπός του καθήκοντος με τὸ νά άνοιξει τις πύλες του ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ .

Ο καλλιτέχνης εΐνε ένα πνευματικός λειτουργός , πού ιστορεΐ τὸ άσπιλον - ένα όχημα για τήν άγγελία του θεου στον κόσμο . Ή θρησκευτικότητα τῆς τέχνης εΐνε τὸ πρώτο στοιχεΐο στο μυστήριο τῆς δημιουργίας .

Ἐνῶ τὰ περισσότερα ὄντα ἀσχολοῦνται μὲ τὸ νὰ ἐπιβιώσουν ὑλικά , τὸν καλλιτέχνη τὸν ἀπασχολεῖ μόνο 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 Μοντλιανη 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 ἀνανέωση , 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 γράμμη μὲ ἓνα λαφρὺ κάρβουνο . Ἀπ' αὐτὴ τὴ δύναμη πηγάζει καὶ ἡ θεραπευτικότητά τῆς τέχνης . Ἐχοντας κοντά 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 , πού βγῆκε κατ' εὐθείαν ἀπὸ τὴν ψυχὴ αὐτοῦ , πού κι ἐκεῖνὸν τὸν τύφλωσε , ἀπ' ὅλα τὰ μικρὰ καὶ ἀνθρώπινα , γιὰ νὰ τοῦ ἐξαγγεῖλει καὶ νὰ ὑπαγορεύσει τὴν πορεία τῆς γραφίδας πάνω στὴν ὕλη .

Ἄν τὰ εὐτελῆ καὶ ἐφήμερα καταναλωτικὰ προϊόντα
διαφημίζονται τόσο ἐπιθετικὰ καὶ προσβλητικὰ γιὰ
τὸ αἰσθητήριό μας , πόσο μᾶλλον τὰ μοναδικὰ δημιουργή-
ματα , ποὺ τόσο ἀνυψώνουν τὸν ἄνθρωπο .

Ἡ τέχνη εἶνε τὸ νόνο προϊόν , ποὺ μένει
σὲ ἀντίθεση μὲ ὅτιδήποτε ἄλλο !

Ἡ ἄσκηση πίεσης , ὁποιασδήποτε μορφῆς , ἐκ μέ-
ρου 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 μόλους
τοῦ . τῶν 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 μόνο στὴν Ἑλλάδα -
ζεῖ συνεχῶς σ' ἓναν κόσμο , στὸν ὁποῖο δὲν μπορεῖ
νὰ προσδιορίσει τὴν πραγματικότητα . Σ' ἓνα κόσμο , 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 προσπαθοῦν νὰ μᾶς " πείσουν " γιὰ κάτι . Παράλληλα , ὑπάρχουν καὶ οἱ " μικρόνοες " . Αὐτοὶ , ποὺ εὐρισκόμενοι σὲ κάποιο γράναζι τῆς κοματικῆς μηχανῆς " ἐφαρμόζουν " τὶς διατάξεις .

Κι ἔτσι μποροῦν νὰ δημιουργηθοῦν προβλήματα ἢ ὀλόκληρα θέματα , εἴτε ἀπὸ " στημένες καταστάσεις " εἴτε ἀπὸ " μικρόνια " κάποιου , ποὺ ἀπλῶς ἐφαρμόζει " τᾶς κειμένας 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 ξαναγυρίζουμε 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 θάλλασες

καὶ τῶν ξωμάχων τὰ κατώφλια ,

κανεὶς δέ σου γλυτώνει

μηδὲ θνητὸς μηδὲ θεὸς ἀθάνατος .

Φωλιάζεις στὸ κορμὶ καὶ τὸ μανίζεις .

Ἐσὺ τῶν δικαίων ξεστρατίζεις τὸ νοῦ

καὶ στὸ 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 καὶ νὰ σᾶς βγεῖ

Ὁ δρόμος πρὸς τὴν κόλαση εἶνε στρωμένος ἀπὸ

καλὲς προθέσεις

Ὅταν ἓνας κακὸς , μέσα στὴν πόλη , εὐτυχεῖ , στέ-

κεῖ αἰτία , νὰ διαφθαροῦν καὶ 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 ζυμᾶρι καὶ νὰ δημιουργεῖς λιχουδιές .

Αὐτὴ ἡ τέχνη δὲν διδάσκεται ἀπὸ μόνῃ τῆς ,
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 "

"Ὅσα δὲν φτάνει ἡ ἀλεποῦ , πηδάει καὶ τὰ φτάνει

Γονίδιο δυνατὸ , περιβάλλον σωστὸ (καλὴ ἀνατροφή - ψηλὴ ἀντοχὴ -
ψηλὴ νοημοσύνη) . Μέσα ἄσκησης , ἐρεθίσματα , ὥστε ὁ κάθε
ἓνας , 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 ἐπικοινωνῶ 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 ,
ὥς τὴν ἐφίλει τὸ πράσινο θάμπος
ἢ φύση σάμπως γλυκὰ νὰ ὁμίλει .

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 πραγματικά του
δίνει δύναμη . Τὰ κατάφερα , ἐπιτέλους , νὰ μεταβάλω τὸν
ἐσωτερικὸ ἀρνητικὸ λόγο : " Ποτὲ δὲν θὰ τελειώσει ,
αὐτὸς ὁ πόνος ; " σὲ περισσότερο θετικὴ σκέψη : " Θὰ τελει-
ώσει κάποτε , θὰ τὰ καταφέρω ! "

Ἡ γνώση εἶνε δύναμη

" Παιδί , τὸ περιβόλι μου ποὺ θὰ κληρονομήσης ,
ὅπως τὸ βρῆς καὶ ὅπως τὸ δῆς νὰ μὴν τὸ παρατήσης .
Σκάψε τὸ ἀκόμα πιὸ βαθιὰ καὶ φράξε τὸ πιὸ στέρεα
καὶ πλούτισε τὴ χλώρη του καὶ πλατησε 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
μας καὶ ἀπὸ μας ἐξαρτᾶται τί ἐπιλογές 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 ὄνειροπόλῃση , ἀφηρημάδα καὶ

φροντίζουμε να επαναφέρουμε στην τάξη με επίπληξη ή σαρκασμό ,
όποιου δραπετεύει για λίγο , άποσυνδεόμενες από την πραγματικότητα .

Άν δέ ή διαφυγή αποκτήσει τις διαστάσεις συνήθειας , αυτόμάτως
μπαίνει στην κατηγορία τής παθολογίας και ό " άφηρημένος " εΐνε
έν δυναμει άσθενής ...

Βυθιζόμαστε σέ σκέψεις , συστρέφουμε άμήχανα τὰ κλειδιά
στο χέρι , έγκαταλείπουμε τὸ τσιγάρο στο τασάκι και δικαιολογού-
μαστε : " Ξεχάστηκα " Δέν όνειροπολοϋμε , δέσμοί της τυραν-
νίας του χρόνου , έξουδετερώμενοι από τήν κόπωση , αδύναμος
μπροστά στην όργανωμένη προσφορά θεάματος Η ευημερία
και τὸ παράγωγο τής : μιὰ άτροφική φαντασία , ή όποία τὸ μόνο ,
ποϋ όνειρεύεται εΐνε άγαθὰ πρὸς κατανάλωση .

Όμως ή όνειροπόληση δέν εΐνε παθητική ένατένιση , οϋτε
χαλάρωση από τήν πίεση . Δέν εΐνε ξεκούραση , οϋτε άγχολητικό .
Περικλύει και έκλύει ένέργεια , παράγει σκέψη , γεννᾶ ιδέες ,
σκαρώνει σχέδια , συμπαρασύρει , διεγείρει . Δέν προϋποθέτει
τόσο χρόνο , όσο έπιθυμία , θέληση , αναζήτηση . Μυστικότητα
και όχι κοινοποίηση . Ένδοσκόπηση και όχι συνεχῆ " διάλογο "
μέ τὰ μέσα ένημέρωσης . Χρειάζεται , δηλαδή , άλλους άνθρώπους .
Και αυτοί οι " άλλοι " , εΐνε πὸν ἔλλειψαν πια .

Κατάσταση και χαρακτηριστικό γνώρισμα τοϋ άδαοϋς : τήν ώφέλεια
ή τήν ζημιὰ , δέν τήν περιμένει από τόν έαυτὸ τοϋ , αλλά από
τὰ έξωτερικά πράγματα .

Κατάσταση και χαρακτηριστικό του φιλοσόφου : τὴν ὠφέλεια καί τὴν
ζημιὰ , τὴν περιμένει ἐξ ὀλοκλήρου ἀπὸ τὸν ἑαυτό του .

Ἐπὶ τὴν ὕπαρξιν πολλὰ ἀξίαι ἐστὶν ἐν τῇ ζωῇ , ὅπως ἡ συντροφικότης , ἡ
ἀπλότης , ἡ πληρότης ἐν τῇ γαλήνῃ , ποὺ δὲν χάνουν ποτὲ
τὴν ἀξίαν τοὺς ἐν τῷ χρηματιστήριῳ τῆς ζωῆς

Ἡ διατροφή , καθορίζει , σὲ σημαντικό βαθμὸν , τὴν ποιότη-
τὰ τῆς ζωῆς , ἡ ὅποια εἶναι ἀτομικὴ εὐθύνη τοῦ κάθε ἑνός .

Τὸ πόσο θὰ ζήσουμε καὶ τὸ πόσο καλὰ θὰ εἶμαστε ὅσο ζοῦμε , ἐξαρ-
τᾶται , σὲ μεγάλο βαθμὸν , ἀπὸ τὸ πῶς ζοῦμε .

Ἡ δυνατότητα γιὰ τὴν " σωτηρίαν τοῦ Θεοῦ " ποὺ ὁ
Καζατζάκης ἐπιχειρεῖ ἀπὸ τὴν " ἀσκητικὴν του "
παραμένει ἀνοιχτὴ ἀλλὰ ὄχι ἐνὸς Θεοῦ , ποὺ δικάζει
τοὺς νεκροὺς , μὰ ἐνὸς , ποὺ δεσπάζει ἐν τῇ ζωῇ , μέσα ἐν τῇ φλόγῃ , ποὺ
κατατρώγει τὸν ἄνθρωπον .

Φύσις βαθιὰ θρησκευόμενη , ὁ Καζατζάκης , ἔψαχνε νὰ
βρεῖ μὲ ἐπιμονὴν ἕνα θεὸν , ποὺ τὸν ἤθελε δίκαιον καὶ λυτρω-
τὴν .

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

Τοῦτος εἶναι ὁ φθονερὸς χαρακτηρισμὸς τοῦ Καζατζάκη γιὰ τὸν Καβάφη .

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

Θέλω νὰ περιμένω τὸ αὐριο μὲ γαλήνη , ἤσυχα , διατηρώντας τὴν ἀξιοπρέπεια τοῦ ἀνθρώπου .

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

Ἔχω ἓνα σκοπὸ : νὰ δώσω κάτι καλλίτερο σήμερα , ἀπὸ ἐκεῖνο , ποὺ εἶχα δώσει τὴν προηγούμενη . Θεωρῶ ὅτι αὐτὸ εἶνε τὸ χρέος μου . Δυστυχῶς οἱ καιροὶ , ἄλλαξαν Κανείς 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 χωρᾷ πολὺ νερὸ , δὲν φταίει ἡ πηγὴ .

Φαίνεται , ὅτι θὰ πρέπει νὰ φοβούμεστε τὶς ἐπιτυχίες καὶ ὄχι τὶς συμφορὲς , γιατί οἱ συμφορὲς ἐνώνουν , ἐνῶ οἱ ἐπιτυχίες , μὲ τὸ φθόνον , 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 περνᾷς 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 ἐνότητας καὶ τῆς ἀφθονίας

Καθοριστικὸ στοιχεῖο τῆς ἰσορροπίας ἐνὸς γάμου εἶνε ἡ

διευθέτηση , κάθε εἴδους 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 ἔφημερίδα , on line , ποὺ φθάνει στὴν ὀθόνη τοῦ ὑπολογιστῆ , μέσω τῶν μεγάλων δικτύων , εἶνε στόχος στὸν ὁποῖον τείνουν τὰ μεγάλα ἐκδοτικὰ συγκροτήματα , στὶς ἀνεπτυγμένες χῶρες . Ἡ ἔφημερίδα , ὅπως τὴν ξέρουμε σήμερα , πιθανότατα θὰ κάνει πολλά - πολλά χρόνια νὰ σβῆσει , καθὼς ὁ ρόλος της , δὲν εἶνε μονάχα ἐνημερωτικὸς , ἀλλὰ καὶ κοινωνικὸς . Οἱ δυὸ τεχνολογίες θὰ βαδίσουν δίπλα - δίπλα γιὰ καιρὸ . Ὅμως ἡ ἠλεκτρονικὴ ἔφημερίδα , θὰ εἶνε αὐτὴ , ποὺ σὲ κάποιες δεκαετίες - θὰ ἐπικρατήσῃ , καθὼς προσφέρει πολὺ μεγαλύτερη ἐλευθερία - ὅποιο κίνδυνο κι ἂν κρύβει αὐτὸ στὸ δημοσιογράφο καὶ τὸν ἀναγνώστη .

Τηλεμύθος

καθημερινὴ πρωϊνὴ ἔφημερίδα

δευτέρα Μηνιαία συνδρομὴ 5.000 δρχ.

12 Σεπτεμβρίου 1994 τήλ. 7261518 Fax 7264126

Οἱ δέκα ἡλικίες

1. Ἀπὸ τὴν ὥρα , ποὺ θὰ γεννηθεῖς , μέχρι ἑνὸς χρόνου , τὸ κυριότερο , ὁ ρόλος τῆς οἰκογένειας .
2. Ἐνὸς χρόνου ἕως τριῶν χρονῶ - νηπιακὴ - μαθαίνεις στὴν αὐτονομία . Σταθερὸ παιδικὸ περιβάλλον , ἐνθάρρυνση στὴν αὐτονομία , χωρὶς πίεση γιὰ ἐξεληκτικὰ στάδια , χωρὶς ἔλλειψη προστασίας .
3. Τριῶν ἕως ἑφτά χρονῶ - προσχολικὴ . Ξέρεις ἀπὸ ποὺ μπορεῖς

νά πάρεις συμβουλή . Χρειάζεται επιβράβευση τῆς πετυχημένης συμπεριφορᾶς . "Όχι τιμωρία στήν ἀποτυχία . Πρέπει νά μάθεις νά ζητᾶς μέ εὐγενικό τρόπο .

4. Ἐφτά ἕως ἔντεκα χρονῶ . Ὅπωςδήποτε ἐντεταγμένο σέ ομάδα , μαθαίνεις νά ζεῖς σέ ομάδα .

" Ὅ οὐ μισεῖς , ἐτέρω μὴ ποιήσεις "

Προσπάθεια νά μπορεῖς νά ταιριάζεις .

5. Ἐντεκα ἕως δέκα ὀκτώ - ἐφηβική - Πρέπει νά ξέρεις ποιὸς εἶσαι ! Ἀπότομη ἀλλαγὴ προτύπου ἀναφορᾶς Πρέπει νά ξέρεις τί δὲν μπορεῖς νά κάνεις καὶ νά τὸ ἀποδέχεσαι .

Πρέπει νά σοὺ ἀρέσει ὁ ἑαυτός σου . Ὁ ἔφηβος , μπορεῖ νά δημιουργήσει χαμηλὴ εἰκόνα τοῦ ἑαυτοῦ τοῦ , ὅταν πιστεύει πὼς τὰ μπορεῖ ὅλα - δίχως νά τὰ μπορεῖ καὶ ἐπίσης ὅταν δὲν τὰ ξέρει ὅλα αὐτὰ , ὥστε νά μπορεῖ νά τὰ ἀντιμετωπίσει πιὸ εὐκόλα , ὅταν τὰ ξέρει .

6. Δέκα ὀκτώ - εἴκοσι πέντε - μετεφηβική , ἡ δυσκολότερη . Ἡ πιὸ λαχτάρα ζωὴ - ἄγνωστη μέχρι τώρα . Πρέπει νάχει γίνῃ πλήρης κοινωνικοποίηση . Νάσαι ἐντεταγμένος σέ ομάδα , νάχεις ἀνθρώπους ὁμοίους σου γύρω σου . Νά ξέρεις ὅτι ἀνήκεις σέ σύνολο . Νάχεις φτιάξει δυαδικὴ 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. Είκοσι πέντε - σαράντα .

Όλα τὰ προηγούμενα , πρέπει νὰ τὰ ἔχεις κάνει καὶ νάχουν σταθεροποιηθεῖ μέσα σου . Νάχεις πλήρη αὐτογνωσία , τόσο μπορῶ . Νᾶσαι κατασταλαγμένος . Τὰ ἐρεθίσματα ἀλλάζουν κάθε μέρα . Μετατρέπεις , κατὰ τὴν κρίση σου , ἀξίες καὶ ἀρχές μὲ τὸ μέτρο τῶν δυνατοτήτων 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 ὁμως 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 , πολλές φορές ! Μετατρέπει τὴ γνώση σὲ πείρα . Ζεῖς πιὸ καλὰ , μιὰ ὁργανωμένη ζωὴ . Πρέπει νάχεις διδαχθεῖ , ὅτι ἔχεις πτώση στὸ sex , ἔχεις ὁμως ἄλλα ἐνδιαφέροντα γιὰ ἐπιβεβαίωση . Ὅταν ἡ libido ἔχει διοχετευθεῖ σὲ ἄλλες δημιουργικὲς δουλειές - ὁμάδες , hobby , τότε δὲν παθαίνει κανεὶς τίποτε . Καὶ ὄχι μόνο δὲν παθαίνει , ἀλλὰ ἀντίθετα διδάσκεται , μορφώνεται , μαθαίνει καινούργια πράγματα , τὰ ὁποῖα εἶνε χρήσιμα γι' αὐτὸν καὶ γιὰ τοὺς γύρω του .

Στο ποσοστό , που έχεις περάσει καλά , στα παιδικά σου χρόνια ,
περνᾶς καλά και ὅταν μεγαλώσεις . Ὅλα αὐτὰ ὅμως , χρειάζο-
νται κάποια προετοιμασία και μιὰ διαφορετικὴ ἀντί-
μετώπιση ἀπ' αὐτὴ , που ξέραμε γενικὰ . Νὰ πάρεις τὴ ζωὴ ,
ὅπως εἶνε . Δὲν γέρασα , τὴ γλύτωσα , νὰ λὲς μέσα σου . Δὲν ἔχω πιά ,
μεγάλες ὑποχρεώσεις . Τὰ παιδιὰ - ἂν ὑπάρχουν - ἔχουν μεγαλώσει και
ἔχουν πάρει τὸ δρόμο τους . Τὸ μόνο σοβαρὸ ἐμπόδιο εἶνε ἡ ὑγεία .
Μὲ ἐξασφαλισμένη ὑγεία . ποῦ και αὐτὴ , σὲ ἓνα μεγάλο ποσοστὸ
ἐξαρτᾶται ἀπὸ μας δὲν πιάνω τὸ θέμα , γιατί εἶνε μεγάλο και
ἔξω ἀπὸ δῶ , προχωρῶ . Γιὰ νὰ γίνουν ὅλα αὐτὰ , χρειάζεται μιὰ
προετοιμασία ἀπὸ τὴ νεότητα . Δὲν εἶνε δυνατὸ , τὸ φτάσιμο , χωρὶς
γνώσεις . Πρέπει νὰ ἔχεις γνωρίσει τὸν ἑαυτό σου . Πρέπει νὰ χεῖς
συμφιλιωθεῖ μὲ τὸν ἑαυτό σου , σταδιακὰ . Νὰ χεῖς δεχθεῖ ὅ,τι
μερικὰ πράγματα , που θάθελες νὰ ἀποκτήσεις , δὲν θὰ τὰ ἀπο-
κτήσεις πότε , χωρὶς νὰ πικραθεῖς .

Στὸν ἐλεύθερο χρόνο σου , νὰ ξέρεις τί θὰ κάνεις . Ξέρεις πιά !
Δὲν ψάχνεσαι . Ἐχεις κάνει πλέον τίς ἀποδοχές σου . Ἐχεις κατά-
σταλάξει στὸν κοινωνικὸ σου κύκλο .

Μεγάλες ἀπώλειες , πολλὲς ἀπειλὲς ἀνακατατάξεις στὴν ὑφήλιο ,
που ἔχουν ἄμεσο ἀντίκτυπο σ' αὐτὴ τὴν ἡλικία . Πολέμοι ,
ἀνεργία . Ὑπάρχει μεγάλο ἄνοιγμα , μεγάλη ψαλίδα . Πολλοὶ
οἱ πλούσιοι , πολλοὶ οἱ φτωχοὶ . Φοβᾶται ὁ πλούσιος , νὰ μὴν
διεκδηκῆσουν τ' ἀγαθὰ του οἱ φτωχότεροι . Πλουτίσαμε πολὺ .
Χάθηκε ἡ ἠθικὴ . Ἐξαφανίστηκαν οἱ ἀξίες . Καὶ στὴ θέση

τούς μπήκαν άλλες καινούργιες λέξεις , δυσνόητες , δύσκολες ,
άκαταβίστες πολλές φορές . Πρέπει ό καθένας , στα δικά του
περιθώρια , να στηρίζει τον άλλον , με καλή συνεργασία , σε μια οίκο-
γένεια , σε μια ομάδα Ψυχικά και ύλικά , με σωστή συνεργασία στην
οικογένεια , ό καθένας στο χώρο του ξέρει , τί εἶνε θετικό και τί όχι .
Νάχεις μια καλή ποιότητα ζωής !

Νάχεις την αἴσθηση τῆς κοινωνικῆς προσφοῶς . Νά
βάλεις πρωτεριότητες , να ξέρεις τὰ ὅρια σου . Αὐτὰ μπορῶ
Αὐτὰ θὰ κάνω . Τὰ ἄλλα , αὐτὰ πού δέν μπορῶ , να
κάνω , δέν θὰ γίνουν πότε . Καί δέν θὰ πικραί-
νομαι γι' αὐτό . Πρέπει πιά να ξέρω τί θέλω , τί μπορῶ ,
τί δέν θέλω , τί δέν μπορῶ ...

9. Ἐξήντα - ἑβδομήντα πέντε . Ὁλοκληρωμένος ἄνθρωπος πιά ,
Τὸ κύριο ἔργο ἔχει γίνει . Ἐχεις τὴν τάση να δίνεις , αὐτὰ
ποῦ πῆρες , ἐνῶ μέχρι τώρα , ἔπαιρνες συνέχεια . Τώρα , πού
ἔχεις πάρει ἀρκετὰ , ἔχεις φουσκώσει καὶ περισσεύουν . Τότε
δίνεις - δίνεις - δίνεις , Οὕτως ὥστε , οἱ νέοι να μποροῦν , αὐτὰ
ποῦ παίρνουν ἀπὸ σένα , να τὰ μετατρέπουν σε πραγμα-
τικὲς ἀξίες , σε πραγματικὸ καὶ δικό τους συμφέρον , σε
συνάρτηση , πάντα , με τὰ θέλω τους καὶ τὰ μπορῶ τους . Πρέπει
νάχεις τὸ συναίσθημα τῆς πληρότητας , ὥστε να μπορεῖς να
δίνεις , ἀπὸ τὸ περισσευμά σου , ποτὲ ἀπὸ τὸ στέρημά σου .
Νάχεις ἀσκηθεῖ πιά να χρησιμοποιεῖς τεχνηκὲς γιὰ
θετικὰ ἀποτελέσματα .

Νά μετατρέπεις τὸ ἔμπόδιο σὲ εὐκαιρία

Ἀποδοχὴ ἀπωλειῶν , χωρὶς πικρὰ

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 συμβιβαστεῖ 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

σοὺ καὶ μὲ νεώτερούς 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 Όλα 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

Όταν μαθαίνω κάτι δυσάρεστο , κάποια κακο -

τυχία - ἀναποδιά , χαμογελῶ στὴν ἐχθρικήν

μοίρα , μὲ περιφορνήση πλέον : Δὲν θὰ μὲ ἀγγίξεις

... Σᾶς λέω , μὴν στενοχωριεσθε ποτε , γιὰ τὸ μέλλον

Αὐτὸ καμμία πρακτικήν ἄξια δὲν ἔχει , παρὰ

μαῖς κάνει μοναχὰ νὰ χάνουμε τὸ πάρον Τὸ μέλλον ,

μπορεῖ νὰ μὴν ὑπάρξει , ἢ μπορεῖ νὰ γίνεῖ τίποτα , πού

ξαφνικὰ ν' ἀλλάξει τὰ πάντα Τὸ σωστὸ εἶνε τὴν τῶ -

ρίνη στιγμή , νὰ τὴν ἐκμεταλλευόμαστε ὥς τὸ μεδούλι

Ἄν δὲν καρποφορήσει κάποια προσπάθειά μου καὶ μόνον
αὐτή , μου ἀφίνει μιά ἱκανοποίηση Κάτι μοῦ ἔμεινε ἀπὸ
αὐτῶν Κάτι ὠφελήθηκα

Ἵτι δὴποτε κανω , ἀφοῦ τελειώσει , ν' ἀναρωτηθῶ τί ὄφελος
ἔχω ἀπ' αὐτὸ Κι ἂν ὄχι , ἀλλάζω στόχο Ἴχω ἄλλη
ἐνέργεια ; Ἄν ναι προχωρῶ , ἀλλοιῶς κατεβάζω τὸ στόχο
Νὰ χρησιμοποιοῦ ὅλες μου τὶς πηγές , πού μοῦ παρέχει τὸ
περιβαλλον Νᾶχω τὸ συναίσθημα ὅτι ὀλοκληρώθηκα , ξοδεύο -
ντας , τὴν ἐλάχιστη ἐνέργεια καὶ νὰ μὴν ἐνοχλῶ τὴν ἄλλην
εἶνε τὸ μεγαλύτερο συμφέρον

Ἴχουμε μάθει , δυστυχῶς , νὰ φωτίζουμε τὴ στραβὴ μεριά τῶν
πραγμάτων , συνήθως Μετράω , διαρκῶς τὸν ἑαυτὸ μου Ἄπὸ τὴν
ἄρχη , πρέπει νὰ μάθω νὰ κυνηγᾶω τὸ καλὸ μου , τὸ ταλέντο μου ,
τὸ εὐκολο μου , τὸ δικό μου, Τ' ἄλλα , τ' ἀφίνω στοὺς ἄλλους ,
αὐτὰ , πού δὲν μπορῶ ἐγὼ καὶ τὰ μποροῦν οἱ ἄλλοι Κάνω ἀποδοχὴ ,
κατεβάζω τὸ στόχο , πού θὰ ἔχει σίγουρα καλὸ ἀποτέλεσμα
καὶ πού αὐτὸ θὰ μὲ ἱκανοποιήσει

Ἵταν ὑποστεῖς ἀπόρριψη , στὴν παιδικὴ τὴν ἡλι -
κία , μένεις γιὰ πάντα ἀνασφαλῆς

Χρειάζεται νᾶχεις καθημερινὰ λεπτομερὲς πρόγραμμα Πρέπει νὰ
ἔχεις δεχθεῖ ὅμως ὅτι ἔτσι κι ἀλλοιῶς θὰ ὑπάρξουν ἀστάθμητοι
παράγοντες , πού πιθανὸν νὰ στὸ ἀλλάξουν Τότε νᾶχεις ἐναλλακτικὴ

λύση , που θα σε βοηθήσει σε αντικατάσταση του

Δέν πρέπει να το ανακοινώνω το πρόγραμμά μου , νάνε 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

δέν πρέπει να σπαταλάμε άδικα

1) Εύχαριστώ Θεέ μου

2) Συνχώραμε

3) Σε παρακαλώ

Η γνώση εἶνε ἡ μονή ἔλευθερια , που

ἔχουμε στη ζωή μας

Η ἴδια πίεση , κάτω από τὰ ὄρια τῆς άντοχῆς του καθενός ,

φέρει διαφορετική συμπεριφορά στον καθένα

Τῆ ζωή , για να τῆ ζῆσει κανεις χρειάζεται τεχνη. Καὶ για

να τῆ διαφυλάξει τεχνική

Όνειρα , εἶνε πιο καλά τώρα , που κατάλαβα , που

ξέρω , ὅτι θα μείνουν άπραγματοποίητα

Ἄν θὰ γεννηθεῖ ἀγόρι ἢ κορίτσι , ἐξαρτᾶται ἀπὸ
τὸ ποῖο σπερματοζωάριο τοῦ ἀνδρα , τὸ Χ καὶ τὸ Ψ ,
θὰ γονιμοποιήσῃ τὸ ὠάριο τῆς γυναίκα
Ἀπὸ τὰ πολλὰ ἑκατομμύρια σπερματοζωάρια , ποὺ
παράγει ὁ ἀνδρας , σὲ κάθε γενετήσια ὁμιλία του , τὰ
μισὰ εἶνε " θηλυκὰ " δηλαδή ἔχουν τὸ θηλυκὸ φυλετικὸ
χρωμόσωμα Χ , ὅπως ἀπλὰ μποροῦμε νὰ ποῦμε καὶ τὰ ἄλλα
μισὰ εἶνε " ἀρσενικὰ " δηλαδή ἔχουν τὸ ἀρσενικὸ φυλε -
τικὸ χρωμόσωμα Υ. Ὅλα τὰ ἄλλα 22 , ἀπλὰ ἢ μόνα , χρω -
μοσώματα βρίσκονται καὶ στὰ δυὸ εἶδη σπερματοζωαρίων ,
πού2 ἀνταγωνίζονται ποῖο θὰ φτάσῃ μέχρι τὸ ὠάριο
Τὸ ἂν τὸ κοιλικὸ περιβάλλον τῆς γυναίκα εἶχε κάποια
ἐπίδραση πάνω στὴν κινητικότητα καὶ τὸν ἀνταγωνισμό τῶν
Χ καὶ Υ σπερματοζωαρίων δὲν συγκεντρώνει καμμία ἐν -
δειξη μέχρι σήμερα

Ἔτσι ἡ φύση ἔχει δώσει τὸν ρόλο τοῦ καθορισμοῦ τοῦ
φύλου στὸν ἀνδρα , ὅπως ἔχει δώσει στὴ γυναίκα τὸν
σπουδαῖο ρόλο τῆς κύησης , ποὺ εἶνε καθοριστικὴ γιὰ
τὴν ἀνάπτυξη τοῦ γονιμοποιημένου ὠαρίου , μὲ ὅλες τὶς
ψυχοσωματικὲς ἐπιρροὲς τῆς μητέρας καὶ ἐνῶ ὁ ἀνδρας συμ -
μετέχει μὲ " μισὸ " σχεδὸν κύτταρο , τὸ σπερματοζωάριο θὰ
δράσῃ συμπληρωματικὰ , γιὰ νὰ δώσουν μὲ τὸ ὠάριο ,
τὸ πρῶτο μας κύτταρο , τὸ ζυγωτὸ , στὸ ξεκίνημα μιᾶς νέας
ζωῆς , ἡ μητέρα θὰ μᾶς παραδώσῃ στὸν ἕξω κόσμον , μετὰ

από έννεά μήνες , όταν θα έχουμε γίνει περίπου δύο τρισεκα -
τομμύρια - 2.000.000.0000. - κύτταρα Οί ρόλοι λοιπόν ,
μοιράζονται και στους δύο πρωταγωνιστές τοῦ μεγαλύτερου και
σπουδαιότερου ἔργου τῆς ζωῆς. Ἀπαραίτητη λοιπόν προϋπόθεση
γιὰ ἕνα φυσιολογικό ἀγόρι εἶνε νᾶχει τὸ χρωμόσωμα Y
μαζὶ μὲ ἕνα X καὶ ἕνα φυσιολογικό κορίτσι νᾶχει δυὸ
X , τὸ ἕνα , ποὺ θὰ πάρει ἀπὸ τὸν πατέρα καὶ τὸ ἄλλο ἀπὸ
τὴ μητέρα Ἐτσι ὁ καθορισμὸς τοῦ φύλου εἶνε ἀπὸ τὶς
πιὸ βασικὲς ἀναπτυξιακὲς ἐπιλογὲς τοῦ γονιμοποιημέ -
νου ὠαρίου Στὴ συνέχεια , τὸ Y χρωμόσωμα ἐλέγχει
τὸν σχηματισμὸ τῶν ὄρχεων στὸ ἔμβρυο ἀπὸ τὶς
ἀδιαφοροποίητες γονάδες Μετὰ τὴ διαφοροποίηση τῶν
γονάδων , ἐκκρίνεται μία φυλετικὴ ὁρμόνη , ἡ τεστοστερόνη ,
ποῦ κυκλοφορεῖ στὸ σῶμα τοῦ ἐμβρύου καὶ προκαλεῖ τὴν
ἀνάπτυξη ὅλων τῶν ὑπόλοιπων χαρακτηριστικῶν τοῦ
ἀγοριοῦ Ἄν τὸ ζυγωτὸ ἔχει δυὸ X , τότε θὰ σχηματισθοῦν
στὸ ἔμβρυο ὠοθήκες , ποὺ δὲν θὰ παράγουν τεστοστερόνη καὶ
τὸ ἔμβρυο χωρὶς αὐτὴ τὴν ὁρμόνη θὰ ἀναπτύξει ὅλα τὰ ὑπό -
λοιπα χαρακτηριστικὰ τοῦ κοριτσιοῦ Ἐτσι γίνεται συνήθως ,
κάθε φορὰ , ποὺ παίζεται τὸ σενάριο μίας νέας ζωῆς
Ὡστόσο , μπορεῖ καμμία φορὰ , νὰ συμβοῦν καὶ μερικὰ λάθη
Ἡ τεστοστερόνη λ.χ. χρειάζεται ἕνα ἄλλο μόριο , ἕναν
παρτενέρ , ποὺ εἶνε μία πρωτεΐνη , γιὰ νὰ δράσει καὶ νὰ
προκαλεσεῖ τὴν ἀνάπτυξη τῶν χαρακτηριστικῶν τοῦ

ἀγοριοῦ Καὶ ἡ παραγωγή αὐτῆς τῆς ὁρμόνης , ἐξαρτᾶται ἀπὸ ἓνα γονίδιο , ποὺ βρίσκεται στὸ Χ χρωμόσωμα Μιά 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 ἀναπτύσσει ὅλα τὰ δευτερογενῆ χαρακτηριστικὰ τοῦ θυληκου , μία κατάσταση , ποὺ εἶνε γνώστη ὡς θηλυκοποίηση τῶν ὄρχεων

Μιά σοβαρὴ διαταραχὴ τῆς ἀναλογίας τοῦ φύλου στοὺς πληθυσμοὺς τοῦ ἀνθρώπου , κάτι , ποὺ 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 ποσοστὸ γονιμοποιήσεων μὲ σπερματοζωάρια

Υ θὰ ἔχει τεράστιες κοινωνικὲς προεκτάσεις Κὰ - ποτε , ὄχι πολὺ μακριὰ ἀπὸ σήμερα , μιλούσαμε γιὰ τὸν πάτερα , ποὺ ἀναφερόταν , στὴ σύνθεση τῆς οἰκογένειας του καὶ ἔλεγε ὅτι εἶχε δυὸ παιδιά (δηλαδή ἀγόρια) καὶ δυστυχῶς δυὸ κορίτσια

Εἶνε καιρὸς ν' ἀφίσουμε τὴ φύση νὰ ἐλέγχει μόνη της , κατεβάζοντας τοὺς τόνους τοῦ ἀνταγωνισμοῦ μεταξὺ τῶν δυὸ φύλων Φαλοκράτες καὶ φεμινίστριες , πρέπει νὰ κατανοήσετε ὅτι ἡ ἰσορροπία βρίσκεται στὴν ὁμορφιά τοῦ σεβασμοῦ της ἀξιοπρέπειας τοῦ ἀντίθετου φύλου

Ἄν προσπαθῆσω νὰ σκιαγραφήσω τὸν κόσμον , ὅπως τὸν
βλέπω , μὲ ἀνθρώπινα μάτια , θὰ ἀποτυπώσω , στὸν καμβᾶ
τῆς συνείδησός μου :

- Ἐναν κόσμον , εἰσοδηματικῶν ἀντιθέσεων , ὅπου
οἱ πλούσιοι μιλοῦν γιὰ ἀνάγκη ἐνίσχυσης τῶν πτωχῶν
- Ἐναν κόσμον , κοινωνικῶν καὶ οἰκονομικῶν ἀναδι-
αρθρώσεων , ὅπου οἱ ἀναδιάρθρωμένοι ἐπιδιώκουν ,
ἀπελπηστικά , κάποιον ρυθμὸ , ἀνασυγκρότησης
- Ἐναν κόσμον ἐθνικιστικῶν ἀντιπαραθέσεων ,
ὅπου οἱ ἀντιπαρατιθέμενοι διεκδικοῦν τὰ δίκαια ,
τὰ ὅποια τελικὰ οἱ ἰσχυροὶ , προσδιορίζουν
- Ἐναν κόσμον μὲ κοινωνίες , ὅπου ἡ ἐγκληματικότητα
πολλαπλασιάζεται καὶ ἡ αἰσχροκέρδεια αὐτοστεγάζεται
στὰ ὑπόστεγα μεγιστοποίησης τῆς ἰδιοφελείας
- Ἐναν κόσμον , τροφοδοτούμενο μαζικὰ μὲ θέσεις ἢ
ἀπόψεις καὶ πληροφορίες , ποὺ μεγιστοποιοῦν προδιαγε-
γραμμένες ἐπιδιώξεις
- Ἐναν κόσμον τῶν ἐκλογικευμένων παραλογισμῶν ,
τῶν κατευθυνόμενων ἀντιθέσεων , κόσμον τῶν
δημοκρατικῶν διακηρύξεων καὶ τῶν ὀραματιστῶν
τῆς ἐλευθερίας καὶ τῆς κοινωνικῆς δικαίωσης ,
κόσμον γεμάτον προσδοκίες καὶ ἀναζητήσεις μέσα στὸ
χάος τῆς ἀβεβαιότητας καὶ τῶν εἰδώλων
Αὐτὴ ἡ ἀντιφατικότης 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 , ἢ ἀναζήτηση ἀξιών 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 του
κόσμου τῶν συναισθημάτων

Τὸ τελικὸ ἀγαθὸ , κατὰ τὸν Ἀριστοτέλη , εἶνε ἡ
εὐτυχία , ἀφοῦ αὐτὴ εἶνε " ἀξιαπόκτητο
ἀγαθὸ χάριν ἑαυτοῦ καὶ ὄχι χάριν ἄλλου " ὅπως
συμβαίνει μὲ τὰ ἄλλα ἀγαθὰ , τὸν πλοῦτο , τὴν ὑγεία ,
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 ἠθικοῦ λόγου καὶ τὴν αἴσθηση τοῦ ωραίου ,
αὐτὰ τὰ ἀγαθὰ , ποὺ μᾶς κάνουν νὰ εἴμαστε
ἐλεύθεροι καὶ συνεπῶς εὐδαίμονες

" Η έλευθερία εἶνε ἡ οὐσία τοῦ ἀνθρώπου , αὐτὴ
ποῦ τὸν κάνει ἰκανὸ νὰ ἔχει βούληση καὶ
σκέψη , διαφορετικὰ θὰ σκεφτόταν καὶ θὰ
ἔπραττε κατὰ βούληση καὶ σκέψη τοῦ ἔξω -
τερικοῦ περιβάλλοντος , ὅπως τὰ ζῶα καὶ τὰ φυτὰ
" Τὰ πάθη καὶ οἱ ἐπιθυμίες μας , εἶνε προϊόντα
αἰσθήσεων , ἐξαρτώμενα , ἀπὸ ἔξωτερικὰ πρὸς
ἐμᾶς δεδομένα "

" Ἐλευθερία σημαίνει ἀνεξαρτησία ,
ὄχι ὅμως καὶ ταύτιση 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 του

"Ὅλοι , σὲ κάποιον βαθμὸν , ἀσκοῦμε διοίκηση καὶ
ἐφόσον ἡ διοίκηση πρέπει νὰ εἶναι δίκαιη καὶ ἀπο -
τελεσματικὴ , εἶνε ἀναγκαῖο νὰ εἶνε ὀρθὰ δομημένη καὶ νὰ
φροντίζει τὴν ἀνάπτυξη συναίσθησης εὐθύνης καὶ ἔργου

Τὰ προγράμματα καὶ οἱ ιδέες ποτέ δεν ἀποδίδουν

έκτός και ἂν γίνουν ἔργο

Ἀλλὰ ὅποιοσδήποτε θὰ ἤθελε νὰ ἐργασθεῖ γιὰ

κάποια ἰδέα , γιὰ κάποιο στόχο , θὰ πρέπει

πρῶτα νὰ μάθει νὰ συνεργάζεται

Καὶ ἂν οἱ διοικοῦντες καὶ οἱ διοικούμενοι στοχεύουν

στὴν ἄσκηση δίκαιης διοικήσεως , θὰ πρέπει νὰ

γνρίζουν ὅτι αὐτὴ προϋποθέτει , πλήρη ἀντίληψη

τῆς πραγματικότητας , ἀντικειμενικὴ τηρίση καὶ ὀρθὸ

λόγο καὶ λιγότερο συναίσθημα

Ἡ ἀπονομὴ Δικαιοῦ , ὑποδηλώνει ἀποκατα -

στάση ἐλευθερίας , γιὰ νὰ τὸ πετύχεις δὲ αὐτὸ ,

θὰ πρέπει νὰ εἶσαι πρῶτα ὁ ἴδιος ἐλεύθερος

Κι ἂν χρειασθεῖ νὰ ἀνασυγκροτήσουμε ὅ,τι

πιστέψαμε πὼς εἶνε γκρεμισμένο , αὐτὸ θὲ -

λει ἀγώνα , σύστημα καὶ ἐπίμονη , χωρὶς ἰδιοφέ -

λεια , γιὰ νὰ μὴν ἀκουσθεῖ καὶ τὸ τρίτο λάλημα

τοῦ πετεινοῦ , ὅταν καὶ ἂν ἡ ἔσχατη ἀνάγκη

παραστεῖ

"Ἡ συχνὴ τηλεθέαση , ἀποχαυνώνει τὸ παιδί , τὸ κάνει

λιγότερο δημιουργικὸ , φέρνει διαταραχὲς στὸν ψυχι -

σμό του καὶ στὴν συμπεριφορὰ του , δυσχεραίνει τὴν

ἐπικοινωνία του μὲ τὸ περιβάλλον , περιορίζει τὴν ψυχικὴ ,

πνευματικὴ καὶ γλωσσικὴ του ἀνάπτυξη , παρεμποδίζει

τὴν εὐεξία , ποὺ φέρνει ἢ κινητικότητα καὶ ἐλαχιστοποίει

τὶς πιθανότητες νὰ ἀθληθεῖ Ἐπὶ πλέον , τὸ εἰσάγει

σὲ κόσμους βίας , γεμάτους ἀπὸ συγχύση καὶ ἀρνη -

τικά πρότυπα

(συμπεράσματα τῆς ἔρευνας τῆς Α΄ Παιδιατρικῆς

Κλινικῆς τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν)

Δὲν μπορεῖ κανεὶς νὰ ξεχάσει τὸν χρόνο , παρὰ μόνον

ὅταν τὸν χρησιμοποιεῖ

" Baudelaire "

Μέσα στὸ τοῦνελ αὐτοῦ τοῦ καιροῦ , ἓνα καλὸ

βιβλίο γιὰ συντροφιά , κάνει τὸ τρένο τῆς ζωῆς , νὰ

κινεῖται , πάνω σὲ ραγὲς ἀπὸ βελοῦδο

Β Βασιλικὸς

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

Βάρναλης

"Ὅποιος συγχωρεῖ τὸ ἔγκλημα , γίνεται

συνένοχος τοῦ Βολταῖρος - Βρουτος

Ἡ ἐκτόνωση δὲν εἶνε ἀπλῶς δικαίωμα , εἶνε χρέος , ἐφ' ὅσον

δὲν θές νὰ συνθλιβεῖς ἀπὸ τὰ ὅσα ἀπωθεῖς καὶ καταχωνιάζεις

μέσα σου

Ὡστόσο , ἡ " ζωϊκὴ ὁρμὴ " - τὸ " elan vital " εἶνε δυνατότερη
ἀπ' τὴ γνώση γιὰ τὴν μοναδικότητα τῆς ζωῆς Κι ὁ ἐκκλησιαστὴς
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 σημαντικὸ εἶνε , σοφὸ εἶνε νὰ ζεῖς ξε -
ροντας κάθε στιγμὴ 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 - σκιά

Στὸ ἐρώτημα " πιὸ εἶνε τὸ κέρδος τοῦ ἀνθρώπου , ποὺ μοχθεῖ
ἀδιακοπῶς κάτω ἀπὸ τὸν ἥλιο ; " ἀποκρίνεται ὁ ἐκκλησιαστὴς :
" 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 ματαιότητά τῆς ματαιότητάς μας

" Ἀγάπα τὸν ἄνθρωπο - γιατί εἶσαι ἐσὺ "

Ν Καζατζάκης

" Κάλιον τὸ προλαμβάνειν , τοῦ θεραπεύειν "

Ἴπποκράτης

" Τὸ στρες καὶ πὼς νὰ τὸ ἀποφύγετε " Donald Norfolk - "Ἐκδηλος "

Μάστιγα γιὰ πολλοὺς , ἀπαραίτητη πηγή ἐνεργείας

γιὰ ἄλλοις , τὸ στρες 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 στρες ἀποτελεῖ ἀναπόσπαστο μέρος τῆς καθημερινῆς

μας 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 στρες , τὸ

ὁποῖο ἂν δὲν ἐντοπισθεῖ ἐγκαίρως , μπορεῖ νὰ ἔχει

γιὰ ἓνα ἄτομο ἀρκετὲς δυσάρεστες παρενέργειες

Τὸ βιβλίον χωρίζεται σὲ τρία μέρη Στὸ πρῶτον μέρος γίνεται

λόγος γιὰ τὴ βιολογία τοῦ στρες καὶ τὶς ἀρετὲς τῆς κα -

λῆς σωματικῆς κατάστασης , παράλληλα , ὅμως ὁ συγ -

γραφέας περιγράφει πόσο εὐάλωτοι εἶνε στὸ ἄγχος

οἱ ἀνήσυχτοι τύποι Στὸ δεῦτερον μέρος τοῦ βιβλίου ,

ἐξηγοῦνται τὰ αἷτια τοῦ στρες καὶ στὸ τρίτον μέρος

προτείνονται , διάφοροι τρόποι με τούς οποίους τιθασεύεται
καί ἐλέγχεται αὐτὸ τὸ ψυχοσωματικὸ φαινόμενο " Μὲ ἀπὸ -
τελεσματικὴ ἀντιμετώπιση " , γράφει ὁ Ντ Νόρφολκ , " τὸ
στρὲς μετατρέπεται σὲ κινητήρια δυναμὴ , πού μας ἐνθαρ -
ρύνει νὰ ξεπεράσουμε τὰ ἐμπόδια , πού συναντᾶμε καὶ πού
μας κρατοῦν μακριὰ ἀπὸ τὶς ἐλπίδες καὶ τούς στόχους μας
Ἐὰν ὅμως τὸ στρὲς ξεφύγει ἀπὸ τὸν ἔλεγχό μας , τότε ἀ -
κόμη καὶ ὁ θάνατος δὲν θὰ πρέπει νὰ ἀποκλείεται γι'
αὐτὸν , πού προσβάλλεται "

Βιβλίον ἀποκαλυπτικὸ καὶ χρηστικὸ , τὸ " Στρὲς " τοῦ
Νορφολκ , διαβάζεται σχεδὸν μονορούφι Ὅσοι , λοιπὸν ,
αἰσθάνονται νὰ ἔχουν κάποιο πρόβλημα ἄγχους , ἅς
προσφύγουν στὴν ἀνάγνωσή του

Πιστεύω ὅτι ὁ ἄνθρωπος , μπορεῖ νὰ ἐπιρεάσει τὴν
Ζωὴ καὶ τὴ ζωὴ του , με τὴ σκέψη του , με τὴ γνώμη
του , ἀλλὰ καὶ με τὴν ἐργασία , με τὴν πίστη σὲ
Ἄξιες , πού διευρύνουν τὸ πνεῦμα καὶ τὴ συνείδηση
Δὲν φθάνουμε ὅλα τὰ ἄτομα στὴν ὠριμότητα ,
με τὸν ἴδιο ρυθμὸ Τὸ κάθε ἄτομο , γιὰ νὰ
φθάσει , ἔχει τὴ δίκια του μεζοῦρα
Ἐχω ὑποχρέωση , νὰ ἔχω καλὴ ποιότητα ζωῆς

Ἄν ... Κιπλιγκ

Ἄν μπορεῖς στὸν κόσμο τοῦτο

νὰ περιφρονεῖς τὸν πλοῦτο

κι ἂν οἱ ἔπαινοι τριγύρω

δέ σοῦ ἀλλάζουν τὸ μυαλό ...

Ἄν μπορεῖς στὴν τρικυμία

νὰ κρατήσεις ψυχραιμία

κι ἂν μπορεῖς καὶ στοὺς ἐχθρούς σου

ν' ἀπαντᾷς μὲ τὸ καλό ...

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 γίνει ὁ χαλασμός σου

κι ἂν ἀγάπη σὺ προσφέρεις

σ' ὅσους σὲ ἔχουνε μισήσει ...

Ἄν μπορεῖς νὰ μείνεις ἴδιος
στή χαρὰ μὰ καὶ στή λύπη
κι ἂν ἡ πίστη στὸ ἐγὼ σου
μπρὸς σὲ τίποτα δὲ σβήνει ...

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 λὲς ψέματα καὶ σὺ ...

Ἄν μπορεῖς μὲ ψυχραιμία
δίχως νεῦρα ἢ δυσφορία
καὶ τὰ ἴδια σου τὰ λόγια
νὰ τὰ ἀκοῦς παραλλαγμένα ...

Ἄν μπορεῖς κάθε στιγμή σου
να' ναι μία δημιουργία
καὶ πότε σου νὰ μὴ δείχνεις
τεμπελιά καὶ ἀδιαφορία ...

Ἄν οἱ φίλοι κι οἱ ἐχθροὶ σου
δὲν μποροῦν νὰ σὲ πληγώσουν
κι ἂν οἱ σχέσεις μὲ μεγάλους
τὰ μυαλὰ 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 ἔρευνα γύρω ἀπὸ τὸ θέμα αὐτὸ
ἄρχισε ἀπὸ τὰ τέλη τοῦ περασμένου αἰώνα καὶ κυρίως μετὰ τὸν
Α' Παγκόσμιον Πόλεμον Μερικὰ ἀπὸ τὰ ἐρωτήματα , ποὺ κατὰ
καιροὺς διατυπώθηκαν εἶνε : κατὰ ποσοδὴ ἡ κόπωση ἐπηρεάζει τὴν
ἀπόδοση τῶν ἐργαζόμενων , ποιὰ ἡ σχέση κόπωσης καὶ ἀτυχημάτων
στοὺς χώρους ἐργασίας , ποιὰ ἡ ἐπίδραση τῆς κόπωσης στοὺς ὁδηγοὺς ,
χείριστες 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 εἴδη κόπωσης

Στο σημείωμα αυτό θα μιλήσουμε μόνο για εκείνο το είδος κόπωσης, που έχει μία λειτουργική φυσιολογική βάση, ή οποία αναφέρεται σε ένα μηχανισμό προειδοποίησης, που προστατεύει τον οργανισμό από φυσικές υπερεντάσεις. Έγκυροι συγγραφείς ορίζουν την φυσιολογική κόπωση ως μία κατάσταση διαταραγμένης ομοιόστασης εξαιτίας των ενεργειακών δαπανών, που προκαλούνται κατά την εκτέλεση ενός έργου. Όταν οι δραστηριότητες επαναλαμβάνονται χωρίς την απαραίτητη ανάπαυση, ή οποία βοηθάει την αποκατάσταση της ομοιόστασης, τότε παρατηρείται το φαινόμενο της " συσσωρευμένης κόπωσης ", αποτέλεσμα της οποίας είναι ή περαιτέρω διαταραχή της ομοιόστασης. Τα φυσιολογικά συμπτώματα προσδιορίζουν και το επίπεδο της κόπωσης, το οποίο χαρακτηρίζεται ως χαμηλό, μέτριο, ύψηλο και επίπεδο εξάντλησης. Σύμφωνα με όρισμένες έρευνες, ένα μέσο επίπεδο σωματικής προσπάθειας (π.χ. εργασία, άσκηση, προπόνηση) προκαλεί τέτοιες μεταβολικές καταστάσεις, ώστε να ενεργοποιεί στους ιστούς του οργανισμού και να συμβάλλει στην ιδανική απόδοση σε πολλές δραστηριότητες (σωματικές και πνευματικές). Η απόδοση αυτή πέφτει όταν ή ενεργοποίηση φθάνει σε ύψηλα επίπεδα. Αυτό οφείλεται στο έλλειμμα οξυγόνου, που παρατηρείται στα ανώτερα έγκεφαλικά κέντρα, στη συγκέντρωση των προϊόντων, που προκύπτουν από τη φυσιολογική προσαρμογή και στις βιοχημικές αντιδράσεις, που προκαλούνται κατά τη διάρκεια βαριάς σωματικής προσπάθειας. Ο έγκεφαλικός φλοιός έχει την ύψηλοτερη μεταβολική τιμή στο κεντρικό

νευρικό σύστημα και συνεπώς είναι πολύ πιθανόν να επηρεάζεται
πιο πολύ από την έλλειψη οξυγόνου. Συνεπώς, όταν η σωματι-
κή προσπάθεια γίνεται με τρόπο ώστε να παρατηρείται
έλλειψη οξυγόνου στο αίμα, είναι δυνατόν να οδηγήσει σε μείωση της
απόδοσης των ανώτερων έγκεφαλικών λειτουργιών. Αντίθετα, αν
η δραστηριότητα απαιτεί μία μέτρια καρδιοαναπνευστική προσα-
ρμογή, είναι 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 κα-
νόνες, ανάλογα με τη δυνατότητα του ατόμου.

Οι έρευνες, που έχουν γίνει ως τώρα, γύρω από τη σχέση άσκησης και
πνευματικής απόδοσης είναι σχετικά λίγες. Οι περισσότερες από αυτές
κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η σχέση είναι θετική. Σε μία
κοινή έρευνητική προσπάθεια των Έργαστηρίων Έργοφυσιολογίας και
Κινητικής Συμπεριφοράς του Τμήματος Φυσικής Άγωγής του Πανε-
πιστημίου Αθηνών, διαπιστώσαμε ότι ύστερα από ένα πρόγραμμα
άσκησης, τα 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 η απόδοση σε πνευματικές δοκι-
μασίες εξαρτάται και από τη φυσική κατάσταση του ατόμου.

Άτομα με καλή άντοχη αποδίδουν καλύτερα σε νοητικές δοκιμασίες
μετά τη σωματική άσκηση απ' ό,τι τα αγύμναστα άτομα. Από άλλη

Έρευνα φάνηκε ότι τα 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 απόδοσης πνευματικότητας των γνωστικών λειτουργιών Πέραν του σημείου αυτό του ένδεχομένως θα παρατηρηθεί στασιμότητα ή και μείωση της πνευματικής απόδοσης σε ορισμένα άτομα και ορισμένες πνευματικές δραστηριότητες Τα δεδομένα αυτά έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους εργαζομένους , διότι μπορεί να συμβάλουν στον έλεγχο της σωματικής κόπωσης και να αποφευχθούν ή περιορισθούν τα άτυχήματα Ιδιαίτερη είναι επίσης η σημασία των στοιχείων αυτών για την εκπαίδευση Οι μαθητές και κυρίως οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να γνωρίζουν ότι η άσκηση , εκτός του ότι συμβάλει στην ψυχοσωματική ισορροπία και ανάπτυξη των παιδιών , μπορεί να βοηθήσει τη γενικότερη ακαδημαϊκή τους απόδοση Ένα τέτοιο όμως αποτέλεσμα θα εξαρτηθεί από την ποιότητα της άσκησης , τον σωστό σχεδιασμό του όλου σχολικού προγράμματος και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών

Ποίηση εἶνε ὅ,τι δὲν χρειάζεται νὰ γεμίσει μία
λεύκη σελίδα , ἀπ' ἄκρη σ' ἄκρη Τὸ ποίημα ,
δὲν ἔχει ἀνάγκη , νὰ γεμίσει τὸ λευκὸ χαρτὶ "Ὅ,τι
ἔχει νὰ πεῖ , θὰ τὸ πεῖ μ' ὅσο τὸ δυνατόν , λιγότερες
λέξεις Ἡ ποίηση εἶνε τὸ σφράγισμα , ποὺ βάζουμε
πάνω ἀπὸ 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 , ποὺ ἐπιβεβαιώνουν αὐτὰ , ποὺ

λὲς

Ποιότητα αντί ποσότητα Τρόπος ζωής τοῦ 2000

Ἡ πολυτέλεια , δὲν εἶνε ἀναγκαστικά , συνώνυμο τῆς ἀκρίβειας , ἀλλὰ τῆς ἰδιαιτερότητας Πολυτέλεια θεωρεῖται κάτι , ποῦ δὲν ἀγοράζεται μὲ χρήματα , ὅπως χρόνος γιὰ τὸ μέγαλωμα τῶν παιδιῶν , γιὰ τοὺς φίλους καὶ γενικὰ δημιουργική χρησιμοποίηση τοῦ ἐλεύθερου χρόνου Μὲ κριτήριο τὴν πολυτέλεια , οἱ ἐρευνητὲς διέκριναν τρεῖς τύπους ἀνθρώπων

1. Τὸν πιὸ συνιθισμένο , δηλαδὴ αὐτὸν , ποῦ μέσα ἀπὸ τὴν ἀπόκτηση ἀγαθῶν πολυτελείας , ἐπιδιώκει νὰ ἀγοράσει τὴν προσοχὴ καὶ τὴν ἀναγνώριση τῶν ἄλλων Πρόκειται

δηλαδὴ γιὰ τὸν ἐπιδεικτικὸ τυπο

2. Τὸν ἀξιαγάπητο ἐγωκεντρικὸ , ποῦ χρειάζεται τὴν πολυτέλεια μόνο γιὰ τὸν ἑαυτό του καὶ ξέρει νὰ ἀπολαμβάνει τὴ ζωὴ του

3. Τὸν νέο λογικὸ τύπο , ποῦ χρησιμοποιεῖ τὴν πολυτέλεια , γιὰ νὰ ἀνταμοίψει τὸν ἑαυτό του

Τὰ βιβλία εἶναι πολλὰ καὶ ἡ ζωὴ σύντομη Γιὰ ὅσους κάποτε δυσανασχέτησαν ὅτι πότε δὲν θὰ προλάβουν νὰ διαβάσουν ὅσα βιβλία ὄνειρεύτηκαν , ὑπάρχει ἀμφιλεγόμενη ἐναλλακτικὴ λύση τοῦ βιβλίου , ποῦ δὲν εἶνε πλέον ἀνάγνωσμα , ἀλλὰ ἄκουσμα Τὸ λεγόμενο audio book , τὰ " ἠχογραφεμένα " δηλαδὴ βιβλία σὲ κασέτες , ποῦ ἐμφανίστηκαν τὴν περασμένη δεκαετία , ἔχουν πλέον καθι-

ερωθεῖ στήν ἀγορά καί τείνουν νά ἐπιβληθοῦν , τή δεκαετία , πού
διανύουμε Ἐπόμενο ἐπακόλουθο , ἡ κήρυξη ἑνὸς νέου πολέμου , ἀνά -
μεσα στοὺς παραδοσιακοὺς καί τοὺς ρεαλιστὲς γιὰ τὴ χρησιμότητα
ἢ τὴν ἐπικινδυνότητα τῶν νέων αὐτῶν λογοτεχνικῶν προ -
ιόντων , πού σηματοδοτοῦν μία ρήξη μὲ ἕνα τυπογραφικὸ
παρελθὸν μισῆς χιλιετίας ...

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

Τὸ κοινὸ μπορεῖ νὰ ἀκούσει τὰ τελευταῖο θρίλερ του
Τζιν Γκρίσαμ , ἀλλὰ καί ὅποιο ἔργο τοῦ Σαίξπηρ ἐπιθυμεῖ ,
τὰ μυθιστορήματα τοῦ Ντίκενς καί τοῦ Χάρντ , ἀλλὰ καί τὸ
"Ὅσα παίρνει ὁ ἄνεμος - σὲ 30 κασέτες - βιογραφίες - συν -
ταγές - ρομάντζα ... Οἱ περισσότεροὶ 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
καί τὴν ἀναζήτηση νέων πηγῶν κέρδους κυρίως , ὅμως ,
τὸ φαινόμενο συνδέεται μὲ τὸ σχιζοφρενικὸ κυνήγι
τοῦ χρόνου Γιατί , τὸ στοίχημα τῶν ἡχογραφεμένων
βιβλίων , ἔχει ἐν πολλοῖς νὰ κάνει , μὲ τὴν ἔλλειψη
τοῦ ἐλεύθερου , προσωπικοῦ χρόνου καί τὸν κατακερματισμὸ
τῆςσχόλης Ὅσο δὲ , πιεστικότερη γίνεται αὐτὴ ἡ
ἔλλειψη , ἄλλο τόσο ἐμφατικὴ γίνεται ἡ προस्ताγὴ γιὰ
ἐξαντλητικὴ ἐκμετάλλευση ὅσου χρόνου περισσεύει ,

δικαιώνοντας μία φαύλη προτεσταντική ήθικη , που

έπιστρέφει αυτό , που κλέβει ...

Εΐνε εύκολο να αποδώσει κανείς κατηγορίες στους

έμπνευστὲς τῶν ἠχογραφημένων βιβλίων Καὶ αὐτὸ , διότι

ὄλα σχεδὸν τὰ βιβλία , που μεταφέρονται με αὐτὸν τὸν τρόπο

διάδοσης , ὑφίστανται μία συρρίκνωση τῆς τάξεως τοῦ 30 %

"Ἐνα λογοτεχνικὸ ἔργο , διαρκεῖ συνήθως ἀπὸ 3 ἕως

6 ὥρες , μιά μακρύτερη ἠχογράφηση θὰ ἦταν " κουρα -

στικὴ " ... "Ἄλλωστε ὑπάρχουν ὀλόκληρες σελίδες σὲ βι -

βλία , που δύσκολα προσφέρονται γιὰ ἀφήγηση , ἀκόμη

κι ἂν ἡ φωνὴ εἶνε τῆς Γκλέντα Τζάκσον ἢ τοῦ Ντέρεκ

Τζάκομπο ...

"Ἐρχεται ὁμως , μία νέα ἐποχὴ , γιὰ τὴν προφορικὴ

παράδοση τῆς διήγησης , ὑποστηρίζει ὁ ἀντίλογος Οἱ

μύθοι καὶ οἱ θρύλοι διασώθηκαν στόμα με στόμα καὶ κανεῖς

δὲν ξεχνᾷ ὅτι ἡ ἀφήγηση ἀπαιτεῖ ἐξίσου μεγάλη

συγκέντρωση , ὅσο καὶ ἡ ἀνάγνωση Οἱ σταθερὲς πωλήσεις

τῶν βιβλίων δὲν μειώθηκαν , ἀναφέρουν οἱ στατιστικὲς

ἔρευνες καὶ σὲ ἀπόλυτους ἀριθμοὺς οἱ πωλήσεις τῶν

ἠχογραφημένων " βιβλίων " ἀντιπροσωπεύουν στὴν Ἄμε -

ρικὴ μόνο τὸ 10 % τῶν πωλήσεων τῶν βιβλίων τῆς πρώτης

ἔκδοσης , σὲ σκληρὸ ἐξώφυλλο

Ὅδηγούμεστε λοιπὸν , στὸ συμπέρασμα , ὅτι ἐκ πρώτης

ὄψεως ἡ νέα μορφή διάδοσης τῆς λογοτεχνίας , ἀφόρα

κοινό , που ποτέ δεν διατηροῦσε κάλες σχέσεις με τὴν ἀνά -
γνωση Μὲ μία δεύτερη , ὅμως ματιά , ἐντοπίζει κανεὶς τὸν κίνδυνο
ν' ἀναπαραχθεῖ αὐτὴ ἡ κατηγορία τοῦ κοινοῦ , τὸ ὁποῖο ἀντὶ νὰ
ἐξελιχθεῖ σε βιβλιοφιλικό , ἐξελίσσεται ἀκόμη σὲ μία ὁμάδα
καταναλωτῶν Καὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη , ἔχει κανεὶς τὸ δικαίωμα
νὰ αὐθαίρετεῖ καὶ νὰ καταδικάζει στὸ ἴδιο σουβάλι , τοῦ " ἀναγνώστη "
τῆς κασέτας μετὰ τὸ τελευταῖο θριλερ τοῦ Τζὸν Γκρισαμ κι ἐκεῖνον ,
πού διάλεξε τὸν " Βασιλιά Λήρ " ;

Ἐπειδὴ , τὸ φαινόμενο εἶνε ἱστορικὰ νεοτοπο , ἀργεῖ ἀκόμη νὰ
διαμορφώσει τὶς φυσικὲς ἀποχρώσεις καὶ τὶς ἀναγκαστικὲς ἀπο -
φάσεις Ἐνα ἠχογραφεμένο βιβλίον εἶνε καλὴ συντροφία στοὺς
τυφλοὺς , στοὺς ἡλικιωμένους μετὰ ἀδυνατισμένη ὄραση καὶ κουρασμένα
μάτια Ἡ ἄλλη πλευρὰ , ὅμως , πού διαφημίζει αὐτὰ τὰ προ -
ϊόντα γιὰ συντροφία στὴν ὁδήγηση ἢ στὸν περίπατο μετὰ γουόκμαν
ἢ ἀκόμη καὶ στὸ τραπέζι τοῦ φαγητοῦ , δυναμιτίζει τὸ ἴδιο τὸ ἐπιχείρη -
μα τῆς : τὴν προσήλωση , δηλαδή , πού ἀπαιτεῖ ἡ ἀφήγησις Τὸ
ἠχογραφεμένο βιβλίον , ὅπως καὶ τὸ κινητὸ τηλέφωνο , προωθοῦνται
γιὰ νὰ γεμίσουν τὰ κενὰ τοῦ ιδιωτικοῦ χρόνου Τὸ σύνθημα νὰ
εἶσαι πάντα παντοῦ , συμπληρώνεται τώρα μετὰ τὴν ἐπωδὸ : μὴν χάνεις
χρόνον Ὁ " στραγγαλισμὸς " τῆς λογοτεχνίας , δὲν ἐπιτυγχάνεται
τόσο εὐκόλα Ὅμως , ὁ ἐξευτελισμὸς τῆς βαθιὰ προσωπικῆς
σχέσεως ἀνάγνωσις καὶ τυπωμένης σελίδας , μπορεῖ εὐκόλα
νὰ ἐξαπλωθεῖ Καὶ ἡ συνήθεια τῆς ἀνάγνωσις , πού οὕτως ἢ ἄλλως
ἀφορᾷ μιά μειοψηφία , μπορεῖ νὰ διατηρήσει μὲν τὸν ἀριθμὸ τῶν
φύλων τῆς , ἀλλὰ ν' ἀποκτήσει περισσότερους ἐχθροὺς

Οί περισσότεροι άνθρωποι , ενδιαφέρονται για ποσότητα , καθώς
ή ποιότητα ζωής , εξασφαλίζεται πιο δύσκολα
Όσο , ακόμα και αν δεχτούμε πως μπορεί να κερδηθεί ή μακρο -
βιότητα και ή εύτυχία , τὸ βέβαιο εἶνε , πως δὲν κατακτιέται
χωρίς προσπάθεια και γνώση

Τὴ ζωὴ για να τὴ ζήσει κάποιος , χρειάζεται τέχνη , Και για
να τὴ διαφυλάξει , τεχνική

Οί βιολογικές μεταβολές , που ἐπέρχονται με τὰ γηρατειὰ , δια -
μορφώνονται ἀπὸ τὴς κληρονομικὴς καταβολὴς και ἀπὸ τὸν
τρόπο ζωῆς τοῦ κάθε ἀτόμου

Ἄλλο εἶνε ἡ φυσιολογική φθορὰ , που συνοδεύει τὸ πέρασμα
τοῦ χρόνου και ἄλλο οἱ παθολογικές ἀσθένειες , που συσσωρεύονται
στὸν ἡλικιωμένο ὡς ἀποτέλεσμα , λανθασμένης διατροφῆς ἢ δια -
βίωσης Ἡ ἰατρική εἶνε σὲ θέση να κατωνομάσει τὴς ἑπτὰ πιο γνω -
στὴς αἰτίες θανάτου Και να ὑποδείξει τρόπους ζωῆς , που ὑπόσχονται
μακροζωία Οἱ ἑπτὰ κυριότερες αἰτίες , ἀσθενειῶν στὸν ἄνθρω -
πο , που ζεῖ σὲ " δυτικοῦ " τύπου κοινωνίες εἶνε Παχυσαρκία -
ὑψηλὴ πιέση - κάπνισμα - ὑψηλὴ χοληστερινὴ - ἀλκοολισμὸς - ἔλλει -
ψη σωματικῆς ἀσκησης - ἀγχος

Τὰ γηρατειὰ ἔρχονται βαθμιαία , στὴ διάρκεια τῆς ζωῆς Ἀλλὰ ,
ἀνομοιόμορφα ἀπὸ ἄνθρωπο σὲ ἄνθρωπο Ὁ κάθε ἕνας μας ,
γέρνα με διαφορετικὴ ταχύτητα Ἡ ἀναφορὰ πως κάποιος εἶνε γερὸς ,
περισσότερο συνδέεται με τὴ βιολογική του κατάσταση , παρὰ με
τὴ ληξιαρχικὴ του ταυτότητα

“Όλες οι ευτυχισμένες οικογένειες , μοιάζουν μεταξύ τους , κάθε δυστυ -
χισμένη οικογένεια , δυστυχεῖ με τὸν δικό της τρόπο

Λ Τολστόϊ "Άννα Καρένινα "

Ἐπειδὴ οἱ περισσότεροι 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 με τὴ δίκη μας Κι ἐπειδὴ νομίζουμε
ὅτι ξέρουμε , καλλιεργοῦμε λάθος ἀντιλήψεις καὶ γιὰ ὀλόκληρη τὴν κοινωνία
Γύρω μας τὰ πάντα μεταβάλλονται , καθὼς ὁ παραδοσιακὸς οἰκογένεια -
κὸς πυρήνας με τοὺς δυὸ γονεῖς καὶ τὰ παιδιά 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 -
στά , πού 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 , " ὅτιδήποτε στερεὸ λιώνει στὸν ἀέρα "

" ΙΘΑΚΗ "

Σὰ βγεῖς στὸν πηγαῖμὸ γιὰ τὴν Ἴθάκη ,
νὰ εὐχέσαι ν᾿ἔναι 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 ἔμπρός σου
Νὰ εὐχέσαι ν᾿ἔναι μακρὺς ὁ δρόμος
Πολλὰ τὰ καλοκαιρινὰ πρωτῖὰ νὰ εἶναι
ποῦ μὲ τί εὐχαρίστηση , μὲ τί χαρὰ
θὰ μπαίνεις σὲ λιμένας πρωτοειδωμένους
νὰ σταματήσεις σ' ἔμπορεῖα Φοινικικά ,
καὶ τὲς καλὲς πραγμάτειες ν' ἀποκτήσεις
σεντέφια καὶ κοράλλια , κεχριμπάρια κι' ἔβενους ,
καὶ ἡδονικὰ μυρωδικὰ κάθε λογῆς ,
ὅσο μπορεῖς πιὸ ἄφθονα ἡδονικὰ μυρωδικὰ
σὲ πόλεις Αἰγυπτιακὲς πολλὲς νὰ πᾶς ,
νὰ μάθεις καὶ νὰ μάθεις ἀπ' τοὺς σπουδασμένους
Πάντα στὸ νοῦ σου ν᾿ἔχεις τὴν Ἴθάκη

Τὸ φθάσιμον ἐκεῖ εἶν' ὁ προορισμός σου
Ἀλλὰ μὴ βιάζῃς 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 θ' ἀβγαίνεις 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 Ἀπὸ 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 -
κὴ 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 κοντὰ 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 γεννή -
θηκε Καὶ τώρα τί γίνεται ; Ἀνέλαβα μεγάλη εὐθύνη καὶ
πῶς θὰ τὰ βγάλω πέρα ἐγὼ ; Δύσκολα τὰ πράγματα
Ἐγὼ νὰ δώσω νὰ διαβαστεῖ , κάτι ποὺ μέχρι τώρα ,
μέχρι αὐτὴ τὴ στιγμή , τὸ ἀπέκλεια 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

Και γιατί όχι ; Άς άναθεωρήσω τις άπόψεις μου και
ό,τι ήθελε προκύψει , σκέφτομαι Και άποφασίζω τὸ ξεκίνημα
Ένωμεταξύ , είχα συμπληρώσει πέντε magics clips ,
άπό 100 φύλλα τὸ κάθε ένα Έπρεπε νά συμπτυχθοῦν
Διάλεξα τὰ πιὸ άντιπροσωπευτικά για μένα και τάγραψα
έδῶ Και ὅλα μαζί , έγιναν αὐτὸ , πού τώρα κρατᾶτε στὰ χεριά σας
Γιά έκδοση , οὔτε λόγος Όπως τὸ ξεκίνησα , μονή μου , ήθελα
νά τὸ τελειώσω Νά βγεῖ με τὰ δικά μου γραμματα Νά τὰ
φωτοτυπήσω μόνη μου και νά δώσω αὐτὸ τὸ καινούργιο ,
σὲ ὅποιον αγαπῶ και έκτιμῶ
Πρῶτα άπ' ὅλα στὴν Μεγάλη μου Δασκάλα τὴν κ.
Ξεφτέρη , πού ὅ,τι τῆς χρωστάω - τὸ γράφω με μεγάλη
συγκίνηση - εἶνε άδύνατον νά γραφτεῖ με λόγια
Τὴν εύχαριστῶ παρὰ πολὺ
Έλπίζω νά μὴν σᾶς άπογοητεύσω
Σκέφτηκα , νά τὰ δώσω αὐτὰ , σὲ μία φίλη , φιλόλογο , νά
διορθώσει τὰ λάθη μου Όμως ὄχι Προτιμῶ νᾶνε τὰ
δικά μου Αὐτὰ , πού ἐγὼ έφτίαξα , ὅπως ἐγὼ μόρεσα
Μάρτης 95

ΔΙΟΤΙΜΑ

- αἶ περι ἔρωτος -

Μιλᾷ ὁ Σωκράτης στό Συμπόσιον , τοῦ

Πλάτωνος :

Τήν θεωρία γιά τόν Ἔρωτα , πού ἄκου -

σα κάποτε ἀπό μία γυναίκα ἀπό τη

Μαντινεία , τήν Διοτίμα , πού ἦταν καί σέ

αὐτό τὸ ζήτημα , ὅπως καί σέ ἄλλα πολλὰ σο -

φή (...) θὰ προσπαθήσω νὰ σᾶς ἀναπτύ -

ξω ἄνθρωπος μου ; ὅπως μπορέσω (...)

Ἔτσι οἱ ἄνθρωποι Σωκράτη , εἶπε , ἐγκυ -

μονοῦν καί μὲ τὸ σῶμα καί μὲ τήν ψυχή

Ἔτσι φτάσουμε , λοιπόν , σέ ὀρισμένη ἡλικία ,

ἡ φύση μᾶς αἰσθάνεται τήν ἀνάγκη νὰ

γεννήσει Ἔτσι , δὲν μπορεῖ νὰ γεννήσει μέσα

στό ἄσχημο , μόνο μέσα στό ὠραῖο Καί ἡ

ένωση τοῦ ἄντρα μὲ τὴν γυναίκα εἶνε ἕνας

τοκετός Τὸ φαινόμενο αὐτὸ εἶνε θεϊκό καί

εἶναι αὐτὸ , ἡ κύηση καί ἡ γέννηση , τὸ ἀθάνα -

το στοιχεῖο , μέσα στὰ ζωντανὰ πλάσματα

Γέννηση ὅμως δὲν μπορεῖ νὰ συντελεσθεῖ

μέσα σὲ ἀταίριαστο περιβάλλον Καί εἶνε

ἀνάρμοστο γιά κάθε τί τὸ θεϊκό , τὸ ἄσχη -

μο , ἐνῶ τὸ ὠραῖο τοῦ ἀρμόζει

Σὰν Μοῖρα λοιπόν καί σὰν Εἰλειθυΐα παρα -

στέκεται στή γέννηση ή όμορφιά Για 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 ἡ μεγάλη λαχτά -
ρα γιὰ τὴν ὀμορφιά ἐκείνου ποὺ κυ -
οφορεῖ καὶ εἶνε φουσκωμένος , γιατί 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