



ISSN: 2241-6218

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019 # Νο 79

Ιδιοκτησία - Διεύθυνση: "Οι Φίλοι του Δρομοκαΐτειου Θεραπευτηρίου", Κωλέττη 17, ΤΚ. 10681, Αθήνα, τηλ.: 68 11 424, fax: 210 6857841 email: filoidromokaiteiou@gmail.com

Μεγάλες μορφές του γένους μας

Της Μαρίας Ελευθερίας
Γιατράκου

σελ. 2

Η Τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος κατά τον Άρθουρ Σοπενχάουερ

Της Μαρίας Φράγκου

σελ. 3

Μην αναβάλλεις για το αύριο αυτό που οφείλεις να πράξεις σήμερα

Της Ανδρονίκης Σκαρβέλη

σελ. 4

Ταξίδι της Νέας Χρονιάς 2019

Του καπ. Κώστα Μιχ.
Φράγκου

σελ. 7

Αναδρομή στην εφημερίδα μας



Μήνυμα της προέδρου

Αξιότιμοι κυρίες και κύριοι,

Επ' ευκαιρία της ανακηρύξεως της Αθήνας μας, το έτος αυτό ως Παγκόσμια Πρωτεύουσα του βιβλίου, η αξιότιμος κυρία Μαρία Γιατράκου μου ζήτησε να μιλήσω για την εφημερίδα του Σωματείου μας «Δρόμοι Ψυχής», και το ιστορικό της.

Αγαπητοί κυρίες και κύριοι,

Όταν το 1995 ανέλαβα την προεδρία του ΣΦΔ θέλησα να προσπαθήσω με όλες μου τις δυνάμεις να ανταπεξέλθω επαξίως στα καθήκοντα που ανέλαβα.

Με τη βοήθεια του Θεού και των αξιόλογων μελών του Δ.Σ. τα καταφέραμε τόσο καλά, που το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και ο τότε Πρόεδρος

της Δημοκρατίας Αξιότιμος Κος Παπούλιας μας εβράβευσε ως ένα από τα πέντε καλύτερα Σωματεία το 2000.

Με υπερηφάνεια θέλησα να κάνω γνωστά στα 700 περίπου μέλη μας και στους αγαπητούς φίλους του Σωματείου μας, εκτός από το ευχάριστο αυτό γεγονός, και ποιες ήταν οι εργασίες μας και οι προσφορές μας προς το υπέροχο αυτό ίδρυμα, το Δρομοκαΐτειο, και τους φιλοξενούμενους σε αυτό.

Με ποιο τρόπο λοιπόν θα μπορούσα να ενημερώσω και να κάνω γνωστό και να στέλνω μηνύματα προς τα αγαπημένα μέλη μας;

Η αλληλογραφία για όλα όσα θέλαμε να μάθουν, θα ήταν πολυδάπανη. Έτσι μόνο μια εφημερίδουλα, όπου ο αναγνώστης εκτός από την ενημέρωση, θα καλείται να δει τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Μία δίμηνη εφημερίδα ενημέρωσης για όλα.

Να δει μια πραγματικότητα που ίσως κάπου την γνωρίζει, αλλά δεν την έχει ουσιαστικά συνειδητοποιήσει.

Οι άνθρωποι που διαβάζουν ιστορίες ή γεγονότα είναι σε θέση να κατανοήσουν καλύτερα τους άλλους, να συμμετάσχουν μαζί τους, και να βλέπουν τον κόσμο από την σκοπιά του.

Αρκετές έρευνες από τα πεδία της γνωστικής επιστήμης, της ψυχολογίας και της νευροεπιστήμης, επιβεβαιώνουν ότι η ανάγνωση, πλούσια σε λεπτομέρειες ενεργοποιεί τις αισθήσεις, τα συναισθήματα και το μυαλό και δίδει στο άτομο την γνώση που θέλει ο γράφων να μεταδώσει. Εάν δε συνοδεύεται από εικόνες, τότε τα γεγονότα τεκμηριώνονται και βοηθούν να εντυπωθούν βαθιά στο μυαλό και στην καρδιά, πράξεις και γεγονότα, που θα περνούσαν ίσως απαρατήρητα με τα απλά ακούσματα. Γνωρίζοντας ότι οι άνθρωποι που διαβάζουν εις-σχωρών σε σημαντικές πηγές γνώσεων και ιδεών, ανεξάρτητα από το περιεχόμενό τους (λογιστικό, φιλοσοφικό, επιστημονικό, ψυχολογικό ή άλλο) και όλα αυτά τα μεταφέρουμε μέσα από την εφημερίδα μας.

Έτσι προσφέρουμε ουσιαστικά οφέλη στο άτομο, τα οποία οφείλ, σχετίζονται τόσο με την απόκτηση γνώσεων, όσο και με την πρόσκτηση, μιας πιο διαλλακτικής στα επιμέρους ζητήματα με τα οποία έρχεται αντιμέτωπο το άτομο στη δημόσια αλλά και στην προσωπική του ζωή.

Έρχεται αντιμέτωπο με την αλήθεια, της πολυποικιλίας προσέγγισης της πραγματικότητας, από διαφορετικούς μεταξύ τους ανθρώπους.

Κάνει ένα καίριο βήμα, στο να προσεγγίσει και να σεβαστεί την διαφορετικότητα των καταστάσεων απόψεων, και αντιλήψεων.

Πρωταρχικά το διάβασμα εξευγενίζει το πνεύμα, ακονίζει τη σκέψη.

Η σκέψη ενεργοποιείται, η φαντασία διεγείρεται.

Τα γεγονότα, οι σκέψεις, τα μηνύματα ακονίζουν το μυαλό και όπως λέει ο Joseph Addison, Άγγλος δοκιμιογράφος, το διάβασμα είναι για το μυαλό ότι η γυμναστική για το σώμα.

Διαβάζοντας ένα ωραίο κείμενο όπως ένα καλό βιβλίο, έχει παρατηρηθεί από έρευνες πανεπιστημίων ότι το διάβασμα είναι αγχολυτικό, καταπολεμά την κατάθλιψη.

Όσο κι αν ακούγεται παράξενο, οι οδηγοί ευτυχίας, αυτοπεποίθησης ή αυτοβελτίωσης, απεγκλωβίζουν το άτομο από τις ψυχικές διαταραχές και ανοίγουν διάπλατα τις πόρτες της αισιοδοξίας. Για όλα αυτά με την πάροδο του χρόνου η εφημερίδα μας εξελίσσεται βαθμιαία σε μια οκτασέλιδη εμφανίσιμη εφημερίδα η οποία περιέχει, εκτός από την ενημέρωση των νέων και πεπραγμένων μας, και όλα όσα ανέφερα παραπάνω.

Αξιόλογοι λογοτέχνες, ιατροί, ψυχολόγοι γράφουν και ενημερώνουν τους αναγνώστες μας με ανάλογα ζωτικά θέματα που ταλανίζουν την σημερινή κοινωνία μας.

Είμαστε περήφανοι γιατί μπορούμε να προσφέρουμε εκτός τις υλικές προσφορές προς το ίδρυμα, και κάποια ηθική και πνευματική προσέγγιση σε όσα έχουν αξία, και πρέπει να τα διαμνύουμε και να τα θυμίζουμε σε όλους.

Τώρα η εφημερίδα μας είναι τρίμηνη λόγω ακρίβειας δεν παύει όμως να είναι χρήσιμη και απαραίτητη.

Το Σωματείο των Φ.Δ. σας εύχεται

2019

καλή χρονιά και ευτυχισμένη!

Πρόσκληση

ΣΕ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Σύμφωνα με το άρθρο 21 του καταστατικού, προσκαλούμε τα μέλη του Σωματείου μας «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ» στην ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση, η οποία θα λάβει χώρα την **Δευτέρα 18 Φεβρουαρίου 2019** και ώρα **17:00 σε αίθουσα της ΑΑΕΑ (οδός Φηγιλλής 1 Αθήνα)**

ΘΕΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΕΩΣ

1. Εκλογή Προεδρείου Τ.Σ.
2. Διοικητικός και Οικονομικός απολογισμός οικονομικού έτους 20-2-2017 έως 17.2.2019.
3. Έγκριση πεπραγμένων και διαχείρισης.
4. Απαλλαγή Δ.Σ. από κάθε ευθύνη Διοικητική ή Διαχειριστική.
5. Αρχαιρεσίες για ανάδειξη νέου Δ.Σ. και νέα εξελεγκτικής επιτροπής.
6. Προτάσεις μελών.
7. Διάφορα θέματα, αναφορές.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, καλούνται τα μέλη μας σε **Επαναληπτική Γενική Συνέλευση**, την ίδια ημέρα, στον ίδιο χώρο, μετά από μία ώρα, **δηλαδή Δευτέρα 18 Φεβρουαρίου 2019 και ώρα 18:00.**

Από το Δ.Σ. του Σ.Φ.Δ.

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ ΣΚΑΡΒΕΛΗ

Τακτικά γράφουν στην εφημερίδα μας για το Δρομοκαΐτειο ο Πρόεδρος Κος Ισίδωρος Πρώιος, ο αντιπρόεδρος Κος Αντώνιος Χλωρός, ο πρώην Πρόεδρος Κος Τριπολίτης Αναστάσιος, ο Πρόεδρος των ιατρών του Δρομοκαΐτειου αξιότιμος ψυχίατρος κος Φωτόπουλος, η επίτιμος κα Μαρία Γιατράκου, αντιπρόεδρος της Ομηρικής Ακαδημίας και Πρόεδρος της Φιλοσοφικής Σχολής. Μέλη του Δ.Σ. του Σωματείου μας. Κα' Ιλια Θεοτοκά κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Κα Μαρία Φράγκου, σύμβουλος ψυχικής Υγείας-ψυχοθεραπεύτρια, η κα Μαρκέλλα Φυστέ Δόκτωρ Ψυχοθεραπεύτρια, ο καπετάν Κώστας Φράγκος και άλλοι.

Όπως αντιλαμβάνεστε το έργο που εκτελούμε είναι μεγάλο για το σημαντικό αυτό ψυχιατρικό ίδρυμα, και οι προσφορές μας εκτιμούνται αφού έχουμε βραβευτεί και από το Δρομοκαΐτειο Ίδρυμα, και από το μεγάλο Χιώτικο Σωματείο «Ο Κοραής».

Γίνεται παρακαλώ όλοι αρωγοί μας στους δύσκολους καιρούς που περνάμε, και σας διαβεβαιώνω ότι αξίζει η βοήθεια αυτή προς τους πλέον ασθενείς συνανθρώπους μας.

Σας ευχαριστώ και Καλή Χρονιά με κάθε ευτυχία στον καθένα μας
Από το Δ.Σ. του Σ.Φ.Δ.

Την συνδρομή ή οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση προς το Σωματείο "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ" μπορείτε να καταθέσετε στον παρακάτω λογαριασμό: 00260064940200183718 Eurobank

ΜΕΓΑΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΓΕΝΟΥΣ ΜΑΣ

ΡΗΓΑΣ ΒΕΛΕΣΤΙΝΛΗΣ (1757-1798) ΚΑΙ ΑΝΘΙΜΟΣ ΟΛΥΜΠΙΩΤΗΣ

(Υπό Δρ. Φιλ. Μαρία Ελευθερίας Γ. Γιατράκου)

ΡΗΓΑΣ ΒΕΛΕΣΤΙΝΛΗΣ (1757 – 1798)

Πρωταθλητής και πρωτομάρτυρας του Αγώνα για τη λευτεριά, διδάχος και τραγουδιστής και λυράρης της¹. Γεννημένος στο Βελεστίνο, γι' αυτό και Βελεστινλής, ο ίδιος ποτέ δεν υπέγραψε ως Φεραίος, έμαθε τα πρώτα γράμματα στη Ζαγορά και στα Αμπελάκια και για να ξεφύγει τον Τούρκο και την απειλή του μετέβη στην Κωνσταντινούπολη. Στη δεκαετία του 1780 τον βρίσκουμε στο Βουκουρέστι της Βλαχίας που διοικείται από Έλληνες και Φαναριώτες. Ασχολείται με το εμπόριο και με τα γράμματα. Γνωρίζεται με Φαναριώτες και Έλληνες του Ελληνικού διαφωτισμού. Μαθαίνει ξένες γλώσσες, αφομοιώνει νέες ιδέες, διευρύνει εντυπωσιακά τους πνευματικούς του ορίζοντες, όπως προκύπτει από το έργο του, που το εξέδωσε, αφού πήγε ο ίδιος δύο φορές στη Βιέννη, το 1790 και το 1796 – 1797. Φλογερός επαναστάτης εξέφρασε προ-



δρομικά το αίτημα για απελευθέρωση. Ο ιστορικός χρόνος κύλησε γι' αυτόν γρηγορότερα απ' ό,τι των άλλων διακεκριμένων φωτισμένων Ελλήνων. Τα τελευταία εννέα χρόνια της ζωής του με αύξουσα δυναμική επιδίωκε να επιταχύνει τον επαναστατικό χρόνο.² Πριν συλληφθεί στην Τεργέστη με μία ομάδα συνεργατών του ήταν έτοιμος να μεταβεί στην Ελλάδα, στο Μωριά, στη Μάνη, να κηρύξει απανταχού την ελευθερίαν. Μετά την απελευθέρωσιν του Μορέως θα εισέβαλεν στην Ήπειρον, να ελευθερώσει και αυτήν και να συνενώσει με τους Μανιάτες και τους άλλους Έλληνες στασιαστές, έπειτα να προχωρήσει προς Ανατολάς, να απελευθερώσει τις τουρκικές επαρχίες Μακεδονίας, Αλβανίας, την κυρίως Ελλάδα κατόπιν τις υπόλοιπες, δια γενικής αποστασίας, όπως προκύπτει από ανέκ-

δοτα έγγραφα που βρίσκονται στα Αρχεία της Βιέννης εκ των πρακτικών της ανακρίσεως κατά την σύλληψή του.³ Είναι συγκλονιστική η εκτενής ομολογία του σαραντάχρονου τότε Ρήγα κατά την ανάκρισή του, που συνοψίζεται στην ομολογία ότι έψαλε πολλάκις και έπαιξε δια του αυλού το ενταύθα υπό στοιχείον Α συνημμένον ελληνικόν άσμα το επιγραφόμενον Θούριος Ύμνος, όπερ άρχεται δια των λέξεων «Ως πότε παλληκάρια να ζούμε στα στενά ...», με το οποίο όλος ο ελληνικός λαός παρακινείται εις αποστασίαν από των Τούρκων. Ομολογεί ότι το ανακοίνωσε εν αντιγράφω και σε άλλα πρόσωπα και το υπαγόρευσε. Ομολογεί ότι συνέταξε ελληνικούς χάρτες, ότι εχάραξεν αντίτυπά τους δια του χαλκογράφου Φραγκίσκου Μύλλερ, ότι μετέφρασεν τον τέταρτον τόμον του Αναχάρσιδος εκ του γαλλικού εις το ελληνικόν, ότι εξέδωκεν το έργον «Ηθικός Τρίπους». Ομολογεί πού διοχέτευσεν τις εκδόσεις, τις μεταφράσεις, τους χάρτες, την εικόνα του Αλεξάνδρου του Μεγάλου, τα επαναστατικά του φυλλάδια κ.α.⁴ και διατρανώνει την πατριδολατρεία του με την ομολογία ότι «πάντοτε επεθύμει την απελευθέρωσιν της Ελλάδος από του τουρκικού ζυγού και δη ότι μετά την σωτηρίαν της ψυχής του τούτο έχει ως πρώτον πόθον να ίδη εκδιωκόμενους τους Τούρκους από της Ελλάδος ...».⁵

Η παιδεία, την οποία έλαβε ο Ρήγας, του επέτρεψε να χειρίζεται πολύ καλά την απλή λόγια ελληνική γλώσσα, χάρη και στους δασκάλους του Δημήτριο Καταρτζή και Ιώσηπο Μοισιόδακα και στην πρόθεσή του να γίνεται κατανοητός από όλους.⁶

Η σύλληψη του Ρήγα και των επτά συντρόφων του από τις αυστριακές αρχές στο τέλος του 1797 και στις αρχές του 1798, η παράδοση στις τουρκικές αρχές και η θανάτωσή τους στο Βελιγράδι στις 24 Ιουνίου 1798 έστρεψε τη σκέψη των Ελλήνων στην αφυπνιστική και επαναστατική σημασία του έργου και στο δραματικό γεγονός της θυσίας του.⁷

Ο Ρήγας ως και οκτώ ήρωες σύντροφοί του τιμήθηκαν από τους Έλληνες ως μάρτυρες που θυσιάστηκαν για την πατρίδα. Ποιητικοί θρύλοι περιέζωσαν το μαρτύριό τους. Πρώτος ο Κοραΐς, θρήνησε το χαμό τους, όπως προκύπτει από τον πρόλόγό του στην Αδελφική Διδασκαλία στα 1798.⁸

Είναι ενδιαφέρουσα μία διήγηση του Φωριέλ, πρώτου συλλέκτη των δημοτικών μας τραγουδιών. Γράφει λουπόν. «Ένας φίλος μου ταξίδευε τότε στη Μακεδονία, συντροφιά μ' έναν καλόγερο. Τη νύχτα κόνεψαν σ' ένα φούρνο, που ήταν μαζί και πανδοχείο. Ένα παιδί, ένα νεαρό ηπειρωτόπουλο, τράβηξε αμέσως την προσοχή. Είχε ωραία μαλλιά και περήφανο ανάστημα ... Κοίταξε τους δύο ταξιδιώτες, τους μελέτησε νοερά, κι ύστερα, μ' εμπιστοσύνη στράφηκε στον ένα: ξέρεις να διαβάξεις; ρώτησε. Εκείνος συγκατένευσε. Και τότε το ηπειρωτόπουλο τον παρέσυρεν έξω, στον γειτονικό κήπο. Κάθισαν σ' ένα σωρό από πέτρες. Το παιδί έχωσε το χέρι στον κόρφο του και τράβηξε κάτι, δεμένο με σπάγκο, που τον είχε περασμένο στο λαιμό του. Ήταν ο θούριος του Ρήγα.

Δίνει στον ξένο τα τυλιγμένα χαρτιά και τον παρακαλεί να διαβάσει. Όταν σε κάποια στιγμή, εκεί που διάβαζε ο ταξιδιώτης έτυχε να ρίξει το βλέμμα στο παιδί, είδε ένα ηπειρωτόπουλο αλλιώτικο. Τα μάγουλά του έκαιγαν φλογισμένα. Τα χείλη του έτρεμαν. Κι



από τα μάτια του έρρεαν δάκρυα.

Είναι η πρώτη φορά που τ' ακούς;

- Όχι, όχι, λέει το παιδί σφουγγίζοντας με τις παλάμες τα μάτια του. Τάχω ακούσει τόσες φορές ... Εγώ δεν ξέρω γράμματα. Και παρακαλώ τους ταξιδιώτες που ξεπέφτουν εδώ, να μου τα διαβάσουν.

Με όμοιο τρόπο τα θύρια του Ρήγα είχαν συνεπάρει τη ραγιαδοσύνη».⁹

Και του Ρήγα η σπορά δεν πήγε χαμένη. Κατά τα τελευταία του λόγια: «εγώ αρκετόν σπόρον έσπειρα. Θα έλθει ώρα που το έθνος θα συνάξει τους καρπούς του» και ήλθε ο καιρός που το έθνος θέρισε τους καρπούς της.

ΑΝΘΙΜΟΣ ΟΛΥΜΠΙΩΤΗΣ

Ένας άλλος, άγνωστος στους περισσότερους Διδάσκαλος, ο Άνθιμος Ολυμπιώτης, που το τρίπτυχο της ζωής του ήταν: ευσέβεια, φιλομουσία, φιλοπτωχία, σύμφωνα με πληροφορίες που αρνόμαστε από τον Ιερό Κώδικα της Μονής Ολυμπιώτισσας στην Ελασσόνα (αριθμ. 220 σ.σ. 255 – 433).¹⁰

Μ' αυτά αγωνίστηκε να ποτίσει το πνεύμα και την ψυχή των ραγιάδων της περιοχής και των συμμοναστών του. Το 1745, στα δύσκολα χρόνια της Τουρκοκρατίας, πήρε το δρόμο της ξενιτιάς, το 1745 για να «γλιτώσει τις δαγκάνες της ανέχειας του χωριού του». Περιπλανήθηκε ανάμεσα σε βουνά και σε δάση. Ταλαιπωρήθηκε, υπέφερε μαρτυρικά. Είχε τη «χάρη των παιδεμένων, να καλύψει με το φιλοσοφικό του τρίβωνα τη γύμνια και την ανέχειά του».¹¹ Μέσα σε ανείπωτες δυσκολίες μορφώθηκε. Επιχείρησε ταξίδια σε πολλούς τόπους της κεντρικής και νότιας Ευρώπης. Έκανε την πρώτη μαθητεία του στην Κοζανίτικη «Στοά», με δάσκαλο το σοφό Ευγένιο Βούλγαρη κι άλλους σπουδαίους δασκάλους. Δεύτερος σταθμός της μαθητείας του η Αθωνιάδα, με δασκάλους περιώνυμους, τον Παναγιώτη Παλαμά και τον Ευγένιο Βούλγαρη και με συμμαθητή του τον εικοσάχρονο τότε Κώνστα, μετέπειτα Ιεραπόστολο Κοσμά τον Αιτωλό.¹²

Στη συνέχεια, τον έστειλε ο Γερόντάς του Διονύσιος ως Διδάσκαλο και παπά στο Κετσκεμέτ της Ουγγαρίας.¹³ Κι' ύστερα, μετέβη στη Βιέννη να διδάξει στην ελληνική παροικία, όπου γνωρίζεται με το Νικηφόρο Θεοτόκη. Δεκάκι χρόνια έμεινε στην Ευρώπη. Δούλεψε, αγωνίστηκε, σπούδασε, τιμήθηκε από τον ορθόδοξο λαό των Γραικών αλλά και από τους Βλάχους, Σερβοβουλγάρους και από τους Νέμτσους (Γερμανούς) και Ούγγρους. Και με τα χρήματα που συγκεντρωσε από το μόχθο του στην Ευρώπη, άρχισε το καινούργιο, τη διοργάνωση του σχολείου της ιδιαίτερης πατρίδας του.¹⁴ Κι έφτιαξε Σχολαρχείο και στη συνέχεια άλλο, για τα «κοινά γράμματα», με τρανούς δασκάλους. Κι ελεούσε όλους, γυρνώντας στην πατρίδα του «... έδινε εις Ελασσωνίτες, Τούρκους, τουρκόπουλα, αράπισσες, γυναίκες των Τούρκων πτωχές, παραπάνω από διακόσιες ψυχές, ψωμί».¹⁵ Δέχθηκε πλήγματα, μαστιγώσεις, μαρτύρια από τον Μωχαμέτ, υπέστη φυλακισμούς¹⁶, εκβιασμούς. Ελευθερώθηκε προσωρινά ο Άνθιμος και φυγαδεύτηκε.

Όμως, οι ταλαιπωρίες και τα ανείπωτα μαρτύρια που δέχθηκε από τον εχθρό τον οδήγησαν στην πληρωμή του κοινού χρέους και εσημείωσεν ο διάκος της μονής στον Κώδικα της Ολυμπιώτισσας, λίγες αράδες σαν συναξάρι μιας ολόκληρης ζωής.

« 1794: Φεβρουαρίου 9. Απέθανεν εν Κυρίω ο πάτερ Άνθιμος και έκλαυσαν όλοι τον θάνατόν του ... επειδή δια τας μεγάλας του αρετάς και την ευγλωττίαν του λόγου, υπερέλαμψεν επί γης εις πάντων τας καρδίας με τας συνεχείς του διδασκαλίας. Ανήρ τω όντι πολύς και εν σοφία και εν πάση αρετή κεκοσμημένος και δια πάσης μαθήσεως διελθών ... », και κατακλείει: «τέτοιον ηγούμενον άλλοτε ούτε είδον ούτε όψονται οι άνθρωποι».¹⁷

Πάνω στον ξύλινο σταυρό του ηγουμένου, στον τάφο του, άγνωστος ποιητής έγραψε:

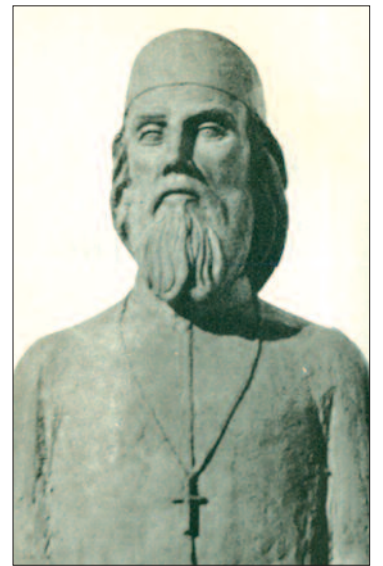
«ΑΠΟΘΑΝΩΝ ΑΝΘΙΜΟΣ ΝΥΝ ΑΝΘΕΙ ΠΛΕΟΝ
ΘΕΟΥ ΤΟΥ ΖΩΝΤΟΣ ΕΝ ΠΟΛΕΙ ΑΕΝΑΩΣ»

Ανθεί. Μα τι ανθεί; Τι άλλο; Η ελπίδα ότι και σήμερα στην εποχή της τεχνοκρατίας και του ανιδανισμού υπάρχουν και θα υπάρξουν Διδάσκαλοι, άγνωστοι, που θα σταθούν ως ανύπνωτοι φρουροί στις επάλξεις των ευγενέστερων αγώνων της παιδείας, ως φροντιστές και σκαφτιάδες της ψυχικής και διανοητικής άρουρας των μαθητών τους.

Ευχής έργο όλοι οι εκπαιδευτικοί να έχουν διαρκώς στραμμένα τα βλέμματα στον Κύριο, τον ανυπέρβλητο Διδάσκαλο της αληθείας. Στην αστείρευτη πηγή της σοφίας και της γνώσης, στον Μοναδικό Διδάσκαλο που έχει απόλυτη εξουσία να αποφαινεται αυθεντικώς για όλα τα ζητήματα που απασχολούν τον άνθρωπο.¹⁸

Ακολουθώντας τα ίχνη Εκείνου, που είναι ο μοναδικός Διδάσκαλος και Καθηγητής. Έχοντας στην ιερή κλίμακα της ψυχής ως αναβαθμική κορωνίδα της κοσμοθεωρίας τους την ορθόδοξη χριστιανική πίστη ως βιοτικό και μεταφυσικό τους ανάπημα.

Με πρότυπο τον Αιώνιον Διδάσκαλον, τον Ιησούν, με φωτισμένη ζωή και πολιτεία, με θέση στην πρώτη γραμμή ευθύνης, ας σταθούν όλοι οι διδάσκαλοι, ώστε σεμνυνόμενοι οι μαθητές να μπορούν να επαναλαμβάνουν το του Μακρυγιάννη: «Τέτοιοι δάσκαλοι, τέτοια αρετή έχουν, τέτοια φώτα μας δίνουν».¹⁹



¹ Βλ. Γιάννης Γιαννόπουλος, Ρήγας Βελεστινλής, «Χρήστου Λεοντή» Καντάτα Ελευθερίας, Α' έκδοση Βουλής Ελλήνων, Αθήνα 1999, σ. 11 κ.ε.

² ο.π., σ. 11.

³ Ανέκδοτα έγγραφα περί Ρήγα Βελεστινλή και των συν αυτώ μαρτυρησάντων εκ των εν Βιέννη Αρχείων εξαχθέντα και δημοσιευθέντα υπό Αιμιλίου Λεγράντ μετά μεταφράσεως Ελληνικής υπό Σπυρίδωνος Π. Λάμπρου, Αθήνησιν 1891, Β' έκδοση, σ. 71.

⁴ ο.π., σ. 59, 60, 61, 63, 65.

⁵ ο.π., σ. 65.

⁶ Βλ. Γιάννης Γιαννόπουλος, ο.π., σ. 12.

⁷ Βλ. Γιάννης Γιαννόπουλος, ο.π., σ. 12.

⁸ Βλ. Αθηνά Κ. Ζαχαρού Λουτράρη, Μνήμη των Χίων Εθνομαρτύρων Ευστρατίου Αργέντη και Αντωνίου Κορωνιού, Χίος, Μάρτιος 1998, σ. 30.

⁹ Βλ. σχετικά Μαρία Γ. Γιατράκου, Ανταύγειες από την εθνεγερσία (υπό έκδοση), χ.χ., χ.σ.

¹⁰ Βλ. σχετικά, Βαγγέλης Σκουβαράς, Άνθιμος Ολυμπιώτης, Αθήνα, 1981, σ. 203.

¹¹ Βλ. Ι. Μ. Παναγιωτόπουλος, Προλογικά στο βιβλίο «Άνθιμος Ολυμπιώτης», ο.π., σ. 8.

¹² ο.π., σ. 41, 42, 46 – 63.

¹³ ο.π., σ. 65, κ.ε.

¹⁴ ο.π., σ. 102.

¹⁵ ο.π., σ. 108.

¹⁶ ο.π., σ. 158, 159.

¹⁷ ο.π., σ. 201.

¹⁸ Μαρία Γιατράκου, Ο διδάσκων και η διδασκαλία, ο.π., σ. 23.

¹⁹ ο.π., σ. 24.

Η Τέχνη του να είσαι ευτυχισμένος κατά τον Άρθουρ Σοπενχάουερ

Μαρία Φράγκου, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Ψυχοθεραπεύτρια



Η σοφία της ζωής ως αρχή είναι αναμφίβολα ταυτόσημη σε μεγάλο βαθμό με την «ευδαιμονική» και θα έπρεπε να μας διδάσκει πώς να είμαστε ευτυχισμένοι στα πλαίσια του εφικτού.

Ένας από τους πιο σημαντικούς κανόνες ζωής κατά τον γερμανό φιλόσοφο Σοπενχάουερ είναι ο ακόλουθος: «Αποφύγετε την ζήλια». Και κατά τη σοφή ρήση του Σενέκα: “ποτέ δεν θα είσαι ευτυχισμένος όσο βασανίζεσαι από κάποιον πιο ευτυχισμένο” (“numquam felix eris, dum te torquebit felicior”). Έτσι, τίποτα δεν είναι πιο αδιάλλακτο και πιο σκληρό από τον φθόνο - και παρ’όλα αυτά προσπαθούμε συνεχώς να τον προκαλέσουμε.

Όμως, πουθενά αλλού δεν μπορούμε στην πραγματικότητα να βρούμε ικανοποίηση παρά μόνο όταν νιώθουμε και χρησιμοποιούμε τις δικές μας δυνάμεις. Η συνείδηση των δικών μας κλίσεων και των ποικίλων δυνατοτήτων μας, καθώς και τα διάφορα όριά μας, είναι, από τη σκοπιά αυτή, ο πιο σίγουρος δρόμος για να κατορθώσουμε να είμαστε ικανοποιημένοι από τον εαυτό μας.

Είναι προφανές πως η εύθυμη ή δύσθυμη φύση του ανθρώπου δεν καθορίζεται από εξωτερικές συνθήκες, από τα πλούτη ή την κοινωνική τάξη. Ουσιαστικά συναντούμε τόσα χαρούμενα πρόσωπα ανάμεσα στους φτωχούς, όσα συναντάμε και ανάμεσα στους πλούσιους. Εάν λοιπόν ο βαθμός της καλής μας διάθεσης ή της δυσθυμίας μας δεν είναι πάντα ο ίδιος, δεν θα τον αποδώσουμε, σύμφωνα με την άποψη που προηγήθηκε, σε αλλαγή των εξωτερικών αλλά των εσωτερικών συνθηκών και της φυσικής κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε.

Ας παραθέσουμε, επιπλέον, ένα σχετικό λατινικό γνωμικό από τον Λουκρήτιο: «Διότι όσο μας λείπει αυτό που επιθυμούμε, φαντάζει η αξία του να ξεπερνά όλα τα άλλα· όμως μόλις το αποκτήσουμε, κάτι άλλο ξεπροβάλλει, κι έτσι διατηρούμε πάντα μια σταθερή δίψα, εμείς οι διεφθαρμένοι, που λαχταράμε τη ζωή» («sed dum abest quod avemus, id exsuperare videtur cetera; post aliud, cum contigit illud, avemus et sitis aequa tenet vitai semper hiantis»).

Επομένως, άπαξ και μια συμφορά μας βρει και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε, ας μην αφήνουμε τον εαυτό μας να σκεφτεί πως τα πράγματα θα μπορούσαν να ήταν διαφορετικά. Αλλιώς γίνεται κανείς «εαυτόν τιμωρούμενος» (:«βασανιστής του εαυτού του»).

Κάποιος μπορεί να είναι πλούσιος, νέος, ωραίος, δοξασμένος· το ερώτημα που τίθεται εάν θέλουμε να ζυγίσουμε την ευτυχία του είναι εάν, όντας όλα αυτά, είναι εύθυμος. Εάν η διάθεσή του είναι καλή, δεν έχει σημασία εάν είναι νέος, γέρος, φτωχός ή πλούσιος - είναι ευτυχισμένος. Πρέπει, επομένως, να ανοίξουμε διάπλατα πόρτες και παράθυρα στην καλή διάθεση και να την καλωσορίσουμε οπότε και εάν αποφασίσει να μας επισκεφθεί.

Επιπρόσθετα, ας κρατάμε κατά νου πως τίποτα δεν συμβάλλει περισσότερο στην καλή μας διάθεση από την υγεία. Για τον λόγο αυτό θα έπρεπε να τοποθετήσουμε την υγεία πάνω από όλα και να επιδιώξουμε να συντηρήσουμε με ζήλο το υψηλό επίπεδο της τέλει υγείας, της οποίας το άνθος θα είναι η καλή διάθεση.

Σε ένα άλλο επίπεδο, θα μπορούσαμε να πούμε πως ένα μεγάλο μέρος της ζωής έγκειται στη σωστή αναλογία με την οποία στρέφουμε την προσοχή μας πότε στο μέλλον, πότε στο παρόν και πότε στο παρελθόν, προκειμένου να μην επιτρέψουμε στο ένα να διαστρέψει τα άλλα. Πολλοί ζουν σε υπερβολικό βαθμό στο παρόν (όσοι είναι ασυνείδητοι), άλλοι ζουν σε υπερβολικό βαθμό στο μέλλον (όσοι είναι ανήσυχοι και αγχώδεις) και άλλοι στο παρελθόν (οι παγιδευμένοι στις αναμνήσεις). Σπάνια βλέπουμε κάποιον που να κρατά σωστά το μέτρο.

Ένας επιπλέον ουσιώδης κανόνας της ζωής έχει να κάνει με την ηρεμία που πρέπει να διατηρεί κανείς πέρα από τις δυστυχίες που τον ζώνουν. Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι τα πιθανά δεινά της ζωής είναι τεράστια και αναρίθμητα. Συνεπώς, αξίζει να θεωρούμε πως η τωρινή μας συμφορά είναι πολύ μικρότερη από αυτό που θα μπορούσε να μας έχει συμβεί. Και από την άλλη, όταν έχουμε συνείδηση της παραπάνω γνώσης και την κρατάμε στη σκέψη μας θα έχουμε για πάντα γαλήνη.

Κι ύστερα, ας αναλογιστούμε και το εξής: «Πρέπει άραγε να μην κόψουμε ένα τριαντάφυλλο επειδή μπορεί να τρυπηθούμε από τα αγκάθια του;»

Ένας από τους πιο σημαντικούς κανόνες της ζωής για μένα, σύμφωνα με τις απόψεις του Σοπενχάουερ, ωστόσο, είναι να προσπαθούμε να πετύχουμε τούτο: να εκτιμάμε αυτό το αγαθό που έχουμε ακριβώς όπως θα το εκτιμούσαμε αν μας το στερούσανε: για παράδειγμα, η υγεία, οι φίλοι ή αγαπημένα πρόσωπα, όπως η γυναίκα, ο άντρας ή το παιδί μας - τις πιο πολλές φορές εκτιμάμε την αξία τους, μόλις τα χάσουμε. Αν καταφέρουμε να ενστερνιστούμε τον παραπάνω κανόνα, τα αγαθά που κατέχουμε, πρώτα απ’όλα, θα μας δώσουν αμέσως περισσότερη ευτυχία· κι έπειτα, θα προλάβουμε με όποιον τρόπο μπορούμε την απώλειά τους. Δεν θα εκθέτουμε σε κανέναν κίνδυνο τα αγαθά μας, δεν θα εκνευρίζουμε τους φίλους μας, δεν θα ταράσσουμε τον/την σύντροφό μας, θα επιβλέπουμε την υγεία των παιδιών μας και πάει λέγοντας. Αντικρύζοντας όλα όσα δεν έχουμε, συνηθίζουμε να σκεφτόμαστε το εξής: «Και αν ήταν δικό μου; και κατά συνέπεια νιώθουμε ότι το στερούμαστε. Αντ’ αυτού θα έπρεπε συχνά να λέμε στον εαυτό μας σε σχέση με ό,τι έχουμε: “Και αν το έχανα;”

Εξίσου σημαντικό ρόλο για την ευτυχία του ανθρώπου παίζει η δραστηριότητα, η ενασχόληση με κάποιο δημιουργικό έργο, η μάθηση. Ο άνθρωπος θέλει να διοχετεύει τη δυναμική του σε πράξεις, και με τον έναν ή τον άλλο τρόπο να επαληθεύει την ευτυχία των δραστηριοτήτων του. Ίσως επειδή αυτό του εγγυάται πως οι δυνάμεις του μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες του.

Η βασική αλήθεια της ευδαιμονολογίας εξακολουθεί να είναι τούτη: αυτό που έχουμε ή αυτό που είμαστε στα μάτια των άλλων έχουν πολύ λιγότερη σημασία από αυτό που είμαστε. «Η μεγαλύτερη ευτυχία είναι η προσωπικότητα» (Γκαίτε). Σε καθετί και για καθετί, στην πραγματικότητα δεν απολαμβάνουμε παρά μόνο τον εαυτό μας.

«Δύσκολος» (ιδιότροπος) είναι αυτός που, όταν έχει τις ίδιες πιθανότητες υπέρ του και εναντίον του, δεν χαίρεται όταν μια κατάσταση έχει για τον ίδιο ευνοϊκή κατάληξη, ενώ, παράλληλα, εκνευρίζεται όταν έχει δυσμενή. «Εύκολος» (εύθυμος) είναι εκείνος που χαίρεται με μια ευνοϊκή κατάληξη και που δεν εκνευρίζεται με μια δυσμενή έκβαση. Έτσι, λοιπόν, η ευαισθησία απέναντι σε ευχάριστες ή δυσάρεστες εντυπώσεις διαφέρει εξαιρετικά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτό που ωθεί κάποιον σχεδόν στην απελπισία σε κάποιον άλλο προκαλεί γέλιο.

Ακόμη, ανάμεσα στα αγαθά που “κατέχουμε” εξέχουσα θέση καταλαμβάνουν οι φίλοι. Όμως, το αγαθό αυτό έχει το εξής χαρακτηριστικό: Ο κτήτορας πρέπει να είναι και κτήμα του άλλου και μάλιστα επί ίσοις όροις.

Ποιός, επομένως, μπορούμε να πούμε πως θα ήταν ο ορισμός μιας ευτυχισμένης ύπαρξης; Μια ευτυχισμένη ύπαρξη θα ήταν εκείνη που θα κρατιόταν στη ζωή για χάρη της ύπαρξης καθαυτής και όχι μόνο από φόβο για τον θάνατο.

Μάλιστα, σε σχέση με την αντίληψη της πραγματικότητας ο Σοπενχάουερ ισχυρίζεται ότι κάθε πραγματικότητα, δηλαδή κάθε συντελεσμένο παρόν, συνίσταται σε δύο μισά, το αντικείμενο και το υποκείμενο, που ενώνονται με τρόπο τόσο ουσιαστικό και αναγκαίο, όπως το οξυγόνο με το υδρογόνο που αποτελούν το νερό.

Το αντικειμενικό μισό της πραγματικότητας βρίσκεται στα χέρια της μοίρας και υπόκειται σε αλλαγή. Το υποκειμενικό μισό είμαστε εμείς οι ίδιοι. Στην ουσία του παραμένει αμετάβλητο. Από εκεί και έπειτα, βλέπουμε ξεκάθαρα από ποιο σημείο η ευτυχία μας εξαρτάται από «αυτό που είμαστε», από την ατομικότητά μας, τη στιγμή που σε γενικές γραμμές δεν λαμβάνουμε υπόψη μας παρά μόνο «αυτό που έχουμε». Στο σημείο αυτό, αρμόζει να συμπληρώσουμε το εξής αρχαίο ρητό: «η ευδαιμονία των αυτάρκων (ανθρώπων) εστί» (:«Η ευτυχία ανήκει σε εκείνους που είναι αυτάρκεις»).

Εξάλλου, κατά τον Σοπενχάουερ, η βάση της διαφοράς στη μοίρα των θνητών συνοψίζεται σε τρία σημεία:

- 1) Αυτό που είναι κάποιος: Η προσωπικότητα δηλαδή με την ευρύτερη έννοια, που συμπεριλαμβάνει την υγεία, τη δύναμη, την ομορφιά, τον ηθικό χαρακτήρα, το πνεύμα και την καλλιέργειά του.
- 2) Αυτό που έχει κάποιος: Δηλαδή η περιουσία του και τα αγαθά που έχει στην ιδιοκτησία του.
- 3) Αυτό που είναι κάποιος στα μάτια των άλλων: Το σημείο αυτό αφορά τη γνώμη που έχουν οι άλλοι για κάποιον και αναφέρεται στην υπόληψη, την κοινωνική θέση και το κύρος.

Επί της ουσίας, αυτό που έχει κανείς μέσα του, αυτό που τον συνοδεύει στη μοναξιά του και που κανείς δεν μπορεί ούτε να του προσφέρει ούτε να του στερήσει, αυτό είναι το πιο σημαντικό από όλα τα υπάρχοντά του και από ό,τι φαντάζει ο ίδιος στα μάτια των άλλων.

Το μόνο πράγμα που είναι στο χέρι μας σε σχέση με την προσωπικότητα είναι να την εκμεταλλευτούμε όσο περισσότερο μπορούμε, να της εξασφαλίσουμε δηλαδή το είδος διάπλασης που της ταιριάζει απόλυτα, αποφεύγοντας όλα τα περιττά. Πρέπει δηλαδή να βάζουμε τον εαυτό μας σε θέση, σε συνθήκη ζωής, σε επαγγελματική απασχόληση κ.ο.κ. που να αντιστοιχούν στην προσωπικότητά μας και, σε δεύτερο επίπεδο να συντηρούμε την απόλαυση που αντλούμε από αυτά τα στοιχεία. Για τον λόγο αυτό, απαιτείται αυτογνωσία. Από την αυτογνωσία πηγάζει και ο επίκτητος χαρακτήρας μας. Κατά συνέπεια, μπορούμε να κερδίσουμε πολύ περισσότερο χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις μας για να καλλιεργήσουμε την προσωπικότητά μας παρά για να αποκτήσουμε αγαθά.

Στην ουσία, η προσωπικότητα συνοδεύει τον άνθρωπο παντού και πάντα, καθώς η αξία της είναι απόλυτη και όχι σχετική, όπως αντίθετα σχετική είναι η αξία των άλλων δύο σημείων . Εξασφαλίζει ακόμα και την αυτοεκτίμησή μας, που είναι τόσο απαραίτητη για την ευτυχία μας, ένα έρεισμα πολύ πιο στέρεο από αυτό που προσφέρει το τρίτο σημείο. Η αυτοεκτίμησή μας δεν είναι, όπως στο δεύτερο και στο τρίτο σημείο, υποκείμενη στην ευτυχία, δηλαδή στην τύχη, και γι’αυτό κανείς δεν μπορεί να μας την στερήσει ή αντίστροφα, να μας την προσφέρει.

Αυτό που είμαστε στα μάτια των άλλων, η γνώμη δηλαδή των άλλων για εμάς, ήδη με την πρώτη ματιά φαντάζει κάτι επουσιώδες για την ευτυχία μας. Εξού και η ματαιοδοξία (“vanitas”). Ωστόσο, είμαστε από τη φύση μας έτσι φτιαγμένοι, ώστε να δίνουμε στη γνώμη των άλλων μεγάλη αξία. Είναι σχεδόν αδύνατο να εξηγήσουμε μέχρι ποιο σημείο κάθε άνθρωπος ευχαριστείται μέσα του κάθε φορά που βλέπει ενδείξεις της ευνοϊκής γνώμης των άλλων και κάθε φορά που κολακεύεται με τον έναν ή τον άλλο τρόπο η ματαιοδοξία του. Συχνά, παρηγοριέται κανείς για την αληθινή δυστυχία ή για την έλλειψη αγαθών της πρώτης και της δεύτερης κατηγορίας, με ενδείξεις επιδοκμασίας εκ μέρους των άλλων. Και από την άλλη μεριά, είναι αξιο απορίας πόσο τον στεναχωρεί κάθε κλήγμα της ματαιοδοξίας του, κάθε έλλειψη προσοχής, κάθε ένδειξη μικρότερης εκτίμησης. Εκεί βασίζεται και το αίσθημα της «υπόληψης».

Βέβαια, ας σημειωθεί πως η ιδιότητα αυτή μπορεί να είναι πολύ απαραίτητη για την καλή συμπεριφορά, στηρίζοντας την ηθική. Εντούτοις, σε ένα σκεπτόμενο άνθρωπο αρμόζει να περιορίσει στο έπακρο το αίσθημα της ματαιοδοξίας, και όταν κολακεύεται αλλά και όταν υφίσταται ταπείνωση. Γιατί αυτά τα δύο πάνε μαζί. Αλλιώς, θα καταλήξει θλιβερά σκλάβος της γνώμης των άλλων.

“Είναι τόσο μικροπρεπές και ασήμαντο αυτό που ανυψώνει ή καταβαρυνώνει μια φιλόδοξη ψυχή” (:“Tam leve tam parvum est animum quod laudis anarum subruit aut reficit” - Οράτιος).

Σοπενχάουερ, Άρθουρ, (1788-1860), «Η Τέχνη του να είσαι Ευτυχισμένος», Αθήνα, Εκδόσεις Πατάκη, Οκτώβριος 2015.



Μην αναβάλλεις για το αύριο αυτό που οφείλεις να πράξεις σήμερα

Υπό της κυρίας
Ανδρονίκης Σκαρβέλη



Αγαπητές φίλες και φίλοι

Πέρασε και το 2018 και υποδεχθήκαμε τον καινούργιο χρόνο το 2019.

Πέρασαν στον παλιό χρόνο διάφορα γεγονότα στη ζωή μας, άλλα καλά και ευχάριστα, άλλα δυσάρεστα και δύσκολα.

Πόσα από αυτά ήταν απρόσμενα που ενώ είχαμε βάλει διάφορους στόχους για να πραγματοποιήσουμε, μας ήλθαν ανάποδα και δεν έγινε τίποτα.

Στο τέλος λοιπόν της χρονιάς ο καθ' ένας από εμάς κάνει τον απολογισμό του.

Πόσοι από τους στόχους που είχαμε βάλει πραγματοποιήθηκαν και πόσοι έμειναν άπραχτοι. Είτε γιατί εμείς τα αναβάλαμε, είτε γιατί οι συγκυρίες ήταν τέτοιες που δεν μπορέσαμε να τα επιτύχουμε.

Και καλά εάν απρόβλεπτα γεγονότα μας ανάγκασαν να μην πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας, αλλά αν προέκυψαν από την δική μας αναβλητικότητα τότε είμαστε αδικαιολόγητοι, και δυστυχώς ένα από τα μεγαλύτερα ελαττώματα είναι η αναβολή.

Η μανούλα μου η συγχωρεμένη έλεγε πάντα: Μην αναβάλλεις για την αύριο όσα οφείλεις να πράξεις σήμερα.

Κι αυτό όχι μόνο για τα απλά πράγματα της καθημερινότητας, που την άλλη μέρα μπορεί να προκύψουν άλλα και άλλα και αυτό που προγραμματίσεις χθες να μείνει στο πρόγραμμα για πάντα.

Οι στόχοι που θέτουμε αφορούν όλους τους τομείς της ζωής μας. Δίνουμε υποσχέσεις στον εαυτό μας ότι θα διορθώσουμε τις αδυναμίες μας και θα οργανώσουμε καλύτερα την καθημερινότητά μας.

Δίνουμε υποσχέσεις στους ανθρώπους που αγαπάμε ότι θα τους δώσουμε περισσότερο χρόνο.

Δίνουμε υποσχέσεις στον Θεό ότι θα τηρήσουμε τα καθήκοντα μας απέναντί Του.

Αλλά υπάρχει ο κίνδυνος που λέγεται αναβολή.

Αναβολή σημαίνει μετάθεση του χρόνου ενέργειας και πραγματοποίησης μιας απόφασης.

Η αναβολή δεν μας αποτρέπει από κάτι, απλώς μας παραινεί να το μεταθέσουμε σε μια άλλη χρονική στιγμή.

Αυτή η μετάθεση για το αύριο μας διευκολύνει, αλλά μόνο προσωρινά. Μας δίνει την ψευδαίσθηση ότι παραμένουμε πιστοί στους στόχους μας και στις υποσχέσεις μας.

Δεν έχουμε ενοχές. Αύριο θα έχουμε περισσότερο χρόνο στην διάθεσή μας. Άλλωστε μια μέρα δεν κάνει την διαφορά, αλλά η ζωή κυλά και τελικά καταλήγουμε να έχουμε μια μεγάλη απόσταση μεταξύ στόχου και πραγματικότητας.

«Ο δρόμος του αύριο οδηγεί στην πόλη του ποτέ». Αν και σπάνια θεωρούμε την αναβλητικότητα ως κάτι το ιδιαίτερο ανησυχητικό στη ζωή μας, όταν το καλοσκεφτούμε και δούμε πόσες φορές δεν μας συνέβη να πούμε αχ αν έκανα αυτό, αν δεν ανέβαλα εκείνο, πόσα πράγματα θα ήταν διαφορετικά.

Ίσως λοιπόν κάτω από την αναβλητικότητα κρύβονται άλλα πράγματα; Κρύβονται ίσως βαθιές ανασφάλειες

ή φόβοι, οι οποίοι στην πράξη μας εμποδίζουν να βρούμε την προσωπική γαλήνη και ευτυχία, την επιτυχία στην οικογενειακή, επαγγελματική και κοινωνική μας ζωή μα πάνω από όλα, υποσκάπτουν την πνευματική μας καλλιέργεια και πρόοδο;

Ο Πανάγαθος Θεός μας έδωσε το παρόν, το σήμερα... Το παρελθόν πέρασε το αύριο δεν είναι δικό μας.

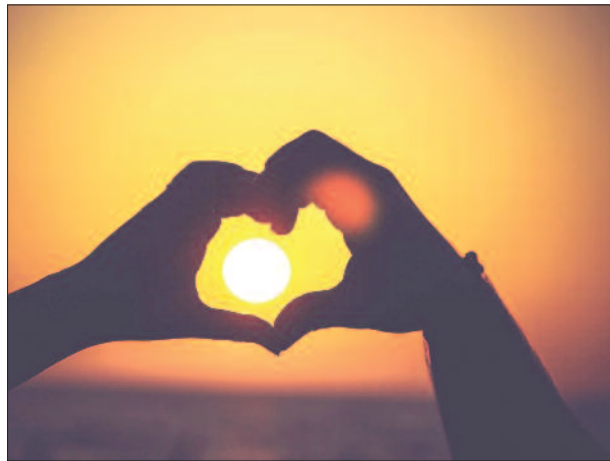
Το σήμερα είναι το μόνο που μας ανήκει.

Γι' αυτό ευθύνη του καθ' ενός να αξιοποιήσει αυτό το σήμερα για την ζωή του και για την σωτηρία του την υλική και πνευματική, και ψυχική.

Και προπάντων την ψυχική.

Μέσα στην καθημερινότητα μας ρίχνοντας μια ματιά στο καθημερινό πρόγραμμά μας διαπιστώνουμε πως δεν χωράνε όλα. Η καριέρα, η οικογένεια, οι πολλές κοινωνικές υποχρεώσεις. Αύριο θα μεγαλώσουν τα παιδιά, σίγουρα θα έχουμε περισσότερο χρόνο.

Και αναβάλλουμε όλα τα χρέη μας και προ πάντων τα χρέη μας προς τον συνάνθρωπο, τα' αδέρφια μας που υποφέρουν πού ήταν λιγότερο τυχερά από εμάς.



Δεν αρνούμεθα, αλλά τώρα κι εμείς έχουμε υποχρεώσεις, αργότερα θα έχουμε περισσότερο χρόνο, και ίσως οικονομικά να είμαστε καλύτερα.

Θέλουμε, αλλά κάτι, την τελευταία στιγμή, μας παρσέμπει στο αργότερα.

Η αναβολή των οποίων καθηκόντων μας είναι έργο του πονηρού. Ο φωστήρας της Καππαδοκίας, ο Μ. Βασίλειος να πως παρουσιάζει τον κίνδυνο της αναβολής.

Ο διάβολος μας συμβουλεύει: Δώστε το «σήμερα» σε μένα και το «αύριο» το δίνεται στο Θεό. Αλλά ο Κύριος προτρέπει. Σήμερα όχι «αύριο».

Ας καταλάβουμε την πονηριά του εχθρού. Δεν τολμάει να συμβουλεύσει την απομάκρυνση από τον Θεό.

Ξέρει πόσο βαρύ είναι να το ακούσουν οι χριστιανοί. Μεθοδεύει την δουλειά του με απατηλά τεχνάσματα, ξέρει πως μόνο η παρούσα στιγμή είναι σίγουρη για τον άνθρωπο. Κλέπτονται από μας το σήμερα μας αφήνει με την ελπίδα του αύριο, ύστερα όταν έλθει η αυριανή μέρα αλώνει το σήμερα γι' αυτόν και το αύριο για τον Κύριο. Ετσι μας εξασπατά και χάνουμε την ζωή με ψεύτικες ελπίδες για το μέλλον, χωρίς να το καταλάβουμε. Οι κυρίως λόγοι της αναβολής είναι πολλοί. Κάποτε πίστευαν ότι οι αναβλητικοί τύποι ήταν στην πραγματικότητα καμουφλαρισμένοι τεμπέληδες. Αλλά υπάρχουν πιο σύνθετοι ψυχολογικοί παράγοντες που είναι καθοριστικοί στην δημιουργία μιας τέτοιας συμπεριφοράς.

1) Όταν θέτουμε υπερβολικά μεγάλους στόχους που μας τρομάζουν και συνεχώς τους αναβάλλουμε.

2) Ο φόβος της αποτυχίας. Μπορεί να αναβάλλουμε μέχρι την τελευταία στιγμή οπότε αποτυγχάνουν.

3) Τα χωρίς ενδιαφέρον. Π.χ. οι μαθητές που τους αρέσει ένα μάθημα είναι αριστοίχοι. Σ' αυτά που δεν τους αρέσουν οι επιδόσεις τους είναι χαμηλές.

4) Η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Νομίζουν πως οι άνθρωποι πετυχαίνουν με την πρώτη, ωστόσο και οι άνθρωποι αυτοί συναντούν εμπόδια, αλλά συνεχίζουν την προσπάθεια.

5) Φοβόμαστε μήπως δεν καταφέρουμε να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες των άλλων.

Έχουμε περάσει κάποια εικόνα στους γύρω μας, και φοβόμαστε να μην την καταστρέψουμε.

6) Είμαστε τελειομανείς. Το άγχος για την αποτελεσματικότητα των εργασιών μας ευθύνεται για την αναβολή. Ας μην ξεχνάμε ότι η κάθε προσπάθεια αξιολογείται ανάλογα και ότι κανένας δεν είναι τέλειος.

Μπορούμε όμως να διορθώσουμε την αναβλητικότητα μας, όταν θέλουμε κάτι να κάνουμε και σκεπτόμαστε να το αναβάλλουμε θα λέμε θα το κάνω τώρα, όσο και αν ζοριστούμε.

Ένα απλό παράδειγμα στην καθημερινότητα.

Έχουμε ρούχα για σίδερο, λέμε ας τα αφήσω για αύριο. Την άλλη μέρα κάτι τυχαίνει, και την επόμενη τα ασιδέρωτα στοιβάζονται σε σωρό.

Ενώ πόσες φορές αν τύχει κάτι απρόσμενο δεν λέμε αχ καλά που τελείωσα χθες τις δουλειές μου και αισθάνεσαι αγαλλίαση γι' αυτό.

Για έναν άρρωστο που πρέπει να τον επισκεφτείς και το αναβάλλεις, και πεθαίνει, και σου μένει η πίκρα που δεν έκανες το χρέος σου.

Για μία αδιαθεσία που αναβάλλεις την επίσκεψη στον γιατρό και το πρόβλημα μεγάλωσε. Και τόσα άλλα...

Εάν θέλουμε λοιπόν την οικογενειακή ευτυχία και γαλήνη, αν θέλουμε να πετύχουμε στην ζωή μας, αν θέλουμε να κάνουμε σωστή διαχείριση και οικονομία του χρόνου μας πρέπει να πάρουμε «σήμερα» μια μεγάλη απόφαση.

Ποτέ να μην αναβάλλουμε για αύριο ότι θέλουμε να κάνουμε σήμερα.

Η αναβολή είναι ύπνος ύπουλος. Μας ξεγελά με την σκέψη ότι έχουμε καιρό.

Ο Ουράνιος Πατέρας μας αγαπά, μας θέλει κοντά του, γι' αυτό μας δίδει καθημερινά ευκαιρίες.

Ας μην τις αφήσουμε να χαθούν.

Ίσως κάποια να οδηγεί στην σωτηρία μας.

Ο Μ. Βασίλειος μας λέει χαρακτηριστικά: «Ουδείς μετά το λυθήναι την πανήγυριν, πραγματεύεται, ουδέ μετά τους αγώνες στεφάνούνται, ουδέ μετά τους πολέμους ανδραγαθεί».

Έτσι και κανείς άνθρωπος, αφού τελειώσει το στάδιο της παρούσης ζωής του, δεν μπορεί να πετύχει την σωτηρία της αθάνατης ψυχής του.

Ας ευχηθούμε σε όλους μας στον Νέο χρόνο, να ηχεί έντονα στην ψυχή μας το Θεϊκό παράγγελμα: «Ιδού, νυν καιρός ευπρόσδεκτος, ιδού νυν ημέρα σωτηρίας» με άμεση εφαρμογή του στην καθημερινή μας ζωή.

Καλή και ευλογημένη Χρονιά.

Από τους Κύκλους μητέρων

Οι βαρκάρηδες

Μάθετε δεν μας πειράζει,
που βαρκάρηδες μας λεν,
Ο καθένας μας κατέχει
μια Οδύσσεια κι αντέχει,
Εγνωρίσαμε στον κόσμο
τόπους κι έθιμα πολλά.

Με κορμούς και με σχεδίες
προϊστορική εποχή
φύγαμε απ' την Ασία,
φθάσαμε στην Αυστραλία
κι ύστερα Πολυνησία
στον μεγάλο Ειρηνικό.

Απ' τον Τίγρη, τον Ευφράτη
και τη Μεσοποταμία,
Νείλο, Βόλγα, 'Ελβα, Ρήνο,
Τάμεση και το Λονδίνο,
Μισισίπη κι Αμαζόνιο
και ωραία Βενετία.

Σε Ανατολή και Δύση
διαβατάρικα πουλιά
μεσ' τους πάγους, τους κινδύνους
ένα με τους Πιγκούνους
σε Βερίγγειο, Μαγγελάνο
κι όλους τους Ωκεανούς.

ΚΑΠΕΤΑΝ Γ. Μαυρομάτης

Κωπηλάτες, γεμιτζήδες
στον χαλκού την εποχή
ταξιδεύαν τα καράβια,
μια γεμάτα και μια άδεια
και πλουτίζανε τα κράτη
με ιδέες κι αγαθά.

Και οι Σαλαμινομάχοι
πάλεψαν με τα κουπιά.
Ο πυρπολητής Κανάρης
εξεκίνησε βαρκάρης
και στο Ναυαρίνο ακόμα
νίκησαν με τα πανιά.

Γιατί στην αρχή κάθε χρονιάς θέτουμε καινούργιους στόχους και γιατί τους περισσότερους από αυτούς δεν τους πετυχαίνουμε;

Δρ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ
 ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
 ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ - Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία
 iliatheotoka@yahoo.gr



Κάθε χρόνο στην αρχή της χρονιάς θέτουμε καινούργιους στόχους. Ωστόσο, τους περισσότερους από αυτούς δεν τους υλοποιούμε. Διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι **μόνο το 10% των ατόμων υλοποιούν τους στόχους που έχουν βάλει για την καινούργια χρονιά**. Οι λόγοι είναι πολλοί:

- μπορεί οι στόχοι να είναι πολλοί και δύσκολοι,
- υπερβολικά φιλόδοξοι και μεγαλεπήβολοι,
- μπορεί να μην είμαστε σίγουροι ότι τους θέλουμε πραγματικά,
- μπορεί να υπαγορεύονται από ανθρώπους, ή από καταστάσεις που μας επηρεάζουν και να μην βασίζονται σε προσωπικά κίνητρα και επιθυμίες.

 Αν όμως παρόλα αυτά, θέλετε να θέσετε κάποιους στόχους, τότε σκεφτείτε καταρχήν πάνω στο κίνητρά σας. **Σκεφτείτε αν θέλετε πραγματικά να θέσετε τους συγκεκριμένους στόχους**.

Αν θέλετε να υλοποιήσετε τους στόχους σας, θα πρέπει να γράφετε σε ένα ημερολόγιο τις ιδέες που έχετε για ότι θέλετε να κάνετε.

Στο τέλος του χρόνου, ιεραρχήστε αυτές τις ιδέες κατά σειρά σημαντικότητας

και καταπιαστείτε με αυτές που είναι πιο σημαντικές και σας εμπνέουν περισσότερο.

Στη συνέχεια, φτιάξτε ένα πρόγραμμα για το πως θα υλοποιήσετε αυτούς τους στόχους, τα βήματα δηλαδή που χρειάζονται, έτσι, ώστε αυτός ο στόχος να γίνεται πιο ορατός. Ασφαλώς όλα τα παραπάνω **απαιτούν θετική σκέψη, έλεγχο του στρες, αυτοπειθαρχία και πίστη στον εαυτό μας**. Και μην ξεχνάτε ότι το **ζητούμενο δεν είναι να αλλάξετε, αλλά να εξελίξετε κάποια στοιχεία της προσωπικότητάς σας και να προχωρήσετε παρακάτω από εκεί που φτάσατε στο τέλος του 2017**. Είναι σημαντικό να προχωρήσετε τα θέματα που σας απασχολούν λίγο παραπέρα, να συνεχίσετε από εκεί που τα αφήσατε και να τα βελτιώσετε. Τα παραπάνω βήματα θα σας βοηθήσουν να υλοποιήσετε στόχους και να κάνετε πραγματικές αλλαγές.

Το άγχος είναι μέρος της ζωής μας και όταν αυτό επηρεάζει σοβαρά την επαγγελματική μας ζωή, τότε θα πρέπει να το λάβουμε σοβαρά υπόψη. Παρατηρούμε δε ότι αφορά όλες τις κοινωνικοοικονομικές κατηγορίες ατόμων, άνδρες, γυναίκες, μεγάλους και μικρούς. Πιο συγκεκριμένα, μία πρόσφατη μελέτη με 1000 εργαζομένους, μέσου όρου ηλικίας 32 ετών, στην Ευρώπη έδειξε ότι το εργασιακό άγχος σχετίζεται με μεγαλύτερα ποσοστά κατάθλιψης, περίπου 45%. Το άγχος δηλαδή στην επαγγελματική ζωή προκαλεί κατάθλιψη. Οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτά τα ποσοστά είναι οι υψηλές απαιτήσεις από την εργασία, η υπερβολική πίεση χρόνου, η μειωμένη δυνατότητα αποφάσεων, η ανισορροπία μεταξύ προσπάθειας και ανταμοιβής και η επαγγελματική ανασφάλεια. Μία άλλη αμερικανική μελέτη με 1002 Αμερικανούς έδειξε ότι το 44% των ατόμων που συμμετείχαν εμφάνιζαν συχνά ημικρανίες, 29% είχε σοβαρό άγχος, 23% σοβαρή κατάθλιψη, και οι μισοί είχαν πόνους στην πλάτη και άκαμπτο μυϊκό σύστημα. Πολλοί δε, προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτό το άγχος καταφεύγουν στην κατάχρηση αλκοόλ (κυρίως άνδρες, ενώ οι γυναίκες τείνουν να γίνονται περισσότερο καταθλιπτικές). Οι γυναίκες επεξεργάζονται πιο πολύ αρνητικές εμπειρίες, σκέφτονται πάνω σ' αυτές, ενώ οι άνδρες επιδιώκουν να ξεφεύγουν από τα προβλήματα και το αλκοόλ βοηθά σ αυτό. Φυσικά στο συγκεκριμένο θέμα τα πράγματα είναι πιο πολύπλοκα (εμπλέκονται γενετικοί προδιαθεσικοί παράγοντες και διαφορετικοί εγκεφαλικοί χειρισμοί που κάνουν άνδρες και γυναίκες).

Όλα δε τα παραπάνω συμβάλλουν σε αυτό που συχνά ονομάζουμε χρόνιο άγχος, όπου η αντίδραση στο στρές ενεργοποιείται ξανά και ξανά και ο οργανισμός μας ξεχνά να επιστρέφει στην προηγούμενη προ του άγχους κατάσταση. Για παράδειγμα, το άγχος στη δουλειά κάνει τον άνθρωπο να έχει λιγότερη υπομονή όταν δεν είναι στη δουλειά, πράγμα που επιδρά αρνητικά στις προσωπικές του σχέσεις, να έχει λιγότερη ενέργεια και να αποφεύγει να ασκείται, ακόμα και με τη μορφή ενός μικρού περιπάτου. Αν συμβαίνουν όλα αυτά,τότε πιθανότατα απειλείται η σωματική και ψυχική του υγεία.



Όταν όμως οι οικονομίες ζορίζονται, τότε η παραγωγή πρέπει να γίνεται με λιγότερους εργαζόμενους ή με λιγότερους πόρους. Τι μπορούμε να κάνουμε; Σίγουρα δεν είναι εύκολο να αλλάξουμε δουλειά, ειδικά σ αυτές τις εποχές, ούτε να σπουδάσουμε κάτι καινούργιο, ούτε υπάρχει χρόνος να αποκτήσουμε επιπλέον δεξιότητες. Για να διατηρήσουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία, θα πρέπει να αναλάβουμε εμείς οι ίδιοι τη ζωή μας μετά τη δουλειά. Πώς το κάνουμε αυτό;

Ξεκινήστε από το πρωί. Κάντε κάποιες απλές σωματικές ασκήσεις, παράλληλα με τα άλλα που έχετε να κάνετε το πρωί. Στη συνέχεια σχεδιάστε κάτι στον οποιοδήποτε ελεύθερο χρόνο που μπορεί να έχετε για να σπάσετε τον κύκλο σπίντι-δουλειά-σπίντι. Πηγαίνετε μία σύντομη βόλτα, (κάντε κούνια σε μια παιδική χαρά), ασχοληθείτε με τα λουλούδια του μπαλκονιού ή του κήπου σας. Οτιδήποτε διακόπτει τη ρουτίνα είναι χρήσιμο.

Βάλτε λίγο γέλιο στη ζωή σας. Γελάστε όποτε μπορείτε. Μπορεί να ξεκινήσετε από ένα γέλιο ψεύτικο και μετά αυτό να γίνει πραγματικό, αυθόρμητο και ακόμα περισσότερο μεταδοτικό. Το γέλιο εξάλλου βελτιώνει την μυϊκή αναπνευστική και κοιλιακή λειτουργία. Ζήστε την αστεία πλευρά της ζωής, που πράγματι υπάρχει. Διακωμωδείστε πράγματα κάποια στιγμή, ίσως ακόμα και σοβαρά. Όλοι το χρειαζόμαστε αυτό. Χρειάζεται επίσης να βγάλουμε από τη ζωή μας κάποια πιθανά άχρηστα πράγματα και να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας.

ΑΚΟΜΑ:

Δείτε τα δυνατά σας σημεία, προσπαθήστε να τα αναγνωρίσετε στον εαυτό σας.

Κοιτάξτε τι πραγματικά θέλετε και σας ικανοποιεί να κάνετε στη ζωή σας και κάντε μία λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε για να τα υλοποιήσετε. Για τον καθένα είναι εντελώς διαφορετικά.

Μιλήστε με τον εαυτό σας. Το να μπορούμε να το κάνουμε αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο, ενισχύει το κίνητρό μας και την ικανότητά μας να πετύχουμε τους στόχους μας.

Πυρ, γυνή και θάλασσα

Λένε πως είναι σα θεριά
 και όμως δεν τρομάζεις,
 ψάχνεις την πιο καλή μεριά
 στοχεύεις και πλησιάζεις.

Λαίλαπας είναι η φωτιά,
 μα όταν τη δαμάζεις,
 τι πλούτος και τι ζεστασιά!
 τόσα καλά αραδειάζεις.

Γυναίκα, Μάνα, Παναγιά,
 γλυκά που αγκαλιάζεις!

 Αλλά και σαν κακοτοπιά
 στο νου πάντα τη βάζεις.
 Πλούσια η θάλασσα σοδειά,
 γαλήνια να ξενοιάζεις,
 σαν πιάσει η κακοκαιριά,
 με δράκο παρομοιάζεις.

Ειν' η ζωή μας ρε παιδιά
 γλυκιά, πικρή, λαβωματιά,
 με συννεφιά, με ξαστεριά,
 ανηφοριά, κατηφοριά.
 Τον κόσμο δεν αλλάζεις.

ΚΑΠΕΤΑΝ Γ. Μαυρομάτης

Είμαστε οι πρωτοπόροι
 των πλωτών μας παλατιών,
 που τον κόσμο σεργιανάνε
 και τα πλούτη κουβαλάνε
 και μας πάνε κρουαζιέρες
 σε εξωτικά νησιά.

Οι σημερινοί οι δρόμοι
 που πρωτοχαράξαμε,
 λίμνες, ποταμοί, κανάλια,
 θάλασσες και τ' ακρογιάλια
 ζωντανεύουν τα όνειρά μας,
 τις ελπίδες και σκοπούς.

Στο μεγάλο τούτο κράτος
 που το λένε θάλασσα,
 έζησαν οι Αργοναύτες
 τώρα ζούνε Αειναύτες
 και θα συνεχίζουν πάντα
 κατορθώματα λαμπρά.

 Κι αν η μηχανή του χρόνου
 διώχνει ναύτες και σκαριά,
 κολοσσοί και μεγαθήρια
 με σημερινά κριτήρια
 μεταφέρουν πολλαπλάσια
 τους ανθρώπους κι αγαθά.

Πλούσιους και φτωχούς μας κράζει,
 μας μαγεύει η θάλασσα,
 τα γιγαντιαία σκάφη
 τριγυρνούν σ' όλα τα πλάτη
 κι ομορφαίνουν τη ζωή μας
 και μας δίνουνε πνοή.

Και ο ίδιος ο Χριστός μας
 σαν πρωτοπερπάτησε,
 διάλεγε τους μαθητές του,
 που γινόταν κήρυκες του
 από βάρκες με ψαράδες
 σε μια ακροθαλασσιά.

Γ.Π. Μαυρομάτης

Ταξίδι της Νέας Χρονιάς 2019

Στοχασμοί γύρω από τον χρόνο και το νέο έτος

Γράφει ο καπ. Κώστας Μιχ. Φράγκος



Η κλεψύδρα του χρόνου 2018 έφθασε στο τέλος της και αυτές τις ημέρες του νέου έτους 2019 μέσα σε ατμόσφαιρα των συμβατικών και εθιμικών Πανηγυρισμών, θα την αναποδογυρίσουμε για να συνεχίσει «Κατ' αντίστροφη φορά» τη ροή της...

Ο χρόνος κατά τον Ευρυπίδη «γέρος φλύαρος που μιλάει συνέχεια ακόμα και αν δεν τον ερωτάς...» και του οποίου «η αξιοποίηση κατά τρόπον ωφέλιμο κάθε λεπτού είναι ένα «ένοικο κεφάλαιο» κατά τον Ντιντερό, δεν είναι κάτι στατικό, είναι «η αιώνια ροή του» κατά τον Ηράκλειτο και το πολυτιμότερο στοιχείο διότι οδηγεί από χθες στο αύριο, από το παρελθόν στο μέλλον...

Έχουν πει ότι η μόνη έννοια και ουσία που παραμένει ισχυρή και άφθαρτη είναι ο χρόνος. Μια οντότητα συμβατική και άφθαρτη.

Η ζωή, η ζωή του κάθε ανθρώπου μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια στιγμή στην αιωνιότητα, Αποτελεί όμως κεφάλαιο αξιοποιήσιμο για τον καθένα μας. Από την σωστή αξιοποίηση και αξιολόγηση θα κριθούν οι πράξεις μας, οι σκέψεις μας, τα σκιρτήματα του νου και της καρδιάς μας.

Όλοι μας για τους επόμενους μήνες θα μοιάζουμε με ναυτικούς που ταξιδεύουν τις θάλασσες, άλλοτε γαλήνιες και γοητευτικές και άλλοτε φουρτουνιασμένες. Στη ζωή, ο άνεμος δεν είναι πάντα ευνοϊκός.

Οι ναυτικοί στις δυσκολίες βρίσκουν δύναμη και κουράγιο, όταν σκέπτονται τον ασφαλή προορισμό τους.

Έτσι κι εμείς πρέπει από νωρίς να βάλουμε τους στόχους μας. Δεν αρκεί όμως αυτό, πρέπει να μείνουμε προσηλωμένοι στην προσπάθεια να τους πετύχουμε. Όποιος γνωρίζει τι ζητάει. Θα γλυτώσει εύκολα από τους πειρασμούς και θα αντισταθεί με επιτυχία στις Σειρήνες που θέλουν να τον βγάλουν από τον δρόμο του και να τον κά-

νουν να ξεχάσει τον προορισμό του.

«Μία ημέρα, μία ώρα χωρίς χαμόγελο και καλοσύνη είναι μία χαμένη ημέρα της ζωής μας». (Charlie Chaplin).

Κάποια Πρωτοχρονιά σε αγγλική εφημερίδα δημοσιεύθηκε η εξής αγγελία: «Απωλέσθη μία ώρα εξήντα λεπτών διαμαντιών. Παρακαλείται ο ευρών όπως την προσκομίσει και αμοιφήσει». Και στη συνέχεια κάτι συμπληρωματικό; «Αμοιβή δεν δίδεται εις τον ευρόντα, διότι μία ώρα εχάθη δια παντός». «Ο χρόνος είναι χρήμα». Η γνωστή παγκοσμίως αγγλική παροιμία «The time is money». Αν όμως για τους Άγγλους και τους ξένους γενικώς ο χρόνος είναι χρήμα, για τους ανθρώπους που είναι Θεόπλαστοι κατ' εικόνα Θεού, αποτελούν την κορωνίδα της δημιουργίας, ο χρόνος είναι το κεφάλαιο που μας δίνει ο Θεός ως πίστωση να αξιοποιήσουμε, να καλλιεργηθούμε, να μορφωθούμε, να εργασθούμε, να εξαγιασθούμε θα μας πει ο Απόστολος Παύλος: «Οι εξαγοραζόμενοι τον καιρό ότι αι ημέραι πονηραί εισίν».

Αν γεμίσουμε τον χρόνο μας με αγαθοεργίες, με αγάπη προς τον συνάνθρωπο, θα έχουμε επενδύσει ουσιαστικά και για την παρούσα ζωή και για την ατέρμονη αιωνιότητα.

Αν κάθε ημέρα κάνουμε έστω και μια πράξη καλή στο τέλος της χρονιάς, θα έχουμε 360 πράξεις τις οποίες θα πολλαπλασιάσουμε επί της ηλικίας μας. Αντιθέτως αν γίνουμε χρονοκτόνοι, χασομέρηδες, η ζωή μας θα είναι άδεια, άκαρπη, χωρίς αξία.

Η αξιοποίηση του χρόνου, από τους νέους προοιωνίζει την μελλοντική τους επιτυχία, η ορθή αξιοποίηση του χρόνου από τους γονείς, εξασφαλίζει την οικογενειακή ευημερία.

Ο χρόνος προχωρεί ασταμάτητα, ή μάλλον εμείς, αφού ο χρόνος συμβατικά υπάρχει και μετρίεται για τις ανθρώπινες ανάγκες με κλεψύδρα.

Εμείς προχωράμε προς την φθορά σωματικώς, αφού ο χρόνος είναι άφθαρτος.

Οι αρχαίοι μας πρόγονοι στην προμετωπίδα των μαν-



τείων εκτός των άλλων αποφθεγμάτων είχαν αναγράψει «Χρόνου Φείδου».

Ας αφουγκρασθούμε τον αιώνιο Λόγο του Θεού και την κλασσική Ελληνική σοφία για τον χρόνο. Σίγουρα Θα κερδίσουμε με την σωστή αξιοποίηση του χρόνου, γη και ουρανό.

Τελειώνουμε τον χρόνο αυτόν γονατιστοί ζητώντας συνγνώμη για όλα τα σφάλματα του περασμένου χρόνου.

Το 2019 να είναι ευλογημένο με αγάπη, ειρήνη, ανανέωση.

Καλή Χρονιά!

Θησαυρός σοφίας

Είναι αλήθεια πως πολλές φορές προτού ο άνθρωπος αισθανθεί την μοναδική αγάπη του Θεού μέσα του, στο εσωτερικό της ψυχής του, όσα πράττει τα κάνει από φόβο Θεού, παρά από αγάπη προς Εκείνον. Υπάρχει όμως κι ένα άλλο στάδιο όπου η ανθρωπίνη ψυχή αισθάνεται το Θεό τόσο γλυκό, τόσο ελεήμονα, τόσο καλό, τόσο πρόθυμο, τόσο πιστό, τόσο αξιαγάπητο, τόσο αληθινό και τόσο οικείο, που δεν υπάρχει πια τίποτε που να μην το παραδώσει ελεύθερα, θεληματικά και ολότελα σ' Εκείνον. Εδώ συγκαταλέγονται όλη η δύναμη της ύπαρξής του, ο νους του, η βούλησή του και γενικότερα όλο του το είναι. Τότε ακριβώς είναι που ο άνθρωπος δεν ομολογεί μόνο τα αμαρτήματά του, αλλά ομολογεί και την άπειρη αγαθότητά του Θεού. Τότε ακριβώς είναι που στους ψυχικούς του κόσμους γεύεται την εσωτερική χαρά που προέρχεται από το Θεό, καθώς και από τις πνευματικές ανατάσεις. Σαφέστατα, και αυτή η εσωτερική πνευματική χαρά και γλυκύτητα είναι μάλιστα μισθός, είναι ανταμοιβή και ανταπόδοση.

Στην ουσία, η ανθρωπίνη ψυχή βρίσκεται και κατοικεί ανάμεσα στις δυο ακρότητες της παρούσας θνητής, πρόσκαιρης, γήινης διαβίωσης και της μακάριας, αθάνατης και αιώνιας ζωής. Ο αφοσιωμένος άνθρωπος έχει το ένα πόδι στη γη, το άλλο του δε πόδι πατάει συχνά-πυκνά στην αιωνιότητα. Ο καθένας, λοιπόν, διαισθάνεται πόσο βρίσκεται σ' ετούτη ή εκείνη τη μεριά, καθώς και ότι βρίσκεται οπωσδήποτε ανάμεσα σε δύο ακρότητες. Τελικά δε οι άνθρωποι δυναμώνονται στο Θεό, στις ουράνιες προσπάθειές τους και στα πνευματικά τους κατορθώματα, με το μίσος τους κατά της αμαρτίας και την επιθυμία τους για την πλήρη καταστροφή αυτής.

Ακόμη, ας μην λησμονούμε πως αν δεν επιδοθούμε ολόψυχα σ' αυτές τις εργώδεις πνευματικές ενασχολήσεις, δεν είναι δυνατόν να υψωθούμε και να αναχθούμε στη Θεϊκή Γνώση και Θεωρία. Ματαιοπονεί οποιοσδήποτε υψώνει τα μάτια του για να ατενίσει και να δει τον Θεό, εάν δεν έχει κατορθώσει προηγουμένως να ερευνήσει και να δει καθαρά τον εαυτό του.

Η άφιξη της ψυχής και το καταστάλαγμα της αυτό, στο νοητό λιμάνι, είναι η επίγνωση του εαυτού μας, σε όλες τις εσωτερικές πτυχές του και διαθέσεις, που λόγω αυτής της γνώσης, όταν την αποκτήσουμε, βρισκόμαστε σαν τον εστεμμένο βασιλιά στο βασιλείο του, που κυβερνάει με δύναμη, με σοφία και με καλοσύνη το βασιλείο του. Το ίδιο και η ψυχή είναι κυβερνήτρια των σκέψεών της, των εσωτερικών της παρορμήσεων και της ίδιας, αλλά και του σώματος στο οποίο κατοικεί.

Ποιό όμως είναι το εφετό, το ποθητό, ο στόχος; Ποιός είναι ο τελικός σκοπός; Είναι ο Θεός. Γιατί ο Θεός δεν είναι η σιωπή, ο Θεός δεν είναι η ομιλία. Ο Θεός δεν είναι ούτε η νηστεία ούτε η κατάλυση. Ο αναχωρητισμός ή η κοινοβιακή συνάφεια και διαβίωση, δεν είναι ο Θεός, όπως δεν είναι Θεός τίποτα από όλες αυτές τις αντιθέσεις, όσες κι αν παρατεθούν εδώ ή οπουδήποτε.

Ο Θεός υπάρχει αόρατος στα ενδιαμέσα αυτών που αναφέραμε παρά πάνω, και δεν θα καταφέρεις να τον ανιχνεύσεις και να τον βρεις δια μέσου του έργου της ψυχής

σου, παρά θα τον πλησιάσεις και θα τον αισθανθείς, μόνον δια μέσου της αγάπης της καρδιάς σου. Τον Θεό δεν θα τον εννοήσεις δια μέσου του λογικού σου, όπως δεν θα τον καταλάβεις δια μέσου της σκέψης σου, ούτε θα τον συμπεράνεις δια μέσου της βοήθειας των δυνάμεων του μυαλού σου. Ο Θεός μόνον αγαπιέται, δηλαδή είναι και μένει μόνον σαν αντικείμενο αγάπης και μοναδικής εκλογής της αγαπητικής θέλησης της καρδιάς σου.

Πάνω απ' όλα, όμως, εσύ για τον εαυτό σου πρόσεξε τι κάνεις, και μη μιμείσαι κανένα, γιατί έτσι θα μαϊμουδίσεις κι εσύ. Μην ακολουθήσεις λοιπόν τις διαθέσεις των άλλων και τις αποκλίσεις τους, εφόσον θα είσαι βέβαιος ότι είναι το σωστό.

Στο χρονικό δε διάστημα που διενεργείς αυτό που από μέσα σου εξέλεξες, ζήτησε τις συμβουλές αυτών που είναι εμπειρότεροι επάνω στις διάφορες παρορμήσεις, γιατί μόνο αυτοί οι Πνευματικοί Οδηγοί που έχουν παρόμοιες, μεγάλες και βαθιές εμπειρίες, είναι οι κατάλληλοι και που μπορούν να σε βεβαιώσουν για τη σωστή εσωτερική σου εκλογή.

Οπωσδήποτε, τίποτα στον πλανήτη μας ετούτο, ούτε επιθυμίες, ούτε πλούτος, ούτε δόξες, ούτε αξιώματα, ούτε τιμές, ούτε τόσα και τόσα άλλα της σαρκός και του παρόντος κόσμου της ματαιότητας, είναι δυνατόν να αντισταθμίσουν την αξία της Θέωσης, μέσω της οποίας ο άνθρωπος ανυψώνεται τόσο, ώστε γίνεται κατά χάρη Θεός. Και είναι γεγονός ότι όποιος δεν έχει ειρήνη και εγρήγορση της καρδιάς του δεν μπορεί να αποκτήσει την πολυπόθητη παρουσία του υπεραξιολάτρευτου Θεού, του Ποιητή των όλων, του Αρχοντα της υπέρτατης Ειρήνης, της υπερουράνιας Αγάπης και της Πηγής του κάθε αγαθού.

Τέλος, ας γνωρίζουμε, ακόμη, πως όταν έρχονται συχνά ολοκληρωμένες σκέψεις αγαθές, καθώς και σκέψεις αρετών, όπως είναι η εγκράτεια, η σοβαρότητα, η ασυγκινησία για τον παρόντα μάταιο κόσμο, η θεληματική φτώχεια, η υπομονή, η ταπείνωση, η αγάπη, τότε δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το Θείο Πνεύμα είναι εκείνο που μιλάει προς εμάς, είτε απ' ευθείας, είτε δια μέσου των αγγέλων Του, που είναι στην παρούσα ζωή οι Πνευματικοί Διδάσκαλοι ή οι εξομολόγοι και Πνευματικοί Οδηγοί, ή οι Πατέρες που μας διδάσκουν και μας οδηγούν στην αλήθεια, είτε μας μιλάει δια μέσου του Αγγέλου φύλακά μας και των Αγίων Αγγέλων της δόξας Του, οι οποίοι είναι και πραγματικοί και γνήσιοι παρακινητές και εμπνευστές κάθε καλού και κάθε αρετής.

Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον ημάς. Αξίωσέ μας με την δύναμη της χάρις Σου να συγκατατιθέμεθα στο καλό και να αντιστεκόμαστε στο κακό και στο πονηρό.

Υ.Γ. Όλες οι παραπάνω σημειώσεις έχουν ολότελα αντληθεί από το βιβλίο «Θησαυρός Σοφίας» και συγκεκριμένα από τα 3 δοκίμια του βιωματικού άγνωστου συγγραφέα του «Γνόφου Αγνοσίας». Η μεταγλωττική απόδοση στην νεοελληνική, έχει γίνει από τον Μακαριστό Μητροπολίτη Κορινθίας κκ Παντελεήμονα Κ. Καρανικόλα, Εκδόσεις «ΠΝΟΗ», 2^η έκδοση, Κόρινθος 1994.

Είπαν για την Ελληνική Γλώσσα : History of the Greek Language

• **Arza Juan Jose Puhana** (Βάσκος Ελληνιστής και πολιτικός): «Οφείλουμε να διακηρύξουμε ότι δεν έχει υπάρξει στον κόσμο μία γλώσσα η οποία να δύναται να συγκριθεί με την κλασσική Ελληνική».

“Η της Ελληνικής γλώσσης σαφήνεια, η τελειότης, η ελασμότης και πλούτος τοσούτοι εισίν ή πάσας άλλας γλώσσας υπερίσχυκε και ικανή του δημιουργείν και αναπτύσσειν τοσούτον πολιτισμόν ή πάσαι άλλαι ήττονές εισίν, αλλ’ αφελέται αυτής”.

• **Azio Huan** (Βάσκος γερουσιαστής): “Διά την διεθνοποίησιν της Ελληνικής γλώσσης μεγάλην έχομεν ευθύνην, ως ουκ ούσαν άλλην γλώσσαν αυτής ανωτέραν”.

• **Bouffartigue Jean και Delrieu Anne-Marie** (Γάλλοι λεξικογράφοι): “Μακρινή πηγή του πολιτισμού μας η Ελλάδα, βρίσκεται ζωντανή μέσα στις λέξεις που λέμε. Σχηματίζει κάθε μέρα τη γλώσσα μας. Οι βάσεις και ο εξοπλισμός του επιστημονικού λεξιλογίου ήρθαν από την Ελλάδα, ακόμα και στην αρχαιότητα. Τα δάνεια όμως εξακολούθησαν, και όχι μόνο από συνήθεια. Συνέχισαν, διότι η Ελληνική γλώσσα προσφέρεται με αξιοθαύμαστο τρόπο, πολύ περισσότερο από ό,τι η Λατινική, για την δημιουργία των λέξεων ανάλογα με τις ανάγκες.

Η Ελληνική γλώσσα δεν παρείχε πια αρκετές λέξεις για τον αυξανόμενο αριθμό νέων εννοιών. Παρουσιάστηκε τότε η ιδέα να χρησιμοποιηθούν οι μέθοδοι που εφάρμοζαν οι Έλληνες για να αυξάνουν το λεξιλόγιό τους. Η δομή της γλώσσας τους τούς επέτρεπε να συνθέτουν λέξεις μ’ έναν τρόπο απλό και αποτελεσματικό. Τους μιμήθηκαν κατασκεύασαν μία νέα λέξη, την οποία μετέτρεψαν στη γλώσσα τους (γαλικά, αγγλικά, γερμανικά, ιταλικά). Η μίμηση τις πιο πολλές φορές είναι πετυχημένη, διότι οι κατασκευαστές Ελληνικών λέξεων είναι εξάιρετοι Ελληνιστές”.

• **Brunner Theodore F.** (Ιδρυτής του TLG και διευθυντής του μέχρι το 1997): «Σε όποιον απορεί γιατί ξοδεύτηκαν τόσα εκατομμύρια δολάρια για την αποθησαύριση των λέξεων της Ελληνικής, απαντούμε: Μα πρόκειται για την γλώσσα των προγόνων μας και η επαφή με αυτούς θα βελτιώσει τον πολιτισμό μας».

• **Κικέρων** (ο ενδοξότερος ρήτωρ της αρχαίας Ρώμης): “Ει οι θεοί διαλέγονται, τη των Ελλήνων γλώττι χρώνται”.

• **Crystal David** (Γνωστός Άγγλος καθηγητής, συγγραφέας της εγκυκλοπαίδειας του Cambridge για την Αγγλική): «Είναι εκπληκτικό να βλέπεις πόσο στηριζόμαστε ακόμη στην Ελληνική, για να μιλήσουμε για οντότητες και γεγονότα που βρίσκονται στην καρδιά της σύγχρονης ζωής».

• **D’Eichtal Gustave** (Γάλλος συγγραφέας): «Η Ελληνική γλώσσα είναι μία γλώσσα η οποία διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά, όλες τις προϋποθέσεις μιάς γλώσσης διεθνούς... εγγίζει αυτές τις ίδιες τις απαρχές του πολιτισμού... η οποία όχι μόνον δεν υπήρξε ξένη προς ουδεμία από τις μεγάλες εκδηλώσεις του ανθρωπίνου πνεύματος, στην θρησκεία, στην πολιτική, στα γράμματα, στις τέχνες, στις επιστήμες, αλλά υπήρξε και το πρώτο εργαλείο, - προς ανίχνευση όλων αυτών - τρόπον τινά η μήτρα... Γλώσσα λογική και συγχρόνως ευφωνική, ανάμεσα σε όλες τις άλλες...».

• **Durant Will** (Αμερικανός ιστορικός και φιλόσοφος, καθηγητής του Πανεπιστημίου της Columbia): «Το αλφάβητόν μας προήλθε εξ Ελλάδος δια της Κύμης και της Ρώμης. Η Γλώσσα μας βρίθει Ελληνικών λέξεων. Η επιστήμη μας εσφυρηλάτησε μιάν διεθνή γλώσσα διά των Ελληνικών όρων. Η γραμματική μας και η ρητορική μας, ακόμα και η στίξης και η διαίρεσης εις παραγράφους... είναι Ελληνικές εφευρέσεις. Τα λογοτεχνικά μας είδη είναι Ελληνικά - το λυρικόν, η ωδή, το ειδύλλιον, το μυθιστόρημα, η πραγματεία, η προσφώνησις, η βιογραφία, η ιστορία και προ πάντων το όραμα. Και όλες σχεδόν αυτές οι λέξεις είναι Ελληνικές».

• **Foriel Charles:** Ο Γάλλος καθηγητής του Πανεπιστημίου της Σορβόνης είπε «Η Ελληνική έχει ομοιογένεια σαν την Γερμανική, είναι όμως πιο πλούσια από αυτήν. Έχει την σαφήνεια της Γαλλικής, έχει όμως μεγαλύτερη ακριβολογία. Είναι πιο ευλύγιστη από την Ιταλική και πολύ πιο αρμονική από την Ισπανική. Έχει δηλαδή ότι χρειάζεται για να θεωρηθεί η ωραιότερη γλώσσα της Ευρώπης».

• **Furtvengler** (καθηγήτρια Πανεπιστημίου Βιέννης): “Η Ρώμη στάθηκε μία αιώνια πόλη, αλλά η Αθήνα είναι κόσμος ολόκληρος”.

• **Gibbon Edward** (Βρετανός ιστορικός): “Οι Βυζαντινοί εξακολουθούσαν να κατέχουν το χρυσό κλειδί που μπορούσε να ξεκλειδώνει τους θησαυρούς της αρχαιότητας: τη μουσική και την πλούσια Ελληνική γλώσσα που δίνει ψυχή στα αντικείμενα των αισθήσεων και σώμα στις αφηρημένες έννοιες της φιλοσοφίας”.

• **Goeger Var.** (Γερμανός σοφός): “Ο Ευρωπαϊκός πολιτισμός ξεκινά από την Ελλάδα”.

• **Goethe, Johann Wolfgang** (Ο μεγαλύτερος ποιητής της Γερμανίας, 1749-1832): «Άκουσα στον Άγιο Πέτρο της Ρώμης το Ευαγγέλιο σε όλες τις γλώσσες. Η Ελληνική ξεχώρισε, άστρο λαμπερό μέσα στη νύχτα”. “Η Ελλάδα είναι ο

νους και η καρδιά της οικουμένης”».

• **Διάλογος του Γκαίτε με τους μαθητές του:**

- Δάσκαλε τι να διαβάσουμε για να γίνουμε σοφοί όπως εσύ;

- Τους Έλληνες κλασικούς.

- Και όταν τελειώσουμε τους Έλληνες κλασικούς τι να διαβάσουμε;

- Πάλι τους Έλληνες κλασικούς.

• **Groot Jan de** (Ολλανδός καθηγητής Ομηρικών κειμένων στο πανεπιστήμιο του Μοντρεάλ): «Η Ελληνική γλώσσα έχει συνέχεια και σε μαθαίνει να είσαι αδέσποτος και να έχεις μια δόξα, δηλαδή μια γνώμη. Στην γλώσσα αυτή δεν υπάρχει ορθοδοξία. Έτσι ακόμη και αν το εκπαιδευτικό σύστημα θέλει ανθρώπους νομοταγείς - σε ένα καλούπι - το πνεύμα των αρχαίων κειμένων και η γλώσσα σε μαθαίνουν να είσαι αφεντικό».

• **Heath T.L.** (Βρετανός μαθηματικός): “Η Ελληνική γλώσσα προσφερόταν κατά εξαιρετικό τρόπο ως όχημα της επιστημονικής σκέψεως. Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της γλώσσας του Ευκλείδη είναι η θαυμαστή ακρίβεια. Η γλώσσα των Ελλήνων είναι επίσης θαυμασίως περιεκτική. Στον Αρχιμήδη, στον Ήρωνα, στον Πτολεμαίο και στον Πάππο θα βρούμε πραγματικά πρότυπα περιεκτικών δηλώσεων”.

• **Heidegger Martin** (Γερμανός φιλόσοφος, από τους κυριότερους εκπροσώπους του υπαρξισμού του 20ου αιώνας): «Η αρχαία Ελληνική γλώσσα ανήκει στα πρότυπα, μέσα από τα οποία προβάλλουν οι πνευματικές δυνάμεις της δημιουργικής μεγαλοφυΐας, διότι αναφορικά προς τις δυνατότητες που παρέχει στην σκέψη, είναι η πιό ισχυρή και συνάμα η πιό πνευματώδης από όλες τις γλώσσες του κόσμου».

“Για τους Έλληνες η ύψιστη προίκα τους είναι η γλώσσα τους, στην οποία η παρουσία (φιλοσοφικός όρος) ως τοιαύτη φθάνει στην εκκάλυψη και στην κάλυψη. Όποιος δε μπορεί να δει τη δωρεά ενός τέτοιου δώρου προς τον άνθρωπο και όποιος δε μπορεί ν’ αντιληφθεί τον προορισμό ενός τέτοιου πεπρωμένου, καθόλου δε θ’ αντιληφθεί τον λόγο περί του προορισμού του είναι, όπως ο φυσικός τυφλός δε μπορεί ν’ αντιληφθεί τι είναι το φως και το χρώμα”. “Τα αρχαία Ελληνικά δεν είναι μία γλώσσα, αλλά “Η Γλώσσα”.

• **Heisenberg Werner** (Γερμανός φυσικομαθηματικός-φιλόσοφος): “Η θητεία μου στην Ελληνική γλώσσα υπήρξε η σπουδαιότερη πνευματική μου άσκησης. Στη γλώσσα αυτή υπάρχει η πληρέστερη αντιστοιχία μεταξύ της λέξεως και του εννοιολογικού της περιεχόμενου”.

• **Jones Peter** (Διδάκτωρ - καθηγητής του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης ο οποίος συντάξε μαθήματα αρχαίων Ελληνικών προς το αναγνωστικό κοινό, για δημοσίευση στην εφημερίδα «DailyTelegraph»): Οι Έλληνες της Αθήνας του 5ου και του 4ου αιώνας είχαν φθάσει την γλώσσα σε τέτοιο σημείο, ώστε με αυτήν να εξερευνούν ιδέες όπως η δημοκρατία και οι απαρχές του σύμπαντος, έννοιες όπως το θείο και το δίκαιο. Είναι μιά θαυμάσια και εξαιρετική γλώσσα».

• **Joyce James** (Διάσημος Ιρλανδός συγγραφέας, 1882-1941): «Σχεδόν φοβάμαι να αγγίξω την Οδύσσεια, τόσο καταπιεστικά αφόρητη είναι η ομορφιά».

• **Keler Hellen** (η διάσημη τυφλή Αμερικανίδα συγγραφέας): «Αν το βιολί είναι το τελειότερο μουσικό όργανο, τότε η Ελληνική γλώσσα είναι το βιολί του ανθρώπινου στοχασμού».

• **Khaldun Ibn** (Ο μεγαλύτερος Άραβας ιστορικός): «Που είναι η γραμματεία των Ασσυρίων, των Χαλδαίων, των Αιγυπτίων; Όλη η ανθρωπότητα έχει κληρονομήσει την γραμματεία των Ελλήνων μόνον».

• **Kitto Humphrey F.** (Βρετανος καθηγητής Πανεπιστημίου Bristol, 1968): “Είναι στη φύση της Ελληνικής γλώσσας να είναι ακριβής, καθαρή και σαφής. Η ασάφεια και η έλλειψη άμεσης ενοράσεως, που χαρακτηρίζει μερικές φορές τα Αγγλικά, καθώς και τα Γερμανικά, είναι εντελώς ξένες στην Ελληνική

γλώσσα. Μαζί με αυτή τη σαφήνεια και τη δημιουργικότητα και τη σοβαρότητα, βρίσκουμε επίσης ευαισθησία και άψογη κομψότητα”.

“Όλοι οι κλάδοι της λογοτεχνίας και της επιστήμης αρχίζουν με τους Έλληνες. Η Ελληνική γλώσσα είναι η πιο καθαρή και η πιο πλούσια στον κόσμο”.

• **Kovaleva Irina** (Σύγχρονη Ρωσίδα καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο Λομονόσωφ, 1995): «Η Ελληνική γλώσσα είναι όμορφη σαν τον ουρανό με τα άστρα».

• **Kruaze Maurice** (Γάλλος Ακαδημαϊκός): “Οι άνθρωποι θα ανατρέχουν πάντα στις πηγές της Ελληνικής κλασσικής αρχαιότητας για να δροσιστούν”.

• **Lakarrier Jacques** Ο σπουδαίος Γάλλος συγγραφέας είχε δηλώσει: «Στην Ελληνική υπάρχει ένας ίλιγγος λέξεων, διότι μόνο αυτή εξερεύνησε, κατέγραψε και ανέλυσε τις ενδότατες διαδικασίες της ομιλίας και της γλώσσης, όσο ... καμιά άλλη γλώσσα».

• **Lang Jacques** (Γάλλος Υπουργός Παιδείας): «Θα ήθελα να δω να διδάσκονται τα Αρχαία Ελληνικά, με τον ίδιο ζήλο που επιδεικνύουμε εμείς, και στα Ελληνικά σχολεία».

• **Laye Max von** (Βραβείον Νόμπελ Φυσικής): «Οφείλω χάριτας στην θεία πρόνοια, διότι ευδόκησε να διδαχθώ τα αρχαία Ελληνικά, που με βοήθησαν να διεισδύσω βαθύτερα στο νόημα των θετικών επιστημών».

• **Ligkora Frangkiskos** (Σύγχρονος Ιταλός καθηγητής Πανεπιστημίου και Πρόεδρος της Διεθνούς Ακαδημίας προς διάδοσιν του πολιτισμού): «Έλληνες να είστε περήφανοι που μιλάτε την Ελληνική γλώσσα ζωντανή και μητέρα όλων των άλλων γλωσσών. Μην την παραμελείτε, αφού αυτή είναι ένα από τα λίγα αγαθά που μας έχουν απομείνει και ταυτόχρονα το διαβατήριό σας για τον παγκόσμιο πολιτισμό».

• **Marx Karl** (ο θεμελιωτής του Μαρξισμού): “Οι αξίες του Ελληνικού Πολιτισμού παραμένουν άφθαστα πρότυπα”.

• **Murray Gilbert** (καθηγητής της Ελληνικής Γλώσσας στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης): “Η Ελληνική είναι η τελειότερη γλώσσα. Συχνά διαπιστώνει κανείς ότι μία σκέψη μπορεί να διατυπωθεί με άνεση και χάρη στην Ελληνική, ενώ γίνεται δύσκολη και βαριά στην Λατινική, Αγγλική, Γαλλική ή Γερμανική. Είναι η τελειότερη γλώσσα επειδή εκφράζει τις σκέψεις των τελειότερων ανθρώπων”.

• **Navarro Luis José** (Αντιπρόεδρος στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Ευρωκλάσσικα» της Ε.Ε.): «Η Ελληνική γλώσσα για μένα είναι σαν κοσμογονία. Δεν είναι απλώς μιά γλώσσα...».

• **Nietzsche Friedrich** (“Η Γένεση της Τραγωδίας”, κεφ. XV, 1872): “Αποδεδειγμένα σε κάθε περίοδο της εξέλιξής του ο δυτικοευρωπαϊκός πολιτισμός προσπάθησε να απελευθερώσει τον εαυτό του από τους Έλληνες. Η προσπάθεια αυτή είναι διαποτισμένη με βαθύτατη δυσαρέσκεια, διότι οτιδήποτε κι αν (οι δυτικοευρωπαίοι) δημιουργούσαν, φαινομενικά πρωτότυπο και άξιο θαυμασμού, έχανε χρώμα και ζωή στη σύγκρισή του με το Ελληνικό μοντέλο, συρρικνωνότανε, κατέλγε να μοιάζει με φθινό αντίγραφο, με καρικατούρα. Έτσι ξανά και ξανά μια οργή ποτισμένη με μίσος ξεσπάει εναντίον των Ελλήνων, εναντίον αυτού του μικρού και αλαζονικού έθνους που είχε το νεύρο να ονομάσει βαρβαρικό (για κάθε εποχή) ό,τι δεν είχε δημιουργηθεί στο έδαφός του.

Μα ποιοί, επιτέλους, είναι αυτοί των οποίων η ιστορική αίγλη υπήρξε τόσο εφήμερη, οι θεσμοί τους τόσο περιορισμένοι, τα ήθη τους αμφίβολα έως απαράδεκτα, και οι οποίοι απαιτούν μια εξάιρετη θέση ανάμεσα στα έθνη, μια θέση πάνω από το πλήθος; Κανένας από τους επανεμφανιζόμενους εχθρούς τους δεν είχε την τύχη να ανακαλύψει το κώνειο, με το οποίο θα μπορούσαμε μια για πάντα να απαλλαγούμε από αυτούς. Όλα τα δηλητήρια του φθόνου, της ύβρεως, του μίσους έχουν αποδειχθεί ανεπαρκή να διαταράξουν την υπέροχη ομορφιά τους.

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος



Από την έξοδο των ασθενών στο θέατρο Βέμπο



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ

- ΞΕΝΩΝΑ «16 ατόμων» έξοδος ενοίκων σε ταβέρνα στο Χαϊδάρι.
- Έξοδο ενοίκων ξενώνα «ΝΙΚΗ» στο κέντρο Μπαϊρακτάρης.
- Έξοδο ασθενών στο Θέατρο Παλλάς παράσταση «Μαντάμ Σουσού», ενοίκων ξενώνα «ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ».
- ΕΞΟΔΟΣ ενοίκων ξενώνων «ΝΙΚΗ», «ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ» στο κέντρο Μπαϊρακτάρης.
- Δύο φορές διανομή ένδυσης σε ενοίκους τμημάτων του ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ.
- Αγορά και παραγγελία ειδικού υποδήματος για ασθενή με ανισοσκελή.
- Έξοδο ενοίκων ξενώνα «ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ» στο κέντρο Μπαϊρακτάρης.
- Οικονομική ενίσχυση Χριστουγεννιάτικης γιορτής «ΣΥΡΓΕΤΩΝ».
- Έξοδο ενοίκων τμήματος «ΠΡΟΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ» σε ταβέρνα στο Χαϊδάρι το «ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ».
- Έξοδο ενοίκων ξενώνα «ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ» στο θέατρο «ΒΕΜΠΟ» στην παράσταση «ΜΑΚΡΥΚΩΣΤΑΙΟΙ ΚΑΙ ΚΟΝΤΟΓΙΩΡΓΗΔΕΣ».
- Επίσκεψη στην Ι.Μ. ΔΑΦΝΙΟΥ και 2 επισκέψεις και ξεναγήσεις Μελών και Φίλων του Σωματείου μας στους χώρους του ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ.



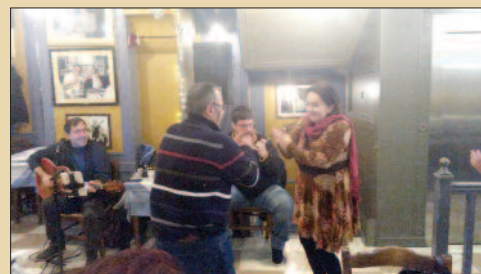
Από την έξοδο των ασθενών για φαγητό στου Μπαϊρακτάρη



Η κυρία Παπαϊωάννου και η πρόεδρος ενώ συζητούν και αστεϊεύονται με τους φιλοξενούμενους



Από την έξοδο των ασθενών με μουσική και χορό, η ταμίας μας αξιότιμη κα Λιλή Μπαζόγλου χορεύει για τους ασθενείς



Από την έξοδο για φαγητό και διασκέδαση, ένα ζευγάρι χορεύει με την ωραία μουσική του καταστήματος



Από την αρτοκλασία των Αγίων Αναργύρων



Στην εκκλησία των Αγίων Αναργύρων ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Δρομοκαϊτείου Ιδρύματος και η πρόεδρος του Δ.Σ. του Σ.Φ.Α.



Από τον καφέ στην γιορτή των Αγίων Αναργύρων



Από την γιορτή των Αγίων Αναργύρων, το σωματείο μας έκανε αρτοκλασία για τους ασθενείς του Ιδρύματος και προσέφερε 40 άρτους



Η κα Ανδρονίκη Σκαρβέλη ενώ αποδίδει στον καπετάν Κώστα Φράγκο το βραβείο της Euroclásica Ομηρικής Ακαδημίας



Η κα Ανδρονίκη Σκαρβέλη στο θήμα



Το κοινό ενώ παρακολουθεί την ημερίδα της Ομηρικής Ακαδημίας στο Μέγαρο Μακροδενία επί ευκαιρία της ανακηρύξεως της Αθήνας ως πρωτεύουσα του Βιβλίου



Ο καθηγητής και Ακαδημαϊκός Κονομής



Από την έξοδο των ασθενών για φαγητό και βόλτα

Συντακτική Επιτροπή: Α. Σκαρβέλη Διευθύντρια (Πρόεδρος Δ.Σ.), Μ. Θεοδωράκη, Ε. Τσίμπλη, Α. Φραγκοπούλου και αναπληρωματική Μ. Φυστέ
Υπεύθυνη Οικονομικών: Ε. Μπαρτζόγλου - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Ανδρ. Σκαρβέλη
Επιμέλεια - Παραγωγή - Εκτύπωση: BANU GABRIELA

* ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΑΡΘΡΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ