



Η Εφημεριδούλα

Μάρτος 2023

Τεύχος 324 37ος χρόνος

pinteris@hotmail.com

210 - 96 52 336

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Δικτατορίες ανά ήπειρο

Μια δικτατορία είναι ένας τύπος κυβέρνησης στην οποία ένα μόνο άτομο –ο δικτάτορας– ή κόμμα έχει απόλυτη εξουσία. Αυτό σημαίνει ότι ο κυβερνήτης ή το κόμμα έχει τον πλήρη έλεγχο. Τα δικαιώματα του λαού συνήθως καταπιέζονται σε μια δικτατορία, μερικές φορές σε μεγάλο βαθμό.

Τα πέντε είδη δικτατορίας

Το είδος της δικτατορίας με την οποία κυβερνάται μια χώρα εξαρτάται συνήθως από τις μεθόδους που χρησιμοποίησε ο δικτάτορας για να αποκτήσει την εξουσία και τον τρόπο διατήρησής της. Στο βιβλίο τους «Δικτατορίες και δικτατορίες: Κατανοώντας τα αυταρχικά καθεστώτα και τους ηγέτες τους», οι συγγραφείς Natasha M. Ezrow και Erica Frantz παρουσιάζουν πέντε τύπους δικτατοριών:

1. Στρατιωτική δικτατορία: Η εξουσία αποκτάται και διατηρείται μέσω της στρατιωτικής ισχύος. Ο στρατός παίρνει τον έλεγχο της χώρας (συνήθως μέσω άμεσου πραξικοπήματος), εγκαθιστά τον δικτάτορα της επιλογής του (συνήθως τον πιο υψηλόβαθμο στρατιωτικό αξιωματικό) και χρησιμοποιεί δύναμη όπλων για να διατηρήσει την εξουσία του. Μια τέτοια ήταν η δικτατορία της 21ης Απριλίου 1967 στη χώρα μας, μόνο αντί από στρατηγούς, έγινε από συνταγματάρχες.

2. Μοναρχίες: Η εξουσία αποκτάται και μεταδίδεται μέσω οικογενειακών δεσμών. Απολυταρχία, μοναρχία και δικτατορία. Η Μέση Ανατολή είναι γεμάτη από τέτοιες: Σαουδική Αραβία, Κατάρ, Αραβικά Εμιράτα και άλλα.

3. Προσωποκεντρικές δικτατορίες: Ο ηγέτης μπορεί να υποστηρίζεται από ένα κόμμα ή στρατό, αλλά εξακολουθεί να διατηρεί τη συντριπτική πλειοψηφία της εξουσίας, ειδικά όσον αφορά το ποιον να τοποθετήσει σε ποιους κυβερνητικούς ρόλους, και βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο δικό του χάρισμα για να διατηρήσει τον έλεγχο. Οι ηγέτες αυτών των δικτατοριών συχνά τοποθετούν τους πιστούς σε θέσεις εξουσίας (με προσόντα ή όχι) και καλλιεργούν λατρείες προσωπικότητας για να επηρεάσουν την κοινή γνώμη στο πλευρό τους. Όπως οι περισσότεροι δικτάτορες, χρησιμοποιούν επίσης συχνά μυστική αστυνομία και βία για να φιμώσουν τους επικριτές. Ένα καλό παράδειγμα είναι ο Μαδούρο της Βενεζουέλας.

4. Μονοκομματικές δικτατορίες: Ονομάζεται επίσης κυρίαρχη κομματική δικτατορία ή μονοκομματικό κράτος. Μπορεί να υπάρχουν πολλά πολιτικά κόμματα, αλλά το ένα κυριαρχεί στην κυβέρνηση, φτιάχνει όλους τους κανόνες, είναι ελεύθερο να διαδίδει προπαγάνδα και ελέγχει κάθε πτυχή κάθε εκλογικής αναμέτρησης (που μπορεί να προσφέρει στους ψηφοφόρους μόνο έναν υποψήφιο), διασφαλίζοντας έτσι ότι

κερδίζουν κάθε φορά. Μετά τις αυταρχικές μοναρχίες, αυτές τείνουν να είναι οι μακροβιότερες δικτατορίες, καθώς μπορούν πιο εύκολα να εγκαταστήσουν έναν νέο δικτάτορα εάν ο υπάρχων φύγει από το αξίωμα (σπανίως) ή πεθάνει. Λίγο Ερτογάν μου θυμίζει αυτό το είδος.

5. Υβριδικές δικτατορίες: Οι υβριδικές δικτατορίες συνδυάζουν στοιχεία των άλλων τεσσάρων τύπων. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την προσωποκεντρική/στρατιωτική δικτατορία του Πακιστάν από το 1977 έως το 1988 και το μονοκομματικό/στρατιωτικό υβρίδιο που ήλεγχε το Ελ Σαλβαδόρ από το 1948 έως το 1984.

Δικτατορίες ανά ήπειρο

Συνολικά υπάρχουν 51 δικτατορίες σήμερα στο πλανήτη. Οι περισσότερες είναι στην Αφρική (23) και στην Ασία (23). Υπάρχουν 3 δικτατορίες στη Ν. Αμερική (Βενεζουέλα, Νικαράγουα, Κούβα) και 2 στην Ευρώπη (Ρωσία και Τουρκία). Η Ουκρανία και η Β. Αμερική δεν έχουν δικτατορίες.

Είναι η Κίνα δικτατορία;

Δεδομένου του βαθμού λογοκρισίας και ελέγχου που ασκεί η κυβέρνηση της Κίνας στους πολίτες της, οι περισσότεροι πολιτικοί εμπειρογνώμονες θα την αποκαλούσαν δικτατορία. Το σύνταγμα της Κίνας αποκαλεί την κυβέρνησή της «λαϊκή δημοκρατική δικτατορία». Αυτό μπορεί να ακούγεται σαν αντίφαση όρων σε πολλούς ανθρώπους. Η υπόθεση της «λαϊκής



δημοκρατικής δικτατορίας» είναι ότι το Κινεζικό Κόμμα της Κίνας και το κράτος εκπροσωπούν και ενεργούν για λογαριασμό του λαού, αλλά κατέχουν και μπορούν να χρησιμοποιήσουν εξουσίες εναντίον αντιδραστικών δυνάμεων. Η Λαϊκή Δημοκρατία της Κίνας κυβερνάται επί του παρόντος από τον Πρόεδρο Xi Jin-

ping, ο οποίος υπηρετεί επίσης ως Γενικός Γραμματέας του Κομμουνιστικού Κόμματος της Κίνας, Πρόεδρος της Κεντρικής Στρατιωτικής Επιτροπής, Αντιπρόεδρος της χώρας, Πρόεδρος της Κεντρικής Σχολής του Κόμματος και το 1ο μέλος της Μόνιμης Επιτροπής του Πολιτικού Γραφείου του CPC.

Είναι η Ρωσία δικτατορία;

Η Ρωσία είναι ομοσπονδιακή ημιπροεδρική δημοκρατία και ολιγαρχία. Ο πρόεδρος Βλαντιμίρ Πούτιν υπηρετεί επί του παρόντος την τέταρτη θητεία του ως πρόεδρος της Ρωσίας. Παρά τις επανειλημμένες υποσχέσεις να εγκαταλείψει το αξίωμά του το 2024 (όταν συμπληρωθεί το όριο της θητείας του), ο Πούτιν ηγήθηκε μιας συνταγματικής τροποποίησης του 2020 που του επέτρεψε να παραμείνει στην εξουσία μέχρι το 2036. Το αν ο Πούτιν είναι δικτάτορας ή όχι είναι θέμα συζήτησης. Εκείνοι



που πιστεύουν ότι είναι δικτάτορας υποστηρίζουν ότι φυλακίζει τους αντιπάλους του, αφαιρεί την ελευθερία του λόγου –ο Τύπος μπορεί να δημοσιεύει μόνο ό,τι τους επιτρέπει– και έχει αναδιαρθρώσει την κυβέρνηση για να δώσει στον εαυτό του περισσότερη και μεγαλύτερης διάρκειας εξουσία. Εκτός από την εκτελεστική εξουσία, ο Πούτιν κατέχει επίσης δικαστική και νομοθετική εξουσία, η οποία του επιτρέπει να αλλάξει τον νόμο για να ταυριάζει στην ατζέντα του

ProgressNet[®]



- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

www.progressnet.gr 211 18 28 724

ΔΥΣΚΟΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Μέχρι τώρα μιλήσαμε για τον Καχύποπτο, τον Κομπιούτερ, τον Θορυβώδη και τον Ευμετάβλητο. Συνεχίζουμε την ξενάγηση στους δύσκολους ανθρώπους με το Αναρριχώμενο.

Το ...Αναρριχώμενο

Έχεις ακούσει την έκφραση «η δύναμη της αδυναμίας»; Πιθανόν όχι, αλλά αν το καλοσκεφτείς, βρίσκεις παραδείγματα: Ο «φιλάσθενος» που με την ...αδύναμη κράση του καταφέρνει να έλκει την προσοχή και να έχει την φροντίδα των άλλων.

Η «τέχνη» του αναρριχώμενου είναι η ικανότητά του να εκμεταλλεύεται τη συναισθηματική σου ευαισθησία και να κάνει τα προβλήματά του δικά σου. Το άτομο εμφανίζεται σαν αδύναμο. Υιοθετεί δηλαδή ένα ρόλο Θύματος. Για να πέσεις στην παγίδα του, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχεις υιοθετήσει έναν ρόλο Σωτήρα. Ας πάμε όμως σε μια ιστορία.

Εδώ κι έξι μήνες ο Γιώργος στα 45 του έχει σχέση με την Ιουλία, μια απόφοιτο Νομικής 28 ετών. Εδώ κι έναν χρόνο, ο Γιώργος είναι σε διάσταση με τη σύζυγό του και ζει σ' ένα ιδιόκτητο διαμέρισμα μόνος του. Η Ιουλία πήρε το πτυχίο της μετά από 10 χρόνια στα 28 της. Από τότε που πήρε το πτυχίο της, δεν έχει κάνει τίποτα. Δεν ήταν ασκούμενη σε κάποιο δικηγορικό γραφείο ούτε ασχολείτο με τίποτα άλλο. Ζούσε σ' ένα διαμέρισμα που της είχαν αγοράσει οι γονείς της μόλις μπήκε στο Πανεπιστήμιο και μέχρι τώρα εξακολουθούν να τη συντηρούν οικονομικά. Οι γονείς της ήταν εύποροι και ζούσαν στην επαρχία.

Ο Γιώργος ήταν ηλεκτρολόγος, απόφοιτος του Πολυτεχνείου. Είχε δικό του συνεργείο αυτοκινήτων και τα πήγαινε μια χαρά. Γνωρίστηκαν σε μια συγκέντρωση κάποιου κοινού γνωστού. Με το που είδε ο Γιώργος την Ιουλία εντυπωσιάστηκε. Η εμφάνισή της του άρεσε πολύ. Πιάσανε κουβέντα. Ανάμεσα σε άλλα, φτάσανε και στα επαγγελματικά.

- Αρκετά με τα δικά μου. Άλλωστε τα ηλεκτρολογικά δεν σ' ενδιαφέρουν. Πες μου εσύ τι κάνεις.
- Έχω τελειώσει τη νομική. (Μορφωμένη κοπέλα. Ανέβηκε κι άλλο στην εκτίμηση του Γιώργου).
- Α, είσαι δικηγόρινα.
- Δεν είμαι. Απλά έχω τελειώσει τη Νομική.
- Και κάνεις άλλο επάγγελμα;
- Δεν κάνω τίποτα. Ζω μόνη μου, αλλά με συντηρούν οι γονείς μου.
- Πώς κι έτσι;
- Διστάζω να ζητήσω δουλειά σε κάποιο δικηγορικό γραφείο. Δεν ξέρω πού ν' απευθυνθώ.
- Απ' ό,τι κατάλαβα, εσύ θέλεις κάποιον να σε

τραβάει απ' το χέρι. (Το ψάρι τσίμπησε).

Από का πέρα, ο Γιώργος άρχισε ένα – ένα να κάνει τα προβλήματα της Ιουλίας, δικά του. Τηλεφώνησε ο ίδιος στο δικηγορικό σύλλογο να μάθει τις προϋποθέσεις εγγραφής. Μέσα σε μία εβδομάδα της βρήκε θέση ασκούμενης στη νομική υπηρεσία μιας φαρμακευτικής εταιρείας που είχε ένας πελάτης του. Αμέσως μετά, την συνόδευσε στον Δικηγορικό Σύλλογο όπου συμπλήρωσε για κείνη την αίτησή της για εγγραφή και το μόνο που είχε να κάνει η Ιουλία, ήταν να υπογράψει. Πήρε έναν αριθμό μητρώου και μια ταυτότητα ασκούμενης δικηγόρου και ήταν πια έτοιμη να πιάσει δουλειά.. Την εγγραφή την πλήρωσε ο Γιώργος.

Όλα καλά, αλλά όταν της είπε ότι της βρήκε γραφείο να κάνει την άσκηση της δεν της είπε που έχει έδρα το γραφείο αυτό. Η απόσταση από το σπίτι της Ιουλίας ήταν, με τη συγκοινωνία, πάνω από μια ώρα από τη φαρμακευτική εταιρεία και η Ιουλία δεν είχε αμάξι. Έτσι, μόλις άκουσε την απόσταση ζύνησε τα μούτρα της. Ο Γιώργος ανησύχησε μήπως η Ιουλία βρει δικαιολογία ν' αρνηθεί κι έσπευσε να της πει ότι την πρώτη φορά θα την πήγαινε ο ίδιος. Επίσης, δεσμεύτηκε να την πάρει με το αμάξι του όταν εκείνη θα σχόλαγε ώστε να μιλήσουν για τις εντυπώσεις της. Μιας και η Ιουλία διανυκτέρευσε στο σπίτι του εκείνο το βράδυ, το επόμενο πρωί την πήγε πάλι στο γραφείο της. Έτσι, χωρίς να το καταλάβει, κατέληξε καθημερινά να ξυπνάει μισή ώρα νωρίτερα για να πάει την Ιουλία στο γραφείο της κι έφευγε απ' το συνεργείο μία ώρα νωρίτερα για να την επιστέψει σπίτι της.

Μετά από μία εβδομάδα ο Γιώργος είχε τη ...φαινή ιδέα να μεταφερθεί η Ιουλία στο σπίτι του. Έτσι, θα κέρδιζε μισή ώρα πρωινού ύπνου. Παράλληλα, για να γλιτώσει διαδρομές, επιστεφοντας από το συνεργείο έπαιρνε την Ιουλία από το γραφείο της, στο σπίτι του. Με λίγα λόγια, από τον δεύτερο μήνα της γνωριμίας τους, πρακτικά συζούσαν. Η Ιουλία διατηρούσε το χώρο της και πήγαιναν κάθε Σάββατο να ελέγξουν το διαμέρισμα και να πληρώσουν κάποιους λογαριασμούς. Όμως, κι αυτά με την παραίνεση του Γιώργου. Η Ιουλία «αγρόν αγόρασε».

Ο Γιώργος, ήταν μεν κοινωνικός άνθρωπος, αλλά του άρεσε πολύ να περνάει χρόνο με τον εαυτό του. Άκουγε μουσική, διάβαζε βιβλία, καθόταν στον κομπιούτερ και ενημερωνόταν επαγγελματικά, και γενικά την εύρισκε μόνος του. Από τότε που ζεμπιλώθηκε την Ιουλία, τα πράγματα άλλαξαν. Αρχικά, την έβγαζαν με κάποιο βραδινό εστιατόριο και ...ολίγη από σεξ. Αυτό τους κούρασε και τους φόρτωσε κιλά... Στις απόπειρες που έκανε ο Γιώργος να πιάσουν κουβέντα, η Ιουλία κυριολεκτικά χάζεψε στην τηλεόραση και του απαντούσε εντελώς επιφανειακά. Μετά από ένα μήνα, ο Γιώργος άρχισε να βαριέται με την Ιουλία. Διαπιστώνοντας ότι η μόνη επαφή που είχαν ήταν η σεξουαλική, κι αυτή φθίνουσα σε συχνότητα και ποιότητα, άρχισε να νιώθει παγιδευμένος. Το κερσάκι στην τούρτα ήρθε από ένα τηλεφώνημα από τον πελάτη του στον οποίον ήταν ασκούμενη.

- Γιώργο, καλή είναι η κοπέλα κι έρχεται πάντα στην ώρα της, αλλά δυστυχώς από νομικά ...μπάζει.

- Τι εννοείς «μπάζει»;

- Μίλησα με την νομική υπηρεσία μας και μου είπαν ότι ξέρει πού της πάν τα τέσσερα. Δεν ξέρω αν είναι θέμα γνώσεων ή νοημοσύνης, πάντως μου είπαν πως, της έδωσαν για πρώτη φορά να γράψει μια αγωγή. Για να τη διευκολύνουν της έδωσαν ένα σχέδιο αγωγής. Θα κρατούσε τα ίδια στοιχεία δικογράφου, αλλάζοντας ονόματα διαδίκων και δικαστηρίου και ημερομηνίας. Ε, δεν μπόρεσε ούτε αυτό να κάνει σωστά! Ευτυχώς που στη νομική υπηρεσία, χάρη στη σχολαστικότητα τους ήλεγξαν την αγωγή κι «σώθηκαν» γιατί αν την κατέθεταν στο Δικαστήριο θα γελούσε ο δικαστής...

- Και τι θα κάνουμε;

- Εμείς τι θα κάνουμε; Εκείνη τι θα κάνει. Ούτε δικό μου είναι το πρόβλημα ούτε δικό σου. Τέλος του μήνα διακόπτω τη συνεργασία μαζί της.

- Δηλαδή μεθαύριο.

- Ακριβώς.

- Εγώ δεν της λέω τίποτα.

- Φυσικά. Δεν είναι δουλειά σου να πεις τίποτα.

Από εκείνη την ώρα ο Γιώργος ...ζύπνησε. Η ωραία και αδύναμη κοπέλα που είχε γνωρίσει, σιγά – σιγά είχε γίνει ένα αφόρητο βάρος στη ζωή του. Η έλξη που ένιωσε αρχικά, είχε προ πολλού εξατμιστεί. Με το που έφυγε η Ιουλία από τη φαρμακευτική, δεν είχε πια λόγο να μένει με το Γιώργο, έτσι επέστρεψε στο σπίτι της. Η τελευταία συνάντηση ανάμεσά τους έγινε σε μια καφετέρια. Η Ιουλία δεν εύρισκε την απόδειξη από την εγγραφή της στο Δικηγορικό Σύλλογο και θεωρούσε το Γιώργο υπεύθυνο που δεν θυμόταν η ίδια πού την είχε βάλει.

Αντιμετωπίζοντας το Αναρριχώμενο.

Δεν μπορείς ν' αντιμετωπίσεις το Αναρριχώμενο αν δεν είσαι σε θέση να ξεχωρίσεις το ενδιαφέρον σου για έναν άνθρωπο από τη συμπόνια. Το παιχνίδι ξεκινά απ' την αρχή. Αν γνωρίζεις το χαρακτήρα του, όποτε σου λείει κάποιο πρόβλημά του, μη πέφτεις στην παγίδα των συμβουλών. Ρώτα τον «τι σκέφτεσαι να κάνεις»; Αν σου ζητήσει τη γνώμη σου απάντα «μακάρι να 'ξερα».

Επίσης, μην προσφέρεις ποτέ να τον βοηθήσεις αν δεν σου το ζητήσει ξεκάθαρα. Αν σου λείει ότι έχει να πάει κάπου και το αμάξι του είναι χαλασμένο, μην προσφερθείς να τον πας εσύ. Αν σου ζητήσει ξεκάθαρα να τον εξυπηρετήσεις, μπορείς να το κάνεις, αρκεί να θέλεις.

Όποτε σου εκφράζει κάποια ανημπωρία, εκφράσε μια μεγαλύτερη δική σου. Αν σου πει, ενώ γνωρίζεις ότι είσαι μάστορας, για μια βλάβη στο σπίτι του πες του ότι το δικό σου έχει πλημμυρίσει και δεν έχεις χρόνο. Το «αναρριχώμενο» είναι αυτό που στην ψυχολογία ονομάζουμε «εξαρτημένη προσωπικότητα». Τα βασικά γνωρίσματα αυτής της προσωπικότητας είναι:

1. Αδυνατεί να πάρει καθημερινές αποφάσεις χωρίς συμβουλές και ενθάρρυνση από τους άλλους.
2. Επιτρέπει στους άλλους να παίρνουν τις σημαντικές αποφάσεις για εκείνον (π.χ. εργασία).
3. Συμφωνεί με τους άλλους ακόμα κι όταν πιστεύει ότι έχουν άδικο, από φόβο απόρριψης.
4. Δυσκολεύεται να πάρει πρωτοβουλίες ή να κάνει πράγματα μόνος.
5. Νιώθει άβολα ή απελπισία όταν είναι μόνος και κάνει πολλές θυσιές για να το αποφεύγει.
6. Νιώθει να διαλύεται και φτάνει σε απόγνωση.

ση όταν τελειώσει μια κοντινή σχέση.
7. Συχνά υποφέρει από φόβους εγκατάλειψης.
8. Πληγώνεται εύκολα από κριτική ή αποδοκιμασία.

Ίσως, ο καλύτερος τρόπος για ν' απαλλαγείς από έναν «αναρριχώμενο» είναι να τον δεις στα μάτια βδέλλα που σου ρουφάει το αίμα.

Ευχαριστώ τη φίλη μου Κατερίνα Κ. που με βοήθησε στα νομικά στοιχεία αυτής της ιστορίας.

COOLMATTER TECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

6931 251 421

Η Στήλη των αναγνωστών

Γεια σου, φίλε Γιώργο!

Και τα δικά σου ενδιαφέροντα (περιλαμβανομένου του ... πρωτοεστίδου θεολογικού - και, βέβαια, τον "Ευμετάβλητο", με την ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ πρώτη του σκηνή, μεταξύ ... Γρηγορίου και Σάβντρας - που ήταν τέτοιες συναντήσεις, και μάλιστα με γυναίκες με χιούμορ, την δεκαετία του 80, για(τα)μας;

(περνάς δίπλα από μια 'σεξουαλική επανάσταση', ίσα-ίσα για να αντιληφθείς ότι αφορά άλλους).

Πολύ καλό το άρθρο το Λάμπρου Ροϊλού "Αν ήμουν Ανδρουλάκης".

Ευτυχώς που δεν είμαστε ... Ανδρουλάκηδες.

Αλλά κι αυτός τι να κάνει ο ερίφης;

Με τους χαιρετισμούς μου

Κωστής Δεμερτζής

ΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

<https://www.kathimerini.gr/opinion/readers/561685606/thriskaia-epistimi-kai-peri-axiopiastias/>

Ποια είναι πιο αξιόπιστη η θρησκεία ή η επιστήμη;

Αυτό το ψευτο-δίλημμα προκάλεσε σε διαστρεβλωμένες συζητήσεις η ανάρτηση του συμμαθούς σου Μόσιαλου, περί της άμυλης σύλληψης δια κρίνου και «αφελούς» Χριστιανού που την πιστεύει, ενώ αρνείται τον κορωνοϊό και την προστασία που του παρέχει η επιστήμη.

Στο μυαλό μου μεταφράζεται στην ερώτηση, ποιος επικρατεί; Ο Θεός που δημιούργησε τον κόσμο και τον άνθρωπο ή ο άνθρωπος που δημιούργησε την επιστήμη;

Αντί για άλλη απάντηση σε αυτό παραθέτω την ιστορία που διηγήθηκε ο μεγάλος φυσικός επιστήμονας Ισαάκ Νεύτων (αντιλαμβανόμενος ότι αυτός μεν ανακάλυψε τον νόμο της βαρύτητας, αλλά τον νόμο δημιούργησε ο Θεός):

Ο Νεύτων λοιπόν, είχε κατασκευάσει ένα περιπλοκό ομοίωμα του ηλιακού συστήματος, με γρανάζια, πλανήτες σε μινιατούρα, που να περιστρέφονται γύρω από έναν ήλιο, επίσης, σε μικρογραφία, παριστάνοντας έτσι τις πραγματικές τροχιές τους. Μια μέρα ένας άθεος φίλος του πήγε στο εργαστήριο του και έμεινε κατάπληκτος από τον μεγαλοφυή εκείνο μηχανισμό.

«Ποιος έκανε αυτό το απίθανο μοντέλο;» ρώτησε. «Κανένας» απάντησε ο Νεύτων, «έγινε κατά τύχη!». «Ελα μη κοροϊδεύεις τώρα», είπε ο άλλος. «Ποιος κατασκεύασε αυτό το μηχανισμό;». «Αν είσαι βέβαιος ότι κάποιος κατασκεύασε αυτό το μοντέλο», είπε τότε ο Νεύτων, «γιατί όταν παρατηρείς το σύμπαν, το οποίο είναι δημιουργημένο με πολύ ανώτερη ακρίβεια και σε απείρως μεγαλύτερη κλίμακα, από αυτή που είναι κατασκευασμένο τούτο εδώ το ομοίωμα, λες ότι έγινε απλώς κατά τύχη; Το κάνεις μόνο και μόνο επειδή δεν θέλεις να παραδεχθείς ότι υπάρχει ένα τόσο μεγάλο πρόσωπο που να μπορεί να κάνει ένα τέτοιο πράγμα. Αλλά το πρόσωπο αυτό υπάρχει, και είναι ο Θεός...».

Ο άνθρωπος με το χάρισμα του μυαλού και πνεύματος που του δόθηκε από τον Θεό, αν και εύαλτος σωματικά, αμύνθηκε και επιβλήθηκε των άγριων θηρίων. Προστατεύτηκε από, και δάμασε αντίξοες καιρικές συνθήκες, εκρήξεις ηφαιστειακές και σεισμούς. Νίκησε τις περισσότερες ασθένειες, κατέλαβε και κατοίκησε την υδρόγειο. Έφτασε μέχρι τ' άστρα. Όσο πρόοδευε και κατακτούσε, τόσο η αλαζονεία του αυξανόταν.

Τόσο έκανε πολλούς, ίσως και τους περισσότερους από τους ανθρώπους σήμερα να μην πιστεύουν σε Θεό. Και όταν δεν πιστεύεις στην ύπαρξη Θεού, τότε θεωρείς τον άνθρωπο το ανώτερο όν στο σύμπαν. Τότε γίνεσαι ακόμα πιο αλαζονικός, εγωιστής, κυνικός, υλιστής, εγκαταλείψεις ακόμα και τις ίδιες σου τις πνευματικές κατακτήσεις.

Όσο όμως ο άνθρωπος θα προσπαθεί να υπερβεί τις ικανότητές του, τόσο θα αντιλαμβάνεται πόσο περιορισμένες είναι αυτές.

Όση πρόοδο και αν κάνει, όσα νέα στοιχεία, όσες γνώσεις, όση νέα τεχνολογία και αν ανακαλύπτει, όσα επιστημονικά επιτεύγματα και εάν επιτυγχάνει, τόσο θα διαπιστώνει, πόσο λίγα γνωρίζει και πόσο τεράστιο δρόμο έχει ακόμα να διανύσει, μέχρι την παντογνωσία.

Λάμπρος Ροϊλός, συντ. δικηγόρος παρ'Αρείω Πάγω, συγγραφέας, ερευνητής.

Δική μου παρατήρηση

Ο συγγραφέας θέτει το δίλημμα : « Στο μυαλό μου μεταφράζεται στην ερώτηση, ποιος επικρατεί; Ο Θεός που δημιούργησε τον κόσμο και τον άνθρωπο; ή ο άνθρωπος που δημιούργησε την επιστήμη;»;

Αυτό είναι ένα δίλημμα. Υπάρχει όμως κι ένα άλλο: Ο Θεός δημιούργησε τον κόσμο, ή ο άνθρωπος δημιούργησε το Θεό;

Για άλλες Εφημεριδούλες
και άλλα πολλά:
<https://www.pinteris.gr>

Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

10ος Χρόνος ! Κάθε Τετάρτη 11:00 π.μ.

ακούτε από το διαδίκτυο
την εκπομπή
Χαβαλές & Επιστήμη
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη
και τον Γιώργο Πιντέρη.

Σάββατο επανάληψη. Η διεύθυνση στο διαδίκτυο είναι:
<https://onlineradiobox.com/gr/kentrokardias95/?cs=gr.kentrokardias95&played=1>

Η ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΗ Χ

Εισαγωγή

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σκέφτεσαι μόλις ξυπνήσεις; Όχι τι κάνεις. Τι σκέφτεσαι. Ίσως απαντήσεις «τι σκέφτομαι; Δε σκέφτομαι τίποτα. Απλά σηκώνομαι!».

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Αν την ώρα που ξυπνάμε ήμασταν συνδεδεμένοι μ' έναν εγκεφαλογράφο, το εγκεφαλογράφημα δεν θα έδειχνε μηδέν λειτουργεία. Όλο και κάποια ...διανοητική δραστηριότητα γίνεται στον εγκέφαλο (με τη μορφή μιας σκέψης) εκείνη την ώρα. Η σκέψη αυτή, λειτουργεί όπως σ' ένα αυτοκίνητο η μίζα: Βάζει μπροστά τη μηχανή διότι συνδέεται άμεσα με την ενέργεια με την οποία θα ξεκινήσεις τη μέρα σου. Αν η σκέψη αυτή σου δημιουργήσει ευχάριστα συναισθήματα, σηκώνεσαι με περισσότερη ενεργητικότητα. Πλένεσαι, ετοιμάζεις το πρωινό σου και το πρωινό των παιδιών σου με κέφι (των παιδιών όχι πάντα με κέφι...) και γενικά ξεκινάς τη μέρα ευδιάθετα.

Αν η πρώτη σκέψη σε κάνει να λυπάσαι που ξύπνησες (αυτό το κάνει και το ξυπνητήρι) τα πράγματα αλλάζουν. Μέχρι να ...βάσεις μπρος τη μηχανή χρειάζεται χρόνος και οι κινήσεις σου είναι αργές και σκελετικές, με πιθανές «υπαρξιακές» ερωτήσεις προς την μητέρα σου, του τύπου «μάνα γιατί με γέννησες»;

Ας δώσουμε μερικά παραδείγματα από σκέψεις που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος μόλις ξυπνήσει:

- Από σήμερα έχω δεκαπέντε μέρες διακοπές.
- Σήμερα έχω να πάω στην εφορία για τον διακανονισμό.
- Θα πιω έναν καφέ στην καφετέρια δίπλα στο γραφείο και θα φλερτάρω με τη σερβιτόρα.
- Το βράδυ θα πάμε σινεμά με τις φιλενάδες μου.
- Το απόγευμα έχω οδοντίατρο.
- Σήμερα κάνω τη φορολογική μου δήλωση.
- Θα πάω για ένα φρέσκο κουλούρι στο φούρνο, θα πάρω και μια εφημερίδα και θα επιστρέψω για τον καφέ μου.
- Απόψε θα βάλουμε τα καλά μας και θα πάμε με τη σύντροφο μου σ' ένα πολύ καλό εστιατόριο.
- Το βράδυ θα διαβάσω το νέο βιβλίο που αγό-

ρασα.

Σίγουρα, ανάμεσα στις σκέψεις αυτές υπάρχουν κάποιες που, αν τις κάναμε κι εμείς, θα νιώθαμε κάτι παρόμοιο μ' αυτό που θα νιώσουν εκείνοι που τις κάνουν. Είναι όμως ανάμεσα τους και σκέψεις, με τις οποίες καθένας μας από μας θ' αντιδρούσε διαφορετικά. Για παράδειγμα, η προοπτική ενός φλερτ με τη σερβιτόρα, μπορεί για σένα να μη λείει τίποτα, ενώ σε κάποιον άλλο να δίνει χαρά. Η σκέψη για τον οδοντίατρο γενικώς δεν είναι ευχάριστη. (Εκτός αν είσαι ερωτευμένος με την οδοντίατρό σου). Και τα συναισθήματα που θα δημιουργηθούν από την προοπτική του βραδινού γεύματος με τον σύντροφο, εξαρτώνται από τη φάση στην οποία βρίσκεται η σχέση. Άλλο γεύμα για την επέτειο των γάμων, κι άλλο γεύμα σαν μια «απόπειρα συμφιλίωσης».

Το συμπέρασμα είναι ότι, η χαρά δεν εξαρτάται μόνον από τα γεγονότα που διαδραματίζονται στη ζωή μας, αλλά από τον τρόπο που εμείς τα ερμηνεύουμε. Επίσης, στην καθημερινή πραγματικότητα μπορούμε να έχουμε ενεργητικό ρόλο και να συμμετέχουμε στη διαμόρφωσή της, αντί να την καταπίνουμε αμάσητη. Ο άνθρωπος που επιδιώκει η μέρα του να περιέχει ή να τελειώνει με κάτι που το περιμένει με χαρά, όπως θα δούμε, έχει περισσότερες πιθανότητες να είναι υγιής.

Όμως, το κλειδί είναι η πρώτη σκέψη που κάνουμε μόλις ξυπνάμε, δηλαδή η «μίζα» που είπαμε πιο πριν. Πώς γίνεται αυτό; Όλοι υπήρξαμε κάποτε παιδιά. Αν υποθέσουμε ότι ένα παιδί έχει νορμάλ γονείς που του προσφέρουν στοργή και προστασία. Τι είναι το επόμενο που θέλει; Διασκέδαση, παιχνίδι, γέλιο, με δυο λόγια χαρά. Μερικοί ρωτάνε ένα παιδί «ποιον αγαπάς πιο πολύ»; Κατά τη γνώμη μου αυτή η ερώτηση φέρνει στερεότυπες απαντήσεις. Αν θέλεις να μάθεις ποιον αγαπά ένα παιδί, ρώτα το «ποιος σε κάνει και γελάς πιο πολύ;» και θα 'χεις την απάντηση.

Όμως, φαίνεται πως η ανάγκη του ανθρώπου για χαρά δεν περιορίζεται στην παιδική του ηλικία. Ο οργανισμός έχει καθημερινά ανάγκη τη δόση του από χαρά, δηλαδή από την πολυβιταμίνη Χ. Πώς το κάνει αυτό; Με την πρώτη σκέψη που κάνει μόλις ξυπνήσει. Πριν καλά-καλά συνειδητοποιήσεις ότι ξύπνησες, πετιέται μπροστά σου το εσωτερικό σου παιδί και σε ρωτάει: «Ποιο είναι το παιχνίδι μου για σήμερα; Τι περιμένω που θα μου δώσει χαρά»; Έχει την εντύπωση πως πολλοί άνθρωποι δεν δίνουν σημασία σ' αυτή την ερώτηση, για να μην πω δεν την ακούνε καν. Για να καταλάβει ένας άνθρωπος ότι αυτή η εσωτερική ερώτηση τίθεται κάθε πρωί, το μόνο που χρειάζεται να κάνει, είναι μόλις αντιληφθεί ότι ξύπνησε, να παραμείνει για ένα λεπτό ακίνητος με τα μάτια κλειστά. Ακούει ο Αργύρης το ζυγνητήρι, ανοίγει τα μάτια και το πρώτο που σκέφτεται είναι «ν' ανάψω το θερμοσίφωνο». Από εκεί και πέρα σηκώνεται και ασχολείται με την άμεση πραγματικότητα. Είναι πια πολύ αργά ν' αναρωτηθεί τι περιμένει σήμερα που θα του δώσει μια δόση πολυβιταμίνης Χ.

Υπάρχουν όμως και μερικοί που ακούν την ερώτηση που τους κάνει το εσωτερικό τους παιδί. Αν όχι καθημερινά, πολύ συχνά. Θα έλεγα πως οι άνθρωποι αυτοί, έχουν περισσότερη προδιάθεση για χαρά και περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν θετικά συναισθήματα. Θα

με ρωτήσεις «γιατί;». Διότι στρέφουν την προσοχή τους προς τη χαρά. Άρα, το πρώτο στοιχείο με το οποίο αξίζει να ξεκινήσουμε είναι η προσοχή.

Η Προσοχή

Θα καταλάβουμε καλύτερα την προσοχή, αν φέρουμε στο νου μας μια φωτογραφική μηχανή. Αν θεωρήσουμε τη συνείδησή μας (με την έννοια της αντίληψης) σαν μια φωτογραφική μηχανή, η προσοχή είναι ο φακός της μηχανής. Μ' άλλα λόγια, η προσοχή καθορίζει τι πληροφορίες θα καταγραφούν στη συνείδησή μας. Αν η συνείδηση είναι η φωτογραφική μηχανή, ο εαυτός είναι το φιλμ της μηχανής (ή η κάρτα μνήμης τη σύγχρονη εποχή).



Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι ανάμεσα στον εαυτό και την προσοχή υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση: Από τη μια, η προσοχή καθορίζει τι θα καταγραφεί στον εαυτό, και από την άλλη ο εαυτός καθορίζει που θα στραφεί η προσοχή. Ο «εαυτός» είναι ό,τι έχει καταγραφεί στη συνείδησή μας από τη γέννησή μας, μέχρι τώρα. Είναι δηλαδή το κέντρο της συνείδησης. Όπως είναι λοιπόν φυσικό, ο εαυτός είναι αυτός ο οποίος καθορίζει συνήθως πού θα στρέψουμε την προσοχή μας. Ας μη ξεχνάμε όμως, ότι ο εαυτός δεν είναι κάτι που παραμένει αναλλοίωτο. Η προσοχή τροφοδοτεί καθημερινά τον εαυτό με ερεθίσματα. Έτσι, ο εαυτός είναι μια συνεχώς εξελισσόμενη οντότητα.

Για παράδειγμα, ο Δημήτρης είναι γύρω στα 30. Ζει σ' ένα νησί και το επάγγελμά του είναι ψαράς. Έχει δικό του τρεχαντήρι και το καλοκαίρι μεταφέρει και παραθεριστές σε διάφορες παραλίες του νησιού. Μ' άλλα λόγια, ο εαυτός του είναι προσανατολισμένος στις θαλασσινές του δραστηριότητες. Ως εδώ, το φιλμ είναι αυτό που κυρίως καθορίζει πού στρέφει το φακό της η μηχανή.

Εκείνη την εποχή, άνοιξε το χρηματιστήριο και αρκετοί άνθρωποι κέρδιζαν πολλά λεφτά σε μικρό χρόνο. Ανάμεσά τους κι ένας ξάδελφος του Δημήτρη. Τώρα, ο φακός της προσοχής του Δημήτρη στράφηκε σ' ένα ερέθισμα που αλλοίωσε σημαντικά την αντίληψή του. Μέχρι τώρα ο εαυτός του Δημήτρη καθόριζε πού θα στραφεί η προσοχή του. Τώρα όμως, η προσοχή του, τού έφερε ένα ερέθισμα που αλλοίωσε τον εαυτό και τον έκανε να στραφεί η προσοχή του αλλού. Πράγματι, ο Δημήτρης έπεσε με τα μούτρα στη μελέτη των μετοχών και του χρηματιστηρίου. Μάλιστα, αρχικά συνδύαζε το χρηματιστήριο με το ψάρεμα. Και τα δύο ήθελεν πρωινό ξύπνημα. Στη συνέχεια όμως και μετά από τα πρώτα κέρδη από το χρηματιστήριο, έβαλε το ψάρεμα στη άκρη και έγινε «χρηματιστηριακός σύμβουλος». Βέβαια σήμερα εξακολουθεί να είναι ...αλιεύς. Η φύσκα του χρημα-

τιστηρίου κάποτε έσκασε.

Από την ιστορία του Δημήτρη αντιλαμβάνομαστε ότι, όσο σημαντικός και να είναι ο εαυτός, ένας επίσης σημαντικός παράγοντας είναι και το ερέθισμα. Η σχέση ανάμεσα α' αυτού τους δύο παράγοντες καθορίζει πού στρέφει ο κάθε άνθρωπος την προσοχή του. Και το πού στρέφει ένας άνθρωπος την προσοχή του καθορίζει την ποιότητα της συναισθηματικής του καθημερινότητας. Τι συναισθήματα έχει πιο συχνά; Απογοήτευση, δυσαρέσκεια, και στεναχώρια ή ελπίδα, ευχαρίστηση και χαρά; Διάβασε την παρακάτω ιστορία:

Η Μαίρη είναι 45 ετών παντρεμένη κι έχει δυο κόρες 12 και 14 ετών. Ενώ η δωδεκάχρονη έχει ήδη περίοδο, η μεγάλη δεν έχει ακόμα. Αυτό απασχολεί τη Μαίρη κι έχει διαρκώς στο πίσω μέρος του νου της να κλείσει ένα ραντεβού με τον παιδίατρο. Επίσης την απασχολεί να βάλει σύντομα τα μαλλιά της που έχουν γίνει ...δίχρωμα και στο βιβλιοπωλείο που εργάζεται την κοιτάζουν παράξενα. Όμως τα οικονομικά της οικογένειας είναι περιορισμένα και υπάρχουν άλλες προτεραιότητες.

Η Μαίρη κερδίζει 1700 ευρώ σε κάποιο τυχερό παιχνίδι. Το πρώτο που κάνει είναι να κλείσει ραντεβού με τον παιδίατρο και το δεύτερο να πάει στο κομμωτήριο. Ο γιατρός της είπε ότι η κόρη είναι μια χαρά και η καθυστέρηση οφείλεται σε κληρονομικούς παράγοντες. Την ώρα που τον πλήρωνε, του ανέφερε ότι έχει ένα σβώλο στο δεξί της στήθος. Εκείνος φώναξε αμέσως τη σύζυγό του, που ήταν γυναικολόγος και είχε ιατρείο στο άλλο δωμάτιο, η οποία την εξέτασε και της είπε να πάει το συντομότερο για μαστογραφία και μερικές ακόμα εξετάσεις.

Η Μαίρη υποχρεώθηκε να πάρει δύο μέρες αναρρωτική άδεια από τη δουλειά της και έκανε τις απαραίτητες εξετάσεις. Επειδή δεν ήθελε να περιμένει στη λίστα αναμονής κάποιου δημόσιου νοσοκομείου πήγε σε μια ιδιωτική κλινική. Η όλη διαδικασία κόστισε 750 ευρώ. Όλες οι εξετάσεις ήταν καθαρές. Ο σβώλος ήταν ένα λίπωμα χωρίς καμία σημασία. Πηγαίνοντας να πάρει το αυτοκίνητό της από εκεί που το είχε αφήσει, βρήκε τον καθρέφτη της δεξιάς πόρτας σπασμένο. Όταν γύρισε στο σπίτι ανακάλυψε ότι είχε κοπεί το ρεύμα. Όταν άνοιξε το ψυγείο κατάλαβε πως το ρεύμα πρέπει να είχε κοπεί πριν πολλές ώρες...

**ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΜΙΚΡΩΝ
ΖΩΩΝ**

**ΝΙΚΟΣ Α. ΠΑΡΑΓΥΙΟΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ Α.Π.Θ.**

**ΚΑΘΗΜ.: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.
& 05:30 μ.μ. - 08:30 μ.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00 π.μ. - 01:00 μ.μ.**

**ΦΟΙΒΗΣ 46 - ΓΑΥΦΑΛΑ
ΤΗΛ. ΙΑΤΡ.: 210 89 46 233
ΚΙΝ.: 6932 232 593**

**paragiou@yahoο.gr
www.vetecure.gr**

Πώς θα χαρακτηρίζες αυτή την ιστορία; Είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη; Πιστεύω πως οι περισσότεροι θα συμφωνούσαμε ότι έχει δυσάρεστα στοιχεία αλλά δεν θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι είναι μια δυσάρεστη ιστορία. Ας δούμε πώς θα κατέγραφε αυτή την ιστορία μια απαισιόδοξη Μαίρη:

- Κέρδισα 1700 στο λαχείο και μου βγήκε σε ξινό. Τα έφαγα στους γιατρούς. Η μεγάλη μου κόρη έπρεπε να πάει στον παιδίατρο. Εγώ έπρεπε να κάνω μαστογραφία κι ένα κάρο άλλες εξετάσεις και δεν μπορούσα να περιμένω τρεις μήνες στην αναμονή του δημόσιου νοσοκομείου, οπότε πήγα σε ιδιωτική κλινική. Φεύγοντας από την κλινική, βρήκα σπασμένο τον δεξιό καθρέφτη του αυτοκινήτου κι επειδή είναι ηλεκτρικός θα μου κοστίσει πάνω από 200. Άσε που επιστρέφοντας στο σπίτι, είχε κοπεί το ρεύμα για πολλές ώρες και ό,τι είχα στο ψυγείο ήθελε πέταμα.

Ενώ της έχουν συμβεί πολλά ευχάριστα, εκείνη είναι σαν να περιβάλλεται από ένα αόρατο φίλτρο που της επιτρέπει ν' αντιλαμβάνεται μόνον τα δυσάρεστα. Έτσι, η συναισθηματική της πραγματικότητα είναι ένα μίγμα από αισθήσεις αδικίας από τη ζωή, απογοήτευση, στεναχώρια και τα συναφή. Ας δούμε όμως και την εκδοχή μιας αισιόδοξης Μαίρης:

- Άστα. Πού να στα λέω; Κέρδισα 1700 ευρώ. Πήγα στο κομμωτήριο, πήγα την κόρη μου στον παιδίατρο που το ήθελα καιρό - ευτυχώς δεν έχει τύποτα- κι έκανα κι εξετάσεις γιατί είχα κάτι στο στήθος. Βγήκαν πεντακάθαρες. Είχα και δυο ζημιές, μια στο αυτοκίνητο και μία στο σπίτι αλλά ευτυχώς με τα 1700 τα βγάλαμε πέρα.

Γίνεται φανερό από την περιγραφή της ότι είναι ικανοποιημένη. Δεν είναι απαραίτητα χαρούμενη (αν και θα μπορούσε αν λάβεις υπόψη σου τι περιπέτειες θα μπορούσε να έχει με το μαστό) αλλά δεν βρίσκεται στο συναισθηματικό κλίμα που ήταν η απαισιόδοξη Μαίρη.

Στο βιβλίο μου «Όταν η λογική παραλογίζεται» (ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016) αναφέρω όλες τις μορφές διανοητικών παραμορφώσεων που κάνουμε οι άνθρωποι. Ανάμεσά τους είναι και το «διανοητικό φιλτράρισμα» που κάνει η απαισιόδοξη Μαίρη. Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκουρος (με δικά μου λόγια) έλεγε: «Μεγέθυνε όσο μπορείς τα ευχάριστα και σμίκρυνε όσο μπορείς τα δυσάρεστα». Έχω την εντύπωση πως, οι περισσότεροι από μας κάνουμε το αντίστροφο: Υποβαθμίζουμε τα ευχάριστα και μεγεθύνουμε τα δυσάρεστα. Αν αυτό σου έχει γίνει συνήθεια, θα είσαι συχνά κακόκεφος και μελαγχολικός. Το κοινό στοιχείο που έχει το βιβλίο μου με τη φιλοσοφία του Επίκουρου είναι η σημασία που έχει ο *τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα*. Μπορεί τα γεγονότα, αυτά καθ' αυτά, να μην τα ελέγχουμε, όμως εμείς διαλέγουμε πώς θα τα ερμηνεύσουμε.

Δεν μιλάω για σοβαρές καταστάσεις. Υποθέτω πως μια μεγάλη χαρά, στους περισσότερους επισκιάζει τις μικρές λύπες της ημέρας. Για παράδειγμα, μαθαίνεις ότι η κόρη σου πέρασε στη σχολή της αρεσκείας της. Η χαρά σου είναι τόσο μεγάλη, που ένα τηλεφώνημα από μια φίλη σου, η οποία ακυρώνει το θέατρο που ήταν να πάτε το βράδυ, γίνεται μια απλή δυσάρεσκεια. Αν όμως έχεις το κουσούρι να είσαι ...«Αντιεπικουρικός», η επιτυχία της κόρης σου θα περάσει σε δεύτερο πλάνο και θα κυριαρχήσει η ακύρωση της βραδινής εξόδου, καθώς

και η ακύρωση της χαράς που ένιωσες για την επιτυχία της κόρης σου.

Ίσως για τους περισσότερους από μας, στα σοβαρά γεγονότα να είναι δύσκολο να εφαρμόσουμε τη φιλοσοφία του Επίκουρου, ιδίως αν έχει συμβεί κάτι πολύ δυσάρεστο, όπως μια σημαντική απώλεια. Εκεί, είναι πολύ δύσκολο να σμικρύνεις το αρνητικό γεγονός και να μεγεθύνεις τα όποια «παράπλευρα κέρδη» που μπορεί να έχεις από την απώλεια. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν είσαι Επικουρικός, είσαι αναίσθητος!

Όταν όμως πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις μικρές χαρές και λύπες της καθημερινότητας, η φιλοσοφία του Επίκουρου, αν δεν αυξήσει τη χαρά στη ζωή σου, τουλάχιστον θα μειώσει την κακοκεφιά σου. Ο Επίκουρος, εστίαζε στην αναζήτηση της χαράς (ηδονής) και πίστευε πως, αν μεγεθύνουμε τη χαρά και ελαχιστοποιούμε τον πόνο αναζητώντας ευχάριστες αισθήσεις και συναισθήματα, θα νιώθουμε αυτό το συναίσθημα πιο συχνά.

Συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος

**Στο pinteris.gr
προσθέσαμε πρόσφατα
μια παρουσίασή μου
σε μορφή Multimedia
με θέμα
την Αντίληψη**

**Στην ιστοσελίδα
pinteris.gr**

**ΜΑΘΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ
ΔΙΑΒΑΣΜΑ**

- 1. Η Διανοητική Νοημοσύνη**
- 2. Η Συναισθηματική Νοημοσύνη**
- 3. Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ:**
- 4. Συναισθήματα που δεν εξηγούνται**
- 5. Η Ευθύνη - Μια άγνωστη λέξη**
- 6. Η θεωρία του Carl Rogers**
- 7. Σεξ Αυτοπαρατήρηση**
- 8. Το Φλερτ**
- 9. Κριτική της Αστρολογίας**
- 10. Ο Καραγκιόζης και ο ψυχολόγος**

ΛΙΓΟ ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΑΛΛΑ

Κάποιοι διηγείται σε ένα φύλλο του

- Πριν ένα χρόνο γνώρισα μια κοπέλα, πολύ σημαντική!

Αποφάσισα λοιπόν να τη φλερτάρω συστηματικά. Έτσι αγόρασα 365 ωραιότατες κάρτες με λουλούδια και τις ταχυδρομούσα μία κάθε μέρα, επί ένα χρόνο, και σε κάθε κάρτα έγραφα τον έρωτα μου!

- Και λοιπόν, τι απέγινε;

- Παντρεύτηκε τον Ταχυδρόμο!



Όταν αποβιβάστηκε στην Τζαμάικα ο Κολόμβος και οι σύντροφοί του, οι ιθαγενείς δεν τους έδιναν τροφές και εσύ βρέθηκαν σε δύσκολη θέση. Ο Κολόμβος όμως, είχε μια καλή ιδέα: θυμήθηκε ότι το ερχόμενο βράδυ θα γίνονταν έκλειψη σελήνης.

- Καθήστε καλά, είπε στους ιθαγενείς, γιατί θα σας τιμωρήσω σκληρά. Ή μου φέρνετε ότι σας ζητάω, ή το βράδυ σβήνω το φεγγάρι! Οι ιθαγενείς δεν συγκινήθηκαν.

Το βράδυ όμως, όταν είδαν τη σελήνη να χάνει σιγά-σιγά το φως της, έτρεξαν να φέρουν στον Κολόμβο εκείνα που τους είχε ζητήσει, πέφτοντας στα γόνατά του παρακαλώντας τον να μην τους κάνει κακό!

- Μη φοβάστε! τους είπε ο Κολόμβος. Να, κοιτάξτε! Θα ξαναδώσω το φως στο φεγγάρι! Και αρχίζει να ξορκίζει τη σελήνη ώσπου ξαναφάνηκε λαμπρή! Και έτσι με το τέχνασμα αυτό κατόρθωσε και επιβλήθηκε στους ιθαγενείς της Τζαμάικα.



Ειδικό ακουστικό βαρυκοΐας. Φιλτράρει την αρνητική κριτική και ενισχύει τα κομπλιμέντα.