

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗ ΧΑΡΑ, ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ, ΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ

Εκδόσεις Γη



www.ekdoseisgi.gr

ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

**ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗ ΧΑΡΑ,
ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ,
ΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ**



Τίτλος:

Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα

Εκδόσεις Γη

Αθήνα, Απρίλιος 2025

«Α Έκδοση», Ιούνιος 2016

Α e-Δημοσίευση, Δεκέμβριος 2023



ISBN: 978-618-87447-1-4

Copyright © 2016-2025 Εκδόσεις Γη

Συγγραφέας: Στυλιανός Βερναδάκης

Εκδότης: Στυλιανός Βερναδάκης

E-mail: ekdoseisgi@gmail.com

Τηλέφωνο: +30 698-1324-398

Φωτογραφία Εξωφύλλου: Βαγγέλης Αθανασιάδης

Ένα Μέρος τής Παρέας Παιδικών Φίλων τού Προεδρικού Ορειβατικού Συλλόγου (ΠΟΣ), σε Πεζοπορία τους στο Ξεροβούνι Εύβοιας, το Σάββατο 21/05/2022.

Επιμέλεια/Διορθώσεις: Στυλιανός Βερναδάκης

URL [Ιστοσελίδας Εκδόσεων Γη](http://www.ekdoseisgi.gr):

www.ekdoseisgi.gr

Facebook, Twitter, Instagram: Εκδόσεις Γη

Σε Όλες και Όλους τούς Αναζητητές Θεμάτων Υγείας, Χαράς, Ομορφιάς, Μακροβιότητας.

Ακόμη στη μνήμη των γονιών του πατέρα μου Ζαμπίας και Παύλου, Ήρωες της Εθνικής Αντίστασης κατά των Γερμανών, ο παππούς μου με πολλά αριστεία κιόλας.

Επίσης στη μνήμη της Γιαγιάς μου Κωνσταντίνας και του Παππού μου Νικολάου, επειδή έκαναν μαζί την πιο γλυκιά μαμά του κόσμου μου, τη συγχωρεμένη πια Μαρία.

Η Υγεία Είναι Διδακτή.

Ο κακός μαθητής
Λέει όχι με το κεφάλι
Μα λέει ναι με την καρδιά
Λέει ναι σε όσους αγαπάει
Λέει όχι στον καθηγητή
Είναι όρθιος
Τον ρωτούν
Και όλα τα προβλήματα έχουν δοθεί
Ξαφνικά τον πιάνουν ακατάσχετα γέλια
Και τα σβήνει όλα
Τα ψηφία και τις λέξεις
Τις ημερομηνίες και τα ονόματα
Τις φράσεις και τους γρίφους
Και παρά τις φοβέρες του καθηγητή
Κάτω από τα γιουχαΐσματα των καλών μαθητών
Με κιμωλίες όλων των χρωμάτων
Πάνω στον μαυροπίνακα της δυστυχίας
Ζωγραφίζει το πρόσωπο της ευτυχίας.
Ζακ Πρεβέρ, «Ο κακός μαθητής»

1 ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

2	Δυο Λόγια για τον Συγγραφέα	7
3	Έκδοση Ιανουαρίου 2025.....	9
4	Πρόλογος	11
5	Εισαγωγή	17
6	Ο Εαυτός.....	23
7	Η Τυποποίηση Των Εικόνων	33
8	Οι Έμβιες Οντότητες Και Η Φαντασία	43
9	Η Φαντασία Για Τον Κάθε Άνθρωπο Προσωπικά	51
10	Η Κατανόηση Του Μηχανισμού Των Εικόνων Και Τα Αποτελέσματά Του	57
11	Όλα Θα Πάνε Καλά.....	67
12	Τα Βιοφωτόνια	71
13	Ένα Αίτιο Ασθένειας	73
14	Εμπόδια-Αρετή-Τόλμη-Ελευθερία	79
15	Ακράδαντη Πεποίθηση	83
16	Θεραπεύοντας	89
17	Η Θεραπευτική Μας Στάση Και Η Άποψή Μας Για Τις Ασθένειες	95
18	Αρχές Θεραπευτών	103
19	Τεχνικές - Χαλαρώσεις.....	107
20	Οι Προθέσεις Μας.....	113
21	Επίλογος.....	117
22	Βιβλία Των Εκδόσεων Γη	125

2 ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Με γέννησε και με μεγάλωσε ένας άνθρωπος η Μαρία, που προσπαθούσε σε όλα τα θέματα που με αφορούσαν με κάθε θεμιτό μέσο και τρόπο να μένω τουλάχιστον ευχαριστημένος.

Μου προσέφερε δε τον εαυτό της για όλα αυτά καθημερινά δίχως όρια.

Στέλιος Βερναδάκης

3 ΈΚΔΟΣΗ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025

Από τον Απρίλιο έως τον Δεκέμβριο του 2024 το βιβλίο μας **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»** μίκρυνε κατά 800 σελίδες περίπου, δημιουργώντας από μερικά αυτούσια κεφάλαιά του έξι επιπλέον ολοκαίνουργια βιβλία, που και για αυτό συστήνεται σφόδρα να διαβαστούν ως συμπληρωματικά του.

Εξυπακούεται όμως πρώτα ότι ο αναγνώστης, θα συνεχίσει να διαβάζει το βιβλίο που για να έχει φτάσει έως εδώ, ήδη ξεκίνησε.

Αφαιρέθηκαν χονδρικά από τον **Απρίλιο έως τον Οκτώβριο του 2024** από το αρχικό ομότιτλο βιβλίο τα κεφάλαια που αφορούσαν τον Άνθρωπο και το πολίτευμα της Δημοκρατίας τής άμεσης Δημοκρατίας των αρχαίων Αθηναίων και της αντιπροσωπευτικής τής εποχής μας καθώς και τα στοιχεία που εμπεριείχε για το Ελληνικό Σύνταγμα, με σκοπό οι πολύ λιγότερες σελίδες του να γίνουν πιο προσιτές στο αναγνωστικό κοινό.

Από αυτά και προσθέτοντας έναν Πρόλογο και μία Εισαγωγή, δημιουργήθηκε αρχικώς το βιβλίο μας **«Άνθρωπος Και Δημοκρατία»**, που στη συνέχεια εμπλουτίστηκε και με άλλα κεφάλαια.

Κατόπιν αφαιρώντας ένα κεφάλαιο σχετικό με τον Άνθρωπο και το σύγχρονο Περιβάλλον, δημιουργήθηκε το βιβλίο μας **«Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας»**.

Το τρίτο βιβλίο μας που το ονομάσαμε **«Η Πρόληψη Στην Πράξη»**, δημιουργήθηκε από το αντίστοιχο κεφάλαιο Πρόληψη και τα υποκεφάλαιά του, του αρχικού μας πάντα βιβλίου.

Στη συνέχεια αφαιρώντας τα κεφάλαια *«Το καλύτερο όλων»*, *«Προβληματικές Ενδοοικογενειακές Καταστάσεις»*, *«Όταν Κανείς Ελευθερώνεται – Ιπποκράτης και Δημόκριτος Επιστολαί»*, *«Το Χιούμορ Ως Αντίδοτο Του Φανατισμού»* και προσθέτοντας έναν Πρόλογο και έναν Επίλογο, δημιουργήθηκε το βιβλίο μας **«Παίζοντας Πεσσούς»**.

Στη συνέχεια πάντα στο αναφερόμενο χρονικό διάστημα του Απριλίου – Οκτωβρίου 2024 και πιο συγκεκριμένα την Τρίτη 8 Οκτωβρίου, αφαιρώντας τα κεφάλαια που αφορούσαν τα *«Θεμελιώδη Χαρακτηριστικά Της Ζωής»*, τους *«Σκοπούς Του Ανθρώπου»*, το *«Γήρας Και (τη) Νεότητα»*, τα *«Μυστικά Της Αρμονίας»* και το *«Φυσικό Δίκαιο»* αποπειραθήκαμε να δημιουργήσουμε το βιβλίο μας **«Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»**.

Στο ίδιο αναφερόμενο διάστημα του Απριλίου - Οκτωβρίου 2024, έγινε για πρώτη φορά και η απόπειρα να δημιουργηθεί το βιβλίο μας **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»**.

Τα βιβλία μας όμως **«Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»** και **«Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»** δημιουργήθηκαν οριστικά τον Δεκέμβριο του 2024.

Έτσι το αρκετά ογκώδες ίσως και 900σέλιδο κάποια στιγμή βιβλίο μας **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»** έγινε τελικά ένα μικρό βιβλίο 128 σελίδων, αυτό που έχει πέσει αυτή τη στιγμή στα χέρια σας.

4 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο *«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»* εμπεριέχει από την αρχή του κιόλας ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο με τα επίσης πολύ σημαντικά υποκεφάλαιά του που τώρα πια από τον Φλεβάρη του 2025 τα συμπεριλάβαμε ως ακέραια κεφάλαια, για το πως νομίζουμε ότι θα πρέπει κανείς να ξεκινήσει στη ζωή του το μονοπάτι της.

Το πως νομίζουμε θα πρέπει κανείς να ξεκινήσει στη ζωή του το μονοπάτι της, ίσως πράγματι εκ νέου στην ηλικία που μάλλον θα διαβαστεί.

Τούτο ισχυριζόμαστε επειδή τα πρώτα κεφάλαιά του δηλαδή τα κεφάλαια *«Ο Εαυτός»*, *«Η Τυποποίηση Των Εικόνων»*, *«Οι Έμβιες Οντότητες Και Η Φαντασία»*, *«Η Φαντασία Για Τον Κάθε Άνθρωπο Προσωπικά»*, *«Η Κατανόηση Του Μηχανισμού Των Εικόνων Και Τα Αποτελέσματά Του»*, *«Όλα Θα Πάνε Καλά»* και το κεφάλαιο *«Τα Βιοφωτόνια»* σκιαγραφούν το πως λειτουργεί στην ουσία του ο καθένας μας, δηλαδή ο κάθε ανθρώπινος οργανισμός.

Πιο συγκεκριμένα αποπειράται εξηγώντας να δείξει, τον κυρίαρχο ρόλο που διαδραματίζουν οι εικόνες στις λειτουργίες του.

Και φανερά ή αν προτιμάτε κατά τη γνώμη μας για να μπορεί κανείς αν το θελήσει να παρέμβει συνειδητά στον εαυτό του, θα πρέπει να γνωρίζει ή να γνωρίσει πολύ καλά το πως από τη φύση του ασυνείδητα λειτουργεί.

Τούτο ακριβώς φιλοδοξούν να προσφέρουν τα κεφάλαια που αναφέραμε προηγουμένως, προτείνοντας και τι κατά

τη γνώμη μας είναι καλύτερο να γίνει για τον μέσο άνθρωπο από το ήδη υπάρχον.

Και να αναφέρουμε ότι αυτό που προτείνουμε είναι κάτι δοκιμασμένο από εμάς και μάλιστα σε μεγάλο βάθος χρόνου, που μας επιτρέπει να επικυρώσουμε τα θετικότερα αποτελέσματά του.

Τα θετικότερα δε αυτά αποτελέσματά του όπως τα ισχυρίζομαστε, μπορεί να τα διαπιστώσει κανείς σε κάποια αντίστοιχη κλίμακα, από την πρώτη κιόλας εβδομάδα που θα τα προσπαθήσει.

Στη συνέχεια το βιβλίο αναφέρεται με βάση του πως λειτουργεί ο ανθρώπινος οργανισμός, τι στο περίπου συμβαίνει στον ίδιο τον άνθρωπο όταν φοβάται.

Δηλαδή τι στο περίπου συμβαίνει στον ίδιο όταν φοβάται, ως κάποιον αρνητικότατο καταλύτη του οργανισμού του, που στη συνύπαρξή του και με αντιδρώντες ποικιλότητες προϋπάρχουσες συνθήκες του περιβάλλοντός του ή δυσμενείς καταστάσεις του ή και με θεμελιώδη αντιδρώντα αίτια στο είναι του ή απλούστερα αν προτιμάτε σύμφωνα και με τις απόψεις μας θεμελιώδη αντιδρώντα αίτια της υπόλοιπης διάνοιάς του, θα μπορούσε αναλόγως του μεγέθους του να πυροδοτήσει την εκδήλωση κάποιας ασθένειας.

Στη χημεία η ύπαρξη του καταλύτη σε μια αντίδραση μπορεί να την κάνει εφικτή χωρίς να συμμετέχει στο τελικό προϊόν της, ενώ από μόνη της δεν θα πραγματοποιούνταν με κανέναν τρόπο υπό τις λεγόμενες κανονικές της συνθήκες πίεσης και θερμοκρασίας.

Στην ουσία του όμως προσπαθεί να αναφερθεί για άλλη μια φορά όσον αφορά τα βιβλία μας, στη δικαιοσύνη που

προκύπτει στο βίο των ανθρώπων όταν δεν φοβούνται καθόλου και συνάμα είναι πολύ ευχαριστημένοι από τη ζωή τους για να αποδώσουν αυτή τη δικαιοσύνη τους σκεπτόμενοι κυρίαρχα αν όχι και μόνο, καλοσυνάτα.

Κατόπιν αναφέρεται στις απόψεις μας περί ίασης, που τονίζουμε κατηγορηματικά πως ίσως και πάντα με απλό τρόπο, μπορούν να βοηθήσουν την επιστήμη της Ιατρικής.

Σε καμιά περίπτωση και με κανέναν τρόπο δεν ισχυριζόμαστε ότι την αντικαθιστούν ή την υποκαθιστούν, ακόμη και αν από το πάθος μας να θεραπευτεί κανείς δεν δείχνουμε ίσως στο αντίστοιχο κεφάλαιο να εκφραζόμαστε αναλόγως, όπως δηλαδή σας γράφουμε τώρα στον πρόλογο με έντονα γράμματα για την επιστήμη της ιατρικής.

Η ιατρική επιστήμη κατά τον τρόπο που ήδη έχει διαμορφωθεί στον χώρο μας και τον χρόνο μας δηλαδή την Ελλάδα της εποχής μας, αποτελεί όποτε κι αν εφαρμόζεται με υπευθυνότητα την πλέον ασφαλή θεραπευτική μέθοδο.

Νομίζουμε όμως ότι και οι απόψεις μας δεν βλάπτουν στο να διαβαστούν από το αναγνωστικό κοινό, αν όμως πάντοτε διαβαστούν ως απόψεις.

Στη συνέχεια το βιβλίο μας αναφέρεται στο ποιες θεωρούμε ότι θα πρέπει να είναι χονδρικά οι Αρχές των θεραπειών και να προσθέσουμε ότι ήδη ο κώδικας δεοντολογίας που διέπει εδώ και πολλά χρόνια παγκοσμίως τον Ιατρικό Κόσμο που προσπαθεί να συμβιβάσει και τον βιοποριστικό χαρακτήρα του επαγγέλματος είναι πολύ υψηλός στη φιλοσοφία του, ίσως λίγο να υστερεί κάποιες φορές στην εφαρμογή του.

Βασίζεται δε κυρίαρχα σε εκείνον του αρχαίου Σοφού Ιατρού και Φιλόσοφου Ιπποκράτη, που μπορούμε όλοι οι Έλληνες και χαιρόμαστε ιδιαίτερα το γεγονός ότι ήταν κάπως πιο άμεσα προγονός μας, ως ίσως για τους περισσότερους ελαφρώς ευρύτερα γεωγραφικά και γλωσσικά στον χρόνο όμαιμος.

Φανερά όμως η επίδραση του βίου του παγκοσμίως, είναι όσο δεν πάει άλλο διαχρονική, σε έναν κιόλας τόσο ευαίσθητο τομέα όπως εκείνον της Ιατρικής.

Στα πλαίσια της στοιχειώδους γνωριμίας με τους προγόνους μας να πούμε ότι ο αρχαίος Έλληνας Σοφός Ιατρός και Πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης ήταν από την Κω, ενώ ο λατρεμένος ως Ήρωας και Θεός ακόμη για κάποιους και στις ημέρες μας Θεός της Ιατρικής Ασκληπιός λέγεται ότι γεννήθηκε στην αρχαία Τρίκκη δηλαδή τα σημερινά Τρίκαλα, όπως και να έχει όμως από αυτά που ξέρουμε στη Θεσσαλία.

Είτε σχετίζονται αυτά είτε όχι, οι αρχαίοι κάτοικοι της Κω με αυτούς της Θεσσαλίας είχαν αδελφοποιημένες σχέσεις, βοηθούσαν δηλαδή πολύ οι μεν τους δε και οι δε τους μεν, οποτεδήποτε υπήρχε ανάγκη.

Ο Ιπποκράτης δε από τη μητέρα του κατάγεται από τον Ηρακλή και από τον πατέρα του από τον Ασκληπιό.

Κατόπιν αναφέρουμε μία χαλάρωση όπως μας την έμαθε ο αείμνηστος πρωτοπόρος σε ότι κι αν έκανε φίλος μας Αργύρης Τσακαλίας, στη συνέχεια τις γενικότερες προθέσεις μας ως ενεργά μέλη μιας κοινωνίας ανθρώπων και εν κατακλείδι έναν συμπερασματικό επίλογο των φιλοσοφικών μας απόψεων.

Θα είμαστε και θα παραμείνουμε τρισχαρούμενοι σαν να φέραμε σε αρχαία ζάρια τρία εξάρια για τον κόπο σας να διαβάσετε το βιβλίο μας, αν σας ευχαριστήσει έστω στοιχειωδώς το περιεχόμενό του ειδικά όπως τελικά διαμορφώθηκε.

Σαν να έφερε τρία εξάρια αισθάνθηκε από χαρά και ο φύλακας της φρυκτωρίας στον Αγαμέμνονα του Αισχύλου, όταν από τη φλόγα που είδε στην απέναντί του φρυκτωρία κατάλαβε ότι ο Τρωικός πόλεμος τελείωσε και ότι ο βασιλιάς των Μυκηνών και αρχηγός της εκστρατείας των Αχαιών εναντίων των Τρώων, θα επέστρεφε στο σπίτι του «νικητής».

5 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας οι καταστρεπτικές για το άτομο και το σύνολο της κοινωνίας αντιδράσεις επεκτείνονται ολοένα και περισσότερο στις μικρότερες ηλικίες.

Οι λόγοι ασφαλώς και ποικίλουν ακόμη και εξατομικεύονται, μιας και σε καμιά περίπτωση το τελευταίο όχι απλά και μόνο εξετάζει την καθεμία πολύ νεαρή προσωπικότητα που πράττει παρομοίως, αλλά μπορεί και να γίνει επειδή ίσως στο σύνολό τους οι προσωπικότητες αυτές, δεν αποτελούν και πολύ μεγάλο πλήθος των πολύ νεαρών συνανθρώπων μας.

Ενισχύει την εκτίμησή μας ότι δεν αποτελούν πολύ μεγάλο πλήθος των πολύ νεαρών συνανθρώπων μας, το αδιαμφισβήτητο γεγονός της κοινωνίας μας, πως τους αρνητικούς πρωταγωνιστές της κυρίαρχα προβάλλει στην επικαιρότητά της στα μέσα πολυπληθούς ενημέρωσης, κατά τη ξενόφερτη δημοσιογραφική έκφραση: *«οι καλές ειδήσεις δεν αποτελούν ειδήσεις»*.

Πάρα τούτα φαίνεται ισχυρά ότι η καταστροφικότητα στους νέους ως γεγονός, προχωράει εδώ και χρόνια με σταθερά αυξανόμενο ρυθμό.

Προσπαθώντας από τον εαυτό μας να βρούμε τον πυρήνα της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου γενικότερα, θεωρούμε ότι διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο η οπτική του, που δεν είναι καθόλου ξέχωρη από τα πρότυπά του και εκείνα δεν είναι καθόλου ξέχωρα από τα βιώματά του.

Στη συνέχεια οι πράξεις που πατάνε κατ' εξακολούθηση στα πρότυπά του, του γίνονται τρόπος ζωής ή αν προτιμάτε συνήθεια.

Η συνήθεια έγραψε ο Αριστοτέλης ότι δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον άνθρωπο και άρα όπως γνωρίζουμε το να πράττει κανείς σύμφωνα έστω και με τη δεύτερη φύση του, τον χαροποιεί κιόλας έστω σε έναν βαθμό.

Έτσι ένας άνθρωπος μία αρνητική κατάσταση για τον ίδιο ή την οικογένειά του ή και την κοινωνία του στον κοινό του βίο με τους γύρω του μπορεί να την αντιμετωπίσει από την οπτική που έχει ως άνθρωπος για το κάθε γεγονός, δημιουργικά ή καταστροφικά.

Το σημαντικό όμως αποτέλεσμα αυτών των δύο χονδρικά συμπεριφορών, συμπεριφορών δηλαδή με πολλές διαβαθμίσεις, είναι ότι η δημιουργική αντιμετώπιση κάνει τον άνθρωπο ανεξάρτητα από τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στη ζωή του κυρίαρχα καλύτερο, ενώ η καταστροφική συνήθως χειρότερο.

Όταν ο κάθε άνθρωπος μιας κοινωνίας μπορεί και βελτιώνεται, αντιστοίχως σε κάποια κλίμακα βελτιώνεται και η κοινωνία που αποτελεί οσοδήποτε μικρό μέρος της.

Η συνειδητή αντιμετώπιση ενός αρνητικού γεγονότος δημιουργικά σε όποιους μπορεί να συμβαίνει, σε καμιά περίπτωση δεν βλάπτει ούτε τώρα ούτε στον μέλλον την κοινωνία ή τους ίδιους, απεναντίας.

Στον αντίποδα οι άνθρωποι που μονίμως καταστρέφουν με λόγια και με πράξεις είτε τους ίδιους τούς εαυτούς τους

είτε τους γύρω τους ανθρώπους, δεν μπορούν να έχουν διάρκεια στον ρόλο που διαδραματίζουν σε μια κοινωνία.

Χωρίς όμως να παραβλέπουμε το γεγονός ότι ακόμη και για τους πιο δημιουργικούς ανθρώπους, μεγάλο ρόλο στην άμεση συμπεριφορά διαδραματίζει και η διάθεση.

Φαίνεται ότι σε αυτό ακριβώς συμβάλλει αρνητικότερα η πολύωρη έκθεση του ανθρώπου στις οθόνες και ειδικά στις κινούμενες εικόνες τους, πόσο μάλλον των πολύ μικρών παιδιών.

Η περιθωριοποίηση συνεχίζουμε των ανθρώπων που μονίμως καταστρέφουν ή αυτοκαταστρέφονται με λόγια και με πράξεις, νομίζουμε ότι λαμβάνει χώρα επειδή στη φύση όπως έγραψε δυόμιση χιλιάδες χρόνια περίπου πριν ο αρχαίος Σοφός Εμπεδοκλής, η φιλότητα δηλαδή η αγάπη συνθέτει τον κόσμο μας ή αν προτιμάτε τον ενώνει και το νείκος δηλαδή η έριδα τον αποσυνθέτει ή αν προτιμάτε τον χωρίζει, ίσως και όσο δεν μπορεί αντιστοίχως να ενωθεί ή να διαιρεθεί άλλο.

Τείνει δηλαδή αντιστοίχως, να τον ενώνει σε ένα πράγμα όπως «Εν Το Παν» είχε πει πριν δυόμιση χιλιάδες χρόνια ο αρχαίος Σοφός Ηράκλειτος, ή να τον αποσυνθέτει σε διακριτά και μεμονωμένα άτομα.

Δεν αποτελεί εν ολίγοις τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας η περιθωριοποίησή τους, κάποιον συνειδητό τρόπο τιμωρίας εναντίον τους από τις ανθρώπινες κοινωνίες.

Δεν αποτελεί κάποιον τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας συνειδητό τρόπο τιμωρίας εναντίον τους από τις ανθρώπινες κοινωνίες, που όμως προφανώς όσο εκείνες δεν τους κα-

τανοούν μάλλον θα τους φοβούνται, τουλάχιστον αδιαφορώντας, ή έστω θα αδυνατούν να τους αγκαλιάσουν σκεπτόμενοι το πολύ μεγάλο πλήθος των προβλημάτων τους.

Όσον αφορά τον μέσο άνθρωπο που πράττει και με τους δύο τρόπους, δηλαδή πότε πράττει δημιουργικά και πότε καταστροφικά, είναι σημαντικό κατά τη γνώμη μας να συνειδητοποιήσει το πότε συμβαίνει το ένα και πότε το άλλο και να προσπαθήσει περισσότερο για εκείνο που τον κάνει να αισθάνεται πραγματικά χαρούμενος.

Ισχυριζόμαστε από την εμπειρία μας, ότι πραγματικά και με διάρκεια χαρούμενο κάνει έναν άνθρωπο, το να σκέφτεται και να πράττει δημιουργικά.

Ή αν προτιμάτε στην αναλογία που επισημάναμε αρκετά πιο πριν στην «Εισαγωγή» ότι υπάρχει σχετικά με τη δημιουργική συμπεριφορά των ανθρώπων και την ανέλιξη της προσωπικότητάς τους, γίνεται κανείς πραγματικά και με διάρκεια χαρούμενος όταν οι πράξεις που έπονται της σκέψης του τον κάνουν καλύτερο άνθρωπο, δηλαδή τον βελτιώνουν.

Για τους περισσότερους πολύ νεαρούς ανθρώπους που αδυνατούν ίσως λόγω ηλικίας να πράττουν σε ικανοποιητικό βαθμό συνειδητά, στο βιβλίο όπως γράψαμε και στον πρόλογο εξετάζουμε το πως λειτουργεί ο άνθρωπος ως ανελικτικό-ασκούμενη-βίο-ψυχό-κοινωνική οντότητα από τη φύση του, που κυρίαρχα εκεί πράττει όπως φαίνεται ασυνείδητα.

Δεδομένου τούτου προτείνουμε λύσεις.

Δεδομένου τούτου προτείνουμε λύσεις, όμως φανερά οι λύσεις μας έχουν αισιόδοξο όριο κάποιο ποσοστό κιόλας

του αναγνωστικού μας κοινού, που θα τους αρέσουν και θα δοκιμάσουν να τις εφαρμόσουν στη ζωή τους.

Δηλαδή *«πατώντας στην πραγματικότητα»*, ελάχιστους αν όχι κανέναν.

Αν όμως πολύ αισιόδοξα σκεπτόμενοι εκείνοι είναι τελικά ελάχιστοι και όχι κανένας και βρουν και άλλες λύσεις και τις προτείνουν κιόλας στον περίγυρό τους και οι βελτιωμένες και εσαεί βελτιούμενες λύσεις μας είναι πραγματικά καλές, σε μεγάλο βάθος χρόνου -πράγματι εξαιρετικά αισιόδοξα- θα ξεπεραστούν εκτιμούμε οποιαδήποτε όρια υφίστανται σκεπτόμενοι τόσο εμείς όσο και οι γύρω μας *«πατώντας στην πραγματικότητα»*, ή αν προτιμάτε οποιαδήποτε όρια υφίστανται συμβατικά ή συμβιβασμένα.

6 Ο ΕΑΥΤΟΣ

Για να δούμε τι γράφει ο πολύ Σπουδαίος Αργύρης Τσακαλίας για τον **«Εαυτό»**, στον επίλογο του πανέμορφου βιβλίου του **«Ο Δρόμος Προς Την Αειζωία»**, Εκδόσεις Μάριος Βερέττας Αθήνα 1997:

«Το 99,9% του εαυτού μας είναι συμπλέγματα κυμάτων φορτωμένων με πληροφορίες

Δεν είμαστε κάτι στερεό.

Τα «υλικά σωματίδια» του σώματός μας αντιπροσωπεύουν το ένα τοις χιλίοις.

Μερικοί κβαντικοί φυσικοί λένε πως και τα σωματίδια συμπεριφέρονται τότε σαν κύματα και τότε σαν υλικά.

Είμαστε δηλαδή ένα αρμονικό σύμπλεγμα κυμάτων.

Η σκέψη, η φαντασία, η επιθυμία, η βούληση, τα συναισθήματα είναι κύματα.

Όταν επομένως εκπέμπουμε κύματα σκέψεις αυτά επιδρούν πάνω μας αφού είμαστε στην πλειονότητα κύματα.

Κάθε εκπεμπόμενο κύμα σκέψης, συναισθήματος, επιθυμίας επηρεάζει την εξέλιξη και ανέλιξή μας.

Να γιατί επιμένουμε να έχουμε θετική σκέψη, φαντασία, επιθυμίες, αισθήματα.

Διαμορφώνουμε τον εαυτό μας ανάλογα με το τι εκπέμπουμε.

Η σκέψη, η φαντασία, η επιθυμία και τα συναισθήματα όταν εστιαστούν σε συγκεκριμένο σημείο, σε καθορισμένο πρόγραμμα, μπορούν να κατορθώσουν τα πάντα. »

Σχολιάζοντας τον επίλογο αυτό του υπέροχου βιβλίου του πολύ Σπουδαίου Αργύρη Τσακαλία **«Ο Δρόμος Προς Την Αειζωία»**, να πούμε αρχικά ότι:

Τις αποστάσεις του πυρήνα από τα ηλεκτρόνια αλλά και των ηλεκτρονίων μεταξύ τους στα άτομα του οργανισμού μας, μπορούμε να τις φανταστούμε όπως τις αποστάσεις του Ήλιου στο ηλιακό μας σύστημα με τους πλανήτες.

Μεταξύ τους δεν υπάρχει «κενό», ποτέ δεν υπάρχει «κενό» αλλά κύματα και πληροφορίες, απόδειξη ότι από τη σελήνη έχουμε ακουστική και οπτική επαφή, τα ηχητικά και τα οπτικά κύματα ταξιδεύουν, οπότε ποιο κενό;

Για να μην πούμε για τα κύματα της βαρύτητας, για τα κύματα του φωτός και γι' αυτά που εμείς λέμε αγαποκύματα, που κυκλοφορούν στο λεγόμενο «κενό» αέναα.

Όταν αναφέρεται κανείς στο κενό πρακτικά όπως μου έλεγε η εξέχουσα προσωπικότητα, συγγραφέας και άριστος φίλος Αργύρης Τσακαλίας, θα πρέπει να διευκρινίσει κενό από τι;

Κενό από νερό, κενό από αέρα, κενό από άζωτο, κενό από χώρο, από χρόνο, από ύλη, από ενέργεια, από τι;

Για το ότι **«είμαστε ένα αρμονικό σύμπλεγμα κυμάτων»** να πούμε ότι είναι η διττή φύση των σωματιδίων.

Όλα τα σωματίδια συμπεριφέρονται πότε ως σώματα και πότε ως κύματα, όχι όμως ταυτόχρονα.

Σε κάποια φαινόμενα εκδηλώνεται η κυματική τους φύση, σε κάποια άλλα εκδηλώνεται η σωματιδιακή τους.

Η διαφορά με την κλασική θεώρηση του κύματος στην περίπτωση που ένα σωματίδιο εκδηλώνει την κυματική του φύση, είναι ότι δεν πρόκειται για υλικό κύμα αλλά για κύμα πιθανότητας.

Οι δύο φύσεις αυτές σωματιδιακή και κυματική είναι συμπληρωματικές.

Η μία δηλαδή δεν αναιρεί την άλλη.

Αυτά βέβαια όλα ισχύουν στον μικρόκοσμο.

Η εμπειρία της κλίμακας του δικού μας κόσμου είναι εντελώς διαφορετική.

Για το *«Η σκέψη, η φαντασία, η επιθυμία, η βούληση, τα συναισθήματα είναι κύματα»*, καλύτερα να μην πούμε ότι είναι κύματα, αλλά ότι είναι και κύματα, εξυπνοώντας ότι στην πραγματικότητα είναι κάτι πολύ περισσότερο, κάτι πολύ παραπάνω.

Απλά υπάρχουν αλληλοεπιδρούν και μεταδίδονται και ως κύματα.

Στη συνέχεια, ο λόγος που *«διαμορφώνουμε τον εαυτό μας ανάλογα με το τι εκπέμπουμε»*, δεν συμβαίνει μόνο επειδή θεωρητικά είμαστε ένα αρμονικό σύμπλεγμα κυμάτων και η σκέψη, το συναίσθημα, η επιθυμία, η βούληση, η φαντασία εκπέμπονται από εμάς με κύματα.

Πρακτικά συμβαίνει κυρίως επειδή έτσι λειτουργεί το νευρικό μας σύστημα.

Η κάθε σκέψη και το κάθε συναίσθημα και αίσθημα, δημιουργεί μια ηλεκτροχημική εκδήλωση που λαμβάνει χώρα στα νευρικά κύτταρα, παράγοντας μια σειρά από φυσιολογικές και μετρήσιμες αλλαγές σε ολόκληρο τον οργανισμό.

Αυτό συμβαίνει σε πολύ μεγάλη έκταση κατά τη διάρκεια των πρώτων πέντε χρόνων της ζωής μας και κατά τη διάρκεια της εφηβείας μας, καθώς και ίσως ακόμη περισσότερο, κατά τη διάρκεια που υπάρχουμε ως έμβρυα στην κοιλιά της μητέρας μας.

Και τέλος για το ότι «Η σκέψη, η φαντασία, η επιθυμία και τα συναισθήματα όταν εστιάζουν σε συγκεκριμένο σημείο, σε καθορισμένο πρόγραμμα, μπορούν να κατορθώσουν τα πάντα», μπορούν να κατορθώσουν ίσως τα πάντα, συναρτήσει όμως της έντασης τους και του χρόνου διάρκειάς τους.

Και του χρόνου διάρκειάς τους, ακόμη κι αν χρειάζεται να μιλήσουμε για πολύ περισσότερα χρόνια, από αυτά που ζει συνήθως μέχρι σήμερα ένας άνθρωπος.

Εδώ βασίζονται όλες οι θεραπείες μας.

Κεντρικό τους σημείο αποτελεί το ότι όσο πιο έντονα και όσο πιο συχνά εκπέμπει κύματα σκέψης, φαντασίας, επιθυμίας, βούλησης, συναισθημάτων με **θετικό** για την υγεία του τρόπο ο θεραπευόμενος, τόσο πιο γρήγορα γίνεται υγιής ξανά.

Επίσης να πούμε ότι με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσαμε να θεραπεύσουμε ακόμη και τις δυσθεράπευτες ασθένειες γήρας και θάνατο, αρκεί να εκπέμπουμε κύματα υγείας, νεότητας και ζωής.

Ή ίσως καλύτερα να εκπέμπει τα κύματα αυτά ένα πολύ δυνατό μυαλό, τόσο δυνατό που ακόμη δεν έχω γνωρίσει άλλα έχω διαβάσει σε ένα παλαιό βιβλίο του Όλαφ Στάπλεντον, το **«Ο παράξενος Τζων»** εκδόσεις Αίολος.

Όπως θυμάμαι στο περίπου το βιβλίο, ο παράξενος Τζων προσπαθούσε να βρει άλλους όμοιους με τη δική του νοημοσύνη ανθρώπους στη Γη για να επικοινωνήσει μαζί τους, αρχικά εξ αποστάσεως και νοητικά.

Στη συνέχεια έδιναν κάπου ραντεβού και για δια ζώσης επικοινωνία.

Έτσι κατάφερε με τη νοημοσύνη του να επικοινωνήσει και να γνωρίσει από κοντά και μία κυρία πολύ μεγάλης ηλικίας, που φαινόταν όμως εντελώς νεαρή και προσπαθούσε να μάθει τη νοητική αυτή μέθοδο για το πως το καταφέρνει αυτό και στην κόρη της.

Η κόρη της όμως δεν μπορούσε να την εφαρμόσει και ήταν και έδειχνε ήδη ηλικιωμένη, κατά πολύ μεγαλύτερη της μαμάς.

Να πούμε ακόμη ότι σύμφωνα με τον συγγραφέα του αναφέρεται νομίζω στον πρόλογο ή τουλάχιστον στην αρχή του βιβλίου, το βιβλίο αυτό που μπορεί να φαίνεται φαντασίας είναι η βιογραφία ενός ανθρώπου που τον ήξερε ο συγγραφέας από τα πολύ παιδικά του χρόνια και που ήταν ή ίσως και να είναι αν υπάρχει ακόμη, εξαιρετικά ευφυής.

Πρόκειται για τη βιογραφία του παράξενου Τζων, παράξενου επειδή λόγω της ευφυΐας του διαφέρει ή διέφερε αν δεν ζει ακόμη, πολύ από τους άλλους ανθρώπους.

Επίσης να πούμε για αυτό που γράψαμε πως τα κύματα αυτά ίσως θα πρέπει να τα εκπέμπει ένα πολύ δυνατό μυαλό, ότι ξεκάθαρα για εμάς το μυαλό δυνάμει αναλόγως της αγάπης που έχει και πράττει σύμφωνα με αυτήν ο κάτοχος του, συναρτήσει συνάμα της αφοβίας και του πόσο αληθινά υπάρχει και συμπεριφέρεται ως άνθρωπος.

Αυτά όλα είναι αλληλένδετα.

Φανερά από την εμπειρία μας το να εκπέμπει τα νοητικά κύματα που αναφέραμε ένα πολύ δυνατό μυαλό για να καταφέρει να αυτοθεραπευθεί, ισχύει ακόμη και για πολύ πιο ήπια στη θεραπευτική προβλήματα υγείας και όχι μόνο για τόσο δυσθεράπευτα όπως το γήρας και ο θάνατος.

Η νοητική μέθοδος μπορεί πολύ εύκολα να χαρακτηριστεί ως πολύ δύσκολη μέθοδος θεραπευτικής και σίγουρα για αυτήν χρειάζεται να δοθεί και πολύς χρόνος.

Όμως το πολύ μεγάλο όφελος για όλους τους ανθρώπους της έντονης και συχνής εκπομπής κυμάτων σκέψης, φαντασίας, επιθυμίας, βούλησης, συναισθημάτων με θετικό για την υγεία αλλά και τη ζωή και τους συνανθρώπους τους τρόπο, δεν αναιρείται.

Είναι τουλάχιστον θεραπευτικό για τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα του ίδιου του ανθρώπου.

Ακόμη και για τη χρησιμότητά του στην κοινωνία μας.

Επίσης τον βοηθάει στο να αντιλαμβάνεται την ομορφιά της ζωής και να νοιώθει ένα είδος ευεξίας ακόμη και μόνο με αυτήν την ίδια την ύπαρξή του.

Αυτά όλα με τη σειρά τους ισχυριζόμαστε ότι προλαμβάνουν σε έναν μεγάλο βαθμό τις ανθρώπινες ασθένειες και γενικά τα δεινά της ζωής.

Απλά το θεραπευτικό αποτέλεσμα των γενικά παραδεκτών ασθενειών του ανθρώπου και αφού αυτές εκδηλωθούν επιτυγχάνεται ίσως στα πλαίσια των δυνατοτήτων του ανθρώπινου μυαλού, που όμως κι αυτές οι δυνατότητες που ισχυριζόμαστε ότι έχει γενικά το ανθρώπινο μυαλό είτε είναι έτσι όπως τις ισχυριζόμαστε είτε όχι, με την προσπάθεια και την εξάσκηση βελτιώνονται.

Ή ακόμη καλύτερα όσον αφορά τα μόλις προηγούμενα, το ίδιο το ανθρώπινο μυαλό εξειδικεύεται κυρίως, σε εκείνα που προσπαθεί και εξασκείται περισσότερο.

Προφανώς όσο πιο μικρός σε ηλικία είναι ο άνθρωπος που θα ξεκινήσει να κάνει κάτι τέτοιο, **πάντα και μόνο από δική του επιλογή και χωρίς καμία απολύτως πίεση ή ακόμη και αναφορά στο θέμα**, τόσο περισσότερη η βελτιωμένη εξειδίκευσή του στον τομέα που επέλεξε.

Όσο πιο νεαρός είναι κανείς τόσο πιο εύπλαστη είναι και η δομή των εγκεφαλικών του κυττάρων.

Ξαναγράφουμε πάντα και μόνο από δική του επιλογή και χωρίς καμία απολύτως πίεση, ή ακόμη και αναφορά στο θέμα.

Αυτό το τελευταίο επειδή κιόλας η φύση φροντίζει για όλα αν και με πολύ αργούς ρυθμούς.

Αν δεν έχει δώσει ακόμη τη νοημοσύνη σε κάποιον νεαρό άνθρωπο να σκεφτεί και να κάνει κάτι τέτοιο στον εαυτό του αποκλειστικά και μόνον από δική του επιλογή και χωρίς καμία απολύτως πίεση ή ακόμη και αναφορά στο θέμα, έχει σίγουρα τον λόγο της.

Χρειάζεται ίσως άλλα πράγματα να μάθει, για να ανταπεξέλθει επιτυχώς στις συνθήκες τής ζωής του.

Στον χώρο και στον χρόνο δηλαδή, που βρίσκεται και υπάρχει.

Για την ακρίβεια χρειάζεται να φωλιάσει η αγάπη μέσα του ακόμη πιο στέρεα, στις οποιεσδήποτε συνθήκες της ζωής του, για να μπορεί και μετά με αυτή να αντιμετωπίζει όλα τα δεινά της.

Συνάμα και αυτές τις οποιεσδήποτε συνθήκες να μπορεί να τις αναγνωρίζει από πριν και να τις προλαμβάνει μονάχα από την προσοχή του, καθόλου δε από φόβο.

Δεν είμαστε όμως κι απόλυτοι, χωρίς βέβαια να έχουμε σκοπό να αφήσουμε και κάποιο οσοδήποτε μικρό παραθυράκι για κάτι διαφορετικό από αυτό που εκφράσαμε δύο φορές προηγουμένως και τρίτη τώρα, πάντα από δική του και μόνο επιλογή και χωρίς καμία πίεση ή και αναφορά στο θέμα.

Θα μπορούσαν όμως ίσως όλα αυτά απλά να αναφερθούν μία φορά κατά την εφηβική ηλικία ενός ανθρώπου και αν θελήσει να μάθει περισσότερα και να τα ακολουθήσει, ας τα μάθει και ας τα ακολουθήσει.

Χωρίς όμως το παραμικρό ίχνος προσηλυτισμού, ακόμη κι αν αυτοί που απλά θα του τα αναφέρουν όλα αυτά, είναι οι φυσικοί γονείς του.

Η ιστοσελίδα <https://www.therapeftis.eu/> αναφέρει σε άρθρο της σχετικά με το πως η σκέψη προγραμματίζει βιοχημικά τα κύτταρα:

«Μια σκέψη είναι (σ.σ. καλύτερα όχι είναι αλλά δημιουργεί στην πραγματικότητα είναι πολύ περισσότερα πράγματα), μια ηλεκτροχημική εκδήλωση που λαμβάνει χώρα στα νευρικά κύτταρα, παράγοντας μια σειρά από φυσιολογικές αλλαγές.

Υπάρχουν χιλιάδες και χιλιάδες υποδοχείς σε κάθε κύτταρο στο σώμα μας.

Κάθε υποδοχέας είναι ειδικός για ένα πεπτίδιο ή πρωτεΐνη.

Όταν έχουμε συναισθήματα θυμού, θλίψης, ενοχής, ενθουσιασμού, ευτυχίας ή νευρικότητας κάθε ξεχωριστό συναίσθημα απελευθερώνει τη δική του «μάζα» νευροπεπτιδίων.

Αυτά τα πεπτίδια κατευθύνονται ορμητικά μέσα στο σώμα και συνδέονται με αυτούς τους υποδοχείς που αλλάζουν τη δομή του κάθε κυττάρου στο σύνολό της.

Το σημείο που αποκτά ενδιαφέρον είναι όταν τα κύτταρα στην πραγματικότητα διαιρούνται.

Εάν ένα κύτταρο έχει εκτεθεί σε ένα συγκεκριμένο πεπτίδιο περισσότερο από τα άλλα, το νέο κύτταρο που παράγεται μέσω της διαίρεσης θα περιέχει περισσότερο από τον υποδοχέα που ταιριάζει με αυτό το ειδικό πεπτίδιο.

Παρομοίως το κύτταρο θα έχει επίσης λιγότερους υποδοχείς για πεπτίδια στα οποία το μητρικό ή αδελφικό κύτταρο, δεν είχαν εκτεθεί τόσο συχνά.»

Φανερά ξαναγράφουμε για να γίνουν όλα αυτά χρειάζεται χρόνος πολύς χρόνος, όμως χιλιοαξίζουν.

Πάντως κάποια από τα ευεργετικά τους αποτελέσματα, μπορεί να τα αισθανθεί κανείς από την πρώτη κιόλας εβδομάδα που θα τα ξεκινήσει.

7 Η ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΕΙΚΟΝΩΝ

Αν προσπαθούσαμε να **τυποποιήσουμε** αυτήν τη νοητική εκπομπή των κυμάτων σκέψης, φαντασίας, επιθυμίας, βούλησης, συναισθημάτων θα ήταν κυρίως με εικόνες.

Ο τρόπος για την εκπομπή από τον εγκέφαλο αυτών των κυμάτων είναι οι **εικόνες** κατά κύριο λόγο.

Οι εικόνες που σχηματίζονται στον εγκέφαλο.

Και οι εικόνες αυτές εκπέμπονται τόσο προς τα μέσα δηλαδή προς τον ίδιο τον οργανισμό που σχηματίζονται, όσο και προς τα έξω δηλαδή προς τον υπόλοιπο περιβάλλοντα χώρο με τους αποδέκτες του.

Έτσι όταν θέλουμε και επιθυμούμε κάτι το σκεφτόμαστε και το φανταζόμαστε σαν ολοκληρωμένη, τελειωμένη εικόνα, πραγματοποιημένο γεγονός, ενώ όσον αφορά τα συναισθήματά μας, το ιδανικό αλλά και το ζητούμενο, είναι να είναι πάντοτε αγάπης.

Η αλήθεια όμως είναι ότι εκπέμπουμε απλά αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε.

Συμβαίνει αυτομάτως με αυτά που επιθυμούμε, φανταζόμαστε, θέλουμε, νοιώθουμε και ασχολούμαστε περισσότερο στη διάρκεια της ημέρας.

Ξεκινώντας όμως από την τυποποίηση και με επιμονή και υπομονή, κάποτε ο οργανισμός ελευθερώνεται και τα νοιώθει πραγματικά και τα εκπέμπει.

Με τη σκέψη, τη φαντασία, τη βούληση, το συναίσθημα, την επιθυμία, ο εαυτός πάει εκεί που θέλουμε να τον πάμε.

Γίνεται αυτό που θέλουμε πραγματικά να γίνει, όπως επεξεργαζόμαστε τα πράγματα.

Όσο πιο έντονα και συχνά, τόσο πιο γρήγορα και σίγουρα.

Όσο πιο έντονα και συχνά τόσο πιο γρήγορα και σίγουρα του γίνονται συνήθεια και η συνήθεια, όπως έγραψε ο πολύ σπουδαίος αρχαίος φιλόσοφος Αριστοτέλης, δημιουργεί μια δεύτερη φύση στον άνθρωπο.

Εδώ να πούμε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ως κυριότερη αίσθησή του την όραση.

Έτσι για οτιδήποτε συμβαίνει γύρω του ή μέσα του, για οποιοδήποτε ερέθισμα του εαυτού του ή του περιβάλλοντος χώρου του, πλάθει αυτομάτως μία εικόνα στο μυαλό του.

Είτε αν αυτό είναι κάτι που σκέφτηκε ή είπε ή διάβασε ή άκουσε, ή άγγιξε ή μύρισε ή γεύτηκε ή αισθάνθηκε.

Πιθανόν ακόμη και οι εκ γενετής τυφλοί άνθρωποι, να λειτουργούν έτσι.

Να λειτουργούν δηλαδή βλέποντας εικόνες στο μυαλό τους.

Σίγουρα φανταζόμαστε ότι θα βλέπουν εικόνες στο μυαλό τους τουλάχιστον στα όνειρα τους, όπως λέγεται.

Δηλαδή όχι και τόσο σίγουρα, αλλά είναι νομίζουμε μία βάσιμη υποψία, ή αν προτιμάτε μια ιδιαίτερη απορία αρκετών ανθρώπων.

Μία βάσιμη υποψία αρκετών ανθρώπων, που όμως είναι και πολύ πιθανό να μην ισχύει.

Να μην είναι δηλαδή για αυτούς τους ανθρώπους έτσι η ζωή.

Πάντως σε πρόσφατο άρθρο διαβάσαμε ότι και τα έμβρυα φαίνεται ότι βλέπουν όνειρα κατά την κυοφορία τους, δηλαδή ότι πραγματοποιείται σε αυτά ακόμη και στην κοιλιά της μητέρας τους, ο λεγόμενος ύπνος REM.

Τουλάχιστον ο συνήθης άνθρωπος ζει βλέποντας και σχηματίζοντας με τη φαντασία του εικόνες στο μυαλό για το οτιδήποτε σκέφτεται.

Ανεξάρτητα αν το ερέθισμα της σκέψης του το δίνει κάτι που βλέπει, ακούει, λέει, διαβάζει, αγγίζει, μυρίζει, γεύεται και γενικά νοιώθει ή φαντάζεται.

Από αυτό και μόνο μπορείτε να καταλάβετε πόσο μεγάλη σημασία έχουν τα λόγια που λέμε και ακούμε, καθώς και αυτά που διαβάζουμε και γράφουμε.

Η κάθε λέξη που εκφράζει κανείς είτε γραπτώς είτε προφορικώς, δημιουργεί την αντίστοιχη εικόνα τόσο στο μυαλό του ανθρώπου που την αναπαράγει, όσο και στο μυαλό του ανθρώπου που γίνεται αποδέκτης της.

Είναι φανερό δε ότι επιδρούν θετικά με τον άνθρωπο πομπό ή δέκτη, όταν δημιουργούν ωραίες εικόνες, ιδανικά εμπνεόμενες από όμορφες παραστάσεις της ζωής.

Και οι πιο ωραίες κατά τη γνώμη μας παραστάσεις της ζωής, είναι αυτές της φύσης.

Για παράδειγμα η λέξη λεμόνι δημιουργεί στο μυαλό του ανθρώπου, την εικόνα του κίτρινου γνωστού καρπού της λεμονιάς.

Η λέξη λεμονανθός το λευκό άνθος της.

Η λέξη λεμονιά δημιουργεί στο μυαλό του ανθρώπου ολόκληρη την εικόνα του δέντρου.

Τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλα, ίσως, το εγγύς χώμα που φύεται και τις ρίζες της, καθώς και τον γαλάζιο ή τον συννεφιασμένο ή τον βροχερό ουρανό από επάνω της και ανάλογα με την εποχή, ίσως τα άνθη ή τους καρπούς της.

Όμοια για το πορτοκάλι, την πορτοκαλιά και τα άνθη της.

Από την αντίθετη πλευρά της ωραίας εικόνας, πρόσφατα σε δημοσιευμένο κείμενο στον «Ποιητικό Πυρήνα» με τίτλο «Ανοίκεια Θεάματα» της φιλόλογου και ποιήτριας κας Παραδεισανού Ειρήνης το 2017, εγώ το διάβασα το 2023 μέσα από μία συνέντευξη που της πήρε η πολύ καλή φίλη, συνάδελφος και επίσης ποιήτρια Λουκία Πλυτά, μεταξύ άλλων αναφέρεται:

«Οι τραγικοί ποιητές δεν έδειχναν ποτέ τους φόνους επί σκηνής μπροστά στα μάτια των θεατών.

Τους θεωρούσαν ανοίκεια θεάματα.

Πίστευαν δηλαδή πως η βίαιη εικόνα δεν διδάσκει.

Αντίθετα εξαχρειώνει».

Επίσης ο άνθρωπος λειτουργεί συνειδητά, υποσυνείδητα και ασυνείδητα.

Γράφει η Βικιπαίδεια για το ασυνείδητο:

«Το ασυνείδητο μπορεί να περιγραφεί ως εκείνο το μέρος του μυαλού το οποίο «γεννάει» πολλές νοητικές διαδικασίες, οι οποίες εκδηλώνονται στο μυαλό του ατόμου χωρίς το άτομο να γνωρίζει (συνειδητά) την ύπαρξή τους»

Επίσης αναφέρει η ιστοσελίδα <https://gr.weblogographic.com/> για το ασυνείδητο και το υποσυνείδητο:

«Ασυνείδητο και υποσυνείδητο χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά, αν και υπάρχουν διαφορές μεταξύ του ασυνείδητου και του υποσυνείδητου.

Στην ψυχολογία το μυαλό μας χωρίζεται σε 3 κύρια μέρη.

Από την επιφάνεια του και βαθαίνοντας ολοένα είναι το συνειδητό μέρος, το υποσυνείδητο μέρος και το ασυνείδητο.

Πολλοί ψυχολόγοι τα έχουν ορίσει με διαφορετικούς τρόπους και στην ιατρική ορολογία το «ασυνείδητο», δίνει μια εντελώς διαφορετική έννοια.

Από την άποψη της ιατρικής το ασυνείδητο σημαίνει μια ψυχική κατάσταση όπου ένα άτομο, δεν αποκρίνεται σε εξωτερικά ερεθίσματα.»

Σχολιάζοντας να πούμε ότι από την άποψη του βιώματος της ζωής, μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι για να είναι κάποιος ασυνείδητος, όπως ένας από αυτούς μπορεί να είναι η κόπωση.

Συμβαίνει επίσης γενικά ο αποκλεισμός του συνειδητού μέρους του μυαλού για πληθώρα πληροφοριών των παραστάσεων της ζωής, μόνο και μόνο από το κεντρικό του νευρικό σύστημα.

Αυτό είναι μία φυσιολογική διαδικασία του οργανισμού μας, επειδή το μυαλό δεν είναι ακόμη κατασκευασμένο για να μπορεί να επεξεργαστεί άμεσα στο συνειδητό του μέρος όλες τις πληροφορίες του περιβάλλοντος χώρου που

είναι πάρα μα πάρα πολλές, ακόμη και σε μόλις ένα οποιοδήποτε τετραγωνικό μέτρο επιφάνειας της Γης.

Καλύτερα όμως να μην πούμε ότι δεν είναι ακόμη κατασκευασμένο το μυαλό του ανθρώπου, γιατί είναι.

Αλλά ότι ο συνήθης άνθρωπος, με τη χρήση που του κάνει, αδυνατεί.

Δηλαδή ότι είναι καλύτερα για τον ίδιο να λειτουργεί το συνειδητό μυαλό του όπως το λειτουργεί, επειδή αν συνέβαινε κάτι διαφορετικό δεν θα το άντεχε και πιθανότατα θα τρελαινόταν από τις πάρα πολλές πληροφορίες, τουλάχιστον μέχρι να συνηθίσει μία τέτοια καινούργια για εκείνον κατάσταση.

Αυτά όμως όλα τα αντιλαμβάνεται το ασυνείδητο μέρος του μυαλού μας και βγάζει πόρισμα δίνοντας την πρώτη εντύπωση σε κάθε κατάσταση που προκύπτει στη ζωή μας, ενώ συνάμα προτείνει τον αυθόρμητο τρόπο έκφρασης, δράσης και αντίδρασης που όμως αυτός ο αυθόρμητος τρόπος έκφρασης, μπορεί να μην είναι ο καλύτερος δυνατός για την εξέλιξη των πραγμάτων από την ανθρώπινη πλευρά.

Δηλαδή μπορεί ο αυθόρμητος τρόπος έκφρασης ενός ανθρώπου, να μην είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για την εξέλιξη των πραγμάτων με κάποιου είδους ευελιξία, ευγένεια, σχετικότητας των απόψεων και εν τέλει ανθρωπιάς, προκειμένου τουλάχιστον να εξομαλυνθεί μία κατάσταση.

Σχετικότητας των απόψεων με την έννοια του αντιθέτου της απολυτότητας των απόψεων.

«Από ψυχολογικής απόψεως το ασυνείδητο είναι το βαθύτερο στάδιο του μυαλού κάποιου.

Αυτό το στάδιο δεν είναι εύκολο να προσπελαστεί και λειτουργεί ως ένα στρώμα σκέψεων που απορροφά καταπιεσμένες μνήμες, όχι απαραίτητα κακά.

Για να γνωρίζετε τις ασυνείδητες αναμνήσεις απαιτείται ειδική θεραπεία.

Σύμφωνα με τον Carl Jung(Καρλ Γιουνγκ) το ασυνείδητο μυαλό χωρίζεται σε δύο μέρη.

Το ένα είναι το προσωπικό ασυνείδητο το οποίο περιέχει όλες τις προσωπικές αναμνήσεις και το άλλο είναι το συλλογικό ασυνείδητο το οποίο περιέχει κοινές ιδέες σε οποιονδήποτε γενικά, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τον πολιτισμό του.

Εξηγεί επίσης το ασυνείδητο μυαλό ως μέρος αποθήκευσης κοινωνικά απαράδεκτων σκέψεων, επώδυνων αναμνήσεων, κρυφών επιθυμιών και (γενικά) επιθυμιών κλπ.»

(...)

«Το υποσυνείδητο μυαλό είναι το στάδιο του νου μεταξύ του συνειδητού νου και του ασυνείδητου μυαλού.

Δεν έχει ακριβή ορισμό.

Το υποσυνείδητο μυαλό είναι εύκολα προσβάσιμο σε σύγκριση με το ασυνείδητο μυαλό, γιατί οι μνήμες που κρατά δεν είναι πολύ βαθιές.

Βρίσκεται ότι το υποσυνείδητο μυαλό μπορεί να χειριστεί χρησιμοποιώντας ειδικές τεχνικές για την ενίσχυση της προσωπικής επιτυχίας.»

Να γράψουμε εδώ ότι όπως το αντιλαμβανόμαστε το προσωπικό ασυνείδητο του Καρλ Γιούνγκ αντιστοιχεί στη δεύτερη φύση που δημιουργείται από τη συνήθεια όπως αναφέρει ο αρχαίος Φιλόσοφος Αριστοτέλης και το συλλογικό ασυνείδητο στην κυρίως φύση του ανθρώπου στην πραγματική του φύση δηλαδή ή αν προτιμάτε στο DNA του, δηλαδή στη φύση του είδους του.

Το υποσυνείδητο στη ψυχανάλυση επίσης λειτουργεί ως μέρος αποθήκευσης πληροφοριών, αντιλήψεων, επιθυμιών και παρορμήσεων του ανθρώπου που προκύπτουν από το σύνολο της έως τότε ζωής του και τα οποία δύναται να επανέλθουν στη συνείδησή του.

Ακόμη το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο επηρεάζουν πολύ τη συμπεριφορά του ατόμου.

Λέγεται ότι το 95% της ζωής μας λειτουργεί βάσει των υποσυνείδητων και των ασυνείδητων προγραμμάτων τού εγκεφάλου.

Μπορεί συνειδητά κάποιος άνθρωπος να σκεφτεί ότι θέλει κάτι ή γενικά να σκεφτεί ότι θέλει να τραβήξει κάποιον δρόμο, όμως το πως θα συμβεί στη ζωή του αυτό το κάτι που σκέφτηκε ότι θέλει ή το πως θα διαβεί αυτόν τον δρόμο που φαντάστηκε, εξαρτάται κυρίως από τα υποσυνείδητα και τα ασυνείδητα προγράμματά του.

Έτσι για παράδειγμα αν κάποιος θέλει να γυμνάζεται συχνά ή ακόμη και κάθε μέρα, ή να προσέχει ίσως καθημερινά τη διατροφή του, το αν θα τα καταφέρει εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό, από το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο μυαλό του.

Ένα υποσυνείδητο κι ένα ασυνείδητο μυαλό που όμως όπως όλα στη φύση και αυτά προχωράνε.

Το συνειδητό μέρος του μυαλού μαθαίνει μέσα από ένα βιβλίο, μέσα από ένα σεμινάριο, μέσα από την ίδια την εμπειρία.

Το υποσυνείδητο μέρος του μυαλού παθητικά μαθαίνει μέσα από την επανάληψη των εικόνων που του προβάλλονται.

Ενεργητικά μαθαίνει με όλα αυτά που επιμένει πολύ ο συνειδητός νους μας, που δημιουργεί έτσι τις συνήθειες του οργανισμού, δηλαδή τη δεύτερη φύση του.

Για το ασυνείδητο μέρος του μυαλού ξέρουμε ότι η κάθε εμπειρία, αφήνει ένα μνημονικό ίχνος στο νευρωνικό δίκτυο.

Προφανώς και για το ασυνείδητο μέρος του μυαλού, όσο μεγαλύτερη σε πλήθος επανάληψη υπάρχει στη μνήμη του από κάποια παράσταση, τόσο περισσότερο η παράσταση αυτή το διαμορφώνει.

Επίσης το ίδιο συμβαίνει σε κάποια κλίμακα και με αυτά που επιμένει πολύ ο συνειδητός νους.

Ακόμη η ιστοσελίδα <https://www.psychologynow.gr/> αναφέρει ότι ανέδειξαν σε έρευνά τους οι Francois Ansermet και Pierre Magistretti:

«Μέσα από την πλαστικότητα του εγκεφάλου και τις συνεχείς εγγραφές και επανεγγραφές των εμπειριών, όταν το ασυνείδητο γίνεται συνειδητό, η εγγραφή της εμπειρίας διαφοροποιείται από την ίδια την εμπειρία.

Έτσι ο κοινός πανανθρώπινος μηχανισμός της πλαστικότητας, δημιουργεί διαφορετικές εμπειρίες, μοναδικές και εξατομικευμένες.

Με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαμε να πούμε ότι η πλαστικότητα του εγκεφάλου είναι ένας ορισμός για το απρόβλεπτο, κανένας δεν χρησιμοποιεί τον ίδιο εγκέφαλο δύο φορές.»

Εν κατακλείδι χρειάζεται πολύ οτιδήποτε θέλουμε συνειδητά να επιτύχουμε σε αυτό το βιβλίο ενδιαφερόμαστε για τον υγιεινό τρόπο ζωής, να το προσπαθούμε πολύ δηλαδή πρακτικά κατ' επανάληψη και σε μεγάλο βάθος χρόνου, για να μπορέσει αυτό να εισχωρήσει στο ασυνείδητο και στο υποσυνείδητο μυαλό μας.

Αυτό βέβαια προκύπτει με φυσικό τρόπο και έτσι είναι και το καλύτερο για πολλούς λόγους και αυτόν και μόνο τον τρόπο προτείνουμε, άμα κάτι το θέλουμε πραγματικά πολύ.

8 ΟΙ ΎΕΜΒΙΕΣ ΟΝΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΦΑΝΤΑΣΙΑ

Ακόμη λέγεται ότι η φαντασία είναι η ειδοποιός διαφορά του ανθρώπου από τα ζώα.

Αυτό το είχε κάνει ευρέως γνωστό στην εποχή μας, ο Έλληνας φιλόσοφος του περασμένου αιώνα Κορνήλιος Καστοριάδης.

Από τον πατέρα μου Αλέξανδρο ή όπως μας έχει συνηθίσει Αλέκο, το έχω ως παιδί πρώτα εγώ ακούσει, μαζί και με πολλά άλλα.

Ή τουλάχιστον μπορούμε να πούμε ότι υπερέχει πολύ ο άνθρωπος στη φαντασία, έναντι των ζώων.

Σε άρθρο της καθηγήτριας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο κυρίας Άννας Λυδάκη στην εφημερίδα το Βήμα για το βιβλίο **«Condillac Πραγματεία για τα ζώα»**, αναφέρεται:

««Ο κάστορας ζωγραφίζει νοερά το φράγμα που θα χτίσει, όπως και το πουλί τη φωλιά που θα κατασκευάσει.

Αυτά τα ζώα δεν θα έκαναν τέτοια έργα αν η φαντασία δεν τους παρείχε το πρότυπο» γράφει ο αβάς Etienne Bonnot de Condillac (1714-1780) υποστηρίζοντας πως τα ζώα έχουν ιδέες και μνήμη, μπορούν να συγκρίνουν και να κρίνουν.»

«Ο Condillac γεννιέται την εποχή του Διαφωτισμού, όταν η ορθή μέθοδος του Καρτέσιου κυριαρχεί, η φύση απομαγεύεται και ο άνθρωπος γεμάτος ευφορία και αισιοδοξία πιστεύει ότι μπορεί να δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα.»

«Ο Ντε Μπιφόν πίστευε ότι τα ζώα είναι υλικά όντα που αισθάνονται, αλλά έχουν μόνο σωματικές αισθητηριακές εντυπώσεις και καθόλου πνευματικές, όπως έχει ο άνθρωπος.

Στην άποψη του Ντε Μπιφόν ότι τα ζώα μπορεί να αισθάνονται αλλά δεν διαθέτουν κανενός είδους γνώση, ο Condillac απαντά ότι είναι αδύνατον να θεωρήσουμε πως οι λειτουργίες τους είναι καθαρά μηχανικές και καθορίζονται μόνο από το ένστικτο, την όρεξη και τα διάφορα ερεθίσματα.

Τα ζώα, τονίζει, κάνουν προμελετημένες κινήσεις ανάλογα με την περίσταση, μεριμνούν για την αυτοσυντήρηση τους, αποφεύγουν τους εχθρούς τους και αναζητούν το φιλικό και το οικείο.

Οι αντιδράσεις αυτές φανερώνουν ότι διαθέτουν γνώση και κρίση που τα καθοδηγούν να δράσουν ανάλογα.

Το ζώο μπορεί να κρίνει τι μπορεί να προσδοκά ή τι πρέπει να φοβάται, τι θα έχει ως αποτέλεσμα την ηδονή ή την οδύνη και δεν αποφασίζει τις κινήσεις του παρά μόνο αφού συγκρίνει τα αισθήματα που νοιώθει.»

«Στη συνέχεια ο Condillac εξηγεί τη γέννηση των ικανοτήτων των ζώων και το γιατί εμφανίζεται μια ομοιομορφία στις λειτουργίες τους.

Το γνωστικό σύστημα όλων των ζώων, γράφει, ξεκινά από τις ανάγκες, οι οποίες δημιουργούν δίνες μέσα στη μνήμη.

Οι δίνες αυτές ανασχηματίζονται συνεχώς, μαθαίνουν τα ζώα να χρησιμοποιούν το σώμα τους, να δημιουργούν ιδέες και να επινοούν (σ.σ. φαντάζονται) διάφορες λύσεις.

Σε ό,τι αφορά την ομοιομορφία στις κινήσεις τους, αυτό συμβαίνει διότι τα ζώα δεν έχουν αναπτύξει την ικανότητα της μίμησης, δεν αντιγράφουν, κάνουν τις κινήσεις που γνωρίζουν συνεχώς.

Οι συνήθειές τους αποτελούν ένα μάλλον απλό σύστημα, διότι οι ανάγκες τους δεν είναι πολλές.

Όμως, οι ιδέες και οι ικανότητές τους σχηματίζουν ένα τέλειο σύστημα.

Οι ανθρώπινες κοινωνίες αλλάζουν επειδή οι άνθρωποι ζουν μαζί και αλληλοεπηρεάζονται.

Αν ο καθένας ζούσε μόνος του, θα ακολουθούσε τις ανάγκες του και θα έκανε όμοια πράγματα κάθε φορά.

Επιπροσθέτως, στον άνθρωπο οι ανάγκες είναι περισσότερες από των υπόλοιπων ζώων και πολλαπλασιάζονται συνεχώς.

Κάποια στιγμή δεν καλύπτονται με τις αποκτημένες γνώσεις και τότε αυτές απορρίπτονται και αναζητούνται νέες ιδέες που θα αναπτύξουν καινούργιες ικανότητες.

Σε ό,τι αφορά τον λόγο τα ζώα μεταδίδουν ένα πολύ μικρό σύστημα ιδεών γιατί σκέφτονται ξεχωριστά, συνεργάζονται με περιορισμένο αριθμό ατόμων και κάνουν πολύ λίγες αφαιρέσεις, καθώς οι ανάγκες τους αφορούν πρακτικές γνώσεις που δεν απαιτούν πολύπλοκους συλλογισμούς.

Ο άνθρωπος αναστοχάζεται πάνω στις αποκτηθείσες γνώσεις και, επιπλέον, ενώ η φιλαυτία στα ζώα σχετίζεται με την αυτοσυντήρηση και μόνο, στον άνθρωπο υπάρχουν πολλές επιθυμίες και άπειρες ανάγκες.»»

Διάβασα πρόσφατα στο διαδίκτυο και ένα άρθρο της ιστοσελίδας για γάτες «*tsitsos the cat*», που έλεγε ότι οι γάτες έχουν φαντασία.

«Άλλωστε έχει εντοπιστεί η ικανότητα της γάτας για φαντασία αν σκεφτούμε ότι πολλές φορές μοιάζει να σκέφτεται τη λύση ενός προβλήματος, πριν προβεί στη διαδικασία της δοκιμής για να το λύσει στην πράξη.

Για παράδειγμα ένα ζευγάρι ευφάνταστων γατών συνέλαβε την ιδέα του να σταθεί το ένα στην πλάτη του άλλου για να ανοίξουν την πόρτα και όχι απλά να πηδήξουν πάνω στην λαβή προσπαθώντας να την ανοίξουν.»

Η προσωπική εμπειρία του καθενός μας νομίζουμε, δείχνει ότι με παρόμοια φαντασία για το πως θα πραγματοποιήσουν μία τους δεξιότητα, συμπεριφέρονται και άλλα ζώα.

Η λογική ότι στον έναν ή στον άλλον βαθμό αυτό συμβαίνει με όλα τα ζώα, όπως αναφέρεται και στο προηγούμενο άρθρο της καθηγήτριας στο Πάντειο Πανεπιστημίο κας Άννας Λυδάκη, για το βιβλίο «*Condillac Πραγματεία για τα ζώα*».

Για να επανέλθουμε στους ανθρώπους να πούμε ότι ο Αϊνστάιν είχε πει το περίφημο: «*Η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση*».

Ίσως να το είπε αυτό επειδή για να βρει κανείς μία θεωρία που να εντάσσει μέσα της τα φαινόμενα της φύσης, εκτός από την παρατήρηση των φαινομένων αυτών καθαυτών, χρειάζεται και η φαντασία για να συνθέσει τη γενική ενιαία συμπερίληψή τους σε αυτήν.

Η φαντασία για να βρεθεί μία θεωρία που θα ισχύει γενικά για όλα τα παρόμοια φαινόμενα και όχι μόνο για αυτά που έχουν ήδη παρατηρηθεί.

Για να εξαχθεί δηλαδή από το μέρος επαγωγικά, το πιθανόν όλο.

Για να καταλάβουμε όμως ακόμη περισσότερο το πόσο σημαντική είναι η φαντασία, να πούμε ότι οτιδήποτε έχει δημιουργήσει ο άνθρωπος, πρώτα το έχει φανταστεί και κατόπιν το έχει υλοποιήσει.

Και αυτό μου το έχει πρωτοπεί από τα παιδικά μου κιόλας χρόνια ο πατέρας μου και επίσης αυτό έχει εκφραστεί από τον φιλόσοφο Κορνήλιο Καστοριάδη.

Έτσι για παράδειγμα ο άνθρωπος φαντάστηκε πρώτα το πως θα είναι η φωλιά που θα μένει και θα κοιμάται ασφαλώς και κατόπιν έφτιαξε τα πρώτα σπίτια του.

Η αντίστοιχη ανάγκη του τον ώθησε και τον έκανε να τα φανταστεί.

Μα και στη συνέχεια φαντάστηκε και πως θα τα εξελίξει και τα εξέλιξε και τα εξελίσσει έως και σήμερα.

Να πούμε όμως ότι για να φανταστεί ο άνθρωπος και να δημιουργήσει κάτι πραγματικά καινοτόμο και χρήσιμο, χρειάζεται να έχει και τις ανάλογες για την καινοτομία αυτή πληροφορίες.

Για αυτό και είναι πολύ σημαντικό το να διαβάζουμε από βιβλία επιστήμης, φιλοσοφίας, περιβαλλοντολογίας, λογοτεχνίας, ιστορίας, μυθολογίας, θεατρικά έργα αρχαία και νέα, μυθιστορήματα είτε επιστημονικής φαντασίας είτε ο-

ποιαδήποτε άλλα, όπως ακόμη και αστυνομικά· μέχρι έντυπες εφημερίδες και ειδήσεις και απόψεις στο διαδίκτυο, αλλά και ότι ίσως πέσει στην αντίληψή μας.

Είναι πολύ σημαντικό δηλαδή αφενός μεν να έχουμε πολλές και διαφορετικές πληροφορίες, αφετέρου δε να σκεφτόμαστε με αυτές και για αυτές με κριτική σκέψη.

Να τις αφομοιώνουμε, να τις τοποθετούμε και να τις χρησιμοποιούμε στη θέση που τους ταιριάζει καλύτερα.

Τα ανοιχτά δε συστήματα στα ερεθίσματα κατά κανόνα βελτιώνονται ταχύτερα και περισσότερο.

Έτσι για παράδειγμα η ανθρωπότητα δημιούργησε τα αεροπλάνα με φτερά, παρατηρώντας ίσως αρχικά το σώμα και τα φτερά των πουλιών που πετάνε στον αέρα.

Είχε αυτές τις πληροφορίες από τα πουλιά.

Φυσικά για να πετάξει ένα αεροπλάνο δεν αρκεί μόνο η σχεδίαση και η σημερινή αεροναυπηγική.

Χρειάζονται ακόμη για να αναφέρουμε μερικά από αυτά πληροφορίες για μηχανές εσωτερικής καύσης, αντοχές υλικών, τεχνολογία καυσίμων, εξειδικευμένο προσωπικό τόσο που θα τα συντηρεί, όσο και που θα τα λειτουργεί και θα τα εφοδιάζει και ανεφοδιάζει.

Ακόμη χρειάζονται και αεροδρόμια και προσωπικό για όλες τις υπηρεσίες τους, καθώς και πύργοι ελέγχου με ραντάρ, ή ραδιοεντοπιστές όπως είναι η ελληνική έκφραση της λέξης.

Όλα αυτά ο άνθρωπος πρώτα τα φαντάστηκε και κατόπιν έψαξε να δει πως θα τα πραγματοποιήσει και κατάφερε και τα δημιούργησε και εξακολουθεί να τα εξελίσσει με την έρευνα, τη φαντασία και τις κατάλληλες πληροφορίες.

Ακόμη πολύ παλαιότερα ο άνθρωπος δημιούργησε τον τροχό, ίσως επειδή κάποιοι παρατήρησαν πρώτοι, ότι οι στρογγυλοί λίθοι κυλάνε ευκολότερα.

Είχαν και παρατήρησαν αυτήν την πληροφορία από τη φύση.

Από την άλλη μεριά αν σε έναν εκ γενετής τυφλό, δηλαδή σε έναν άνθρωπο που δεν είχε ποτέ στη ζωή του οπτικές πληροφορίες, προσπαθήσει κανείς να περιγράψει πως είναι η σελήνη, το πιο πιθανόν είναι να μην καταφέρει τίποτα.

Ή τουλάχιστον τίποτα που να μπορεί να το αντιληφθεί με τον τρόπο που κυρίως το αντιλαμβάνεται κάποιος που βλέπει.

Είναι τόσο πολύ σημαντικές για τη φαντασία οι πληροφορίες.

Ενώ αν πει κανείς σε κάποιον που δεν έχει πάει μεν στη σελήνη, που μπορεί ακόμη και να μην έχει δει ποτέ φωτογραφίες της όμως έχει δει αρκετές περιοχές της Γης έχει δηλαδή τέτοιες οπτικές πληροφορίες, ότι η σελήνη είναι για παράδειγμα ένα μέρος που μπορεί να χαρακτηριστεί ως κρανίου τόπος, ένα άγονο μέρος με πέτρες, χωμάτινα βουνά, κρατήρες και σκόνη, μπορεί να φανταστεί κάτι που να είναι σχετικά κοντά στην πραγματική της εικόνα.

9 Η ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕ ΆΝΘΡΩΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ

Ακόμη είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η φαντασία μπορεί να έχει και άμεσα αποτελέσματα στον ίδιο τον οργανισμό του ανθρώπου.

Αν για παράδειγμα φανταστείτε και κάνετε εικονικά χωρίς λεμόνια, ότι στύβετε από ψηλά μέσα στο στόμα σας λεμόνια πολλά λεμόνια, θα αρχίσει ο οργανισμός σας να παράγει σάλιο, για να εξουδετερώσει τα οξέα τους.

Δοκιμάστε το!

Παρόλο που τα λεμόνια είναι φανταστικά και όχι πραγματικά, το σάλιο είναι εντελώς πραγματικό.

Η φαντασία φανερά στην περίπτωση αυτή, δημιουργεί άμεση πραγματικότητα στον ίδιο τον οργανισμό.

Το εν λόγω παράδειγμα άμεσης επίδρασης της φαντασίας στον ίδιο τον οργανισμό του ανθρώπου με τα λεμόνια, είναι από το βιβλίο **«Τα μεγάλα μυστικά της Υγείας, Ανανέωσης, Μακροβιότητας»** του πολύ Σπουδαίου και Σοφού φίλου μας *Αργύρη Τσακαλία*, Εκδόσεις Καλυψώ, πρώτη έκδοση το 1996 Εκδόσεις Ανέλιξη.

Στο ίδιο βιβλίο βρίσκεται και η βασική διαπίστωση που έχει συμπεριληφθεί πλήρως σε αυτά τα πρώτα κεφάλαια του βιβλίου που διαβάζεται -δηλαδή ότι ο ανθρώπινος οργανισμός βλέπει κυρίως με εικόνες αλλά και ανταποκρίνεται άμεσα σε αυτές- και νομίζουμε ότι αναπτύσσεται επαρκώς και στη συνέχειά του.

Εκφράστηκε δε αρχικά στο προαναφερθέν βιβλίο του πολύ σπουδαίου Αργύρη Τσακαλία πριν χρόνια, ως εξαγωγή από τον ίδιο γνωστικό προϊόν από επιστημονικές έρευνες, σε διάφορα επιστημονικά βιβλία και περιοδικά της εποχής του.

Επαναλαμβάνουμε ότι ο άνθρωπος γενικά ζει βλέποντας και σχηματίζοντας με τη φαντασία του εικόνες στο μυαλό, για το οτιδήποτε σκέφτεται.

Ανεξάρτητα αν το ερέθισμα της σκέψης του το δίνει κάτι που λέει, βλέπει, ακούει, διαβάζει, αγγίζει, μυρίζει, γεύεται και γενικά νοιώθει, ή φαντάζεται.

Προσοχή.

Δεν φανταζόμαστε ή σκεφτόμαστε ή λέμε ποτέ, τι δεν θέλουμε να συμβεί.

Για παράδειγμα ότι **«δεν θέλω να στεναχωριέμαι»**.

Ο οργανισμός δεν καταλαβαίνει το **«δεν»**, πλάθει αυτομάτως την εικόνα της λέξης **«στεναχώρια»** και προσπαθεί να τη δημιουργήσει, δηλαδή πηγαίνει ασυνείδητα προς εκείνη.

Λέμε και εκφράζουμε πάντα το θετικό και όχι την άρνηση του αρνητικού.

Για το εδώ παράδειγμα το θετικό είναι: **ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ.**

Τώρα αυτήν την εικόνα πλάθει και προσπαθεί να δημιουργήσει ο εαυτός σας ή αν προτιμάτε πηγαίνει ασυνείδητα, την εικόνα της λέξης **«χαρούμενος»** και είμαστε σίγουροι ότι το χαμόγελο επανήλθε στα χείλη σας.

Προσοχή.

Το ίδιο συμβαίνει και με τα αρνητικά αστεία, όπως για παράδειγμα να πει κάποιος σε κάποιον **«ότι είναι σαν ουρακοτάγκος»**, ή ακόμη περισσότερο **«ότι είναι σαν τον πισινό της μαϊμούς»**.

Και πραγματικά στα αστεία να το πει κάποιος φίλος σας, ο ανθρώπινος οργανισμός πλάθει και βλέπει αυτομάτως, την εικόνα που του προβάλλεται με λέξεις, δεν καταλαβαίνει το αστείο.

Στην προκειμένη περίπτωση, βλέπει και πλάθει **«τον πισινό της μαϊμούς»**.

Τέτοια η δύναμη των λέξεων και της εικόνας.

Είναι όμως πολύ παραπάνω από ανεκτό και κατανοητό, όταν αυτό το χιούμορ συμβαίνει κυρίως από άγνοια, ή πολλών χρόνων συνήθεια.

Από την άλλη μεριά βέβαια κάτι δείχνει για τον τρόπο σκέψης των ανθρώπων, που το έχουν υιοθετήσει.

Εμείς απλά προτείνουμε αν μπορείτε και για όσο μπορείτε, να δημιουργείτε αστεία με θετικές, χρήσιμες για τον άνθρωπο λέξεις, με ωραίες εικόνες.

Σιγά-σιγά αυτό που συνειδητά και ίσως αρχικά δύσκολα θα προσπαθείτε να κάνετε, μελλοντικά θα γίνεται αυτομάτως.

Η θετική ωραία εικόνα και όχι μόνο στα αστεία σας που θα μάθετε να δημιουργείτε με λέξεις, εκτός από το πολύ καλό που θα κάνει στους γύρω σας, θα κάνει πολύ καλό και σε εσάς τους ίδιους, επειδή ακριβώς όχι μόνο θα την ακούτε, αλλά θα μάθετε να σκέφτεστε και να λειτουργείτε κυρίως έτσι.

Συνάμα αυτό θα βοηθήσει συνολικά την ανθρώπινη κοινωνία αρχικά την κοντινή σας, γιατί μέσα σε αυτήν ο ένας άνθρωπος επηρεάζει και επηρεάζεται από τον άλλον.

Ένα άλλο παράδειγμα για αυτά που αναφέραμε, που θα γράψουμε αμέσως παρακάτω επειδή είναι και πολύ πιο έντονο, υπάρχει στο ίδιο βιβλίο του αείμνηστου Σοφού φίλου μας *Αργύρη Τσακαλία, «Τα Μεγάλα Μυστικά της Υγείας, Ανανέωσης, Μακροβιότητας»* και είναι όπως περίπου θυμάμαι, το εξής:

Ας πούμε ότι έχετε καλέσει έναν φίλο σας για φαγητό και του λέτε: **«Φάε, μέσα στην κατσαρόλα όταν μαγείρευα είχα φτύσει, είχα κατουρήσει και είχα ρίξει και το σμήγμα από τα αυτιά μου».**

Ο φίλος σας θα φάει;

Δεν πρόκειται να φάει κι ας ξέρει ότι το λέτε στα **ψέματα**, ή ότι το λέτε στα **αστεία**.

Ο κύριος λόγος για αυτό είναι επειδή **οι λέξεις των λόγων σας δημιουργούν στο μυαλό του την εικόνα** να ρίχνεται όλες αυτές τις ακαθαρσίες μέσα στην κατσαρόλα του φαγητού και να τις μαγειρεύεται.

Επαναλαμβάνω κι ας ξέρει ότι το λέτε στα **ψέματα**, ή ότι το λέτε στα **αστεία**.

Ο οργανισμός δεν καταλαβαίνει ούτε τα **ψέματα**, ούτε τα **αστεία**.

Δημιουργεί από τις λέξεις που χρησιμοποιούνται, την αντίστοιχη εικόνα.

Ας πούμε ότι τον φωνάζετε μία άλλη ημέρα για φαγητό και του λέτε: **«Φάε, μέσα στην κατσαρόλα δεν έχω φτύσει, δεν**

*έχω κατοικήσει, **δεν** έχω ρίξει το σμήγμα από τα αυτιά μου».*

Ο φίλος σας αυτήν τη φορά θα φάει;

Δεν πρόκειται να φάει ούτε αυτήν τη φορά και ο λόγος είναι ο ίδιος.

Οι λέξεις των λόγων σας δημιουργούν στο μυαλό του την εικόνα να ρίχνετε όλες αυτές τις ακαθαρσίες μέσα στην κατσαρόλα του φαγητού κι ας του λέτε ότι δεν το κάνατε.

Ο οργανισμός δεν αντιλαμβάνεται το «δεν».

Δεν καταλαβαίνει την *άρνηση* παρά μόνον πλάθει την εικόνα που του προβάλλουν οι λέξεις των λόγων που χρησιμοποιούνται την κάθε φορά.

Για αυτό και είναι πολύ σημαντικό όταν εκφράζεται κανείς ακόμη και με λέξεις, να εκφράζεται προφορικώς ή εγγράφως με θετικό τρόπο, επειδή ακριβώς δημιουργεί στο μυαλό το δικό του και των γύρω του, τις αντίστοιχες θετικές εικόνες.

Επίσης η έκφραση των εννοιών με θετικό τρόπο, διδάσκεται επίσημα στα παιδαγωγικά και στη διδακτική των μαθημάτων, όλων των εκπαιδευτικών.

10 Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΙΚΟΝΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ

Κατανοώντας αυτόν τον μηχανισμό μπορείτε να φανταστείτε, πόσο επιβλαβής είναι για τον άνθρωπο η βίαιη και απαισιόδοξη κουλτούρα που του προβάλλονται με ταινίες μικρού ή μεγάλου μήκους, σειρές στην τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, στίχους τραγουδιών, βιβλία και ιδέες απαισιόδοξες, λόγια και έργα βίαια και απαισιόδοξα.

Ταινίες δράσεις και βιντεοπαιχνίδια γεμάτα βία και φόνους. Ταινίες τρόμου και φρίκης.

Επίσης και ταινίες που λέγονται ακόμη και ερωτικές γεμάτες σεξουαλική ωμότητα, που είναι εντελώς παραπλανητική για τις ερωτικές σχέσεις και τα συναισθήματα αγάπης που αναπτύσσονται μεταξύ τουλάχιστον των ετερόφυλων ζευγαριών.

Γράφουμε *«μεταξύ τουλάχιστον των ετερόφυλων ζευγαριών»* επειδή οτιδήποτε γράφουμε, προσπαθούμε να είναι και προϊόν της εμπειρίας μας και η εμπειρία μας υπάρχει μόνο στα ετερόφυλα ερωτικά πλαίσια.

Ταινίες που προάγουν νέα *«ήθη»* και σχέσεις στον υπό διαμόρφωση σεξουαλικό χαρακτήρα των νεαρών ανθρώπων και που μπορεί να συνδυάζουν πρακτικές επιβολής και κυριαρχίας ακόμη και ταπείνωσης και εξευτελισμού στο έτερο φύλο, με συγκεκριμένες σεξουαλικές λέξεις και συμπεριφορές.

Δηλαδή σκέψεις, λέξεις και συμπεριφορές σεξιστικές.

Ακουστικά αυτό συμβαίνει πολύ έντονα με τους «*στίχους*» των «*τραγουδιών*» της τραπ.

Ο νεαρός συνήθως άνθρωπος συνδυάζει συγκεκριμένες συμπεριφορές που προβάλλονται σε αυτές τις ταινίες και αυτά τα τραγούδια με δικά του αισθήματα και συναισθήματα με αποτέλεσμα να περιορίζεται το εύρος του τρόπου της έκφρασής του αλλά και της αντιμετώπισής του στα οποιαδήποτε ερεθίσματα και τελικά να εκφράζεται και να τα αντιμετωπίζει παρόμοια δηλαδή να μιμείται, αντιγράφοντας αυτά που συμβαίνουν στις ταινίες αυτές και τα τραγούδια τούτα.

Ακόμη προάγουν ένα σεξουαλικό χαρακτήρα και μία σεξουαλική συμπεριφορά, που απουσιάζει για άνδρες και γυναίκες, εντελώς το συναίσθημα.

Ταινίες γεμάτες σεξουαλική ωμότητα που μπορεί ίσως η εφαρμογή της στο προσωπικό επίπεδο των σχέσεων, όταν δηλαδή μένει εντός του ζευγαριού και βασική της προϋπόθεση είναι η αγάπη, η κατανόηση και η εκτίμηση να είναι ακόμη και χαριτωμένη ή ίσως και βαθύτερα επιθυμητή, κάποιες φορές τουλάχιστον για κάποιους και για κάποιες.

Όμως σε καμία των περιπτώσεων δεν είναι ωραίο να παγιώνεται μία τέτοια σεξουαλική συμπεριφορά ή να κοινοποιείται, πόσο μάλλον να εμπορεύεται ή να χρησιμοποιείται ως προϊόν εκδίκησης.

Εννοείται ή αν προτιμάτε η ξεκάθαρη γνώμη μας είναι, ούτε καν να πραγματοποιείται ιδιωτικά, αν δεν την επιθυμούν εξίσου πολύ και οι δύο.

Επίσης αυτά τα πράγματα είναι κατά τη γνώμη μας ωραίο, να τα βρίσκει το ζευγάρι από μόνο του.

Να τα βρίσκει όπως οδηγείται η σχέση τους, καθώς και όπως τους ταιριάζει καλύτερα.

Όχι να τα βρίσκει από τις τέτοιου είδους ταινίες.

Φανερά για εμάς είναι καλύτερα να προκύπτουν από μία σχέση αισθημάτων και συναισθημάτων αγάπης, αλληλοκατανόησης και αλληλοεκτίμησης.

Ακόμη από μία ερωτική σχέση που εξάπτει τη φαντασία και όχι την αντιγραφή τέτοιων ταινιών.

Κάποια ηλιόλουστη ημέρα του χειμώνα liaζόμουν σε ένα παγκάκι ενός πάρκου κάπου στην Ιερά Οδό στον δρόμο δηλαδή προς την Ελευσίνα, κάπου κοντά στη συμβολή της με την εθνική οδό Αθηνών-Κορίνθου.

Ήρθε τότε και κάθισε δίπλα μου μία πολύ όμορφη κοπέλα.

Πιάσαμε την κουβέντα ο ένας λόγος έφερε τον άλλον και μου εκμυστηρεύτηκε πολλά μεταξύ αυτών κι ότι η ίδια δεν ήθελε να έχει δει στην τηλεόραση όταν ήταν μικρή πως φιλιούνται οι άνθρωποι, αλλά θα ήθελε να μπορούσε να το ανακαλύψει αργότερα με τον φίλο της.

Η γνώμη μου για την τηλεόραση είναι ότι δημιουργεί ανθρώπους που σκέφτονται παθητικά και λιγότερο ευφάνταστα, με ότι κι αν μπορεί να σημαίνει αυτό για την ερωτική ζωή τους.

Ή και όχι μόνο για την ερωτική ζωή τους, αλλά και γενικότερα για τη ζωή τους.

Την αντίθετη ακριβώς δουλειά κάνουν τα βιβλία.

Τα βιβλία δημιουργούν πολλές σκέψεις και εξάπτουν πολύ τη φαντασία τού αναγνωστικού τους κοινού.

Κάνουν εν ολίγοις τους αναγνώστες τους, σκεπτόμενους και ευφάνταστους.

Ή τουλάχιστον σε καμία περίπτωση δεν μειώνουν τις σκέψεις τους και την πολύ μεγάλη φαντασία, που η ίδια η φύση έχει προικίσει με αυτήν τον άνθρωπο.

Μετά και την αναφορά μας στις «ερωτικές» ταινίες, να μιλήσουμε ακόμη και για άλλες προβαλλόμενες ταινίες, που λέγεται επισήμως ότι είναι κατάλληλες και για ανηλίκους.

Ταινίες δήθεν περιπέτειας γεμάτες με βία.

Ταινίες δήθεν κοινωνικές γεμάτες συμπλέγματα που δεν έχουν να προσφέρουν σχεδόν τίποτα, στην πραγματική ζωή.

Απεναντίας όσοι και όσες ταυτίζονται μαζί τους, μπορεί να μπερδευτούν ως άνθρωποι, ακόμη περισσότερο.

Επίσης ταινίες πολύπλοκες γεμάτες βίτσια και ανωμαλίες και που επίσης όπως και οι ερωτικές από άλλη όμως σκο-

πιά, δεν έχουν να κάνουν σε τίποτα με τον αληθινό ετερόφυλο έρωτα των ανθρώπων, που έχει βασίλισσα, θεά και αρχηγό, τη χαρά της ζωής.

Οι σεξουαλικές ανωμαλίες δημιουργούνται κατά κανόνα από την καταπίεση της έκφρασης του ερωτικού ενστίκτου του ανθρώπου.

Για αυτό και βρίθουν από ανωμαλίες, βίτσια και συμπλέγματα πολλά μέρη με κληρικούς, καλόγερους και καλόγριες όλων των στερημένων ερωτικά θρησκειών.

Ακόμη και η ομοφυλοφιλία μπορεί πολλές φορές ίσως ακόμη και τις περισσότερες, να ερμηνευθεί με το καταπιεσμένο ερωτικό ένστικτο των ανθρώπων.

Σίγουρα όμως η φύση έχει δημιουργήσει και άνδρες περισσότερο θηλυπρεπείς και γυναίκες περισσότερο ανδροπρεπείς.

Είναι και ορμονικό το θέμα.

Οι υπόλοιπες, όχι μη σεξουαλικές ανωμαλίες, βίτσια και συμπλέγματα των ανθρώπων, άλλα θα μπορούσαμε να πούμε δυσλειτουργίες ή και απλά δυσαρμονίες στην έκφραση της ζωής τους, προκύπτουν κυρίως από καταπίεση του ενστίκτου της ελευθερίας, συνήθως πολύ έντονα τα πρώτα παιδικά τους χρόνια.

Ή έτσι τουλάχιστον νομίζουμε.

Το ερωτικό ένστικτό με αυτό της ελευθερίας, έχουν ένα πολύ μεγάλο κοινό κομμάτι στον άνθρωπο.

Αλληλοεπιδρούν διαρκώς και, ακόμη και στο κοινό τους κομμάτι τα σύνορά τους συνεχώς διαμορφώνονται αλληλοκαλυπτόμενα και είναι, ήταν και παραμένουν δυσδιάκριτα.

Ακόμη όπως αναφέραμε και προηγουμένως, μπορείτε να φανταστείτε πόσο επιβλαβή είναι για τον άνθρωπο και η κουλτούρα που του προβάλλεται, με στίχους που μειώνουν τον άνθρωπο και ειδικά τη γυναίκα.

Όπως δηλαδή αυτοί εκφράζονται κυρίως σε «τραγούδια», στο πολύ δημοφιλές στις νεαρές ηλικίες είδος «μουσικής» τραπ.

Ο μη συνειδητοποιημένος άνθρωπος ταυτίζεται με αυτά που του προβάλλονται και έτσι τα εκπέμπει για τον εαυτό του.

Γίνονται αυτά τα πρότυπά του.

Με συνέπεια αργά αλλά σταθερά να τραβάει το δρόμο του.

Ένα παράδειγμα για αυτό αποτελεί και η μόδα που περνάει μέσα από τις ταινίες του κινηματογράφου και των πρωταγωνιστών του, συνήθως στις μικρές ηλικίες.

Ξαναγράφουμε πως ο νεαρός συνήθως άνθρωπος συνδυάζει συγκεκριμένες συμπεριφορές που προβάλλονται σε αυτές τις ταινίες και αυτά τα τραγούδια με δικά του αισθήματα και συναισθήματα, με αποτέλεσμα να περιορίζεται το εύρος του τρόπου τής έκφρασής του αλλά και της αντιμετώπισής του στα οποιαδήποτε ερεθίσματα και τελικά να εκφράζεται και να τα αντιμετωπίζει παρόμοια δηλαδή να μιμείται, αντιγράφοντας αυτά που συμβαίνουν στις ταινίες που βλέπει και αυτά που εκφράζονται με στίχους, στα τραγούδια που ακούει.

Από τα πιο εμφανή πράγματα όπως τα σκουλαρίκια, η δερματοστιξία, η κουκούλα στο κεφάλι, τα μαύρα γυαλιά δήθεν για τον ήλιο έως και τα λιγότερο εμφανή αλλά πολύ-πολύ σημαντικά, όπως συγκεκριμένες βίαιες και καταστροφικές για τους ίδιους, τις οικογένειές τους και γενικά του κοινωνικού συνόλου συμπεριφορές για τα συναισθήματα που τους γεννιούνται από το χάσμα με τους μεγάλους και βολεμένους ανθρώπους συμβιβασμένους μπορεί και σε όλα, έχουν την βάση τους κυρίως εκεί.

Θα μπορούσαν για παράδειγμα για πολύ περισσότερους ανθρώπους με τις κατάλληλα προβαλλόμενες εικόνες από τα πολυμέσα, αντί να υπάρχουν βίαια και καταστροφικά ξεσπάσματα, να υπάρχουν κυρίως δημιουργικά.

Είναι ξεκάθαρα κατά τη γνώμη μας, θέμα οπτικής.

Είναι θέμα δηλαδή τρόπου αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης.

Μιας οπτικής που φανερά στον μέσο τουλάχιστον άνθρωπο, ενισχύεται από οτιδήποτε σχετικό με αυτήν προβάλλεται συχνά τόσο στην προσωπική του ζωή, όσο και στη δημόσια.

Ή τουλάχιστον αν η θεατρική ή η κινηματογραφική ή και η κάθε τέχνη βγαίνει μέσα από τη ζωή, τότε και η ίδια η κάθε τέχνη με τη σειρά της, ανατροφοδοτεί τη ζωή.

Ανατροφοδοτεί δε περισσότερο τη ζωή των μικρότερων σε ηλικία ανθρώπων, που έχουν και πιο εύπλαστες προσωπικότητες.

Είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

Για αυτό και είναι πολύ χρήσιμο στα παιδιά και γενικά στους νέους ανθρώπους, να μην προτιμάται να προβάλονται εικόνες σκηνοθετών και τραγούδια στιχουργών που είναι αποτέλεσμα και σκιαγραφούν μια ακραία ζωή, ίσως βίας και ναρκωτικών ή αλκοόλ, ή και κατάθλιψης.

Ή τουλάχιστον να μην εξυμνούνται από τους μεγάλους στα μάτια των παιδιών τέτοιοι, ίσως πολλοί από αυτούς εξωραϊσμένοι «καλλιτέχνες».

Δεν είναι αυτοί οι προοδευτικοί και οι επαναστάτες τού κατεστημένου, όπως αρέσκονται πολλοί να τους παρουσιάζουν.

Απεναντίας δημιουργούν στην κοινωνία μας, τα πλέον αρνητικά πρότυπα.

Τα πρότυπα της καταστροφής.

Ή και άλλα απλώς συμπλεγματικά πρότυπα.

Θα ήταν πολύ διαφορετικά τα πράγματα για τη συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων αν οι ταινίες, τα βιβλία και τα τραγούδια πρόβαλλαν μέσα από τις κοινωνικές αντιθέσεις, την εποικοδομητική και δημιουργική αντιμετώπισή τους και όχι την καταστροφική ή τη συμπλεγματική.

Πάρα ταύτα προτείνουμε να ακούσουν οι νεότερης ηλικίας άνθρωποι και για τέτοιους «καλλιτέχνες».

Κι εκείνοι τις απόψεις τους εκφράζουν.

Προτείνουμε όμως κάτι τέτοιο να γίνει, όταν θα έχουν αναπτύξει πλήρως και πέρα ως πέρα την απαραίτητη για αυτό κριτική τους σκέψη, για να μπορούν να τις βλέπουν και ως απόψεις.

Τα παιδιά συνήθως ακούνε και εμπιστεύονται πολύ τους μεγάλους, είτε στα θετικά τους είτε στα αρνητικά τους.

Ακόμη κι αν δεν το δείχνουν.

Επίσης πολλοί σκηνοθέτες, σεναριογράφοι, τραγουδοποιοί, μουσικοί και στιχουργοί επειδή συνήθως θέλουν να προκαλέσουν, ή ίσως όπως αρέσκονται να λένε να «ευαισθητοποιήσουν» με έναν ακραίο αντισυμβατικό τρόπο, προβάλλουν στην έκφρασή τους τα πλέον αρνητικά παραδείγματα.

Το αντίθετο ακριβώς αποτέλεσμα έχει η αισιόδοξη κουλτούρα.

Η αγάπη για ζωή, ελευθερία, χαρά, γέλιο, υγεία, καλοσύνη, σφρίγος, ομορφιά σε όλες τις εκφράσεις της ζωής.

Μάλιστα πολύ περισσότερο γιατί όλα αυτά προϋπάρχουν στα τρία βαθιά της ανθρώπινης ύπαρξης.

Ένα παράδειγμα για αυτό θα μπορούσαν να είναι τα τραγούδια που έβγαζαν οι νησιώτες μας παλιά, καθώς και όλα αυτά που βλέπουν την αισιόδοξη πλευρά της ζωής και που με κέφι και τσαχπινιά την προβάλλουν.

Για το κέφι της ζωής και τον έξω καρδιά άνθρωπο λέει μία στροφή από ένα παλαιό κρητικό τραγούδι:

«Έλα η μικρή μου αγάπη εβγήκε τζαναμπέτισσα και τα χωριά γυρίζει,

Και τα χωριά γυρίζει κι όποιον κι αν βρει τον αγαπά κι ας μην τον εγνωρίζει».

Ακόμη μία άλλη επίσης φανερά αστεία στροφή από παρόμοιο παλαιό κρητικό τραγούδι λέει:

«Έλα μικρή μου αγάπη αν δεν σ' αρέσει χωριανός πάρε έναν ξενομπάτη,

Πάρε έναν ξενομπάτη για να ξενοιάσουμε και εμείς μια δεκαριά νομάτοι».

11 ΌΛΑ ΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ

Να πούμε ακόμη ότι πράγματι μπορεί να υπάρχουν χίλιοι δύο λόγοι, που να μπορούν να κάνουν κάποιον να έχει αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Χίλιοι δύο λόγοι για να είναι κανείς στεναχωρημένος, λυπημένος, απαισιόδοξος καθώς και να αγωνιά ή να ανησυχεί, είτε για τον εαυτό του είτε για την οικογένειά του, στενή και ευρύτερη, είτε για τους φίλους του αλλά και τους γνωστούς του, είτε για την Ελλάδα και για το που ίσως βαδίζει η ανθρωπότητα.

Είναι μπορεί πολύ εύκολο αυτό και μόνο ακούγοντας καθημερινά στις ειδήσεις για φόνους, βιασμούς, γυναικοκτονίες, παιδεραστίες, τρομοκρατικές επιθέσεις, εμφύλιους και μη πολέμους, κάθε είδους ασθένειες, απάτεωνιές, σωματεμπορίες, επιδείξεις βίας και δύναμης, εκδηλώσεις μίσους, τραυματισμούς, οικονομικές και υγειονομικές κρίσεις, ή και μόνο για φτώχεια που όπως έλεγε ο Μαχάτμα Γκάντι είναι η χειρότερη μορφή βίας.

Αν είναι αρνητικά αυτά που συμβαίνουν γύρω μας, το πιο πιθανόν είναι να κάνουμε και εμείς αρνητικές σκέψεις, ή τουλάχιστον να επηρεαζόμαστε.

Οι σκέψεις δε που κάνουμε για όλα αυτά που συμβαίνουν γύρω μας, έχουν άμεσο αντίκτυπο και στις πράξεις μας, ή τουλάχιστον τις επηρεάζουν.

Αν όμως σκεφτούμε συνειδητά, τη σημασία και τον τελευταίο λόγο έχει εμείς τι κάνουμε, εμείς τι σκεφτόμαστε, εμείς σε έναν βαθμό τι συναισθήματα έχουμε και τι επιλέγουμε

να αισθανόμαστε τόσο για τον εαυτό μας, όσο και για **οποιονδήποτε άλλον** ή το **οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο**.

Οποιονδήποτε άλλον είτε συγγενή είτε φίλο είτε γνωστό, ή απλά και συνάνθρωπο.

Για το **οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο**, είτε καλό είτε κακό, σε έναν πάντα βαθμό.

Επίσης να σκεφτούμε αν τελικά έχει νόημα η απαισιόδοξη, ή η παθητική και μοιρολατρική ανάγνωση των γεγονότων.

Ακόμη παίζει ρόλο και σε τι επιλέγουμε να δίνουμε βαρύτητα, σημασία και γενικά την προσοχή μας.

Το πως δηλαδή γενικά αντιμετωπίζουμε τη ζωή και τα φαινόμενα της κοινωνίας μας.

Ότι ψάχνει ο άνθρωπος αυτό και παρατηρεί.

Ότι ψάχνει ο άνθρωπος αυτό και βρίσκει.

Υπάρχουν για παράδειγμα και χιλιάδες άλλοι λόγοι για να είμαστε χαρούμενοι, αισιόδοξοι και σίγουροι για τον εαυτό μας, την οικογένειά μας, τους φίλους μας αλλά και την Ελλάδα και την ανθρωπότητα.

Και μόνο που υπάρχουμε εμείς και όλα αυτά γύρω μας είναι κάτι το απείρως ωραίο, θαυμαστό, ισορροπημένο και αρμονικό που πραγματοποιήθηκε πολύ αργά, κατά τη διάρκεια όλων των συμπαντικών φαινομένων.

Η φύση και η ανθρωπότητα υπάρχουν εκατομμύρια χρόνια, αν όχι δισεκατομμύρια ή και από πάντα.

Θα εξακολουθούν με βεβαιότητα να υπάρχουν και στο μέλλον, καθώς και να ισορροπούν.

Η εξέλιξη της ζωής είναι δομημένη έτσι ώστε όλα τελικά αργά αλλά σταθερά να ανελίσσονται, να γίνονται δηλαδή καλύτερα.

Αν δεν συνέβαινε αυτό θα είχε ίσως πάψει η ζωή στον πλανήτη να υπάρχει προ πολλού, ή μπορεί και να μην είχε δημιουργηθεί καν ποτέ.

Ή τουλάχιστον να μην είχε δημιουργηθεί με αυτήν την ασύλληπτα πανέμορφη, ισορροπημένη ποικιλομορφία που υπάρχει και αντιλαμβανόμαστε σήμερα.

Η εξέλιξη του κόσμου μας προχωράει αργά αλλά σταθερά, πιθανότατα για να βρίσκονται και οι νέες ισορροπίες στη φύση και τη ζωή και ας υπάρχουν και ανελικτικά πισωγυρίσματα.

Η αισιοδοξία, η καλοσύνη, η αγάπη, η ελευθερία, η χαρά της ζωής, η σιγουριά ότι θα αγωνιστούμε και όλα θα πάνε καλά υπάρχουν στα τρίςβαθα της ύπαρξης του ανθρώπου.

Του το λέει η όλων των γενεών του εμπειρία.

Του το λέει το συλλογικό ασυνείδητο του Καρλ Γιουνγκ.

Επίσης του το λέει το DNA του.

Τη θέση δηλαδή της αγωνίας και της ανησυχίας για εμάς και για τους άλλους, να την πάρει η σιγουριά ότι θα τα καταφέρουμε κι εμείς και οι άλλοι, όπως και συμβαίνει κυρίως.

Την αγωνία να τη διαδεχθεί ο αγώνας είτε χειροπιαστός είτε νοητικός είτε και οι δύο μαζί, ότι κι αν χρειαστεί την κάθε φορά.

Όποιος αγωνίζεται δεν αγωνιά.

Όλα με βεβαιότητα και τώρα και στο μέλλον θα πάνε καλά.

Εμείς ο καθένας μας θα τα κάνουμε να πάνε όλα καλά.

Αυτή είναι η ξεκάθαρη άποψή μας, που βασίζεται κυρίως στην παρατήρηση της συνέχειας που υπάρχει στη ζωή από τη μία κατάσταση που προκύπτει μέχρι την επόμενη και που θα πρέπει σε αυτήν τη συνέχεια να ανταπεξέλθουμε.

Και η ξεκάθαρη αυτή άποψή μας δεν προκύπτει κατά τη γνώμη μας από υπερβολική ή αχαλίνωτη ή και απλά δίχως μέτρο αισιοδοξία, παρόλο που φανερά είμαστε φύσει αισιόδοξοι.

Άλλο ο ενθουσιασμός και άλλο να μην βλέπει κανείς το τι πραγματικά γίνεται.

Να ανταπεξέλθουμε είπαμε;

Να πούμε καλύτερα να ευχαριστηθούμε.

Ακόμη όμως και να μην μπορέσουμε να καταφέρουμε κάτι κάποια στιγμή, είναι πολύ καλύτερα για όλους αυτούς τους λόγους που έχουμε ήδη αναφέρει, να είμαστε και να παραμένουμε αισιόδοξοι.

Να είμαστε και να παραμένουμε αισιόδοξοι, σκεπτόμενοι για παράδειγμα ότι κάτι καλύτερο μπορεί να προκύψει στο μέλλον.

Ένας επιπλέον λόγος που χρειάζεται να ψάχνουμε αισιόδοξα και θετικά πράγματα είναι κι επειδή όπως λέγεται, αν δεν κοιτάει κανείς εκεί που θέλει να πάει, μάλλον πως θα πάει εκεί που κοιτάει.

12 ΤΑ ΒΙΟΦΩΤΟΝΙΑ

Εδώ να πούμε συμπληρωματικά ότι πέρα από την τεχνική των εικόνων, θεραπεύουμε και με αγάπη.

Η αγάπη είναι αυτή που θεραπεύει, ή αλλιώς η ενέργεια της ζωής.

Η απορρόφηση της από την περίσσεια που υπάρχει στη φύση(πληροί όλο το σύμπαν) και η εστιασμένη εκπομπή της επίσης σε περίσσεια.

Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί με DNA την εκπέμπουν με τα θεραπευτικά βιοφωτόνια, όπως έχει παρατηρηθεί αρχικά από Ρώσους ιατρούς ερευνητές και στη συνέχεια αποδειχθεί και από Γερμανούς βιοφυσικούς.

Η επιπλέον εκπομπή της είναι κάτι που γίνεται κυρίως με καλοσύνη και ελευθερία και όχι με την επίμονη σκέψη για έλεγχο ή εξουσία του νου.

Γίνεται με την ελεύθερη σκέψη.

Το μυαλό όταν ελευθερώνεται μπορεί και κινείται ελεύθερα παντού, στο βιβλίο εδώ με σκοπό την συλλογή πληροφοριών και τη θεραπεία.

Αυτήν την ελευθερία στη σκέψη ο άνθρωπος τη βιώνει πάντα αρμονικά.

Προκύπτει νομίζουμε κυρίως από πολύ μεγάλες ποσότητες φιλότητας δηλαδή αγάπης, στον χώρο και στον χρόνο που βρίσκεται.

Η πολύ μεγάλη ποσότητα φιλότητας που δέχεται από τη φύση και τους υπόλοιπους ανθρώπους, ή ίσως και η άριστη αναλογία καθώς και η δομή των συστατικών του χωροχρόνου και της υλενέργειας στο μέρος όπου βρίσκεται, τον κάνει να νοιώθει το μυαλό του εντελώς διαυγές και σίγουρο, με ότι κι αν θέλει να κάνει με αυτό.

Διαυγές και σίγουρο τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τον θεραπευόμενο.

Αυτά κυρίως νομίζουμε ότι ελευθερώνουν τόσο πολύ τη σκέψη του και της επιτρέπουν να κινείται παντού, στον χώρο και στον χρόνο.

Εμείς αυτό το βιώνουμε σε μεμονωμένες μόνο περιπτώσεις και χρονικά διαστήματα, αρκετά συχνά όμως.

Σίγουρα πάντως όχι συνεχώς και αδιαλείπτως.

Επίσης ούτε κατά παραγγελία, ούτε καν ίσως από δική μας συνειδητής εκείνη τη στιγμή βούλησης, αν και αυτή συνολικά μαζί με τις καθημερινές μεγάλες ή μικρές πράξεις μας, είμαστε σίγουροι ότι συμβάλλει.

Απλά δηλαδή συνήθως συμβαίνει κάποιες φορές κατά τη γνώμη μας από ανάγκη.

Ανάγκη για να συμβεί κάτι χρήσιμο, ευγενικό και σεβαστό πολύ.

Η αρμονία είναι άρρηκτα και αμφίδρομα συνδεδεμένη με την αίσθηση της ελευθερίας, καθώς και με την απόκτηση παρατηρητικότητας.

Η παρατηρητικότητα γεννιέται από την αγάπη και το ενδιαφέρον τόσο για τους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα, όσο και για όλα αυτά που υπάρχουν στη ζωή και στον κόσμο μέσα μας και γύρω μας.

13 ΈΝΑ ΑΙΤΙΟ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ

Ένα ισχυρό αίτιο πολλών ασθενειών είναι ο φόβος.

Ο φόβος με τον ίδιο μηχανισμό που περιγράψαμε πιο πριν στο βιβλίο, δημιουργεί μόνο αρνητικές εικόνες.

Ο οργανισμός μην κατανοώντας αν τις θέλουμε ή δεν τις θέλουμε, προσπαθεί να τις πραγματοποιήσει, δηλαδή πηγαίνει ασυνείδητα προς εκείνες.

Είτε είναι μέσα του είτε είναι γύρω του.

Μπορεί ακόμη κάποιον να τον κάνει επιθετικό και εριστικό στην προσπάθειά του να αμυνθεί σε έναν πιθανό εχθρό της προσωπικότητάς του, αλλά στην πραγματικότητα έναν φανταστικό εχθρό.

Την όλη διαδικασία τού φόβου ο οργανισμός τη βιώνει πάντα με άγχος και για το άγχος δεν έχουν γραφτεί και λίγα.

Επί προσθέτως των προβλημάτων υγείας που λέγεται ότι το άγχος συμβάλλει ή δημιουργεί κυρίως όμως συμβάλλει ή δημιουργεί το μακροχρόνιο άγχος, ο φόβος είναι και κακός σύμβουλος.

Ο φόβος μέσω του άγχους που δημιουργεί στην προσπάθεια τού ανθρώπου να αποτραπεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα μία πιθανά μελλοντική άσχημη κατάσταση, προκαλεί και βιασύνη αποφάσεων και πράξεων.

Εδώ αυτό που χρειάζεται είναι ψυχραιμία, ηρεμία, θάρρος και φιλοσοφία.

Από τα δύο τελευταία τουλάχιστον, έχει μπόλικά ο άνθρωπος και ιδιαίτερα ο Ελληνικός κόσμος.

Ακόμη για την υγεία, το γράφουμε σε πολλά βιβλία μας, χρειάζεται πολύ να μπορεί να βλέπει κανείς τα πράγματα, μέσα από το πανέμορφο πρίσμα τής καλοσύνης.

Της καλοσύνης τόσο της σκέψης, όσο και της πράξης που έπεται.

Χρειάζεται τόσο η καλοσύνη, όσο και σίγουρα καθόλου μα καθόλου ο φόβος, που δυστυχώς μεταξύ άλλων υποτάσσει και την ανθρώπινη σκέψη.

Ο φόβος για κάτι ή για κάποιον μπορεί να δημιουργήσει μία συναισθηματική κατάσταση υποσυνείδητης ψευτοκαλοσύνης στον άνθρωπο ή αν προτιμάτε υποσυνείδητης ψευτοαγάπης προς αυτόν τον κάποιον που φοβάται ή υποσυνείδητης ψευτοαγάπης προς αυτόν που μπορεί να συνδέεται άμεσα με αυτό το κάτι που φοβάται, που να τον κάνει να δικαιολογεί ακόμη και οφθαλμοφανή λάθη, παραλείψεις και αδικίες του.

Αυτό μπορεί να συμβεί και σε κάποιον που θεωρεί τον εαυτό του αρκετά πιο αδύναμο ως προς κάποιον άλλον, που θεωρεί κάποιον ισχυρότερο ίσως και πολύ ισχυρότερο από τον ίδιο του τον εαυτό, ή γενικά που θεωρεί κάποιον πολύ καλύτερο και άξιο ως άνθρωπο, από τη δική του προσωπικότητα.

Ή να συμβεί και με κάποιον που έχει για αυτόν ιδιαίτερη βαρύτητα η γνώμη του, που συνάμα του προκαλεί και κάποιο είδος δέους ή απλά θαυμασμού με συστολή.

Όχι δηλαδή που να του προκαλεί απελευθερωτικού θαυμασμού.

Όσπου να απελευθερωθεί.

Κάποιου δηλαδή που μπορεί να του προκαλεί κάποιο είδος φόβου ανακατεμένου με σεβασμό και αναγνώριση της δύναμης και του μεγαλείου του.

Κάποιου ίσως με υπέρτερη στα μάτια του αξία, από τη δική του.

Συμβαίνει κάποιες φορές και στα παιδιά όταν είναι μικρά συνήθως με τον πατέρα τους, ειδικά παλαιότερα νομίζω περισσότερο.

Άλλες φορές με τους δασκάλους τους, επίσης νομίζω παλαιότερα περισσότερο.

Άλλες πάλι φορές συμβαίνει και από τους υφιστάμενους, προς τους προϊσταμένους τους.

Συμβαίνει και με τους πιστούς και τον Θεό τους.

Ο θεωρητικά αδύναμος πολλές φορές βλέπει συναισθηματικά τον θεωρητικά ισχυρό με έναν ασυνείδητο τρόπο, προκειμένου να κρυφτεί από τον εαυτό του ο φόβος που τον διακατέχει, για την προσωπικότητά του.

Ειδικά όταν υποχρεωτικώς βρίσκονται μαζί σε κάποιον χώρο, που δεν δύναται καθόλου να αποφεύγει ο ένας τον άλλον.

Έτσι μπορεί και τον δικαιολογεί σε όλα, δήθεν από καλοσύνη.

Το συναίσθημα αρκετές φορές κρύβει από τον άνθρωπο την πραγματικότητα.

Την αλλάζει για αυτόν, ή καλύτερα τη στρεβλώνει.

Ο ελεύθερος άνθρωπος που δεν φοβάται, αγαπάει το δίκιο.

Προτείνουμε όμως με βεβαιότητα, να επιδιώκει το δίκιο με καλοσύνη και ανεκτικότητα.

Δηλαδή προτείνουμε να επιδιώκει το δίκιο με καλοσύνη και ανεκτικότητα, χωρίς τον συναισθηματισμό που προκαλεί ο φόβος, όταν συνυπάρχει με κάποιου είδους σεβασμό για εκείνον που αδικεί.

Να παίρνει μεν κανείς ξεκάθαρη θέση για όλα τα θέματα, όμως να εκφράζει δε τη θέση αυτή, χωρίς να προσβάλλει.

Να ψάχνει να βρίσκει και να έχει σκέψεις, λόγια και πράξεις ευγενικές.

Ευγενικούς γενικά τρόπους για το οτιδήποτε.

Επίσης δεν θα πρέπει κατά κανόνα να υπερασπίζεται την ξεκάθαρη αυτή θέση που παίρνει, φανατικά.

Ούτε όμως αν αυτή η θέση είναι ξεκάθαρη για αυτόν, να κάνει πίσω.

Να εξακολουθήσει όμως να είναι ευγενικός.

Η καλοσύνη φανερά προάγει τη δικαιοσύνη από μία πολύ επιεική, την πιο επιεική της πλευρά.

Καλοσύνη που πηγάζει από τη σφαιρική ματιά της αγάπης και της ελευθερίας, τόσο για τον ίδιο του τον εαυτό, όσο και για τους συνανθρώπους του.

Επίσης και από την ενσυναίσθησή του για τους ανθρώπους, που θυμώνοντας το παρακάνουν και που χρειάζονται τελικά να αγαπηθούν απλά περισσότερο ή πολύ περισσότερο, από τον περίγυρό τους.

Αυτοί οι άνθρωποι που χρειάζονται απλά να αγαπηθούν περισσότερο, ξεχωρίζουν από τον τρόπο που αντιμετωπίζουν αυτήν την παραπάνω αγάπη από τον περίγυρό τους.

Αν δηλαδή όταν αγαπιούνται περισσότερο, συναισθάνονται τα λάθη τους και προσπαθούν να τα διορθώσουν, ή αν καβαλάνε τελικά το καλάμι και κάνουν και άλλα ίδια ή και χειρότερα πράγματα.

Σε μεγαλύτερο όμως βάθος χρόνου ίσως και πολύ μεγαλύτερο βάθος χρόνου, η αγάπη συμβάλλει αποκλειστικά και μόνον, στο να σκέφτονται και να πράττουν όλοι οι άνθρωποι καλύτερα.

Με λίγα λόγια δηλαδή προσπαθήστε όλους και όλες να τους και να τις αγαπάτε όσο μπορείτε και για όσο μπορείτε περισσότερο, ακόμη κι αν χρειάζεται κατά καιρούς να κάνετε κάποια απομακρυσμένα από εκείνους διαλλείματα.

14 ΕΜΠΟΔΙΑ-ΑΡΕΤΗ-ΤΟΛΜΗ-ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Επιπλέον η καλοσύνη βοηθάει πολύ τις σχέσεις, γιατί κάνει τους ανθρώπους να έχουν καλή διάθεση και καλή προαίρεση με τους συνανθρώπους τους και συνάμα να παραβλέπουν και να αντιπαρέρχονται στην αυθόρμητη συμπεριφορά τους, τα κακώς νοούμενα από αυτούς πράγματα.

Ακόμη να πούμε ότι όσο μεγάλο κι αν είναι ένα εμπόδιο που θα πρέπει να ξεπεραστεί και είναι μεγάλο εμπόδιο ο φόβος ο κάθε είδους φόβος, πάντα η δύναμη μέσα μας είναι μεγαλύτερη.

Αυτό προκύπτει αφενός μεν επειδή ο άνθρωπος δεν έχει όρια σε αυτά που μπορεί τουλάχιστον νοητικά και με τη φαντασία του να κάνει, αφετέρου δε επειδή για να φτάσουμε σε κάποια δύσκολη κατάσταση της ζωής μας, έχουν προηγηθεί άλλες καταστάσεις που μας οδήγησαν εκεί και που τις έχουμε αντιμετωπίσει ήδη με επιτυχία.

Φανταστείτε τις διαδοχικές καταστάσεις που προηγήθηκαν σαν μικρά σκαλοπάτια.

Από το ισόγειο δεν μπορούμε απευθείας να πηδήξουμε και να πάμε στην τσάτσα, όμως σκαλοπάτι-σκαλοπάτι πηγαίνουμε και ας είναι και ανηφορικά.

Οι ίδιες αυτές καταστάσεις που προηγούνται, μας μαθαίνουν να προχωράμε και στην επόμενη κατάσταση της ζωής που θα προκύψει.

Χρειάζεται πολύ τις καταστάσεις που κάθε φορά προκύπτουν, να τις αντιμετωπίζουμε με καλοσύνη.

Με καλοσύνη βρίσκονται οι καθολικές λύσεις και πάμε συνεχώς για υψηλότερα πράγματα και καταστάσεις.

Αν δεν έχει γίνει με καλοσύνη η αντιμετώπιση μιας οποιασδήποτε κατάστασης που οδήγησε κάποιον κάπου, προτείνουμε με σιγουριά θαρραλέα, να αλλάξει ρότα.

Ή ίσως να φιλοσοφήσει με θάρρος για να βεβαιωθεί ότι είναι καλύτερα για τον ίδιο και για το σύνολο, να αλλάξει πορεία πλεύσης και να πράξει με καλοσύνη.

Το θάρρος, η γενναιότητα, η φιλοσοφία και η καλοσύνη ελευθερώνουν.

«Θέλει αρετήν και τόλμην η ελευθερία»

Ανδρέας Κάλβος(1792-1869)

Η ελευθερία είναι ένα από τα μυστικά της υγείας που μαζί με την αγάπη, δίνουν μια αίσθηση πληρότητας στον άνθρωπο.

Είναι σαν ένα τραγούδι που το λέει κάποιος και μέσα του και γύρω του, χορεύουν όλα.

Δονούνται στους ρυθμούς της ύπαρξης και έτσι αισθάνεται το άγγιγμα της ζωής.

Μερικοί άνθρωποι όταν αισθάνονται μια κάποια ομορφιά, θέλουν κάποιου είδους απόδειξη για το τι μπορεί να γίνει ή να κάνουν.

Για παράδειγμα να έρθει κοντά τους ένα πουλί ή ένα ζώο.

Όμως έτσι είναι σαν να τα εξουσιάζουν.

Για ανθρώπους ούτε κουβέντα.

Αυτά όλα γίνονται με ελευθερία και αγάπη.

Αγαπάμε γιατί έτσι απλά είναι πιο ωραία.

Για όλους, όλες, όλα.

Το τι θα γίνει δεν μας αφορά.

Όμως λέει ένα ρητό:

«Όταν δεν περιμένει κανείς τίποτα, τα έχει όλα».

Ίσως να πούμε εμείς γιατί σ' αυτό το ρητό, κρύβεται πολλή ελευθερία και συνάμα πολλή αγάπη.

Φανερά το να μην περιμένει κανείς τίποτα από τους άλλους ανθρώπους, συμβαίνει όταν τους αφήνει ελεύθερους να πράξουν όπως θέλουν.

Αυτό δίνει πολύ μεγάλη χαρά τόσο στους συνανθρώπους του, όσο και στον ίδιο τον άνθρωπο που το κάνει.

Κι αυτό το να αφήνει δηλαδή κανείς ελεύθερους τους άλλους ανθρώπους να πράξουν όπως θέλουν, προκύπτει από την πολλή αγάπη ή αν προτιμάτε την ολοκληρωμένη αγάπη, προς εκείνους.

Κατά τη γνώμη μας η αγάπη κάποιου για τους άλλους ανθρώπους δεν είναι επαρκής αγάπη αν δεν θέλει, δεν επιδιώκει και δεν τους αφήνει ελεύθερους να πράξουν κατά το δοκούν.

Επίσης το φυσικό ενδιαφέρον για τον κάθε συνάνθρωπο θεωρείται δεδομένο, αν ισχυριστεί κανείς ότι η ελευθερία προς τους άλλους μπορεί να προκύψει και από αδιαφορία ή παραίτηση.

Όχι όμως ότι δεν συμβαίνει και αυτό.

Προτείνουμε αν κάποιος βιώνει μία άσχημη κατάσταση από κάποιον άλλον άνθρωπο, να μην αδιαφορεί ή να παραιτείται.

Να παίρνει όμως και τις συναισθηματικές του αποστάσεις για όσο τις χρειάζεται.

Γνώμη μας είναι ότι χρειάζεται μαζί με την πεπερασμένη χρονικά συναισθηματική του απόσταση και η επεξεργασία με το μυαλό του της άσχημης αυτής κατάστασης από την πλευρά της καλοσύνης τόσο του εαυτού του, όσο και του άλλου ανθρώπου.

Αυτό βοηθάει πολύ στο να βρεθούν λύσεις όταν αξίζει να βρεθούν λύσεις, όταν δηλαδή δεν έχουν γίνει απαγορευτικά για εκείνη πράγματα, στον περιορισμένο χρόνο ζωής που βιώνουμε.

Σύνορα βέβαια η αγάπη δεν γνωρίζει...

15 ΑΚΡΑΔΑΝΤΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Σπουδαίο ρόλο στο αποτέλεσμα της ίασης παίζει η πεποίθηση που έχει ο θεραπευόμενος, για την αίσια έκβαση εκείνου που φαντάζεται.

Αν είναι ακράδαντη τότε το πιο πιθανόν είναι η αίσια έκβαση εκείνου του οποίου οραματίζεται, ίσως και ανεξαρτήτου ασθένειας.

Ενώ με εκπεμπόμενα κύματα αγάπης από τον θεραπευτή προς τον θεραπευόμενο καθώς και ακράδαντη πεποίθηση για το αίσιο του αποτελέσματος, μπορεί επίσης να επέλθει η ίαση ή τουλάχιστον να βοηθήσει.

Ακόμη όταν τα συναισθήματά μας είναι πάντοτε αγάπης, ζούμε μια ζωή γεμάτη σφρίγος, αισιοδοξία, χαρά, υγεία, γαλήνη, ομορφιά, χάρη.

Η ακράδαντη πεποίθηση ότι όλα είναι δυνατά ενυπάρχει στη φύση των ανθρώπων όταν είναι παιδιά, για αυτό εκτιμούμε και στις μικρές ηλικίες, αντιστρέφονται ασθένειες που θεωρούνται για τους μεγάλους «ανίατες».

Δηλώνουμε κατηγορηματικά ότι δεν υπάρχουν απολύτως ανίατες ασθένειες.

Όλες οι ασθένειες είναι μαχητές.

Δεν είναι γνωστό ακόμη σήμερα με ποιο μηχανισμό κάποια ασθένεια καθίσταται μόνιμη, σε έναν οργανισμό.

Μόνον ότι κάποιες ασθένειες χαρακτηρίζονται, είναι και λέγονται χρόνιες.

Ίσως καθίστανται μόνιμες σε έναν οργανισμό, επειδή όπως ισχυριζόμαστε στο βιβλίο μας «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο» καθώς και στο τέλος του υποκεφαλαίου «Η Θεραπευτική Μας Στάση Και Η Άποψή Μας Για Τις Ασθένειες» του βιβλίου που διαβάσετε, γεννιούνται αρχικώς στον εγκέφαλο.

Όπως γνωρίζουμε ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι το πλέον εξελιγμένο καθώς και πολύπλοκο όργανο της φύσης, που αυτά και τα δύο γεγονότα με τη σειρά τους συμβάλλουν στο να είναι αρκετά έως πολύ δύσκολο, να διαλευκανθούν κάποιες πιο σύνθετες δυσαρμονίες στη λειτουργία του.

Δυσαρμονίες που δημιουργούνται στον άνθρωπο από θεμελιώδη προβλήματα στο είναι του, στην ουσία δηλαδή της προσωπικότητάς του που εδράζει στο μυαλό.

Θεμελιώδη προβλήματα στο είναι του όπως αυτά που χρειάζονται για να δημιουργηθούν οι ασθένειες, που χαρακτηρίζονται χρόνιες.

Ουσιαστικά όμως να πούμε ότι δεν υπάρχει είναι στη φύση, αλλά ένα συνεχόμενο με κάποια βραδύτητα ή ταχύτητα γίνεσθαι.

Όλες οι ασθένειες είναι μαχητές, όλες παλεύονται, όλες είναι αντιστρέψιμες ή τουλάχιστον αντιμετωπίσιμες, με ένα αρκετά ικανοποιητικό αποτέλεσμα.

Αντιμετωπίσιμες με ένα αρκετά ικανοποιητικό αποτέλεσμα για να μην γράφουμε κι εμείς μόνο για εξαιρέσεις, που πράγματι μπορεί να συμβαίνουν από πάρα πολύ σπάνια έως και καθόλου.

Μπορεί ακόμη να σκεφθεί κανείς, ότι στις μικρές ηλικίες μπορεί να αντιστρέφονται ασθένειες που για τους μεγάλους θεωρούνται ανίατες, επειδή υπάρχουν στον οργανισμό των παιδιών και τα λεγόμενα πολυδύναμα βλαστικά κύτταρα.

Τα πολυδύναμα βλαστικά κύτταρα έχουν την ικανότητα να διαφοροποιούνται σε πολλούς και διαφορετικούς κυτταρικούς τύπους, ακόμη και σε κύτταρα του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τα πολυδύναμα όμως βλαστικά κύτταρα υπάρχουν και στους ενήλικες, κυρίως στον μυελό των οστών αλλά και στον εγκέφαλο.

Για τις δυνατότητες δε των βλαστικών κυττάρων του εγκεφάλου, να αναφέρουμε ότι ακόμη παραμένουν άγνωστες.

Επίσης να πούμε ότι είναι για εμάς σίγουρο, πως στο μέλλον θα θεραπευθούν όλες οι ασθένειες, για όλους τους ανθρώπους.

Όλες θα θεραπευθούν και μάλιστα ίσως στο όχι πολύ μακρινό από την εποχή μας μέλλον.

Ακόμη και το γήρας και ο θάνατος.

Η τεχνολογική ανάπτυξη της ανθρωπότητας στη σύγχρονη εποχή, προχωράει με εκθετικούς ρυθμούς.

Έτσι ακόμη και σε σχετικά λίγα χρόνια ίσως, δεν μπορούμε να αντιληφθούμε και να φαντασθούμε σήμερα, το μέλλον της θεραπευτικής μας ως ανθρώπινο είδος ικανότητας.

Η θεραπεία όλων των ασθενειών μπορεί να προκύψει και από την αντιστροφή των γηρατειών.

Τα νεανικά σε ηλικία όργανα και μέρη του σώματος που προκύπτουν από την αντιστροφή της γήρανσης που έχει επιτευχθεί ήδη σε πειραματόζωα, μπορούν και θεραπεύουν ίσως και από οποιαδήποτε σημερινή γνωστή ασθένεια.

Στους μεγάλους η ακράδαντη πεποίθηση για αίσιο αποτέλεσμα ενισχύεται όταν ερμηνεύουν τον κόσμο ορθά, αφού είναι ένας κόσμος δίχως όρια.

Όλοι το έχουν δει αυτό, ο καθένας ξεχωριστά για τον ε-αυτό του, με κάποιο ή κάποια απτά παραδείγματα.

Με κάποιο ή κάποια απτά παραδείγματα, που ίσως όμως με τον καιρό κανείς να τα ξεχνάει, να μην παραμένουν στην μνήμη του, στα ενδιαφέροντά του και στην προσοχή του.

Η προσπάθεια εκλογίκευσης πάντως αυτών των παραδειγμάτων, είναι σίγουρα πολύ χρήσιμη.

Είναι σίγουρα πολύ χρήσιμη επειδή, ή θα επιβεβαιώσει ή θα απορρίψει, ένα τέτοιο υποψήφιο φαινόμενο.

Ένα φαινόμενο δηλαδή ένδειξη, για τον κατά τη γνώμη μας χωρίς όρια συναρτήσει και του χρόνου, κόσμο μας.

Αρνητικός παράγων για την ακράδαντη πεποίθηση είναι η ανυπομονησία.

Αρνητικός παράγων είναι το τι λένε τα απανταχού κατεστημένα.

Ακόμη η ακράδαντη πεποίθηση δεν δημιουργείται με τον φανατισμό.

Δημιουργείται σιγά-σιγά με την αφοβία και τη σωστή ερμηνεία του κόσμου.

Είναι θέμα καθαρά ελευθερίας στη σκέψη.

Μπορεί επίσης επιπλέον η ακράδαντη πεποίθηση για κάτι, να δημιουργείται επειδή ακριβώς ξέρουμε εκ των προτέρων ή καλύτερα νοιώθουμε εκ των προτέρων, ότι αυτό το κάτι θα συμβεί.

Η ακράδαντη πεποίθηση και το ενδεχόμενο ενός γεγονότος, λειτουργούν με αμφίδρομο τρόπο και με ευθέως ανάλογο ποσοστό βεβαιότητας, ή αν προτιμάτε ποσοστό πιθανότητας.

16 ΘΕΡΑΠΕΥΟΝΤΑΣ

Επικουρικά χρησιμοποιούμε και κάποια βότανα, ειδικά αν χρειάζεται μια πιο άμεση θεραπεία.

Να πούμε όμως ακόμη ότι και η αντιμετώπιση της ασθένειας με φάρμακα από εξειδικευμένο στην ασθένεια αυτή Ιατρό, δεν μας βρίσκει αντίθετους.

Εμείς όμως πάντα αφήνουμε σαν δεύτερη αναγκαία επιλογή τα φάρμακα, που φυσικά θα δώσει ο εξειδικευμένος Ιατρός.

Ως πρώτη επιλογή αν υπάρχει η πολυτέλεια του χρόνου, εξετάζουμε τους υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης της ασθένειας.

Προτείνουμε δε κάποιον από αυτούς μόνο αν τον έχουμε δοκιμάσει πρώτα εμείς και έχουμε διαπιστώσει ιδίοις όμμασι, ότι πραγματικά λειτουργεί.

Όπως και να έχει όμως, χρειάζεται πάντα να ακουστεί η γνώμη κάποιου που έχει σπουδάσει στο Πανεπιστήμιο την Επιστήμη της Ιατρικής και την ασκεί εργαζόμενος για να έχει αποκτήσει και την εμπειρία, για το κάθε πρόβλημα υγείας που παρουσιάζεται.

Στο επίπεδο της διάγνωσης ειδικά έχουν πολλούς τρόπους και μηχανήματα, για να επιβεβαιώσουν με ναι ή όχι μία ασθένεια.

Σίγουρα είναι ασφαλής κατά κανόνα και η αντιμετώπιση της ασθένειας τουλάχιστον ως προς τα συμπτώματα αν στα διαγνωστικά εργαλεία που έχουν, προκύψει κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας.

Εμείς από την μεριά μας να πούμε ότι δεν πρέπει να νομίζουμε ότι τα ξέρουν και όλα.

Ξέρουμε ότι αγνοούν συνήθως εντελώς ή δεν λένε, τους υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων υγείας.

Καταλαβαίνουμε ότι το κάνουν αυτό κυρίως εξαιτίας της κατεστημενικής ιδιότητας του ιατρού και της δοσμένης ιατρικής άδειας για να θεραπεύει όπως επιβάλλει η συντεχνία, ή αν προτιμάτε ο ιατρικός σύλλογος κάθε χώρας.

Πρακτικά δηλαδή, γράφοντας κυρίως μόνο συνταγές φαρμάκων.

Γενικά στην πλειονότητά της είναι αναγκαία μία τέτοια επιλογή και προκύπτει σίγουρα από υπευθυνότητα προς τον απλό, τον μέσο, τον συνήθη θεραπευόμενο.

Σε ειδικές όμως περιπτώσεις ίσως λίγες, ίσως αρκετά λίγες, δεν είναι κατά τη γνώμη μας πάντα αναγκαία.

Είναι δεδομένο ότι τα φάρμακα ως επί το πλείστον ανακουφίζουν το σύμπτωμα χωρίς να θεραπεύσουν το αίτιο, όμως και πάλι συνήθως χρειάζονται.

Ειδικά σε ασθένειες όπως της καρδιάς και του κυκλοφορικού, που αν έχει άμεσα μεγάλο πρόβλημα κανείς και δεν πάρει απευθείας φάρμακα, κινδυνεύει με πολύ σοβαρές ασθένειες ή ακόμη και να πεθάνει.

Επίσης άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη, λέγεται ότι αν σταματήσουν να παίρνουν απότομα τα φάρμακα τους ή ίσως κι αν γενικά σταματήσουν να τα παίρνουν, μπορεί και να αυτοκτονήσουν.

Νεότερες βέβαια μελέτες για την κατάθλιψη και τους καταθλιπτικούς ανθρώπους, το ίδιο πράγμα το αναιρούν.

Ακόμη υπάρχουν άνθρωποι που παίρνουν ήδη φάρμακα και για αυτό μπορεί να χρειάζονται ειδική μέριμνα, που μόνο ίσως οι ιατροί τής ειδικότητας που τους τα χορήγησαν, μπορούν να γνωρίζουν.

Ειδικά αν προκύψει και κάποια άλλη ασθένεια στη ζωή τους.

Το πως ίσως θα πρέπει να αντιμετωπίζουν ακόμη και απλά κρυολογήματα.

Ο ιατρός χρειάζεται να ξέρει το ιστορικό τού θεραπευόμενου καθώς και να γνωρίζει να πράξει αναλόγως με αυτό για να τον θεραπεύσει, ή γενικότερα για να απαλύνει με ασφάλεια την οδύνη του.

Για αυτά και για άλλα όλα μας τα βιβλία -και όχι μόνον τα περί υγείας- τα γράφουμε για όλο τον κόσμο, εκτός ίσως από αυτούς που πιστεύουν φανατικά τις οποιεσδήποτε απόψεις.

Δεν θέλουμε φανατικούς ανθρώπους με τις ιδέες μας.

Αυτά που γράφουμε δεν είναι θέσφατα.

Χρειάζονται κριτική σκέψη.

Ευελπιστούμε δε να είναι απλά άλλο ένα φιλοσοφικό λιθαράκι για την υγεία, τη χαρά, την ομορφιά και τη μακροβιότητα και συνάμα να σας παρακινήσουν για επιπλέον ψάξιμο, αυτών των υπέροχων κατά τη γνώμη μας εννοιών και πραγμάτων.

Τα γράφουμε αυτά περισσότερο για τους νεαρούς αναγνώστες μας, που αν κάτι τους αρέσει ίσως λίγο παραπάνω, το παίρνουν καμία φορά πολύ περισσότερο ζεστά από όσο χρειάζεται.

Αν και αυτό δύναται να τους ταλαιπωρήσει, έχει συνάμα τη γοητεία του.

Στα πλαίσια της κριτικής σκέψης που πάντα χρειάζεται, να πούμε ακόμη ότι ο αρχαίος Σοφός Ιατρός Ιπποκράτης, έλεγε σε νεοελληνική απόδοση ότι:

«Τα συμπτώματα που παρουσιάζει ο άρρωστος δεν είναι αρρώστια, αλλά τα μέσα με τα οποία αμύνεται το σώμα κατά της αρρώστιας».

Ιπποκράτης

Όμως ακόμη να προσθέσουμε ότι η επικρατούσα ιατρική άποψη για διάγνωση και θεραπεία στην εποχή μας και τουλάχιστον στην Ελλάδα είναι κατά κανόνα η πιο ασφαλής και γενικά ασφαλής, για το οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας αντιμετωπίζει κανείς.

Συμβαίνει ακόμη κάποια από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων να τα καταπολεμούν επειδή ουσιαστικά καταπολεμούν το αίτιο, όπως για παράδειγμα κάποιον μικροοργανισμό είτε μικρόβιο είτε ιό είτε ακόμη και απλά κάποια φλεγμονή και αυτή η νέα κατάσταση που προκύπτει, να ρυθμίζει ηπιότερα και το σύμπτωμα αν όχι εντελώς.

Αλλά να πούμε και ότι όλα αυτά λειτουργούν αμφίδρομα.

Δηλαδή η λύση ή μη της αιτίας της ασθένειας εξαλείφει ή προάγει το σύμπτωμα αντιστοίχως.

Και η λύση ή μη του συμπτώματος της ασθένειας εξαλείφει ή προάγει νομίζουμε σε έναν τουλάχιστον βαθμό και το αίτιο αντιστοίχως.

17 Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ Η ΆΠΟΨΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Και εμείς όμως δεν παίζουμε.

Δεν εκφέρουμε γνώμη για τις συνταγογραφήσεις των Ιατρών, τις δεχόμαστε πάντα.

Λέμε όμως και αν υπάρχει κάποιος φυσικά υγιεινός άλλος τρόπος, που και οι ίδιοι έχουμε δοκιμάσει και που μπορεί να λύσει με βεβαιότητα, το όποιο πρόβλημα υγείας.

Ακόμη ως βαθύτερο αίτιο του προηγούμενού μας παραδείγματος με τον βλαβερό μικροοργανισμό, θα μπορούσε να είναι κι ένα ίσως εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα που θα επέτρεπε την είσοδο του μικροοργανισμού και που θα έπρεπε εκεί προηγουμένως ή και μετά τη θεραπεία τού οργανισμού από αυτό, να δώσουμε την προσοχή μας.

Μικρόβια φανερά υπάρχουν πάντα πολλά και οπουδήποτε.

Υπάρχουν για παράδειγμα στο χώμα, το νερό, την ατμόσφαιρα, τους ανθρώπους, τα ζώα.

Δεν νοσούν όμως όλοι οι άνθρωποι ούτε πάντα.

Επίσης δεν είναι και όλα επιβλαβή για την ανθρώπινη υγεία.

Ακόμη θυμάμαι ένα βιβλίο πάνε εικοσιπέντε χρόνια περίπου που το έχω διαβάσει, που ρητορικά αναρωτιόταν ο συγγραφέας του ή η συγγραφέας του δεν θυμάμαι το φύλο

του ανθρώπου πίσω από το ερώτημα, αν μία περιοχή που χαρακτηρίζεται ως έλος τα κουνούπια την κάνουν ουσιαστικά να χαρακτηρίζεται από εμάς ως έλος, ή επειδή είναι τέτοιο το περιβάλλον της προσελκύονται και αναπτύσσονται κουνούπια σε εκείνη;

Με τον ίδιο τρόπο αναρωτιόταν και για έναν ανθρώπινο οργανισμό.

Δηλαδή αν ένας ιός ή ένα μικρόβιο τον έκανε να αισθάνεται και να βιώνει κάποια χαρακτηριζόμενη από εκείνο ασθένεια, ή αν το περιβάλλον του οργανισμού -το βιβλίο έλεγε του εντέρου από πιθανή δυσκοιλιότητα όμως μπορεί να είναι και η στεναχώρια για κάτι- προσέλκυσε και δημιούργησε τις συνθήκες τής ευδοκίμησης και του πολλαπλασιασμού του μικροοργανισμού;

Μάλλον να πούμε εμείς πως το ένα ενισχύει το άλλο.

Ή καλύτερα πως το περιβάλλον αρχικώς προσελκύει τον ιό και στη συνέχεια ο ιός ή το μικρόβιο ή αν προτιμάτε αυτός ο μικροοργανισμός, διαμορφώνει επί του ήδη υφιστάμενου εδάφους, ακόμη δυσμενέστερα για τον άνθρωπο την ασθένεια που βιώνει.

Λογικά και κατά κανόνα συμβαίνουν με αυτήν τη σειρά.

«Τα μικρόβια από μόνα τους δεν έχουν καμία σημασία.

Όλα εξαρτώνται από το περιβάλλον».

Louis Pasteur

Ακόμη να πούμε ότι και οι μικροοργανισμοί τού περιβάλλοντος, που αποσυνθέτουν τους νεκρούς πλέον οργανισμούς, είναι πολύ χρήσιμοι στη φύση.

Είναι πολύ χρήσιμοι επειδή ουσιαστικά τους ανακυκλώνουν με τον μεταβολισμό τους.

Δηλαδή όλα στη φύση έχουν τη χρησιμότητά τους.

Έτσι θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί φανερά πλαταίνοντας πολύ, ότι για τον ίδιο λόγο ένας μικροοργανισμός εισχωρεί σε ένα σώμα που έχουν δημιουργηθεί οι κατάλληλες συνθήκες για αυτό.

Ουσιαστικά δηλαδή ότι ο μικροοργανισμός αυτός εισχωρεί τόσο για να μεταβολίσει τις άσχημες συνθήκες του οργανισμού του ανθρώπου και έτσι να αποφευχθεί με την ίαση τελικά του οργανισμού του ένα πιθανά σοβαρότερο πρόβλημα υγείας αν συνέχιζε για καιρό η ίδια κατάσταση, όσο και για να επικρατήσει -πάντα κατόπιν της ίασης- μία στερεότερη για τον ίδιο καλύτερη φυσική κατάσταση.

Σίγουρα αν τα ισχυριστεί κανείς αυτά, θα το κάνει φανερά πλαταίνοντας πολύ.

Ίσως θα μπορούσε κανείς αυτά να τα ισχυριζόταν πιο εύκολα, αν ο μικροοργανισμός αυτός δεν ενίσχυε αρνητικά, την ήδη δυσμενή από υγεία κατάσταση τού ανθρώπου.

Όμως νομίζουμε μάλλον πατώντας περισσότερο στην πραγματικότητα, ότι κι εδώ βρίσκει την εφαρμογή του το «ουδέν κακόν αμιγές καλού».

Δηλαδή ότι η όποια ασθένεια που είναι το κακό, με την ίαση της αποτοξινώνεται και λειτουργεί τελικά καλύτερα από πριν κι ο οργανισμός, που αυτό είναι και το ζητούμενο καλό όποτε κι αν προκύψει το αναφερόμενο κακό.

Το αναγκαίο και ικανό για να δραστηριοποιήσετε εμάς, είναι ρητώς να ζητήσετε τη θεραπευτική βοήθειά μας, όρος απαράβατος να ξέρουμε ότι αυτό επιθυμείτε από εμάς και στη συνέχεια να επιδιώκετε την παρέα μαζί μας.

Επιμένουμε πολύ στο να επιδιώκεται την παρέα μαζί μας για πολλούς λόγους.

Αν μπορούσαν οι άνθρωποι να τα βρούνε όλα από τα βιβλία, θα τα είχαν βρει ήδη.

Υπάρχουν πολλά και αξιόλογα βιβλία.

Αν παρατηρήσετε τα παιδιά προτιμούν να παίζουν με τα χρώματα και τα νερά, παρά να διαβάζουν βιβλία, ακόμη κι αν είναι βιβλία για χρώματα και για νερά.

Μα πως νομίζετε ότι θα μάθουν τον κόσμο, από τα βιβλία;

Ακόμη δεν μπορεί κανείς να αφομοιώσει πολλές καινούργιες πληροφορίες πολύ γρήγορα.

Πολλές πληροφορίες που προσφέρουν τα βιβλία.

Μια πληροφορία τη διαβάζει συνήθως κανείς, μετά την κατανοεί, μετά κι αν όλα πάνε καλά τη νοιώθει ή και τη βιώνει ή συνειδητοποιεί ότι την έχει βιώσει.

Συνήθως αυτός που έχει νοιώσει ή έχει βιώσει μια πληροφορία, μπορεί και να τη μεταδώσει.

Όταν ο άνθρωπος αφομοιώσει μια πληροφορία, μπορεί να πάει για άλλη.

Ακόμη ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικές πληροφορίες την κάθε στιγμή.

Επίσης ένας άλλος λόγος που επιμένουμε στο να επιδιώκεται την παρέα μας, είναι η καθημερινότητα που βιώνει κανείς.

Τόσο οι καθημερινές διατροφικές του συνήθειες, όσο και ο καθημερινός τρόπος σκέψης του και συμπεριφοράς, μπορεί για τον ίδιο στη ζωή του να είναι κάτι το αυτονόητα δεδομένο.

Για αυτό και να μην μπορεί από μόνος του όλα αυτά να τα παρατηρεί, ή και μόνο να μην τους δίνει την απαραίτητη σημασία.

Σε κάποιον όμως άλλον άνθρωπο μπορεί αν το θέλει, η καθημερινότητα που βιώνει εκείνος, να είναι πιο εμφανής.

Ακόμη επειδή αρχικά το πρόβλημα κατά τη γνώμη μας μπορεί να είναι κάποια ιδέα του μυαλού, αυτήν ίσως είναι πιο εύκολο να την επισημάνει ένα άλλο μυαλό, από το ίδιο που νοσεί.

Αυτό πολλές φορές συμβαίνει επειδή ο ίδιος μας ο εαυτός, αν έχουμε κάποια δυσαρμονία στη σκέψη την κρύβει από εμάς δικαιολογώντας την, για να μην αισθανόμαστε άσχημα για εκείνον.

Αυτό ξεπερνιέται όταν τον αγαπάμε και με τα καλά του και με τα κακά του.

Όμως ο εαυτός δεν είναι κάτι το στατικό.

Μπορούμε πάντοτε να προάγουμε τα θετικά του και να εξαλείφουμε τα αρνητικά του.

Την κρύβει είπαμε;

Όχι στην πραγματικότητα την όποια ατέλειά του του την έχει πει ξεκάθαρα ο ίδιος οργανισμός του, όμως πολλές φορές χρειάζεται να την επισημάνει με καλοσύνη και με ευγένεια και κάποιος άλλος άνθρωπος συνήθως που συμπαθεί ή εκτιμάει, για να τη συνειδητοποιήσει ή για να ξεκλειδωθεί ή και απλά για να παρακινηθεί.

Επίσης είναι καλό και για μας να βλέπουμε ή έστω να ακούμε από το τηλέφωνο να υπάρχει γενικά μία επαφή με κάποιον, για να μπορέσουμε να τον κατανοήσουμε, να νοιώσουμε τη δυσαρμονία και να τον βοηθήσουμε να τη θεραπεύσει.

«Είναι πιο σημαντικό να γνωρίζουμε τι είδους άτομο έχει μια ασθένεια, από το να γνωρίζουμε τι είδους ασθένεια έχει ένα άτομο»

Ιπποκράτης

Η θεραπεία για εμάς πάντα χωρίς χρήματα και κανένα απολύτως αντάλλαγμα, είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους έκφρασης της αγάπης μας προς τον συνάνθρωπο.

Ακόμη συνίσταται σφόδρα όσον αφορά τις θεραπείες, το βιβλίο του Σοφού συγχωρεμένου πια φίλου μας Αργύρη Τσακαλία, **«Τα Μεγάλα Μυστικά Της Υγείας, Ανανέωσης, Μακροβιότητας»** των **«Εκδόσεων Καλυψώ»**.

Δινόταν στην τιμή κόστους από τον συγγραφέα του, ίσα-ίσα για να μπορεί να το ξαναβγάζει.

Αμα δεν υπήρχαν ούτε αυτά τα χρήματα, εγγυόμασταν εμείς παλαιότερα ότι αν το ζητούσατε, θα το είχατε.

Δυστυχώς όμως ο συγγραφέας του ήταν προχωρημένης ηλικίας και όπως γράψαμε απεβίωσε και δεν ξέρουμε πόσο εύκολο είναι πια να βρούμε το βιβλίο του.

Και αυτό και τα υπέροχα άλλα τόσα πολλά βιβλία του.

Αν το θέλετε όμως πολύ και δεν το βρίσκετε, μπορείτε να στείλετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στις Εκδόσεις Γη ή να τηλεφωνήσετε και να βρεθεί κάποια λύση, όπως για παράδειγμα να το βγάλουμε μεμονωμένα από κάποιο ήδη υπάρχον βιβλίο που κατέχουμε με φωτοαντιγραφή.

Εκεί θα βρείτε και όλες τις τεχνικές ίασης που χρησιμοποιούμε, αλλά και τις αρχές μας ως θεραπευτές.

Λίγα πράγματα για αυτά θα γράψω κι εγώ.

Εδώ να πούμε ότι και η παρακάτω κεντρική ιδέα του βιβλίου που διαβάζεται τώρα, διαφοροποιημένη από την μέχρι στιγμής επίσημη ιατρική, βασίζεται σε έναν λόγο που άκουσα από τον Αργύρη Τσακαλία και τον συγκράτησα αμέσως.

Είπε κάποτε ότι:

«Το 99% των ασθενειών είναι ασθένειες του μυαλού»

Να γράψουμε συμπληρώνοντας αλλά όχι και τόσο εύκολα να μπορέσει να συγκρατηθεί στη μνήμη όπως το παραπάνω συνθηματικό απόφθεγμα, ότι αυτό που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα την όλη κατάσταση, είναι το εξής:

Οι επίκτητες ασθένειες γεννιούνται, ξεκινάνε, εκκολάπτονται στο μυαλό, από την επεξεργασία τού περιβάλλοντος και του εαυτού από αυτό, συμπεριλαμβάνοντας στο περιβάλλον και τους άλλους ανθρώπους.

Σκεπτόμενοι παρόμοια:

Οι κληρονομημένες ασθένειες θα πρέπει να γεννήθηκαν στο μυαλό των προγόνων μας όταν ζούσαν, έως επτά γενεές πριν.

Υπό αυτήν τουλάχιστον την έννοια, αν είχαμε τον χρόνο να θεραπεύσουμε επτά γενεών επεξεργασία του περιβάλλοντος από το μυαλό, καθώς και τη μέθοδο που η δικιά μας σχετίζεται με τις φυσικές, όμορφες, νοερές εικόνες, **όλες οι ασθένειες θα ήταν αντιστρεπτές.**

Τέλος να αναφέρουμε επίσης ότι κανείς από εμάς θεραπευτής, δεν θα σας αρνηθεί ακόμη και την απλή παρέα του, αν την αναζητήσετε.

18 ΑΡΧΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Οι βασικές είναι:

1. Θεραπεύουν με αγάπη και από αγάπη
2. Δεν επεμβαίνουν στην ελεύθερη βούληση του θεραπευόμενου.

Ο θεραπευόμενος πρέπει να θέλει την ίαση και με κάποιο τρόπο να το εκφράσει ότι θέλει την ίαση, αποκλειστικά ο ίδιος.

Αν δεν είναι σε θέση λόγω της ασθένειας να μπορεί να το εκφράσει αποκλειστικά ο ίδιος, αρκεί να το εκφράσουν οι οικείοι του και οι θεραπευτές θα κάνουν ότι μπορούν.

Σε αντίθετη περίπτωση ακόμη και να θέλουν, δεν μπορούν να κάνουν τίποτα με αυτές τις μεθόδους.

Αυτό όχι επειδή υπάρχει σε εμάς κάτι το μυστικιστικό.

Ούτε μόνο επειδή υπάρχει κάτι το βαθιά κρυμμένα αρμονικό, σεβόμενος κανείς πλήρως την ελεύθερη βούληση του άλλου.

Αλλά κι επειδή η συνεργασία του θεραπευόμενου με τον θεραπευτή, είναι κάτι το εντελώς απαραίτητο.

Όλα σε εμάς τα κάνει ο θεραπευόμενος.

Ο θεραπευτής έχει κυρίως καθοδηγητικό ρόλο.

3. Δεν παίρνουν χρήματα ούτε κανένα απολύτως αντάλλαγμα, με όποιο τρόπο κι αν επιμείνει ο ίδιος ο θεραπευόμενος ή οι οικείοι του.

4. Οι θεραπείες είναι οι πλέον άμεσες προτεραιότητές τους.
5. Δεν τις αρνούνται όμως αν δεν γνωρίζουν με σιγουριά τον τρόπο για την ίαση, το λένε ξεκάθαρα.
Κάνουν όμως και ότι μπορούν, στα πλαίσια πάντα των δυνατοτήτων τους.
6. Δεν διαφημίζονται και δεν ενεργούν για επίδειξη, απόδειξη, προσηλυτισμό.
7. Όποτε μπορούν πηγαίνουν πολλοί μαζί για τις θεραπείες τους, επειδή ακριβώς είναι πολύ χρήσιμο για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους αλλά και για άλλους άμεσους λόγους, όπως ένας από αυτούς είναι και για να μην μπορεί να προκύψει κάποιου είδους έπαρση στη ζωή τους, η θεραπεία να μην μπορεί να αποδοθεί σε κάποιον μεμονωμένο θεραπευτή, αλλά σε πολλούς και διαφορετικούς.
8. Δεν αρνούνται ακόμη και την απλή παρέα τους, αν ζητηθεί.

Ο λόγος για αυτό είναι απλός.

Σε έναν κόσμο που φανερά νοσεί, όλα για εκείνους αποτελούν μέρος της θεραπείας του.

Δεν αρνούνται ακόμη και την απλή παρέα τους, αλλά εκείνη και μόνον όχι άκαμπτα.

Και πάλι όμως όποτε συμβαίνει το μόλις προηγούμενο δηλαδή το να προσφέρουν εκείνοι ουσιαστικά υπό προϋποθέσεις την παρέα τους, συμβαίνει αποκλειστικά και μόνον για κάποια χρονικά διαστήματα και με μερικούς ανθρώπους που δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς.

Κατά κανόνα δεν αρνούνται καθόλου ακόμη και την απλή παρέα τους.

9. Αγαπάνε όλους τους ανθρώπους και προσφέρουν απλόχερα τις θεραπείες τους σε όλους.

Ακόμη και σε αυτούς που έχουν μείνει πολύ πίσω, ακόμη και σε αυτούς που έχουν πέσει στα δίχτυα του σκοταδιού.

Όχι από ελεημοσύνη.

Από αγάπη.

Συνάμα αγαπάνε και τους πρωτοπόρους και αυτά που οραματίζονται.

Τους αγαπούν όλους γιατί έτσι είναι πιο ωραία και γιατί έτσι νοιώθουν ότι αγαπούν τους εαυτούς τους, στον χώρο και στον χρόνο.

Αυτό που ήταν, αυτό που είναι και αυτό που θα γίνουν.

Έχουν περάσει και οι ίδιοι στον έναν ή στον άλλον βαθμό από όλα αυτά τα στάδια σκοταδιού και φωτός και απλά **αγάπησαν περισσότερο.**

10. Γενικά μόνο αγαπάνε.

Αγαπάνε τους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά, τα ανόργανα, τη Γη, το Σύμπαν ολάκερο.

Η αγάπη είναι κάτι το φυσικό.

19 ΤΕΧΝΙΚΕΣ - ΧΑΛΑΡΩΣΕΙΣ

Όπως στο βιβλίο *«Τα μεγάλα μυστικά της Υγείας, Ανα-
νέωσης, Μακροβιότητας»* των *Εκδόσεων Καλυψώ*, με
συγγραφέα τον *Αργύρη Τσακαλία*.

Ενδεικτικά αναφέρω μια χαλάρωση όπως περίπου μου
την έχει μάθει ο παραπάνω συγγραφέας και που υπάρχει
στο επίσης παραπάνω βιβλίο.

Χαλάρωση:

«Ξαπλώστε ανάσκελα.

*Το σώμα οριζόντιο με το έδαφος, τα χέρια και τα πόδια
λίγο ανοιχτά, σαν να έχετε το σχήμα βέλους.*

Κλείστε τα μάτια σας αργά όπως δύνει ο ήλιος...

*Διεισδύστε τώρα με τον νου σας στο αριστερό σας πόδι, αι-
σθανθείτε το χαλαρό και βαρύ.*

Τριγυρίστε από το γοφό μέχρι τις άκρες των δακτύλων.

Νοιώστε όλες τις λειτουργίες του ποδιού.

*Την κυκλοφορία του αίματος, τη μεταφορά θρεπτικών ου-
σιών και οξυγόνου στα κύτταρα, τις καύσεις, τη μεταφορά
του διοξειδίου του άνθρακα, την ενέργεια που παράγεται
σε κάθε κύτταρο, τη θρέψη, την αποβολή των άχρηστων
ουσιών.*

*Ακροαστείτε τη ζωή του ποδιού σας, φανταστείτε το πόδι
σας να λειτουργεί πάντα θαυμάσια και αρμονικά και στείλτε
του ένα κύμα αγάπης και ευχαριστίας.*

Πείτε του ποδαράκι μου σε αγαπάω.

Τα ίδια για το δεξί σας πόδι... και εκφράστε του την αγάπη σας.

Τα ίδια για το αριστερό και το δεξί σας χέρι... και εκφράστε τους την αγάπη σας.

Τα μέλη του σώματος, τα όργανα, τα αγγεία, τα οστά, οι αδένες, τα νεύρα, οι μύες, το δέρμα, οι τρίχες, τα νύχια είναι σαν τα μικρά παιδιά.

Ζητούν αγάπη, στοργή, χάδια.

Νοιώστε τα ίδια με όλο το κορμί σας και το λαιμό, μπείτε μέσα στα όργανα της λεκάνης, της κοιλιάς, στο στομάχι και χαλαρώστε τα.

Μπείτε στο συκώτι, στη χολή και στο πάγκρεας που βρίσκονται στα δεξιά, στον σπλήνα που βρίσκεται στα αριστερά, στον δωδεκαδάκτυλο που βρίσκεται πάνω και στη μέση της κοιλιάς, στο λεπτό και στο παχύ έντερο, στο περίνεο, στη σπονδυλική στήλη, στον νωτιαίο μυελό, σε όλη την πλάτη, στο διάφραγμα και στο ηλιακό πλέγμα που βρίσκονται πάνω από το στομάχι, στα πνευμόνια, στην καρδιά, στο θυρεοειδή, στο λαιμό, στον εγκέφαλο, στα μάτια και στους μύες τους, στη μύτη, στα χείλια, στο πηγούνι, στα σαγόνια, στα φρύδια, στο μέτωπο, στα αυτιά μέσα και έξω.

Στείλτε σε όλα αυτά τα μέρη του σώματός σας κύματα αγάπης.

Κύματα αγάπης σε ένα μέρος του σώματός μας στέλνουμε απλά λέγοντάς του ότι το αγαπάμε.

Φανταστείτε τώρα να χαλαρώνει το σημείο του εγκεφάλου σας που βρίσκεται στο μέτωπο πάνω από τη μύτη, ο πρόσθιος μετωπικός λοβός, το κέντρο των συναισθημάτων.

Φανταστείτε να εκπέμπει μία γλυκιά χαλαρωτική ενέργεια, ένα πράσινο φως.

Φανταστείτε τώρα αυτό το πρασινωπό φως, σαν κυκλικός δίσκος, να κατεβαίνει από την κορυφή του κεφαλιού σας αργά-αργά σε όλον σας τον εαυτό και όπου υπήρχε δυσλειτουργία να στέκεται λίγο, να πηγαίνει λίγο πάνω και λίγο κάτω και να την εξαλείφει φτάνοντας σιγά-σιγά έως τα νύχια των ποδιών.

Τώρα έχετε χαλαρώσει.

Πετώντας στον αέρα, θα μεταφερθούμε νοερά σε ένα πανέμορφο δάσος.

Τα δάση είναι πηγές ενέργειας και ζωής.

Προχωρούμε μέσα στο δάσος εκπέμποντας αγάπη στα δέντρα, τα λουλούδια, όλα τα φυτά, τα ζώα, ακόμη και στα ρυάκια, τις λιμνούλες, τους βράχους, τα μονοπάτια, τον αέρα...

Τώρα διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος και ξαπλώστε μέσα στο δάσος και χαλαρώστε ακόμη βαθύτερα.

Με τη χαλάρωση ενισχύετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, διευκολύνετε την κυκλοφορία του αίματος με όλα τα αγαθά επακόλουθά της, διεισδύετε στα βάθη του είναι σας και αντλείτε δυνάμεις που είναι κρυμμένες εκεί για να τις χρησιμοποιήσετε μόνο για το καλό σας, το καλό των άλλων ανθρώπων, των ζώων, των φυτών και της φύσης γενικά.

Τώρα να επαναλάβετε με τη σκέψη σας, όλα όσα θέλετε, από αυτά που θα πω.

-Θα διατηρώ σε απόλυτη Υγεία και Αρμονία το σώμα και το νου μου.

Νους υγιής εν σώματι υγιεί.

-Με τη θετική σκέψη θα αντιμετωπίζω όλες τις επιθέσεις κατά της υγείας και της ζωής μου.

-Αγαπώ τον εαυτό μου, τους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά, τα ανόργανα, τη Γη, τη φύση, το σύμπαν ολάκερο...

-Είμαι δυνατός/τη και άτρωτος/τη από οποιαδήποτε επίθεση.

-Όλα τα όργανα, οι αδένες και τα μέλη του σώματός μου λειτουργούν αρμονικά.

-Η αρμονική λειτουργία του οργανισμού μου, μου χαρίζει συνεχή υγεία, χαρά, αισιοδοξία, δύναμη, ομορφιά.

Τώρα από εκεί που είστε ξαπλωμένοι στο δάσος, σηκωθείτε και πηγαίνετε στη σπηλιά που βρίσκεται στην πλαγιά του βουνού.

Εκεί βλέπετε δύο ορθογώνια παραλληλεπίπεδα κρύσταλλα, σαν οθόνες σινεμά.

Φανταστείτε τον εαυτό σας στον δεξί κρύσταλλο το παρόν, γυμνό και ανυπόδητο και φωτίστε το σημείο της δυσλειτουργίας με έναν πολύ δυνατό γαλάζιο προβολέα.

Οραματιστείτε την δυσλειτουργία σαν ένα ανεπιθύμητο χρώμα, για παράδειγμα, μαύρο.

Τώρα φανταστείτε ένα λευκό αστραφτερό φως να περικυκλώνει τα μαύρα στίγματα και να τα διαλύει φτιάχνοντας καινούργια υγιή κύτταρα.

Τώρα να μεταφερθείτε στο αριστερό κρύσταλλο το μέλλον και φανταστείτε τον εαυτό σας να χαίρεται γεμάτος υγεία, ζωντάνια και δύναμη.

Να περπατάει, να τρέχει, να σκαρφαλώνει, να κολυμπάει και γενικά να κάνει οτιδήποτε σας ευχαριστεί λουσμένος στο φως.

Τώρα βγείτε από τη σπηλιά, αποχαιρετήστε στέλνοντας φιλάκια στο δάσος και όλους τους κατοίκους του και ελάτε εκεί που είσαστε πραγματικά, ανοίξτε τα μάτια σας και αισθανθείτε περίφημα.»

Εδώ να πούμε ότι αυτές οι χαλαρώσεις έχουν το μέγιστό τους αποτέλεσμα, όταν γίνονται μόλις πριν από τον μεσημεριανό και το βραδινό ύπνο, ή γενικά τον ύπνο.

Ακόμη έχουν καλύτερο αποτέλεσμα και όταν γίνονται αμέσως μόλις ξυπνάει κανείς, χαλαρά στο κρεβάτι του.

Το να πάει πρώτα στο μπάνιο έχει ασφαλώς την απόλυτη προτεραιότητα.

Οι τεχνικές δεν πρέπει να γίνονται τυραννικά, όμως είναι αναγκαίο όπως με καθετί καινούργιο, κάποια προσπάθεια στην αρχή.

Αν πάλι σας φανούν όλα αυτά πανεύκολα και φυσικά, τόσο το καλύτερο.

Ζητώ την υγεία.

Ζήτω η υγεία.

20 ΟΙ ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΜΑΣ

Ας πούμε ότι θέλουμε να κάνουμε έναν κήπο, που η ευδαιμονία σε αυτόν και η ζωή, θα είναι απερίγραπτης ομορφιάς.

Ας πούμε ότι αυτός ο κήπος σήμερα είναι η Γη.

Στο μέλλον ολόκληρο το Σύμπαν.

Η Υγεία αρχικώς είναι η πλέον αναγκαία προϋπόθεση γι' αυτό που θέλουμε, χωρίς να ξεχνάμε ότι όλα είναι αλληλένδετα.

Όλα εξαρτώνται από την Υγεία και η Υγεία με τη σειρά της, εξαρτάται από όλα.

Το αρχικό σχέδιο γίνεται ήδη από τους ανθρώπους και από τη φύση εδώ και πάρα πολλά χρόνια, με μια κρυμμένη αρμονία.

Όλα ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται.

Αυτό συμβαίνει γιατί όλα είναι ένα και συνάμα διατηρούν την προσωπικότητά τους, την αυθυπαρξία τους, τη συνείδησή τους, τη μοναδικότητά τους.

Όλα ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται.

Είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

Ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται κυρίαρχα από την αγάπη των έμβιων οντοτήτων του πλανήτη καθώς και την ελευθερία τους και καθόλου μα καθόλου από κάποιο είδος βίαιου τσεκουριού.

Οποτεδήποτε εφαρμόστηκε ρυθμιστικά από τους ανθρώπους κάποιο είδος βίαιου τσεκουριού, είχε τα εντελώς αντίθετα αποτελέσματα, παρόλο που μερικοί στα σκοτεινά μυαλά τους το προτιμούν.

Το ωραίο έρχεται πάντα με το ωραίο.

Ποτέ το αντίθετο.

Η ρύθμιση αυτή και η αυτορρύθμιση για να επιτευχθούν, χρειάζονται άπειρη υπομονή και μηδενική ανυπομονησία.

Αν το πρώτο μέρος που θα πραγματοποιηθεί αυτή η κοινωνία του μέλλοντος είναι η Ελλάδα, τότε πολλοί άνθρωποι από όλες τις χώρες, θα θέλουν να έρθουν να ζήσουν εδώ.

Εμείς τότε τι κάνουμε;

Να τους δεχτούμε όλους μπορούμε;

Να μην τους δεχτούμε πάλι, μπορούμε;

Πως θα κάναμε ένα πραγματικά όμορφο μέρος, αν αποκλείαμε άλλους ανθρώπους από αυτήν την ομορφιά που βιώνουμε, έστω και έναν;

Η ομορφιά δεν είναι στην τρυφηλότητα.

Αυτή υπάρχει σε έναν βαθμό που δεν κάνει τους ανθρώπους μαλθακούς.

Σε καμιά περίπτωση δεν μιλάμε και για ανέχεια.

Η ομορφιά είναι στη φιλοσοφία θεωρία και πράξη που έχουν οι άνθρωποι.

Στην ελευθερία και στην αγάπη του εαυτού, των άλλων ανθρώπων, των ζώων, των φυτών, των ανόργανων, της μητέρας Γης, της Φύσης, ολόκληρου του Σύμπαντος.

Στους έρωτες, στα αστεία, στις σκανδαλιές, στα γλέντια, στους χορούς, στα τραγούδια, στις σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους και με όλες τις άλλες υπάρξεις.

Ακόμη στις κοινές εκδρομές τους, στους περιπάτους τους στον αστικό ιστό, στις πεζοπορίες τους στα δάση, στα φαράγγια, στα ποτάμια και στα βουνά, στις βόλτες τους και στα μπάνια τους στη θάλασσα, στη συναναστροφή τους γενικά σε παρέες στη φύση, άλλα και στις πόλεις.

Μία λύση είναι να βρουν και να μάθουν κάποιοι αρχικά τα ωραία πράγματα που γίνονται στην Ελλάδα και να τα μεταδώσουν στον τόπο τους, στη γειτονιά τους, ή ακόμη και στην οικογένειά τους.

Χωρίς και αυτοί με την σειρά τους να αποκλείουν κανέναν και καμία.

Απεναντίας να τους καλούνε όλους.

Στα ωραία πράγματα δεν αρέσει να κρύβονται.

Στα πραγματικά ωραία πράγματα είναι ωραίο να έχει πρόσβαση ο καθένας που θέλει.

Αυτό ακριβώς γίνεται με μια κρυμμένη αρμονία.

Αλλού περισσότερο και αλλού λιγότερο.

Οι ιδέες, η φιλοσοφία, η κουλτούρα μεταδίδονται.

Ο ανώτερος πολιτισμός, αφομοιώνει μακροπρόθεσμα τον κατώτερο.

Ανώτερος πολιτισμός που προκύπτει πάντα από όλους τους ανθρώπους, όλων των χωρών.

Όλοι οι άνθρωποι όλων των χωρών, έχουν να προσφέρουν κάτι.

Γιατί;

Μα φυσικά γιατί για να μπορεί κάποιος να προσφέρει κάτι ουσιαστικό, αρκεί να έχει βρει τον εαυτό του.

Όλοι μπορούν να βρουν τον εαυτό τους.

Έχουν αφ' εαυτού αυτήν τη δυνατότητα.

Είναι και μία από τις πιο αγαποβόλες μας επιδιώξεις.

Ένας από τους πιο διακαείς μας πόθους.

Όταν η Γη συνολικά θα αποκτήσει φιλοσοφία σε θεωρία και πράξη από τους ανθρώπους ως πρωτοπόρες υπάρξεις του πλανήτη Γη σύμφωνα με την φύση τους και τη φύση γενικότερα, τότε θα υπάρχει μόνο Υγεία.

Υγεία είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού.

Είναι ωραίο να ζούμε σύμφωνα με τη φύση.

21 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όλοι οι δρόμοι για την πρόληψη και την ίαση κάποιου, όλοι οι τρόποι, όλες οι μέθοδοι ή τουλάχιστον αυτοί που προτείνουμε εμείς, παρακάμπτονται από αυτό που νοιώθει ο ίδιος ο θεραπευόμενος.

Αν κάτι νοιώθει βαθιά μέσα του, ας το κάνει και ας μην καταλαβαίνει το γιατί.

Το γιατί δεν είναι πάντα προφανές.

Ακόμη κι αν κάνει λάθος, το πολύ-πολύ να στραφεί λίγο προς τον εαυτό του για να το επεξεργαστεί.

Έτσι θα μάθει.

Έτσι θα μάθει τον εαυτό του.

Έτσι θα τον θεραπεύσει.

Να πούμε όμως ακόμη ότι είναι πολύ δύσκολο αν κάνει κανείς κάτι που νοιώθει βαθιά μέσα του, κάτι που βαθιά τον απασχολεί για καιρό, αυτό να είναι λάθος για τον ίδιο.

Εμένα δεν μου έχει συμβεί ποτέ κάτι τέτοιο, ούτε έχω ποτέ ακούσει από κανέναν άλλον να του έχει συμβεί.

Και φαινομενικά λάθος να είναι για τους πολλούς αυτό που νοιώθει κανείς βαθιά μέσα του και δεν μιλάω για παράφρονες αλλά για ανθρώπους που μπορούν να δικαιολογήσουν και με λογικοχειροπιαστά επιχειρήματα τις όποιες προθέσεις τους, θα τον ανταμείψει η πράξη του πολύ περισσότερο σε προσωπικό και πνευματικό επίπεδο αν όχι και σε πρακτικό, όπως τουλάχιστον στην υγεία.

Σε πρακτικό επίπεδο μπορεί να ωφεληθεί και στο μέλλον, αν όχι άμεσα.

Αυτό συμβαίνει κι επειδή τα πράγματα που βαθιά απασχολούν τον άνθρωπο, κλέβουν καθημερινό χρόνο από τη σκέψη του, άρα και από τη ζωή του.

Έτσι δεν τον αφήνουν να βιώσει το τώρα με όλες του τις αισθήσεις, ή να περιπλανηθεί με τη σκέψη του εκεί που θέλει ελεύθερα, ή και για να πάει για άλλα υψηλότερα πράγματα και καταστάσεις.

Όταν ο οργανισμός μας σκέφτεται αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος, συνήθως τα σκέφτεται για να τα θεραπεύσει τουλάχιστον φιλοσοφικά, στον κόσμο του, στο μυαλό του.

Ακόμη ο κάθε άνθρωπος, λένε ότι είναι «δούλος» εκείνου που πιστεύει μέσα του, ως δική του «αμαρτία».

Όταν αντιμετωπίζει εμπράκτως αυτά που πιστεύει ως «αμαρτία» του, ελευθερώνεται.

Το μυστικό δεν είναι μόνο στην αποφυγή της «αμαρτίας», είναι και στην αντιμετώπισή της.

Ή ίσως να είναι χρήσιμη και μία λίγο διαφορετική διατύπωση.

Ίσως το μυστικό να μην είναι **τόσο** στην αποφυγή της «αμαρτίας».

Ίσως να είναι **κάποιες φορές περισσότερο**, στην αντιμετώπισή της.

Στην εξιλέωσή της με όποιο τρόπο νομίζει καλύτερο, ο ίδιος ο άνθρωπος.

Να πούμε όμως ακόμη, ότι γνώμη μας είναι ότι δεν υπάρχουν αμαρτίες.

Όλα στη ζωή είναι.

Για τον μέσο άνθρωπο ίσως δεν χρειάζεται να υπάρχουν αμαρτίες και αυτά που τις συνοδεύουν, όπως οι ενοχές.

Αρκεί νομίζουμε να σκέφτεται και να συναισθάνεται αυτά που έπραξε, να σκέφτεται και να συναισθάνεται αυτά που θα πράξει και να μαθαίνει από τις σκέψεις, τη συναίσθηση και τις πράξεις του αυτές με έναν τρόπο συνολικό.

Συναίσθηση είναι η πλήρης επίγνωση και συνείδηση μιας κατάστασης.

Ακόμη πολύ σπουδαίο όφελος για τον άνθρωπο είναι ότι όταν κάνει ανεξαρτήτως κόστους αυτό που βαθιά μέσα του τον απασχολεί, όταν κάνει ανεξαρτήτως κόστους αυτό που βαθιά μέσα του νοιώθει, έχει ως αποτέλεσμα να εκτιμάει και να αγαπάει βαθύτερα τον εαυτό του.

Συμβαίνει να εκτιμάει και να αγαπάει βαθύτερα τον εαυτό του, επειδή αναγνωρίζει και ξέρει σε αυτόν, ότι αυτό που ένοιωθε βαθιά μέσα του και τον απασχολούσε, το τόλμησε.

Η βαθύτερη εκτίμηση και αγάπη προς τον εαυτό του, τον κάνει να αισθάνεται τόσο αγάπη και για τους άλλους ανθρώπους, όσο και για την ίδια τη ζωή.

Ακόμη έχει πρακτικά το πολύ μεγάλο όφελος να φροντίζει τον εαυτό του περισσότερο, να του αναγνωρίζει το δικαίωμα να συμπεριφέρεται ελεύθερα και ακόμη όποτε χρειάζεται να είναι επιεικής μαζί του και να τον συγχωράει.

Από την άλλη μεριά το να τολμάει κανείς να δρα κάθε φορά για να κάνει πράξη αυτό που βαθιά μέσα του νοιώθει και τον απασχολεί, μπορούμε να πούμε ότι έχει να κάνει και με την ίδια την ουσία τής ζωής.

Έχει να κάνει δηλαδή και με το να προσπαθεί να βάζει κάθε φορά το λιθαράκι του, σε έναν κόσμο που όλα προχωράνε και τίποτα δεν μένει.

Όταν τολμάει ο άνθρωπος και πετυχαίνει αυτό που τολμάει να κάνει, νοιώθει χαρά και ικανοποίηση.

Όσο πιο τολμηρό αυτό που προσπάθησε, τόσο και περισσότερη η χαρά και η ικανοποίηση από την επίτευξή του συναρτήσει πάντα και άλλων πραγμάτων, όπως της χρησιμότητας, της καλοσύνης και του αισθήματος περί δικαίου που εκπέμπει αυτό του το επίτευγμα.

Χρησιμότητα, καλοσύνη και αισθήματος περί δικαίου που αισθάνεται κανείς τόσο για το ίδιο το αποτέλεσμα, όσο και για τα αγαθά και τα διάφανα μέσα που χρησιμοποίησε για να πραγματοποιηθεί εκείνο.

Χρειάζεται πολύ και τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την πραγματοποίηση κάποιου σκοπού μας, να είναι διάφανα, αγαθά και καθάρια, δηλαδή τα καλύτερα από όλες τις απόψεις.

Τα ίδια επηρεάζουν και το αίσθημα περί δικαίου εκείνων που προσπαθεί κανείς να πραγματοποιήσει.

Αν πάλι αστοχήσει χρειάζεται να αναλογιστεί το γιατί, να μάθει από αυτό και στη συνέχεια να αποφασίσει αν θα ξαναπροσπαθήσει να κάνει αυτό που αρχικά τόλμησε.

Τις συντριπτικά περισσότερες φορές, το καλύτερο για τον ίδιο, θα ήταν να ξαναπροσπαθήσει.

Ειδικά αν αυτό που τόλμησε αξίζει και για να το νοιώθει βαθιά μέσα του ο άνθρωπος, μάλλον χιλιοαξίζει.

Οι Κρητικοί λένε **«όπου αστοχήσεις γύρισε και όπου πετύχεις φύγε»**.

Επίσης η στα σίγουρα πολύ Σπουδαία Μαρί Κιουρί θυμίζουμε ότι είχε εκφράσει τόσο όμορφα όσο κανένας άλλος ούτε καν αρχαίος Έλληνας Σοφός από αυτά που μας έχουν διασωθεί και γνωρίζουμε, το πως είναι πραγματικά ωραίο να αντιμετωπίζει κανείς οτιδήποτε τον φοβίζει στη ζωή:

«Τίποτα στη ζωή δεν είναι για να το φοβόμαστε, αλλά για να το κατανοήσουμε»

Μαρί Κιουρί

Μιλάμε πάντα από την όποια εμπειρία μας και φυσικά μιλάμε πάντα για τον συνήθη άνθρωπο και ποτέ μα ποτέ για τον παράφρονα.

Η ίδια η διαδικασία τού να τολμάει ο άνθρωπος, τον κάνει ακόμη να αισθάνεται δραστήριος και πνευματικά υγιής, ή αν προτιμάτε γενικά υγιής.

Αυτό συμβαίνει ακόμη κι αν δεν καταφέρει τίποτα με αυτό που προσπάθησε, πράγμα σπάνιο μιας και οτιδήποτε κάνουμε, προκαλεί αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις.

Ακόμη όμως και πάλι για το όσο κι αν προσπαθήσει κανείς να μην καταφέρει φαινομενικά κάτι με αυτό που τόλμησε, θυμίζουμε ξανά τον πολύ σπουδαίο Νίκο Καζαντζάκη στο περίφημο βιβλίο του ***«Αναφορά στον Γκρέκο»***:

«Φτάσε όπου δεν μπορείς παιδί μου!

Μην ντραπείς αν έπαιξες καλά κι έχασες...

Να ντραπείς αν έπαιξες κακά και κέρδισες.»

Αυτό το ίδιο πράγμα που δοκίμασε να προσπαθήσει ο άνθρωπος, τον θεραπεύει.

Ή τουλάχιστον θεραπεύει την ανάγκη που είχε να το κάνει.

Για αυτό ίσως και πολλοί άνθρωποι είτε το συνειδητοποιούν είτε όχι, από ανάγκη προσπαθούν τόσο πολύ για μερικά πράγματα.

Ο Θουκυδίδης λέει ότι ευτυχισμένοι είναι οι ελεύθεροι, ελεύθεροι είναι οι γενναίοι.

Όποια κατάσταση κι αν προκύψει να θυμάστε πάντα ότι υπάρχει χώρος για όλους.

Για τους καλούς δε, ακόμη περισσότερος.

Για να προτρέψω ακόμη περισσότερο σε αυτό που νοιώθετε βαθιά μέσα σας καθώς και τη γενναιότητα να το κάνετε, να αναφέρω ότι λέει ένα ριζίτικο Κρητικό τραγούδι:

«Τον αντρειωμένο μην τον κλαις

Όσο κι αν αστοχήσει

Κι αν αστοχήσει μια και δυο

Πάλι αντρειωμένος είναι

Πάντα είναι η πόρτα του ανοιχτή».

Η αναζήτηση της υγείας μπορεί να προκαλέσει αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις σε εσάς και τους γύρω σας και ίσως κατ' επέκταση και στο μέλλον ολόκληρου του πλανήτη Γη.

Ακόμη κι αν δεν συμβεί αυτό θα έχετε την χαρά, ότι αναζητήσατε μία λύση εσείς οι ίδιοι.

Αυτό από μόνο του σας δίνει αξιοπρέπεια και περηφάνια.

Οποιοσδήποτε ψάχνει την υγεία του είναι σεβαστός.

Όποιος ψάχνει συνήθως βρίσκει.

22 ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΓΗ

Όλα Τα Βιβλία Μας Τα Δίνουμε Με Έκπτωση 40% Επί Της Αρχικής Τους Τιμής.

Επιπλέον Αν Χρειάζεστε Να Σας Έρθουν Ταχυδρομικώς, Χρεώνονται Τα Έξοδα Αποστολής Τους.

Επίσης Χρειάζεται Συνεννόηση Για Να Μας Βρείτε Στου Ζωγράφου, Αν Και Είμαστε Καθημερινά.

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Άνθρωπος Και Δημοκρατία»

Έκδοση Ιανουαρίου 2025 Έντυπη, Σελίδες 256.

ISBN: 978-618-87219-1-3 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 14€ (Με Έκπτωση 40%, 8,40€).

2. «Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας»

Έκδοση Αυγούστου 2024 Έντυπη, Σελίδες 90.

ISBN: 978-618-87219-5-1 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 8€ (Με Έκπτωση 40%, 4,80€).

3. «Παίζοντας Πεσσούς»

Έκδοση Δεκεμβρίου 2024 Έντυπη, Σελίδες 172.

ISBN: 978-618-87219-8-2 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€)

4. «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»

Έκδοση Φλεβάρη 2025 Έντυπη, Σελίδες 128.
ISBN: 978-618-87219-9-9 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 9€ (Με Έκπτωση 40%, 5,40€)

5. «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»

Έκδοση Φλεβάρη 2025 Έντυπη, Σελίδες 182.
ISBN: 978-618-87447-2-1 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€)

6. «Η Πρόληψη Στην Πράξη»

Έκδοση Δεκεμβρίου 2024 Έντυπη, Σελίδες 188.
ISBN: 978-618-87447-7-6 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 11€ (Με Έκπτωση 40%, 6,60€)

7. «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο»

Έκδοση Δεκεμβρίου 2024 Έντυπη, Σελίδες 244.
ISBN: 978-618-87447-8-3 (Έντυπο Βιβλίο) Αρχική
Τιμή Πώλησης 14€ (Με Έκπτωση 40%, 8,40€)

Υπό Έκδοση

Στέλιου Μ/Α Βερναδάκη

1. «Ελευθερία Ή Το Τραγούδι Της Ζωής»

«Α Έκδοση» Απρίλιος 2016, ως «Ο Χορός της Ελευθερίας»

2. «Οι Αθάνατοι Ήρωες»

«Α Έκδοση» Γενάρης 2017

(σ.σ. Τα παραπάνω βιβλία είναι αλληλένδετα, αλληλοσυμπληρούμενα και δίδονται τόσο σε έντυπη μορφή, όσο και σε ηλεκτρονική.

Τα βιβλία **«Η Πρόληψη Στην Πράξη», «Άνθρωπος Και Δημοκρατία», «Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα», «Άνθρωπος Και Φυσικό Περιβάλλον Στην Εποχή Μας», «Παίζοντας Πεσσούς», «Υγεία Και Ασθένεια Στον Άνθρωπο» και «Υγεία Και Φυσικό Δίκαιο»**, αποτελούσαν στην απαρχή τους για σύγντομο όμως χρονικό διάστημα, ένα ενιαίο βιβλίο με τον τίτλο **«Αναζητώντας Την Υγεία, Τη Χαρά, Την Ομορφιά, Τη Μακροβιότητα»** που **Προδημοσιεύτηκε Ολόκληρο-Ολόκληρο στην Ιστοσελίδα των Εκδόσεων Γη, στις 14/12/2023.**

Ως Ηλεκτρονικά Βιβλία, Μπορείτε Να Τα Διαβάσετε Όλα Εντελώς Δωρεάν, Στην Ίδια Ιστοσελίδα).

M/A: Μαρία και Αλέξανδρος, οι Γονείς

Για Παραγγελίες Βιβλίων: **ekdoseisgi@gmail.com**

Εκδόσεις Γη:

Γαζίας 3 (2^{ος} Όροφος),
Δήμος Ζωγράφου, 15771
Τηλ.: +30 698-1324-398

Facebook – Instagram:

Εκδόσεις Γη

Twitter:

Εκδόσεις Γη

Ιστοσελίδα:

www.ekdoseisgi.gr

... Προσπαθώντας από τον εαυτό μας να βρούμε τον πυρήνα της συμπεριφοράς ενός ανθρώπου γενικότερα, θεωρούμε ότι διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο η οπτική του, που δεν είναι καθόλου ξέχωρη από τα πρότυπά του και εκείνα δεν είναι καθόλου ξέχωρα από τα βιώματά του.

Στη συνέχεια οι πράξεις που πατάνε κατ' εξακολούθηση στα πρότυπά του, του γίνονται τρόπος ζωής ή αν προτιμάτε συνήθεια.

Η συνήθεια έγραψε ο Αριστοτέλης ότι δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον άνθρωπο και άρα όπως γνωρίζουμε το να πράττει κανείς σύμφωνα έστω και με τη δεύτερη φύση του, τον χαροποιεί κιόλας έστω σε έναν βαθμό.

Έτσι ένας άνθρωπος μία αρνητική κατάσταση για τον ίδιο ή την οικογένειά του ή και την κοινωνία του στον κοινό του βίο με τους γύρω του μπορεί να την αντιμετωπίσει από την οπτική που έχει ως άνθρωπος για το κάθε γεγονός, δημιουργικά ή καταστροφικά.

Το σημαντικό όμως αποτέλεσμα αυτών των δύο χονδρικά συμπεριφορών, συμπεριφορών δηλαδή με πολλές διαβαθμίσεις, είναι ότι η δημιουργική αντιμετώπιση κάνει τον άνθρωπο ανεξάρτητα από τα γεγονότα που λαμβάνουν χώρα στη ζωή του κυρίαρχα καλύτερο, ενώ η καταστροφική συνήθως χειρότερο...

Εκδόσεις Γη

Γαζίας 3, Ζωγράφου, 15771

Τηλ.: +30 698-1324-398

ekdoseisgi@gmail.com

www.ekdoseisgi.gr

ISBN: 978-618-87447-1-4