ΣΤΕΛΙΟΥ Μ/Α ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

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



Ηλεκτρονικές 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

Ηλεκτρονικές Εκδόσεις Γη

Αθήνα, Δεκέμβριος 2023

Α΄ "Έκδοση" Ιούνιος 2016

Συγγραφέας: Στυλιανός Βερναδάκης

Copyright © 2023, Στυλιανός Βερναδάκης

E-mail: svernadakis@gmail.com

Φωτογραφία Εξωφύλλου: Βαγγέλης Αθανασιάδης

Ένα Μέρος της Παρέας Παιδικών Φίλων του Προεδρικού Ορειβατικού Συλλόγου (ΠΟΣ), σε Πεζοπορία της στο Ξεροβούνι Εύβοιας, στις 21/05/2022

Επιμέλεια/Διορθώσεις: Στυλιανός Βερναδάκης

URL Ιστοσελίδας **Ηλεκτρονικών Εκδόσεων Γη:**

www.ekdoseisgi.gr

Facebook, Twitter, Instagram

Σε όλες και όλους τους αναζητητές θεμάτων Υγείας, Χαράς, Ομορφιάς, Μακροβιότητας, σε όλο τον κόσμο.

Ακόμη, στη Μνήμη της πιο Γλυκιάς Μαμάς του Κόσμου, της Μαρίας Μας.

Επίσης και στον Παππού μου Παύλο και τη Γιαγιά μου Ζαμπία, Ήρωες της Εθνικής Αντίστασης Κατά των Γερμανών, για το βιβλίο που δεν τους έχω γράψει ακόμη.

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»

Πίνακας περιεχομένων

Πρόλογος.....10

Εισαγωγή.....26

Υγεία.....29

Γονιδίωμα, Περιβάλλον, Εγκέφαλος.....48

Λίγα Λόγια Ακόμη για τα Παραπάνω.....68

Εκθεσίωμα.....78

Οι Παράγοντες Υγείας του Ιπποκράτη.....90

Η Γέννηση των Δυσλειτουργιών του Ανθρώπινου Οργανισμού και η Καλοσύνη.....103

Η Ποικιλότητα και η Ελεύθερη Βούληση, ως Θεμελιώδη Χαρακτηριστικά της Ζωής.....117

Οι Ανθρώπινες Πολιτείες.....126

Το Καλύτερο Όλων.....137

Ο Άνθρωπος.....143

Κβάντα Άμεσης και Κοινοχρησιακής Δημοκρατίας.....152

Το Χιούμορ ως Αντίδοτο του Φανατισμού.....169

Κβάντα Ανθρωπισμού, Δημοκρατίας και Ελληνικού Συντάγματος.....178

Άνθρωπος και Φυσικό Περιβάλλον στη Σύγχρονη Εποχή.....217

Οι Σκοποί του Ανθρώπου από τη Μητέρα Φύση, όπως Προκύπτουν από τα Αρχέγονα Ένστικτά του.....262

Λίγα Λόγια για τα Βιβλία μας αλλά και τον Ρατσισμό, την Επιστήμη και τις Παγκόσμιες Συνωμοσίες.....278

Πραγματικό και Φαινομενικό Αγαθό.....308

Αλληλεπίδραση του Ανθρώπου με το Περιβάλλον και τον Περίγυρό του.....311

Η Πρόκληση Ασθενειών από την Αυστηρή Ματιά των Ανθρώπων προς τον Εαυτό τους.....316

Γήρας και Νεότητα.....338

Προβληματικές Ενδοοικογενειακές Καταστάσεις.....348

Αυτοεκτίμηση.....378

Ο Αδιόρατος Πόλεμος των Ιδεών.....400

Ένα Μυστικό.....406

Ο Εαυτός.....422

Η Παραβίαση του Φυσικού Δικαίου ως Κύριο Αίτιο Ασθένειας.....462

Ένα Άλλο Αίτιο.....508

Παράγοντες Ίασης.....515

Πρόληψη.....529

α) Πρόληψη και Άσκηση.....530

β) Πρόληψη και Διατροφή.....548

γ) Πρόληψη και Καλοσύνη – Κάποιοι Τρόποι Ευέλικτης Σκέψης.....578

δ) Πρόληψη και Γενετικοί Παράγοντες.....599

ε) Καλές και Χρήσιμες Υγιεινές Συνήθειες.....603

Αρχές Θεραπευτών.....608

Τεχνικές - Χαλαρώσεις.....611

Μία Χαλάρωση.....611

Οι Προθέσεις μας.....616

Επίλογος.....620

Πρόλογος

Το βιβλίο αυτό “εκδόθηκε” σε έντυπη μορφή και μοιράστηκε χέρι με χέρι, πάντα δωρεάν, για πρώτη φορά, τον Ιούνιο του 2016.

Πολύ πιο συμπυκνωμένο, όμως, στη διατύπωση των απόψεών του, από αυτό που διαβάζετε σήμερα.

Είχε τον τίτλο, *“Αναζητώντας την Υγεία”* και όλο κι όλο ήταν δώδεκα σελίδες.

Πολύ πιο συμπυκνωμένο, επειδή προσπάθησα να χωρέσουν στις δώδεκα αυτές σελίδες, η κεντρική ιδέα και η φιλοσοφία που εξακολουθεί να υπάρχει και στο σημερινό βιβλίο που διαβάζετε και που δημιουργήθηκαν και διαμορφώθηκαν σιγά-σιγά στη ζωή μου.

Τον Σεπτέμβριο του ίδιου έτους, οι σελίδες του έγιναν τριάντα, ο τίτλος του πήρε τη σημερινή του έκφραση και επειδή, είχε μια πιο ολοκληρωμένη μορφή, έγραφα από τότε ότι η πρώτη του “έκδοση” ήταν τον Σεπτέμβριο του 2016.

Επίσης, όλες οι προηγούμενες “εκδόσεις” του, διέφεραν από αυτήν του 2023 και στο εξώφυλλο.

Αφορμή για τη συγγραφή και την πρώτη, πρώτη “έκδοσή” του, ήταν η ασθένεια της μητέρας μιας φίλης, που εκτιμώ και συμπαθώ απεριόριστα, χωρίς καν να ξέρω τότε, από τι έπασχε.

Καταλάβαινα όμως πολύ καλά, ότι η ασθένειά της ήταν κάτι το πολύ σοβαρό, από τον τρόπο που συμπεριφερόταν η φίλη και συνάδελφος κατά τη διάρκεια τής για λίγο -και όχι συχνής- συναναστροφής μας.

Επίσης, δεν ήξερα ούτε την ίδια, δηλαδή, τη μητέρα.

Την συνάντησα κάποια φορά μετέπειτα, για πολύ λίγο, τυχαία, μαζί με την κόρη της, για μόλις μία φορά, σε κάποιο ταξίδι μου στην Κρήτη από όπου και κατάγομαι.

Δεν μπόρεσα να κάνω κάτι για την υγεία της, δεν μου ζητήθηκε κιόλας.

Όμως και πάλι, αυτό που μπορώ με βεβαιότητα να κάνω για την υγεία ενός ανθρώπου, αν μου ζητηθεί, αφορά κυρίως την πρόληψη.

Όλες αυτές οι έντυπες “εκδόσεις” του, σε συνδυασμό με την πάντα δωρεάν και χέρι με χέρι διαδικασία γνωριμίας του αναγνώστη με αυτό, μπορώ πολύ εύκολα να πω ότι αποτελούσαν περισσότερο κάποιου είδους εξελισσόμενης μπροσούρας -σχετικής πάντα με την υγεία- παρά κάποιο βιβλίο με παρόμοιο θέμα και περιεχόμενο.

Για αυτό και το “εκδόθηκε” στην αρχή, καθώς και τα παράγωγά του που αφορούν όλες τις προηγούμενες “εκδόσεις” τού σημερινού βιβλίου, έχουν μπει σε εισαγωγικά.

Να αναφέρω επίσης, ότι και το βιβλίο αυτής της έκδοσης που διαβάζετε, βιβλίο πια, εξακολουθεί να είναι πολύ συμπυκνωμένο στη διατύπωση των απόψεών του.

Αυτό, εξαιτίας και του γεγονότος ότι στη διαμορφωμένη φιλοσοφία του, επιμένει στο να σκέφτεται και ο αναγνώστης σχετικά με τις ιδέες και τις πληροφορίες που προβάλλει και ιδανικά, να ψάχνει και να συμπληρώνει με το μυαλό του τα σημεία που αφήνονται ίσως να εννοηθούν, ή και που αφήνονται ίσως ακόμη και να αναπτυχθούν από τον ίδιο, στη σκέψη του.

Ακόμη, πόθος του είναι, να προκαλέσει το ενδιαφέρον του αναγνώστη να φανταστεί, να ψάξει και να χτίσει και άλλα καινούργια

δεδομένα, που να ταιριάζουν περισσότερο στην προσωπικότητά του.

Το βιβλίο αυτό δεν αποτελεί ένα πλήρες και αναλυτικά γραμμένο, άτυπο εγχειρίδιο για την υγεία, με ενημερωτικό ίσως χαρακτήρα, από έναν πιθανά δραστήριο και με τέτοια ενδιαφέροντα πολίτη.

Φιλοδοξεί περισσότερο να αποτελέσει κάτι το δυναμικό για τον αναγνώστη του.

Κάτι που ίσως, θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τη ζωή του, μόνιμα· ή για όσο καιρό του το επιτρέψει εκείνος.

Φανερά, πολύ υψηλή προσδοκία για ένα βιβλίο.

Στην ουσία του, προτείνει κάποιον φυσικό τρόπο, απλής υγιεινής σκέψης.

Απλής και όχι απλοϊκής.

Ευκολονόητης, δηλαδή, σκέψης, μαζί και ουσιαστικής.

Καθόλου πολύπλοκης, χωρίς, όμως, να της λείπει και το βάθος.

Συνάμα και κατ’ επέκταση, προτείνει και κάποιον φυσικό τρόπο, απλής υγιεινής ζωής.

Απλής και όχι απλοϊκής.

Ακόμη, εξακολουθεί να είναι πολύ συμπυκνωμένο στη διατύπωση των απόψεών του, επειδή έχει να κάνει και με το σύνολο της φιλοσοφίας του ανθρώπου, που -κατά τη γνώμη μου- χρειάζεται να έχει κανείς για να διατηρεί την υγεία του στο διαρκώς μεταβαλλόμενο, σύγχρονο περιβάλλον και που προσπαθώ να τη χωρέσω, μάλλον, σε μόλις ένα βιβλίο.

Όμως, πολύ σημαντικό για τον αναγνώστη και την αναγνώστριά του, είναι να αναφερθεί ότι το βιβλίο αυτό εμπεριέχει, κυρίως, απόψεις.

Τις προσωπικές μου απόψεις για θέματα υγείας, χαράς, ομορφιάς, μακροβιότητας κι αν διαβαστεί και στη συνέχειά του, θα πρέπει να διαβαστεί ως τέτοιο.

Να διαβαστεί, δηλαδή, ως ένα βιβλίο απόψεων.

Η έκφραση και η γλώσσα του είναι απλή και νομίζω κατανοητή.

(σ.σ. Ίσως, όμως, να δυσκολέψει λίγο το κεφάλαιο, “Υγεία”.

Κάπως περισσότερο το κεφάλαιο, “Γονιδίωμα, Περιβάλλον, Εγκέφαλος”.

Επίσης και το αμέσως επόμενο κεφάλαιο, “Λίγα Λόγια Ακόμη για τα Παραπάνω”.

Ίσως λίγο και το κεφάλαιο, “Οι Παράγοντες Υγείας του Ιπποκράτη”.

Υπολογίζω ότι ίσως να δυσκολέψουν, κυρίως επειδή και τα τέσσερα αυτά κεφάλαια είναι πολύ θεωρητικά.)

Θεωρώ ακόμη ότι σε κάποια τμήματά του μπορεί να γίνεται και ρηξικέλευθο.

Πολλά από αυτά που γράφω, είναι εντελώς δικά μου συμπεράσματα για τη ζωή, που υπάρχουν ακόμη κι έως σήμερα, από όσο μπορώ να ξέρω, μόνο σε αυτό το βιβλίο.

Εξακολουθούν όμως να είναι απόψεις, κυρίως περί υγείας, οι προσωπικές μου απόψεις, κυρίως περί υγείας, που δεν είμαι καν Ιατρός, αλλά απόφοιτος του Πανεπιστημίου Κρήτης, της σχολής Θετικών Επιστημών, του τμήματος Μαθηματικών.

Έχω βέβαια καταπιαστεί πολλά χρόνια με θέματα υγείας.

Η πρώτη μου επαφή με αυτά ήταν το φθινόπωρο του 1985, μόλις δύο μήνες πριν κλείσω τα δώδεκα.

Τότε, ένας καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, καθηγητής που ήταν πολύ κοντά στους μαθητές του, ο Αργύρης Τσακαλίας, θα μάθαινε σε ολόκληρη την τάξη μας, όλες τις χρονιές που τον είχαμε, κάποια πράγματα σχετικά με την υγεία και τη ζωή, το περιβάλλον και την κοινωνία, αλλά και ειδικότερα, το τι χρειάζεται στο περίπου, από ποιότητα τροφής, το ανθρώπινο σώμα για να λειτουργεί αρμονικά.

Έτσι ξεκίνησε το ενδιαφέρον μου για αυτά, από αυτόν τον καθηγητή στο σχολείο και πολύ εύκολα μπορώ να πω ότι ως παιδί, όλα όσα μας έλεγε, πραγματικά με συνέπαιρναν.

Παράλληλα και πολύ, πολύ σιγά, άρχισε να διαμορφώνεται και η προσωπική μου άποψη για θέματα υγείας.

Έχω προσωπική άποψη για θέματα υγείας και αυτήν εκφράζω στο βιβλίο *“Αναζητώντας την Υγεία, τη Χαρά, την Ομορφιά, τη Μακροβιότητα”*, με σκοπό να βοηθηθεί ίσως, ο μέσος αναγνώστης και η μέση αναγνώστρια, πάντα αφιλοκερδώς.

Ρητά όμως αναφέρω, ότι, οι απόψεις που εμπεριέχονται σε αυτό το βιβλίο, δεν αντικαθιστούν σε καμία περίπτωση, τη γνωμάτευση του Ιατρού σας.

Γνωμάτευση είναι η γνώμη, η εκτίμηση, η έγκυρη άποψη του ειδικού και αρμόδιου σε μια επιστήμη.

Γενικά είναι πολύ καλύτερα, πολύ πιο ασφαλές, αλλά και γενικά ασφαλές στην εποχή μας· να εμπιστεύεται κανείς τόσο θεωρητικά, όσο και πρακτικά· την αρκετά ώριμη πια, επίσημη επιστημονική γνώση· όπως ειδικά αυτή εκφράζεται, στον τομέα της υγείας, από την ιατρική κοινότητα.

Η επιστήμη είναι μία διαδικασία, που οικοδομεί και οργανώνει τη γνώση, με τη μορφή εξηγήσεων και προβλέψεων.

Η διαδικασία αυτή, διέπεται από κανόνες, που έχουν προκύψει σιγά, σιγά και με πολύ σοφία, από την αρχή της επιστημονικής σκέψης στην αρχαία Ελλάδα, έως σήμερα.

Η απόκτηση της επιστημονικής γνώσης πραγματοποιείται με βάση την επιστημονική μεθοδολογία που βασίζεται στην επιστημονική έρευνα.

Η έρευνα χρειάζεται, πάντα, να είναι επιστημονική.

Χρειάζεται, δηλαδή, η συλλογή των πληροφοριών που θα γίνει για την επίλυση ενός οποιουδήποτε προβλήματος, να είναι κατά τρόπο επιστημονικό, για να βεβαιώνεται, κυρίως, η εξακρίβωση της κάθε πληροφορίας, καθώς και η αντικειμενικότητά της.

Η επιστημονική μεθοδολογία δε, είναι η πλέον ενδεδειγμένη διαδικασία στην εποχή μας, για να προκύψουν συμπεράσματα, ερμηνείες, προβλέψεις και θεωρίες.

Για παράδειγμα, η ιατρική δεν ασκείτε με υποθέσεις.

Αλλά πλέον, γνωρίζουμε πως να αντιμετωπίσουμε -και πρακτικά- μία ασθένεια, από την καταγεγραμμένη εμπειρία μας στο διάβα των αιώνων, αφού όμως αυτή διαγνωστεί σωστά.

Που και πάλι, για τη διάγνωση των ασθενειών, υπάρχουν -στην εποχή μας- πολλά και εντελώς αξιόπιστα εργαλεία στη φαρέτρα των ιατρών, πέραν της εμπειρίας τους.

Η χρησιμότητα, βέβαια, των καινούργιων υποθέσεων· τόσο για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και τις πολλές ομολογουμένως δυνατότητές του· όσο και για το τι πιθανόν να συμβαίνει με τον ίδιο στο περιβάλλον του, φυσικό και δομημένο·

που εκφράζονται νομίζω -σε έναν βαθμό- και σε αυτό το βιβλίο, δεν αναιρείται.

Το καινούργιο είναι από μόνο του αναγκαίο, για να προχωράει ο κόσμος μας καλύτερα.

Για να βελτιώνεται στο σύνολό του και να γεμίζει, έτσι, ο άνθρωπος, με αισιοδοξία και σιγουριά για το μέλλον του.

Αυτό, όμως, το καινούργιο, θα πρέπει να επιβεβαιωθεί ή να απορριφθεί σε κάποιες επιστήμες από πειράματα, ή και μόνο από τη δοκιμασία του στο χρόνο σε κάποιες άλλες.

Επίσης, δεν αναιρείτε ούτε η χρησιμότητα της καταγραφής της εμπειρίας, από την εφαρμογή της ήδη κατακτημένης επιστημονικής γνώσης, στις καθημερινές ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου και του περιβάλλοντος χώρου του, όπως αποτυπώνεται σε αρκετά βιβλία -νομίζω, συνάμα και σε αυτό- έστω και υποκειμενικά.

Εν κατακλείδι, προσπάθησα κυρίως να διατυπώσω εγγράφως τα συμπεράσματά μου για θέματα υγείας, μέσα από τις προσωπικές μου εμπειρίες και την επεξεργασία τους από το μυαλό μου, με σκοπό να βοηθηθεί έστω κι ένας, μόλις, άλλος άνθρωπος.

Να βοηθηθεί περισσότερο σε νοητικό επίπεδο, που έχει προληπτικά, κυρίως, οφέλη και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα· και όχι σε μηχανιστικό, με άμεσο, όμως, όφελος κι αποτέλεσμα, όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, με τις συνταγογραφήσεις φαρμάκων από τους ιατρούς.

Όλα αυτά που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο, ακόμη και η συμπεριφορά των μεγάλων και ειδικά των γονέων, προς τα μικρά παιδιά που προτείνεται από αυτό· έχουν, κυρίως, μακροπρόθεσμα αποτελέσματα -αν δεν βλέπετε και κάποια άμεσα- όμως με έναν τρόπο πολύ θετικό, σίγουρο και στέρεο.

Σίγουρα στη σύγχρονη εποχή, όλα γίνονται αυτομάτως με τις μηχανές.

Μπορεί, επίσης, κανείς, πατώντας απλά κάποια κομβία, να έχει άμεσα αποτελέσματα.

Για να πραγματοποιηθεί, όμως, μία κατασκευή, που να λειτουργεί κατά αυτόν τον αυτοματοποιημένο τρόπο· χρειάζεται τουλάχιστον έναν άνθρωπο, που να έχει αφιερώσει πολύ χρόνο και κόπο σπουδάζοντας στο πολυτεχνείο την κατάλληλη, ή τις κατάλληλες, για αυτό, ειδικότητες· και στη συνέχεια, να μπορέσει να τις εφαρμόσει και με επιτυχία.

Επίσης, είναι δεδομένο ότι κι αυτές -με τη σειρά τους- οι ειδικότητες, που θα πρέπει να μάθει και να εφαρμόσει με επιτυχία κάποιος άνθρωπος· ως επιστήμες, έχουν δημιουργηθεί και αναπτυχθεί σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου.

Έχουν δημιουργηθεί και αναπτυχθεί σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου, με μια σιγουριά όμως και μια σταθερότητα στην απόδοσή τους, συνεχώς βελτιουμένη.

Όσο περισσότερο χρόνο και κόπο αφιερώνει κανείς για κάτι, τόσο πιο σίγουρη και στερεότερη, η κατασκευή του.

Σημασία για αυτό· πέραν του χρόνου και του κόπου που θα πρέπει να αφιερωθεί· έχει, να αντιληφθεί κανείς και τον πυρήνα του μηχανισμού της ιδέας που θέλει να υλοποιήσει.

Έτσι πιθανότατα, η κατασκευή αυτή θα έχει και προοπτική.

Ακόμη, κατά τη γνώμη μου, αν είναι δυνατόν, αυτό που θα αντιληφθεί, να έχει και μία πρωτογενή, φυσική χροιά.

Ο πυρήνας της ύπαρξης, είναι η ίδια η φύση.

Ο πυρήνας των αποτελεσμάτων που επιδιώκει αυτό το βιβλίο, καθώς και όλα όσα έχουν γραφτεί από εμένα έως σήμερα, είναι η **αγάπη** και η **ελευθερία**.

Μια αγάπη, που ο άνθρωπος θα πρέπει πάντα να διατηρεί και τη δική του, προσωπική ισορροπία με αυτήν, κατά την πρακτική της εφαρμογή.

> (σ.σ. Ισορροπία που είναι σίγουρα απαραίτητη, για την άμεση, τουλάχιστον, διατήρηση της υγείας του.
>
> Μία ισορροπία που όμως συνεχώς, θα μπορεί να προχωράει για τον κάθε άνθρωπο ανελισσομένη.
>
> Ανελισσομένη, δηλαδή, αγαπώντας τόσο τον εαυτό του, όσο και τους γύρω του, όλο και βαθύτερα, συναρτήσει, πάντα, της βούλησης του και του χρόνου.)

Η **ελευθερία**, που χρειάζεται πολύ κανείς κατά την εφαρμογή της στον εαυτό του, να σέβεται πλήρως και την ελευθερία των άλλων οντοτήτων, καθώς και τα δικαιώματά τους.

> (σ.σ. Ιδανικά, για τους ανθρώπους, να εξακολουθεί, συνεχώς, να είναι ευαίσθητος και με τις απόψεις τους, όποιες κι αν είναι αυτές, καθώς και την προσωπικότητά τους, χωρίς όμως να παραβλέπει και την ανάγκη του εαυτού του να εκφράζεται ελεύθερα, ειδικά όταν αυτό ακριβώς αφορά και την υγεία του.
>
> Χρειάζεται κι εδώ πολύ, η ισορροπία.)

Τα αποτελέσματα της αγάπης και της ελευθερίας, αργούν πολύ να γίνουν ορατά με χειροπιαστό τρόπο, ειδικά στους νεαρούς και στις νεαρές μας, όμως είναι τα καλύτερα δυνατά για έναν άνθρωπο και

όσο κι αν ανησυχεί κανείς μη βλέποντας χρονικά, συντόμως, αποτελέσματα, για παράδειγμα, στα παιδιά του· αυτά συμβαίνουν με έναν τρόπο εξαιρετικά θετικό, βέβαιο και διαρκή.

Εξαιρετικά θετικό, βέβαιο και διαρκή, τόσο για αυτά, όσο και για τους γονείς τους και τον περίγυρό τους.

Εκτιμώ, ακόμη, ότι ο αναγνώστης, ίσως να βοηθηθεί πιο άμεσα και πρακτικά στα θέματα της υγείας και της ευεξίας, με την ενθάρρυνση για εφαρμογή της προτεινόμενης από το βιβλίο, άσκησης και διατροφής, στη ζωή του.

Προτεινόμενης από το βιβλίο άσκησης και διατροφής· σύντομα, απλά και πρακτικά· μιας και οι ίδιες, αποτελούν ξεχωριστούς επιστημονικούς κλάδους και πεδίον ερεύνης με πλούσια βιβλιογραφία και αρθρογραφία, που μπορεί κανείς -και για αυτό- να δυσκολευθεί να παρατηρήσει απευθείας τα ουσιώδη χαρακτηριστικά τους.

Επίσης, ίσως να βοηθηθεί πιο άμεσα και πρακτικά στη ζωή του και από τη φιλική σχέση που μπορεί να αναπτυχθεί με τον εαυτό του και το ευρύτερο περιβάλλον, με αφορμή τις συγκεντρωμένες, στοιχειώδεις, περιβαλλοντολογικές πληροφορίες, που αναφέρονται στο βιβλίο, που σκοπό τους αποτελεί και το να προκαλέσουν το επιπλέον οικολογικό ενδιαφέρον του.

Να πω, ακόμη, ότι σε ολόκληρο το βιβλίο, αναφέρομαι, κυρίως, στην έννοια της Υγείας, ενώ ο ακέραιος τίτλος του, είναι, *“Αναζητώντας την Υγεία, τη Χαρά, την Ομορφιά, τη Μακροβιότητα”*.

Κάθε φορά που αναφέρομαι στο βιβλίο στην έννοια της Υγείας, εννοώ και τις άλλες τρεις έννοιες του τίτλου του.

Ακόμη περισσότερο, οποτεδήποτε αναφέρομαι στο βιβλίο, σε μία, οποιαδήποτε, από αυτές τις τέσσερεις έννοιες, εννοώ επίσης και τις υπόλοιπες τρεις.

Χρειάζεται πολύ να συνειδητοποιήσει κανείς, ότι, η Υγεία είναι άρρηκτα και στενά συνδεδεμένη με τη Χαρά, την Ομορφιά και τη Μακροβιότητα.

Καθώς επίσης και ότι η κάθε μία άλλη έννοια από αυτές, είναι άρρηκτα και στενά συνδεδεμένη με τις υπόλοιπες τρεις.

Ακόμη, ότι όλες μαζί, μπορούν και αλληλεπιδρούν παντελώς συνεργατικά.

Η καθεμία από αυτές, περιθάλπει και τις άλλες τρεις.

Περιθάλπει σημαίνει φροντίζει, περιποιείται, προσέχει, προσφέρει βοήθεια και προστασία, παρέχει ιατρική υποστήριξη, θεραπεύει και τις άλλες τρεις.

Αν δούμε δε, τη συνεργασία τους αυτή, ως ένα καινούργιο σύνολο· αν δούμε, δηλαδή, όλες αυτές τις έννοιες, ή τις καταστάσεις, μαζί, ως μέρη μίας νέας εννοιολογικής οντότητας· μπορούμε εύκολα να πούμε ότι αυτή είναι κάτι πολύ περισσότερο από τα μεμονωμένα μέρη που τη συνθέτουν.

Η Υγεία, η Χαρά, η Ομορφιά και η Μακροβιότητα, βρίσκονται σε δυναμική συνεργαζόμενη αλληλεπίδραση.

Έχουν δε, τον τρόπο, οργανωμένες, να αποτελούν μία καινούργια, αυτόνομη, συνεχώς ανελισσομένη εννοιολογική οντότητα, που μπορεί να καταστήσει έναν άνθρωπο που φιλοσοφεί και αγαπάει ελεύθερα -ή αν προτιμάτε που φιλοσοφεί και αγαπάει άφοβα- ακόμη και ευδαίμων.

Να τον καταστήσουν, δηλαδή, ήρεμο και πολύ ευτυχισμένο.

Όπως, ακριβώς, πολλά κύτταρα, μαζί, οργανωμένα, αποτελούν καινούργιες φυσικές οντότητες, τους ζωντανούς οργανισμούς, που έχουν με τη σειρά τους πολύ περισσότερες δυνατότητες, απ' ότι αν τα ίδια τα κύτταρα που αποτελούν τη σύνθεσή τους, βρίσκονταν στη φύση μεμονωμένα.

Θα μπορούσαμε δε, στη νέα αυτή εννοιολογική δυναμική οντότητα, να δώσουμε για τις ανάγκες του βιβλίου και κάποιο όνομα, άλλα δεν είναι αυτό το ζητούμενο.

Κατά τη γνώμη μου, υπάρχει και για αυτήν την νέα εννοιολογική δυναμική οντότητα, ήδη, όνομα που της ταιριάζει και είναι και πάλι το Υγεία.

Λέμε, το όμορφο είναι το υγιές και το υγιές είναι το όμορφο.

Ακόμη, ότι η χαρά είναι υγεία και ότι η υγεία είναι χαρά.

Επίσης, ότι η μακροβιότητα προϋποθέτει την υγεία· και ότι η υγεία μπορεί να προσφέρει τη μακροβιότητα.

Η Υγεία είναι πολύ ευρύς όρος, για αυτό και στην πλειονότητά του αυτό το βιβλίο, αναφέρεται σε αυτήν, ακόμη κι όταν θέλει να αναφερθεί σε πολλά άλλα πράγματα.

Πολλά άλλα πράγματα, όπως, αυτά που την προϋποθέτουν και συνάμα, είναι αρκούντως ικανοποιημένα και μόνο με την παρουσία της.

Έγραψα προηγουμένως, ότι η νέα αυτή εννοιολογική οντότητα, μπορεί να καταστήσει έναν άνθρωπο που φιλοσοφεί και αγαπάει ελεύθερα, ακόμη και ευδαίμων· όμως τον δρόμο για την ευδαιμονία, μπορεί να τον βρει κανείς και μόνο, ακολουθώντας άφοβα τον δρόμο της αγάπης.

"Το μάτι, η ματιά... είναι η ματιά μας που δίνει νόημα στα πράγματα", που γράφει και ο Ερρίκος Ίψεν.

Η ομορφιά στη ζωή, έρχομαι να προσθέσω, υπάρχει παντού.

Χρειάζεται, απλά, να μπορεί να παρατηρηθεί, να συνειδητοποιηθεί και να κατανοηθεί, πράγμα που κάνει πολύ εύκολα, κυρίως, η αγαποβόλα οπτική.

Και αυτήν την ματιά, αυτήν την τόσο όμορφη οπτική που δίνει το πρίσμα της αγάπης, θα πρέπει να μην φοβάται κανείς να την έχει σε οποιεσδήποτε συνθήκες της ζωής του.

Η ηρεμία και η πολύ ευτυχία, προκύπτει ίσως ουσιαστικά στη ζωή ενός ανθρώπου, όταν μπορέσει να κάνει όλα αυτά στο βίο του, που θα του επιτρέψουν· *“να γελάει με ολάκερο το γέλιο του”* -όταν γελάει- και, *“να κλαίει με όλα τα δάκρυά του”*, όταν κλαίει.

Και, κατά τη γνώμη μου, για να συμβεί αυτό -για να το γράψω και διαφορετικά- αρκεί να ακολουθήσει και να ακολουθεί συνέχεια και άφοβα, τον δρόμο της αγάπης, όπου αυτός κι αν τον πηγαίνει.

Ή, τουλάχιστον, μπορεί να πραγματοποιείται -σε έναν βαθμό- και όταν· για οτιδήποτε κι αν συμβαίνει στη ζωή κάποιου ανθρώπου· την κάθε φορά· ο ίδιος ο άνθρωπος· το αντικρίζει από μία σκοπιά, καθώς και το αντιμετωπίζει -ή, ακόμη καλύτερα, το ευχαριστιέται· με έναν τρόπο που θα του επιτρέπει, κάπως, εσωτερικά, να μαλακώνει, ή αν προτιμάτε να γλυκαίνει, αντί να σκληραίνει.

Γράφει ο περίφημος Χαλίλ Γκιμπράν για την αγάπη:

“Όταν η αγάπη σε καλεί, ακολούθησε την.

Μόλο που τα μονοπάτια της είναι τραχιά κι απότομα.

Κι όταν τα φτερά της σε αγκαλιάσουν, παραδώσου, μόλο που το σπαθί που είναι κρυμμένο ανάμεσα στις φτερούγες της μπορεί να σε πληγώσει.

Κι όταν σου μιλήσει, πίστεψέ την, μόλο που η φωνή της μπορεί να διασκορπίσει τα όνειρα σου σαν το βοριά, που ερημώνει τον κήπο.

Γιατί όπως η αγάπη σε στεφανώνει, έτσι και θα σε σταυρώσει.

Κι όπως είναι για το μεγάλωμα σου, είναι και για το κλάδεμά σου.

Κι όπως ανεβαίνει ως την κορυφή σου και χαϊδεύει τα πιο τρυφερά κλαδιά σου που τρεμοσαλεύουν στον ήλιο, έτσι κατεβαίνει κι ως τις ρίζες σου και ταράζει την προσκόλληση τους στο χώμα.

Σαν δεμάτια σταριού σε μαζεύει κοντά της.

Σε αλωνίζει, για να σε ξεσταχυάσει.

Σε κοσκινίζει, για να σε λευτερώσει από τα φλούδια σου.

Σε αλέθει, για να σε λευκάνει.

Σε ζυμώνει, ώσπου να γίνεις απαλός.

Και μετά σε παραδίνει στην ιερή φωτιά της για να γίνεις ιερό ψωμί για του Θεού το άγιο δείπνο.

Όλα αυτά θα σου κάνει η αγάπη, για να μπορέσεις να γνωρίσεις τα μυστικά της καρδιάς σου και με τη γνώση αυτή να γίνεις κομμάτι της καρδιάς της ζωής.

Αλλά αν, από το φόβο σου, γυρέψεις μόνο την ησυχία της αγάπης και την ευχαρίστηση της αγάπης, τότε, θα ήταν καλύτερα για σένα να σκεπάσεις την γύμνια σου και να βγεις έξω από το αλώνι της αγάπης.

Και να σταθείς στον χωρίς εποχές κόσμο, όπου θα γελάς, αλλά όχι με ολάκερο το γέλιο σου, και θα κλαις, αλλά όχι με όλα τα δάκρυά σου.

Η αγάπη δεν δίνει τίποτα παρά μόνο τον εαυτό της, και δεν παίρνει τίποτα παρά από τον εαυτό της.

Η αγάπη δεν κατέχει κι ούτε μπορεί να κατέχεται, γιατί η αγάπη αρκείται στην αγάπη.

Όταν αγαπάς, δεν θα' πρεπε να λες:

"Ο Θεός είναι στην καρδιά μου", αλλά μάλλον,

"Εγώ βρίσκομαι μέσα στην καρδιά του Θεού".

Και μη πιστέψεις ότι μπορείς να κατευθύνεις την πορεία της αγάπης, γιατί η αγάπη, αν σε βρει άξιο, θα κατευθύνει εκείνη τη δική σου πορεία.

Η αγάπη δεν έχει καμιά άλλη επιθυμία εκτός από την εκπλήρωση της.

Αλλά αν αγαπάς κι είναι ανάγκη να έχεις επιθυμίες, ας είναι αυτές οι επιθυμίες σου:

Να λιώσεις και να γίνεις σαν το τρεχούμενο ρυάκι που λέει το τραγούδι του στη νύχτα.

Να γνωρίσεις τον πόνο της πολύ μεγάλης τρυφερότητας.

Να πληγωθείς από την ίδια την γνώση σου της αγάπης.

Και να ματώσεις πρόθυμα και χαρούμενα.

Να ξυπνάς την αυγή με καρδιά έτοιμη να πετάξει και να προσφέρει ευχαριστίες για μια ακόμη μέρα αγάπης.

Να αναπαύεσαι το μεσημέρι και να στοχάζεσαι την έκσταση της αγάπης.

Να γυρίζεις σπίτι το σούρουπο μ' ευγνωμοσύνη στην καρδιά.

Και ύστερα να κοιμάσαι με μια προσευχή για την αγάπη που έχεις στην καρδιά σου και μ' έναν ύμνο δοξαστικό στα χείλη σου."

Χαλίλ Γκιμπράν

Όπου στη συνέχεια του βιβλίου, χρησιμοποιώ πληθυντικό για να εκφράσω κάποια άποψη, εννοώ εμένα και όσους από τους φίλους, τους γνωστούς, τους συγγενείς, αλλά και τους απλούς αναγνώστες, συμφωνούν με εμένα.

Για να γελάσουμε και λίγο· και όλοι οι άνθρωποι, με τις παραπάνω ιδιότητες, να συμφωνούσαν μαζί μου· δεν θα γινόμασταν και πολλοί!

Εισαγωγή

Η αναζήτηση της Υγείας, μπορεί να προκαλέσει αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις στο ίδιο το άτομο, στους γύρω του ανθρώπους, στους πιο μακρινούς του και ίσως -κατ' επέκταση- και στο μέλλον ολόκληρου του πλανήτη Γη.

Έτσι, αρχικά, από την αναζήτηση λύσης, σε ένα οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, ξεκινάει η έρευνα με τη συλλογή πληροφοριών για αυτό.

Στη συνέχεια, με κάποια μέθοδο επεξεργασίας των πληροφοριών αυτών και και με κάποιον κατάλληλο συλλογισμό, προκύπτει μία θεωρία.

Μετά, έρχεται η δοκιμή της θεωρίας, από την εφαρμογή της σε κάποια κλίμακα, με σκοπό την επιβεβαίωσή της ή την απόρριψή της, είτε μερικώς, είτε ολικώς.

Αν προκύψει, κατόπιν της τήρησης με επιστημονική ορθότητα των παραπάνω διαδικασιών, επιβεβαίωση· ακολουθεί η θέση της στην επιστημονική κοινότητα.

Στη συνέχεια η διάδοσή της μέσω των επιστημονικών περιοδικών, μέσω των άρθρων του τύπου, μέσω των βιβλίων, μέσω της διδασκαλίας, μέσω της πρακτικής άσκησης, μέσω του διαδικτύου, ή ακόμη περισσότερο, η ευρεία διάδοσή της σε ολόκληρο τον κόσμο μέσω της παιδείας και της εκπαίδευσης των χωρών.

Αν προκύψει απόρριψη, χρειάζεται, η λεπτομερής εξέταση της ορθότητας των σταδίων της διαδικασίας που ακολουθήθηκε.

Κατόπιν, να βρεθεί, είτε μία εντελώς νέα θεωρία που να προσαρμόζεται και στα καινούργια δεδομένα, είτε μία συμπληρωματική της ήδη υπάρχουσας και, να υποβληθούν σε εκ νέου έλεγχο επιβεβαίωσης, ή απόρριψης, ή συμπλήρωσης.

Η ενέργεια μίας διαδικασίας, να ελέγχει τον εαυτό της και να προβαίνει σε διορθωτικές κινήσεις κατά τη διάρκειά της, καλείται ανάδραση.

Η διάδοση κάποιας έγκυρης και πολύ χρήσιμης γνώσης και θεωρίας, αν είναι απλή, από ένα σημείο και μετά, προχωράει με εκθετικούς ρυθμούς.

Η Υγεία είναι θέμα ουσιαστικής εκπαίδευσης και παιδείας και ισχυριζόμαστε ότι είναι κάτι που μπορεί να μάθει και να εφαρμόσει στη ζωή του ο κάθε άνθρωπος.

Για τους ανθρώπους που έχουν χρόνια προβλήματα υγείας, είτε τα απέκτησαν εκ γενετής, είτε τα απέκτησαν κατά τη διάρκεια της ζωής τους, να πούμε ότι η γνώση για το πως δημιουργήθηκαν τα προβλήματα αυτά, σίγουρα θα βοηθήσει.

Σίγουρα, επίσης, θα βοηθήσει και η γνώση του με ποιο μηχανισμό λειτουργούν αυτά τα προβλήματα υγείας.

Ακόμη, θα βοηθήσει το να γνωρίσουν, το πως πιθανότατα εγκαθίστανται σε έναν οργανισμό, όταν εγκαθίστανται.

Κυρίως, όμως, έχουμε τη γνώμη, ότι, με τη σθεναρή και με διάρκεια αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων από τους ίδιους, οι επιπτώσεις τους από κάποια στιγμή και μετά, δύναται να βρίσκονται σε ύφεση επί μακρόν, ή ίσως και για όλη την υπόλοιπη ζωή τους.

Η θεραπευτική δύναμη του βιβλίου που διαβάζεται, βρίσκεται, κυρίως, στη γνώση:

α) Του πως λειτουργεί πρακτικά ο ανθρώπινος οργανισμός.

β) Του ποιοι είναι οι φυσικοί μηχανισμοί που βοηθούν στην Υγεία.

γ) Του ποιοι είναι οι εσωτερικοί και οι εξωτερικοί παράγοντες που χρειάζονται για αυτήν.

δ) Του, τι είναι, εν τέλει, Υγεία, αυτή καθεαυτή, για να μπορέσουμε να βρούμε στη συνέχεια και με σιγουριά, το πως, ίσως, θα την ανακτήσουμε ή, πιο καλά και πιο εύκολα, το πως, ίσως, θα την διατηρήσουμε.

Υγεία

Υγεία είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού.

Είναι, δηλαδή, η λειτουργία του οργανισμού, που προέρχεται από τη φύση και που βρίσκεται σε συμφωνία με αυτήν.

Το φυσικό είναι πάντα αυθόρμητο.

Ακόμη, όμως, να αναφέρουμε, ότι ο αυθορμητισμός σε έναν άνθρωπο, είναι και κάτι που με τον καιρό προχωράει.

Προχωράει σύμφωνα με αυτά που θέλει, σκέφτεται, επιδιώκει, ανέχεται, αποδέχεται, παρατηρεί, επιλέγει και πράττει ο ίδιος ο άνθρωπος για τη ζωή του, με διάρκεια, ή αν προτιμάτε κατ' επανάληψη.

Η διάρκεια σε αυτά που θέλει κανείς, του δίνει την πανομοιότυπη επανάληψη μιας συμπεριφοράς, του δίνει, δηλαδή, τη λεγόμενη συνήθεια.

Ο Αριστοτέλης, όπως το θυμάμαι· γράφει ότι η συνήθεια, δηλαδή η πανομοιότυπη επανάληψη μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς, δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον άνθρωπο· και εμείς δεν διαφωνούμε καθόλου με αυτό.

Γράφουμε, όμως, νομίζουμε πιο κατατοπιστικά, ότι· αυτά που θέλει, σκέφτεται, επιδιώκει, ανέχεται, αποδέχεται, παρατηρεί, επιλέγει και πράττει ο ίδιος ο άνθρωπος για τη ζωή του με διάρκεια, ή αν προτιμάτε κατ' επανάληψη· του γίνονται συνήθεια κι έτσι, σιγά, σιγά και με τον καιρό· ενσωματώνονται και γίνονται ένα με τον αυθόρμητο, φυσικό χαρακτήρα του.

Γίνονται, δηλαδή -και μπορούμε, πλέον, να πούμε κι εμείς, ότι αποτελούν- μία δεύτερη προσωπική του φύση.

Σε αυτήν τη δεύτερη, προσωπική του φύση -που αναφέρει ο Αριστοτέλης και, μόλις επισημάναμε κι εμείς ότι διαμορφώνει κατά τη διάρκεια της ζωής του ο άνθρωπος- κυρίαρχο ρόλο παίζουν τα ενδομήτρια, τα παιδικά και τα εφηβικά του χρόνια.

Τα χρόνια δηλαδή που διαμορφώνεται κυρίαρχα ο εγκέφαλός του.

Πιο συγκεκριμένα, στη σύγχρονη εποχή· Υγεία για έναν μοναδικό και ανεπανάληπτο ανθρώπινο οργανισμό· έχουμε, τουλάχιστον, όταν, η προσωπική του, αυτή, δεύτερη φύση· βρίσκεται σε συμφωνία και αρμονία, με όλες τις εκ γενετής, φυσικές, οργανικές του λειτουργίες, καθώς συνάμα καθόλου αμελητέα και με:

α) Τους άλλους ανθρώπους, ως άτομα και ως σύνολο.

(σ.σ. Δεν χρειάζεται ακριβώς να συμφωνεί με τους άλλους ανθρώπους ως άτομα και ως σύνολο, απλά χρειάζεται πολύ την όποια διαφωνία του, είτε αυτή είναι εξαιρετικά έντονη, είτε πολύ ήπια, να τη νιώθει και να την εκφράζει με κάποιο είδος αρμονίας.

Αν όχι αρμονίας, τότε χρειάζεται -τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας- να την νιώθει και να την εκφράζει δίχως ασέβειες προς τους συνανθρώπους του, τη ζωή και τη φύση, καθώς και δίχως προσβολές, προς τον ευρύτερο περίγυρό του.)

β) Την ιδιαίτερη φύση και κουλτούρα του κοντινού του, την κάθε φορά, περιβάλλοντος.

(σ.σ. Όποιο κι αν είναι αυτό, όπως για παράδειγμα η χώρα που βρίσκεται, η πόλη, το χωριό, η συνοικία, ο εργασιακός χώρος, ο χώρος του σπιτιού, η θάλασσα, το βουνό, η ύπαιθρος).

γ) Τις έννοιες, τις πεποιθήσεις και τα τεκταινόμενα του τόπου του και του χρόνου του, τόσο ως άτομο, όσο και ως μέλος της κοινωνίας του, χωρίς όμως να χρειάζεται να υιοθετεί την άποψη και τον τρόπο ζωής που προτείνουν.

(σ.σ. Δεν χρειάζεται να υιοθετεί την άποψη και τον τρόπο ζωής που προτείνουν, ακόμη κι αν είναι οι πλέον κυρίαρχες έννοιες και πεποιθήσεις της εποχής του, καθώς και τα πλέον κυρίαρχα τεκταινόμενα του τόπου του και του χρόνου του.

Χρειάζεται όμως πολύ -κατ' ελάχιστον- να ισορροπεί μαζί τους).

Όλοι οι προηγούμενοι ορισμοί της Υγείας που αναφέραμε, είναι δικοί μας και αποσκοπούν στο να δείξουν, κατά τη γνώμη μας, το δρόμο προς αυτήν.

Έναν δρόμο, που για εμάς, επηρεάζεται πολύ από τα γεγονότα της ζωής του ανθρώπου, την επεξεργασία τους από το μυαλό του, καθώς και την πρακτική αντιμετώπισή τους από τον ίδιο.

Τα γεγονότα της ζωής του ανθρώπου, ακόμη κι όταν περάσει πολύς καιρός από τότε που διαδραματίζονται, μπορούν με την επεξεργασία τους από το μυαλό του, να μετουσιώνονται σε λυμένες εποικοδομητικές εμπειρίες.

Είτε από τη συνειδητή επεξεργασία τους από το μυαλό του, είτε από την ασυνείδητη.

Κι εδώ ακριβώς γεννιέται μία φιλοσοφία, ένας τρόπος σκέψης, ένας τρόπος αντιμετώπισης της πραγματικότητας, ένας τρόπος απόλαυσης της, τόσο θεωρητικός, όσο και πρακτικός.

Ένας τρόπος αντιμετώπισης, τόσο κατά τη διάρκεια των γεγονότων, δηλαδή, στο παρών, όσο και στο εγγύς μέλλον, ή στο απώτερο.

Και μόνο αυτό καθεαυτό το γεγονός της εμπειρίας, μπορεί και δίνει ένα πλεονέκτημα στον άνθρωπο, όσον αφορά, για παράδειγμα, την αντιμετώπιση παρόμοιων, ή παρεμφερών, γεγονότων στη ζωή του.

Πλεονέκτημα, δηλαδή, ως προς τον τρόπο που θα αντιμετωπίζει τα γεγονότα.

Το να προλαμβάνει κανείς τα προβλήματα, είναι για όλα τα πράγματα το καλύτερο, όμως, δύναται και η τριβή του με κάποια από αυτά που θα παρουσιαστούν στη ζωή του, να ακονίσουν την οξυδέρκεια και τον χαρακτήρα του σφόδρα.

Σε καμιά, όμως, περίπτωση, δεν θα πρέπει να τα επιδιώκει.

Κάποια από αυτά τα προβλήματα, φαίνεται ότι θα έρθουν στη ζωή του έτσι κι αλλιώς.

Αυτό έχει να κάνει, κυρίως, με τον ήδη διαμορφωμένο, έως εκείνη τη στιγμή, χαρακτήρα του, σε συνδυασμό και με τις εκάστοτε συνθήκες της ζωής του.

Και όταν έρθουν αυτά τα καίρια προβλήματα για την προσωπικότητά του· για την αντιμετώπισή τους, εκτιμούμε ότι χρειάζεται κυρίως να συμπεριφερθεί με καλοσύνη και με γενναιότητα.

Ως ακολουθούμενοι δρόμοι, δηλαδή· τόσο η Υγεία, όσο και η Αγάπη, είναι για εμάς φανερά φιλοσοφικοί.

“Οι Λατίνοι έλεγαν, πρώτα η ζωή και μετά η φιλοσοφία.

Οι Έλληνες, φιλοσοφία και ξερό ψωμί.”

Αργύρης Τσακαλίας

Είναι για εμάς φανερά φιλοσοφικοί, όμως επίσης φανερά, είναι και δύο δρόμοι που χρειάζεται να τους ακολουθεί κανείς με συνέπεια.

Ένα γραμμάριο πράξης τους, είναι μάλλον πολύ πιο κοντά, στην υγεία, την ανέλιξη και τη χαρά, εκείνου που τους ακολουθεί, από ότι ένας τόνος θεωρίας τους.

Αν, για παράδειγμα, ακολουθώντας κανείς τον δρόμο της Αγάπης, που αναπόφευκτα μέχρι να αποφασίσει κάτι άλλο στη ζωή του, θα περάσει και αρκετές δυσκολίες· και αν αυτές τις δυσκολίες τις ξεπεράσει με επιτυχία, δηλαδή με περισσότερη αγάπη, όποτε μπορέσει να επιτύχει κάτι τέτοιο· τότε ισχυριζόμαστε, ότι θα μπορέσει να επιλέγει και συνειδητά, μάλλον όχι τόσο, του τι είναι καλό να αποφεύγει, όσο του τι ελεύθερα θέλει και αναζητά, στη ζωή του και η ελευθερία δίδει πραγματική χαρά.

Φαίνεται να συμβαίνει περισσότερο αυτό, επειδή αυτά που επιθυμεί, πέραν της ευχαρίστησης που του δίνουν, αντέχεται και από τον ίδιο, η δυσκολία του εγχειρήματος τους.

Μπορεί και του το λέει αυτό· η εμπειρία, τής έως τώρα ζωής του.

Εξυπακούεται, αυτό που θέλει· να μπορεί κιόλας, καθώς και να ξέρει, να το κάνει πραγματικότητα.

Ίσως -κατά μίαν έννοια- αυτό όλο που περιγράψαμε, να μπορεί να καλείται και ωριμότητα.

Να συμβαίνει, δηλαδή, στην ωριμότητα ενός ανθρώπου, ή ακόμη και να χρειάζεται την ωριμότητα ενός ανθρώπου, για να μην το κάνει σε καταστάσεις που νεότερος δεν θα μπορούσε να αντέξει και, που μπορεί να λειτουργούσαν επικίνδυνα, τόσο για τον ίδιο, όσο και για την υγεία του.

Τα έχει αυτά η ελευθερία.

Αν τις δυσκολίες που θα προκύψουν από τον δρόμο της αγάπης, τις αντιμετωπίσει κανείς, όχι αγαπώντας περισσότερο· αλλά απλά, χωρίς να χρειαστεί να αλλάξει τον κεντρικό δρόμο της αγάπης, που και αυτό είναι πολύ σπουδαίο· τότε αναγκαστικά μέχρι να καταφέρει κάτι ακόμη καλύτερο· θα πρέπει να προσέχει αρκετά και το τι είναι καλό να αποφεύγει.

Για πολλούς ανθρώπους, αυτό που μόλις ανέφερα, αντιστοιχεί στη φιλοσοφία τους.

Μιας φιλοσοφίας, δηλαδή, του· “πρώτα” η ζωή και “μετά” η φιλοσοφία, ή αν προτιμάτε η αγάπη.

Όλα χρειάζονται, όμως νομίζω ότι είναι και κάπως θέμα ωριμότητας -στη σκέψη και την καρδιά- να αποφασίσει κανείς με μέτρο, το αντίστροφο.

Τους αλληλένδετους, φιλοσοφικούς για εμάς, δρόμους της Αγάπης και της Υγείας που ισχυριζόμαστε, κάνουμε ήδη την απόπειρα να σκιαγραφήσουμε όπως τους αντιλαμβανόμαστε.

Θα συνεχίσουμε δε, να το κάνουμε αυτό, σε ολόκληρο το βιβλίο που διαβάζετε.

Γενικά, όμως, το καλύτερο για την υγεία του ανθρώπου -και εξειδικεύουμε σε αυτό το κεφάλαιο σε αυτήν- είναι όταν τα

αποτελέσματα που προκύπτουν από την επεξεργασία των γεγονότων και την αντιμετώπισή τους στις πράξεις του, δημιουργούν μία πηγαία ευχαρίστηση.

Μία πηγαία ευχαρίστηση, που ξεκινάει κιόλας από την επεξεργασία των γεγονότων στο μυαλό του.

Αυτήν την ευχαρίστηση δηλαδή, που γεννάει με εξαιρετικό πλούτο, η αγαποβόλα οπτική των ανθρώπων, σε όλα τα επίπεδα.

Γράφουμε ότι, “γενικά, όμως, το καλύτερο για την υγεία του ανθρώπου· είναι όταν τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την επεξεργασία των γεγονότων και την αντιμετώπισή τους στις πράξεις του· δημιουργούν μία πηγαία ευχαρίστηση”.

Να πούμε επιπλέον ότι η επεξεργασία και η αντιμετώπιση των γεγονότων στις πράξεις του, χρειάζεται να δημιουργούν και συνολική ευχαρίστηση, με διάρκεια ευχαρίστηση, ακόμη και στο διηνεκές ευχαρίστηση και καθόλου, μα καθόλου, πρόσκαιρη.

Ευχαρίστηση, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο -συνάμα- και για τους περισσότερους συνανθρώπους του.

Να δημιουργούν ευχαρίστηση για τον ίδιο τον άνθρωπο και τους γύρω του.

Τουλάχιστον, τέτοια να είναι η πρόθεσή τους.

Μια ευχαρίστηση, δηλαδή, χωρίς ποτέ να συμβαίνει αυτή για τον εαυτό του, εις βάρος κάποιου άλλου ανθρώπου, ή ζώου, ή φυτού.

Δίχως όμως πάλι αυτό το εις βάρος τους -εις βάρος τους, δηλαδή, με κάποιο μέτρο- να μην καθίσταται απολύτως αναγκαίο για τη δική του υγεία, καθώς και καίρια, για την ίδια τη διάρκεια της ζωής του.

Μια συνολική ευχαρίστηση, συνεχίζουμε, που όταν το μυαλό του θα σκέφτεται κάθε φορά, τα από μέρους του πεπραγμένα για αυτήν την

κατάσταση που προέκυψε, θα μπορεί να χαίρεται πραγματικά, επειδή δεδομένης της δυσκολίας της αυτής, έκανε ότι πραγματικά μπορούσε.

Έτσι, επιπλέον, οικοδομείται και η αυτοεκτίμησή του, που παίζει σπουδαίο ρόλο για την μακροπρόθεσμη υγεία του, καθώς και τη ζωή του.

Η συνολική και με διάρκεια ευχαρίστηση, ισχυριζόμαστε ότι μπορεί και συμβαίνει ουσιαστικά για έναν άνθρωπο, όταν η επεξεργασία των γεγονότων με το μυαλό του και η πρακτική εφαρμογή τής φιλοσοφίας του, διακατέχονται σφόδρα από ένα καλοσυνάτο πνεύμα, συνάμα και θαρραλέο.

Επίσης, όταν ακολουθείται ένας δρόμος που γενικά, δεν είναι μόνο ευθεία.

Ένας δρόμος που δεν είναι μόνο ευθεία και έτσι, παραμένει μη ορατός στο σύνολό του, από τα πίσω σημεία του.

Όπως ένας τέτοιος δρόμος, που δεν είναι μόνο ευθεία -σε έναν κόσμο πολυποίκιλο, με κάθε καρυδιάς καρύδι ανθρώπους- είναι αυτός της καλοσύνης.

Όσο προχωράει κανείς τον δρόμο της καλοσύνης και ακόμη περισσότερο συνυπάρχει μαζί του, τόσο και καινούργια τμήματά του, του αποκαλύπτονται.

Ειδικά στα σημεία εκείνα, που μπορεί να νομίζει ο ίδιος, ότι υπάρχουν και κάποιου είδους αδιέξοδα.

Σε αυτά τα πλαίσια, να αναφέρουμε ειδικότερα ότι προάγει την υγεία πολύ, το να προσπαθεί κανείς να αμβλύνει τις όποιες αντιθέσεις

προκύπτουν κατά τη συναναστροφή του με τους άλλους ανθρώπους.

Για να γίνει αυτό, χρειάζεται κατά κύριο λόγο, η φιλοσοφία του να είναι ενωτική.

Να επικεντρώνεται δηλαδή σε αυτά που ενώνουν τους ανθρώπους, στα κοινά τους δηλαδή στοιχεία και όχι σε αυτά που τους χωρίζουν.

Όχι, δηλαδή, σε αυτά που τους χωρίζουν, για παράδειγμα, σε ποδοσφαιρικές ομάδες, σε κόμματα, σε σέκτες, σε συμμορίες, ή και γενικότερα σε πλούσιους και φτωχούς, σε μορφωμένους και αμόρφωτους, ή ακόμη και ειδικότερα, που τους απομακρύνουν, σε προσωπικό επίπεδο, από τους πολύ κοντινούς τους ανθρώπους.

Τα γενικότερα παραδείγματα -που μόλις αναφέραμε- με τα ειδικότερα, καθώς και με όλα τα υπόλοιπα, σχετίζονται, είναι αλληλένδετα, προκύπτουν από την ίδια οπτική, την οπτική της επικέντρωσης σε αυτά που χωρίζουν τους ανθρώπους, στη δική τους, βέβαια, το καθένα, κλίμακα.

Η υγεία χρειάζεται, όπως γράψαμε, το αντίθετο.

Χρειάζεται να συνειδητοποιούν οι άνθρωποι και να επικεντρώνονται στα κοινά τους στοιχεία και έτσι, να αναπτύσσονται -σε όποιον βαθμό αναπτύσσονται- οι φιλίες τους.

Συνάμα, να αποδέχονται ή να είναι ανεκτικοί -στα πλαίσια της φιλίας τους αυτής- στα διαφορετικά τους.

Κυρίαρχο, όμως, ρόλο, στην υγεία του ανθρώπου, διαδραματίζει η προσωπικότητά του και το τι αισθάνεται κυρίως ο ίδιος, για το οποιοδήποτε θέμα.

Και διασπαστικός να είναι κανείς, όταν κάνει -με κάποιο μέτρο- αυτό που εκείνη τη χρονική περίοδο είναι σύμφωνο με τον εαυτό του, παραμένει, σίγουρα, η ελπίδα, να επεξεργαστεί τα δεδομένα και τις συνέπειες των πράξεών του· και κατόπιν να ηρεμήσει, αλλάζοντας συνάμα, ίσως και ριζικός, στο μέλλον, τη στάση του.

Να αλλάξει, ίσως και ριζικός, στο μέλλον τη στάση του, πράγμα που θα έχει πολλαπλά οφέλη, όχι μόνο για τον ίδιο, τη φιλοσοφία του και την πνευματική του υγεία, αλλά και για ολόκληρη την κοινωνία μας.

Η πνευματική δε, υγεία του ανθρώπου, έχει άμεση σχέση και με τη μελλοντική σωματική του.

Αν πιεστεί άγαρμπα, ή και μόνον απλά πιεστεί, ίσως χαθεί ακόμη και αυτή η ύστατη ελπίδα για αλλαγή του.

Αυτό που βοηθάει, επίσης, πολύ· τόσο στην υγεία, όσο και στην κοινωνικότητα που αδιαμφισβήτητα χρειάζεται για αυτήν· είναι να μην είναι εξ ορισμού κανείς, αμετακίνητος στις θέσεις του.

Στις θέσεις του και όχι στις αρχές του.

Να μην είναι, δηλαδή, φανατικός, κάποιας οποιασδήποτε άποψης.

Με τον φανατισμό, χάνεται εντελώς η ισορροπία με τους γύρω του, ανθρώπους.

Ισορροπία που ξαναγράφουμε χρειάζεται.

Δεν πειράζει, όμως, για την υγεία του, να είναι ακόμη και εντελώς αντίθετος με κάποιες απόψεις, αν δεν είναι με φανατισμό.

Ειδικά αν αυτές, έχουν να κάνουν κάποιες φορές και με τις αρχές του.

Υπάρχουν μάλιστα φορές, που αυτό μπορεί να κρίνεται και απαραίτητο για την υγεία του, για την μελλοντική υγεία του, ακόμη και αν χρειαστεί να διαφωνήσει και με τους φαινομενικά κυρίαρχους ανθρώπους της κοινωνίας του.

Γράφουμε φαινομενικά κυρίαρχους, επειδή κυρίαρχο στη ζωή, όμως σε βάθος χρόνου, είναι η Δικαιοσύνη -με επιείκεια- και οι άνθρωποι που την εκπροσωπούν πραγματικά.

Χρειάζεται, όμως, πολύ κανείς, να στρέφεται εναντίον των απόψεων και όχι εναντίον των ανθρώπων που τις εκφράζουν.

Να στρέφεται εναντίον των απόψεων, όταν τουλάχιστον μένουν στο επίπεδο των απόψεων και όχι των εγκληματικών πράξεων.

Ένα τέτοιο παράδειγμα προς αποφυγήν, στη νεώτερη Ελληνική Ιστορία, αποτελεί η χούντα των συνταγματαρχών, καθώς επίσης και η κάθε χούντα σε οποιαδήποτε χώρα.

Και δεν εννοούμε, παράδειγμα προς αποφυγήν, ακριβώς τη χουντική ιδεολογία.

Ο κάθε άνθρωπος, μπορεί, κατά τη γνώμη μας, να πιστεύει ότι θέλει.

Εννοούμε ότι δεν μπορεί κανένας -θνητός ή αθάνατος- σε οποιαδήποτε πλαίσια -εξυπακούεται ούτε και στα πλαίσια οποιασδήποτε πολιτικής ή θρησκευτικής ιδεολογίας- να πραγματοποιεί εγκληματικές ενέργειες, ή να καταλύει, με λιγότερα δικαιώματα προς τους πολίτες του, το Ελληνικό Σύνταγμα.

> (σ.σ. Γράφουμε, να καταλύει με λιγότερα δικαιώματα προς τους πολίτες του το Ελληνικό Σύνταγμα -και όχι απλά να το καταλύει-

επειδή το Σύνταγμά μας, υπερασπίζεται απόλυτα το σημερινό πολίτευμα της χώρας.

Δηλαδή, υπερασπίζεται απόλυτα το πολίτευμα της αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας.

Για να επέλθει η -με τους σημερινούς όρους- η άμεση Δημοκρατία στην Ελλάδα, που εμείς τη θέλουμε σφόδρα· θα πρέπει το σημερινό Σύνταγμα, να αλλάξει το άρθρο εκείνο που υπερασπίζεται απόλυτα το ήδη υπάρχον πολίτευμα της αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας.

Της σημερινής αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας, που όμως είναι όσο δεν πάει άλλο, προστατευτικό και χρήσιμο· στο να μην καταλυθεί η αντιπροσωπευτική δημοκρατία, εκφυλισμένα.

Εκφυλισμένα, δηλαδή, προς το χειρότερο σε δικαιώματα συμμετοχής των αποφάσεων για τα κοινά, του συνόλου των πολιτών.

Για αυτό και το άρθρο που υπερασπίζεται με κάθε τρόπο το σημερινό πολίτευμα της αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας, είναι στα άρθρα του Ελληνικού Συντάγματος, που δεν προβλέπεται η δυνατότητα αναθεώρησής του.

Θα γράψουμε και άλλα για αυτά σε άλλα κεφάλαια, λίγα όμως, επειδή δεν αποτελούν το κυρίως θέμα του βιβλίου που διαβάζετε.)

Αφήνουμε το σχόλιο και συνεχίζουμε.

Χρειάζεται όμως, σε μία μέση κατάσταση, για τη μελλοντική του υγεία κανείς, να μπορεί να συνυπάρχει με όλους τους συνανθρώπους του, ακόμη και στην αντίθεσή του με αυτούς, με κάποιο είδος αρμονίας και αποδοχής της διαφορετικότητας στη σκέψη, τόσο της δικής του, όσο και των γύρω του, ή έστω με κάποια ανεκτικότητα, πάντα στη σκέψη και τη φιλοσοφία.

(σ.σ. Γράφουμε αποδοχή ή ανοχή, στη σκέψη και τη φιλοσοφία, επειδή οι πράξεις, κατά τη γνώμη μας, είναι κάτι άλλο, βαραίνουν πολύ.

Μπορεί οι πράξεις να προκύπτουν από τη σκέψη και τη φιλοσοφία του κάθε ανθρώπου, όμως για να πραγματοποιηθούν, χρειάζεται να περάσει κανείς το κατώφλι του ορίου μεταξύ των πράξεων που φαντάζεται και της προσπάθειάς του να τις πραγματοποιήσει.

Αυτό, τουλάχιστον για τις απολύτως μη ανεκτές πράξεις της κοινωνίας μας, δεν είναι σε καμία περίπτωση κάτι το απλό.

Οι, απολύτως, μη ανεκτές πράξεις της κοινωνίας μας, συνήθως, για να επιτευχθούν, χρειάζονται και πολλά απεχθή και μόνο στη σύλληψη, μέσα.

Για τους δε, "σώας τας φρένας" ανθρώπους, όλα αυτά, τους δημιουργούν πολλούς, πάρα πολλούς ενδοιασμούς, που τους δίνουν να καταλάβουν ξεκάθαρα, ότι δεν θα πρέπει να περάσουν στην πράξη όλων αυτών που σκέφτονται.

> (σ.σ. Ισχυρίζομαι ότι το ίδιο συμβαίνει και στους ανθρώπους που μπορεί να μην έχουν πάντα "σώας τας φρένας".
>
> Απλά για αυτούς, εκείνες τις στιγμές που δεν έχουν "σώας τας φρένας", μπορεί να είναι αρκετά πιο δύσκολο να συνειδητοποιήσουν και να αξιολογήσουν τις σκέψεις και τους ενδοιασμούς τους.
>
> Όλα, όμως, νομίζω, ότι τα καταλαβαίνουν, κάποιοι ίσως και υπέρμετρα ως πολλοί ευαίσθητοι άνθρωποι, αναλόγως βέβαια, τη φύση και τον βαθμό του προβλήματος στην υγεία.)

Να τα σκέφτονται, συνεχίζω, ίσως να είναι ανεκτό.

Όχι όμως και να τα πράττουν.

Για αυτό και η κοινωνία μας, για τις πράξεις τους και τους σωφρονίζει, τους σωφρονίζει ιδανικά, θα λέγαμε όμως περισσότερο στην πραγματικότητα τους απομονώνει από αυτήν, με κάποιο μέτρο.

Κι αυτό, όμως, μπορεί να λειτουργήσει σωφρονιστικά.

Τους σωφρονίζει ιδανικά, για τις πράξεις τους και όχι για τις σκέψεις και την ιδεολογία τους και είναι, τόσο από εμάς, όσο και πολύ ευρύτερα παραδεκτό, πως και πολύ καλά κάνει.

> (σ.σ. Ο πραγματικός, όμως, σωφρονισμός ενός ανθρώπου, είναι κυρίαρχο αντικείμενο της προσωπικής του σκέψης και της πλήρης ελευθερίας που έχει στο μυαλό του, να φαντάζεται το οτιδήποτε και με κάποιο μέτρο να κατευθύνεται προς τα εκεί.
>
> Ασφαλώς και αυτό, βοηθάει πολύ στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.
>
> Εναπόκειται, δηλαδή, εκτιμούμε κυρίαρχα για τον σωφρονισμό, στο γεγονός του να θέλει κανείς πολύ να πράττει με καλοσύνη, σε οποιεσδήποτε συνθήκες κι αν προκύψουν στη ζωή του.
>
> Περισσότερο, όμως, αυτό· είναι να το συνειδητοποιήσει κανείς· επειδή το ίδιο, αυτό καθεαυτό το γεγονός της καλοσύνης· είναι ήδη συνυφασμένο -δισεκατομμύρια χρόνια πριν, ή και από πάντα- με την ανθρώπινη φύση· καθώς και ολόκληρο το ζωικό και το φυτικό βασίλειο.
>
> > (σ.σ. Γράφουμε δισεκατομμύρια χρόνια πριν, ή και από πάντα· επειδή η καλοσύνη -ή αν προτιμάτε η φιλότητα, δηλαδή, η αγάπη, όπως έλεγε ο αρχαίος Σοφός

Εμπεδοκλής- ενώνει, συνθέτει, τον κόσμο μας· και οι έμβιοι οργανισμοί, αποτελούνται από οργανικές ενώσεις, οργανικές ενώσεις που έχουν προέλθει από ανόργανες ενώσεις, ανόργανες ενώσεις πολλών και διαφορετικών ατόμων, πολλών και διαφορετικών ατόμων, που πιθανότατα υπάρχουν από πάντα.)

Όμως είναι αλήθεια ότι και οι συνθήκες της ζωής του ανθρώπου, μπορούν να παίξουν -και παίζουν σε έναν μεγάλο βαθμό- σημαντικότατο ρόλο.

Ειδικά οι συνθήκες των πρώτων χρόνων της ζωής του.)

Οι, απολύτως δε, μη ανεκτές πράξεις τους, συνεχίζουμε· βαραίνουν πολύ τα θύματα και τους οικείους τους.

Τους βαραίνουν τόσο πολύ, που εκτιμούμε ότι οι άνθρωποι που έχουν βιώσει στο παρελθόν, πολύ αρνητικές πράξεις από άλλους ανθρώπους, αποκτάει η προσωπικότητά τους για πάντα μία τραγικότητα.

Όμως και αυτήν την τραγικότητα, ο άνθρωπος μπορεί, ίσως, τις περισσότερες φορές, να τη διαχειριστεί με επιτυχία.

Κλειδί για αυτό νομίζουμε, αποτελεί η πολύ καλοσυνάτη οπτική του.

Όσο πιο καλοσυνάτη η οπτική του, τόσο το καλύτερο.

Κατά τη διάρκεια, όμως, που αυτές, οι πολύ αρνητικές, οι απεχθείς πράξεις λαμβάνουν χώρα· εκτιμούμε ότι χρειάζεται πολύ, η φιλοσοφικά ανυποχώρητα αντίθετη, αντιμετώπισή τους.

> Όταν, κανείς, έχει, την ανυποχώρητη αντίθετη φιλοσοφία απέναντί τους· και μοναχή της η αντίθετη φιλοσοφία αυτή καθεαυτή· θα τον ωθήσει, στο μέτρο που εκτιμάει ότι αντέχει και μπορεί ο ίδιος· σε ανάλογες -με αυτήν την φιλοσοφία- πράξεις.)

Εδώ, να πούμε ότι ασφαλώς και είναι Ήρωες όλοι αυτοί που αντιστάθηκαν με ασυμβίβαστο σθένος στη χούντα των συνταγματαρχών, καθώς επίσης και σε κάθε χούντα.

Τόσο οι φανεροί Ήρωες, όσο και οι αφανείς.

Ήρωες, που τους χρωστάμε την πολιτική μας, τουλάχιστον, ελευθερία.

Το βιβλίο όμως αυτό, γράφτηκε στο σύνολό του σκεπτόμενο και ανταποκρινόμενο στις σημερινές, ειρηνικές και δημοκρατικές, συνθήκες στην Ελλάδα.

Στις συνθήκες, δηλαδή, του τόπου του και του χρόνου του, καθώς και αναζητώντας σε αυτές, κυρίως, την υγεία.

Είναι όμως όλα αλληλένδετα και δεν φέρνουμε καμία αντίρρηση σε κάποια διαφορετική άποψη.

Ακόμη κι αν σε αυτήν τη διαφορετική άποψη, αρέσει να μιλάει για καμία, μα καμία, ανοχή σε παρόμοια φαινόμενα με αυτά που περιγράφουμε.

Απεναντίας θα την ακούσουμε, θα την αναλογιστούμε, θα την εκτιμήσουμε και αν αντιληφθούμε ότι ταιριάζει καλύτερα στην εποχή μας, θα την υιοθετήσουμε τουλάχιστον για το σήμερα.

Συνεχίζουμε.

Γράφουμε για αρμονία μεταξύ του εαυτού και των άλλων ανθρώπων όταν υπάρχουν αντιθέσεις, περισσότερο με την έννοια της προσωπικής τους, χρυσής τομής.

Παρόμοια για τον εαυτό και το περιβάλλον που ζει, αλλά και για αλλότριες πεποιθήσεις και συμβάντα στην κοινωνία του.

Χρειάζεται πάντα να ισορροπεί.

Ιδανικά, να ισορροπεί βρίσκοντας την προσωπική του, χρυσή τομή.

Κατόπιν, να την μετακινεί συνεχώς και όσο μπορεί, προς την πιο καλοσυνάτη πλευρά του.

Να πούμε, όμως, εν ολίγοις, ότι όσον αφορά τις προσωπικότητες και τους χαρακτήρες, μάλλον πως η εναρμόνιση του πολίτη, με τους γύρω του, γίνεται πιο εύκολα όταν οι άνθρωποι της κοινωνίας του, είναι στην πλειονότητά τους ήπιοι και χωρίς ακρότητες.

Για το εγγύς περιβάλλον και την εναρμόνιση του ανθρώπου με αυτό, να πούμε ότι· **όσο πιο φυσικό, τόσο, μάλλον, πιο εύκολη και η εναρμόνιση του**.

Για έννοιες και απόψεις, γνώμη μας είναι πως, η εναρμόνιση του ανθρώπου με αυτές, γίνεται ευκολότερη, όταν **διαποτίζονται, οι ίδιες, από ένα Ανθρωπιστικό, αλλά συνάμα και Δημοκρατικό, πνεύμα.**

Κατά τη γνώμη μας, το Δημοκρατικό και το Ανθρωπιστικό πνεύμα, αποτελούν -μαζί- σημαντικότατο μέρος της λεκτικής έκφρασης της ζεστασιάς του ανθρώπινου είδους, ίσως ακόμη και της ζεστασιάς ολόκληρης της ομοταξίας των θηλαστικών.

Άρα, μαζί, αποτελούν μέρος της λεκτικής έκφρασης της ανθρώπινης φύσης, που η εναρμόνισή μας με αυτή, αποτελεί το ζητούμενο για την υγεία μας.

Ακόμη καλύτερα, η εναρμόνιση του ανθρώπου με τις υπάρχουσες έννοιες και απόψεις, συμβαίνει πιο εύκολα όταν οι ίδιες διαποτίζονται από ένα πνεύμα αγάπης.

Μιας αγάπης, που φανερά, αποτελεί την ουσία της ζωής στον πλανήτη.

Επίσης, η εναρμόνιση συμβαίνει ακόμη πιο εύκολα, όταν, επιπλέον, αυτές οι έννοιες και οι απόψεις είναι απλές και άμεσες.

Γράφει η Βικιπαίδεια για την Υγεία:

“Ο ισχύων ορισμός της Υγείας περιλαμβάνεται στον πρόλογο του καταστατικού του ΠΟΥ (σ.σ. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) .

Υιοθετήθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία (Νέα Υόρκη, 19-22 Ιουνίου 1946), τέθηκε σε ισχύ στις 7 Απριλίου 1948 και παραμένει αναλλοίωτος:

«Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας.»*”*

Σχετικά με αυτόν τον ορισμό της Υγείας που μόλις αναφέρθηκε, συνεχίζει παρακάτω η Βικιπαίδεια:

“Έτσι λοιπόν, η έννοια της Υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι ***το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία*** *κ.α.”*.

(σ.σ. Να προσθέσουμε εμείς στο “κ.α.”· ή αν προτιμάτε, νομίζουμε ότι είναι απαραίτητο, επιπλέον, των επισημασμένων παραγόντων της Υγείας στη Βικιπαίδεια· να αναφερθούν, επίσης, ρητώς:

Η κοινωνικοποίηση και όχι μόνο μέσω της εργασίας αλλά γενικότερα, όπως δηλαδή συμβαίνει ευρέως στις σχέσεις των ανθρώπων.

Και **η άσκηση**.

Να αναφερθούν, δηλαδή, επίσης, ρητώς κι αυτές κατ' ελάχιστο, ως παράγοντες Υγείας.

Αυτό κι επειδή συμβάλλουν, επίσης, πολύ **στη σωματική, στη νοητική και στην κοινωνική ευεξία**, που αναφέρονται στον παραπάνω ορισμό.

Στη **νοητική ευεξία**, βοηθάει, ακόμη, πολύ κι αυτό που κάνετε μόλις τώρα, δηλαδή, που **διαβάζετε.**

Η νοητική ευεξία συμβάλλει πολύ στη σωματική ευεξία, καθώς και στην κοινωνική.

Όπως και η κάθε μία άλλη, από αυτές, ευεξία, στις άλλες δύο).

Γονιδίωμα, Περιβάλλον, Εγκέφαλος

Κατά τη γνώμη μας, η Υγεία του ανθρώπου, εξαρτάται κυρίως από πέντε παράγοντες:

α) Την κίνηση όλων των μερών του σώματός του.

(σ.σ. Πραγματοποιώντας, τόσο αθλητικές ασκήσεις, όσο και χειρονακτικές εργασίες.)

β) Το γονιδίωμά του.

(σ.σ. Γονιδίωμα είναι όλο το γενετικό υλικό ενός οργανισμού.

Εξαρτάται δε, σε έναν άνθρωπο, από τους προγόνους του και το πως ανταποκρίθηκαν αυτοί, τόσο στο φυσικό τους περιβάλλον, όσο και στο δομημένο, πάντα του καιρού τους.

Δηλαδή, το πως προσαρμόσθηκαν στο περιβάλλον τους και συνάμα, το πως -σαφώς σε μικρότερη κλίμακα- το προσάρμοσαν.)

γ) Το περιβάλλον του, φυσικό και δομημένο, στη χωροχρονική στιγμή -που υπάρχει ο ίδιος- κάθε φορά.

(σ.σ. Στη χωροχρονική στιγμή -που υπάρχει ο ίδιος- κάθε φορά, δηλαδή στις χωροχρονικές του συντεταγμένες στο Σύμπαν, κατά την κίνησή του σε αυτό.

Το φυσικό περιβάλλον, περιλαμβάνει ολόκληρη την έμβια και άβια ύλη, που βρίσκεται με φυσικό τρόπο στη Γη.

Το δομημένο περιβάλλον, είναι το τεχνητό περιβάλλον, ή αν προτιμάτε το ανθρωπογενές περιβάλλον, ως μία ξεχωριστή και άμεσα πραγματοποιήσιμη δυνατότητα του ανθρώπου, σε σχέση με τις υπόλοιπες οντότητες τού πλανήτη Γη.)

δ) Τη γενικότερη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, ως ένας κρίκος της πολύ μεγάλης αλυσίδας του ανθρώπινου είδους, αλλά και την ειδικότερη, την εξατομικευμένη αλληλεπίδραση του περιβάλλοντός του, με τα ιδιαίτερα, ως άτομο, χαρακτηριστικά του, στο χώρο και στο χρόνο.

(σ.σ. Υπάρχει η αλληλεπίδραση του ανθρώπινου είδους με το περιβάλλον· ως DNA, ή αν προτιμάτε και ως συλλογικό ασυνείδητο· που διαμορφώνει σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό και τον ίδιο τον άνθρωπο, ατομικά.

Υπάρχει η στιγμιαία αλληλεπίδραση του περιβάλλοντος, με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που αποκτάει ο άνθρωπος εκ γενετής, κυρίως από τους δύο γονείς του, με αυτό να αποτυπώνεται στη άμεση διαφορά του γονοτύπου του, από τον φαινότυπό του· μόλις κατά την γέννηση, που η προσωπικότητά του συμμετέχει ελάχιστα στη διαμόρφωσή του.

Υπάρχει και η ατομική αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον, κατά τη διάρκεια της ζωής του, σύμφωνα με το γεγονός ότι ο ίδιος, μπορεί και επιλέγει, συνειδητά ή ασυνείδητα, να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του· και συνάμα, σε μικρότερη όμως κλίμακα, μπορεί και επιλέγει, συνειδητά ή ασυνείδητα, να προσαρμόζει και το περιβάλλον του, στον εαυτό του.

Να προσαρμόζει και το περιβάλλον του, στον εαυτό του, μάλλον περισσότερο στις ανάγκες του και λιγότερο -για την ώρα, κατά τη γνώμη μας ευτυχώς- στις επιθυμίες του.)

ε) Την εσωτερική αλληλεπίδραση όλων των συστημάτων των οργάνων του ανθρωπίνου σώματος· κυρίως όμως του νευρικού συστήματος και ειδικότερα του κεντρικού νευρικού συστήματος και από αυτό, ακόμη περισσότερο, του εγκεφάλου του· με τον πυρήνα των βαθύτερα εσωτερικών διεργασιών που καθορίζουν τη δημιουργία των προϊόντων της έκφρασης των γονιδίων του.

(σ.σ. Όπως, δηλαδή, ισχυριζόμαστε ότι συμβαίνει αυτή η αλληλεπίδραση· από την ενδιάμεση, προσωπική -και σε έναν βαθμό αυτόνομη- παρεμβολή, κυρίως, του εγκεφάλου· μεταξύ των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος και αυτών των βαθύτερα εσωτερικών διεργασιών του οργανισμού.

Ισχυριζόμαστε, ή μάλλον καλύτερα επισημαίνουμε ευθέως, ότι υπάρχουν· τόσο καταγεγραμμένα προγράμματα που ακολουθεί ο οργανισμός, δηλαδή, υπάρχει -όπως ξέρουμε- το DNA των γονιδίων του· όσο και ενορχηστρωτής των προγραμμάτων αυτών· δηλαδή, ενορχηστρωτής της έκφρασης των γονιδίων του, συναρτήσει πάντα και του περιβάλλοντος χώρου.

Και ο ενορχηστρωτής της έκφρασης των γονιδίων του, είναι κυρίως το κεντρικό νευρικό του σύστημα και ιδιαίτερα πολύ από αυτό, ο εγκέφαλος.)

Για το **(α)**, θα αρκούσε να γράψουμε μία μόλις φράση, ότι **κίνηση ίσον ζωή**.

Όμως συνεχίζοντας, να πούμε ότι γράφει για την κίνηση η ιστοσελίδα https://physiopain.gr:

“Μας κρατά ενεργούς και ικανούς να κάνουμε ότι θέλουμε.

Βοηθά στη ρύθμιση του ύπνου.

Μειώνει το άγχος.

Βελτιώνει τη διάθεση (ειδικά κατάθλιψη).

Βελτιώνει την ανοσοποιητική λειτουργία (την ικανότητα του σώματός μας να καταπολεμά τη μόλυνση ή την ασθένεια ή το άγχος).

Είναι καλή για τη γενική υγεία (καρδιά, πνεύμονες, μύες και αρθρώσεις).

Βοηθά στον έλεγχο του βάρους.

Είναι εξαιρετική για τον εγκέφαλό (Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς εγκεφάλου καθώς μεγαλώνουμε).”

Να αναφέρουμε κι εμείς ρητώς, στα εξαιρετικά σημαντικά οφέλη της κίνησης· και το γεγονός ότι· με την ταχύτερη ροή του αίματος που επιτυγχάνεται στον οργανισμό, ξεπερνιέται και διαλύεται μέσα σε αυτό, το οτιδήποτε παρεμποδίζει την ελεύθερη κίνησή του, ακόμη και στο πιο απομακρυσμένο σημείο της κυκλοφορίας του.

Ακόμη, με την ταχύτερη ροή του αίματος, βοηθιέται πολύ και η ταχύτερη φυσική αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών, καθώς και άλλων επιβαρυντικών για την υγεία συστατικών· από όλα, συνολικά, τα όργανα και από όλα, συνολικά, τα κύτταρα του σώματος και τους ιστούς.

Έτσι, καθαρίζει και γίνεται κατάλληλη για την υγεία και η σύσταση του ίδιου του αίματος, που τροφοδοτεί ολόκληρο τον οργανισμό.

Η συσσώρευση των τοξινών δε, στον οργανισμό, αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόκλησης ασθενειών.

Για το **(β)**, από την Βικιπαίδεια έχουμε:

“Τα γονίδια είναι αλληλουχίες βάσεων του DNA που μεταγράφονται, στις οποίες περιέχονται πληροφορίες που καθορίζουν τη σύνθεση ενός πολυπεπτιδίου ή ενός μορίου RNA.”

“Στα πεδία μοριακή βιολογία και γενετική, γονιδίωμα είναι όλο το γενετικό υλικό ενός οργανισμού.”

Στο **(γ)**, για την κάθε φορά, **χωροχρονική στιγμή** του ανθρώπου στο Σύμπαν· ενδεικτικά να γράψουμε ότι ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης· στο έργο του “ΠΕΡΙ ΑΕΡΩΝ, ΥΔΑΤΩΝ, ΤΟΠΩΝ”, σε απόσπασμά του, στο κεφάλαιο 11, νεοελληνική απόδοση φιλολογική ομάδα “Εκδόσεων Κάκτος”, που αφορά συμβουλές προς έναν άλλον ιατρό· αναφέρει:

“Χρειάζεται ιδιαίτερη προφύλαξη κατά τις πιο απότομες μεταβολές των εποχών· ούτε να δίνει με τη θέλησή του καθαρτικό ούτε να κάνει καυτηριασμούς ή εγχειρήσεις στη κοιλιά, προτού περάσουν δέκα ημέρες ή και περισσότερες.

Οι ακόλουθες τέσσερις μεταβολές είναι οι βιαιότερες και οι πιο επικίνδυνες:
Τα δύο ηλιοστάσια, ιδιαίτερα το θερινό κι οι δυο λεγόμενες ισημερίες, ιδιαίτερα η φθινοπωρινή.

Πρέπει επίσης να παίρνει καθένας προφυλάξεις κατά την ανατολή των αστερισμών, ιδιαίτερα του Κυνός, μετά του Αρκτούρου και ακόμη, κατά τη δύση των Πλειάδων, γιατί οι αρρώστιες κρίνονται κυρίως αυτές τις ημέρες.”

(σ.σ. Σας βάζουμε, πότε στο περίπου είναι αυτές οι ημερομηνίες μέσα στο ηλιακό μας έτος.

Στο περίπου, επειδή από ηλιακό έτος σε ηλιακό έτος, οι ημερομηνίες αυτές μεταβάλλονται ελαφρώς.

Χειμερινό ηλιοστάσιο, συνήθως 21 Δεκεμβρίου.

Θερινό ηλιοστάσιο, συνήθως 21 Ιουνίου.

Εαρινή ισημερία, συνήθως 21 Μαρτίου.

Φθινοπωρινή ισημερία, συνήθως 21 Σεπτεμβρίου.

Ανατολή Κυνός, συνήθως 19 Ιουλίου.

Ανατολή Αρκτούρου, συνήθως 17 Σεπτεμβρίου.

Δύση Πλειάδων, συνήθως 6 Νοεμβρίου.

Να αναφέρουμε, επίσης, ότι προφανώς, αυτές οι ημερομηνίες είναι αποτέλεσμα στατιστικών δεδομένων του αρχαίου Σοφού Ιατρού Ιπποκράτη· και αποτελούν παρατηρήσεις της ασκούμενης ιατρικής της εποχής του· που τις συνδύασε με τις μεταβολές των εποχών.

Νομίζουμε επιπλέον, ότι τις συνδύασε και με τις μεταβολές γενικότερα της ανατολής και της δύσης ορισμένων άστρων -και όχι μόνο των εποχών- επειδή στην εποχή του· αυτά είχαν ως κύρια σημεία δημόσιας αναφοράς οι εξελιγμένοι αρχαίοι λαοί για τον χώρο και τον χρόνο· όμως εξακολουθούν να είναι προϊόντα στατιστικής παρατήρησης· ακόμη κι αν είναι πολύ δύσκολο να βρεθεί η σχέση μεταξύ του αιτίου και του αιτιατού.

Στην εποχή μας, η στατιστική, αποτελεί τη βάση της επιστημονικής έρευνας.

Η ίδια η διδασκαλία των θεραπειών, του αρχαίου Σοφού Ιατρού Ιπποκράτη, αποτελεί -έως και σήμερα- ολόκληρη τη βάση, τουλάχιστον της Δυτικής Ιατρικής.

Επίσης, στην εποχή μας, τα σημεία της επιστημονικής αναφοράς μας, που επηρεάζουν φανερά τα δρώμενα και συσχετίζονται με τις τάσεις των πραγμάτων· είναι οι οικονομικές, οι κοινωνικές, οι πολιτικές, οι εκπαιδευτικές, οι τεχνολογικές εξελίξεις, πληροφορίες, αντιλήψεις και πράξεις, ακόμη και σε παγκόσμιο επίπεδο· πέραν των μεταβολών του καιρού, των ηλιακών και μαγνητικών, ανέμων και καταιγίδων, που λαμβάνουν χώρα αρχικά θεωρούμε στη φωτόσφαιρα· πέραν της κοινής ψυχολογίας του συνόλου των ανθρώπων και άλλων πραγμάτων.

Και άλλων πραγμάτων, που συσχετίζονται με πολλά άλλα πράγματα, αν όχι όλα, ακόμη και με την ασκούμενη ιατρική.

Η υπολογιστική στατιστική ικανότητα και η παροχή δεδομένων, είναι απείρως μεγαλύτερη στην εποχή μας.

Και σε αυτόν τον τομέα, έχουμε πολύ μεγαλύτερο πλεονέκτημα.

Ωστόσο όμως, ο αρχαίος Σοφός Ιατρός Ιπποκράτης, σίγουρα επειδή δεν είχε τόσα πολλά υπολογιστικά δεδομένα στη ζωή του, προσπάθησε να εστιάσει -αυτό θα κάναμε και σήμερα- σε αυτά που θεωρεί πιο ουσιώδη.

Και βέβαια, δεν είναι τυχαίο που θεωρείτε -παγκοσμίως σήμερα- Πατέρας της Ιατρικής Επιστήμης και αρχαίος Έλληνας Σοφός.)

Λέγοντας **περιβάλλον** πάντα στο **(γ)**, αναφερόμαστε στο **περιβάλλον** της Γης, με την ευρύτερη έννοια του όρου.

Εννοούμε, δηλαδή, τόσο το **φυσικό** περιβάλλον της, όσο και το **δομημένο**.

Το φυσικό περιβάλλον, περιλαμβάνει ολόκληρη την έμβια και άβια ύλη, που βρίσκεται με φυσικό τρόπο στη Γη.

Εμπεριέχουμε, δηλαδή, σε αυτό και τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα, καθώς επιπλέον -εδώ εμπλέκεται και το **(δ)**- και την πρόσληψη στον οργανισμό του από αυτά, το οτιδήποτε χρειάζεται για να λειτουργεί αρμονικά.

Ενδεικτικά αναφέρουμε σε κατάλληλη αναλογία και ποιότητα, οξυγόνο, νερό και φαγητό.

Δεδομένου, βέβαια, ότι το φυσικό περιβάλλον της Γης και αυτό που προσφέρει σε όλους του ζωντανούς οργανισμούς της, είναι κάτι το ανεκτίμητα περισσότερο από το οξυγόνο, το νερό και το φαγητό, που όμως, χρειάζονται απόλυτα σε αυτούς.

Το **δομημένο** περιβάλλον, προκύπτει από την ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί κι ένα τεχνητό περιβάλλον, κυρίως σύμφωνο με τις ιδιαίτερες, ως είδος, ανάγκες του, το λεγόμενο και ανθρωπογενές περιβάλλον, που η παρουσία του διαδραματίζει, επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία του.

Στο δομημένο ή τεχνητό περιβάλλον, ή αν προτιμάτε στο ανθρωπογενές περιβάλλον, εκτός, για παράδειγμα, από τα κτίρια, όλα τα τεχνητά αντικείμενα, τις γέφυρες και τους δρόμους, εμπεριέχουμε και το νοητικό, το πνευματικό, το εικονικό και το ψηφιακό περιβάλλον της εποχής μας.

Για το **(δ),** να πούμε ότι όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί αλληλεπιδρούν και ζούνε αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα τόσο μεταξύ τους, όσο και με το περιβάλλον τους, φυσικό και δομημένο, ως είδος.

Μάλλον καλύτερα, αυτοί όλοι κι όλα, αποτελούν το περιβάλλον, το δυναμικό περιβάλλον που συνεχώς προχωράει και κατά τη γνώμη μας ανελίσσεται, έστω και με πισωγυρίσματα.

Ο Σοφός Ηράκλειτος είχε πει *“ΕΝ ΤΟ ΠΑΝ”*, δηλαδή, ότι *“όλα είναι ένα”*.

Όλα είμαστε ένα.

Καθώς και το περίφημο, *“ΠΑΝΤΑ ΧΩΡΕΙ, ΚΟΥΔΕΝ ΜΕΝΕΙ”*, δηλαδή, ότι *“όλα προχωράνε και τίποτα δεν μένει”*.

(σ.σ. Το *”ΠΑΝΤΑ ΧΩΡΕΙ, ΚΟΥΔΕΝ ΜΕΝΕΙ”*, μας έχει σωθεί στον *“Κρατύλο”* του Πλάτωνα:

*“Σωκράτης: λέγει που Ἡράκλειτος ὅτι “**πάντα χωρεῖ καὶ οὐδὲν μένει**,” καὶ ποταμοῦ ῥοῇ ἀπεικάζων τὰ ὄντα λέγει ὡς “**δὶς ἐς τὸν αὐτὸν ποταμὸν οὐκ ἂν ἐμβαίης**”.”*

Νεοελληνική Απόδοση:

*“Σωκράτης: κάπου λέει ο Ηράκλειτος ότι “**όλα προχωρούν και τίποτα δεν μένει**” και απεικονίζοντας τα όντα (τις υπάρξεις) στη ροή του ποταμού λέει ότι “**δεν μπορείς να μπεις στο ίδιο ποτάμι δυο φορές**”.”*

Το “χωρεί” από το “ρει”, που συνηθίζεται να λέγεται ότι είπε ο αρχαίος Σοφός Ηράκλειτος, έχει τεράστια διαφορά, όπως είχε επισημάνει εν ζωή, ο σύγχρονός μας, Αργύρης Τσακαλίας.

Να το εξηγήσουμε λίγο αυτό.

Το “ρει” δηλώνει ότι όλα ρέουν.

Η ροή έχει να κάνει με τα υγρά που όταν ρέουν, προχωράνε προς τα κάτω.

Δηλαδή, ότι φιλοσοφικά, οι υπάρξεις, συνεχώς καθελίσσονται, ή φθίνουν, τουλάχιστον ως προς τη δυνατότητα της χρήσης της μηχανικής τους ενέργειας, βάσει της εντροπίας.

Το “χωρεί” δηλώνει ότι όλα προχωράνε, δηλαδή, πως ότι υπάρχει, μπορεί είτε να καθελίσσεται, είτε να ανελίσσεται.

Είτε να φθίνει, είτε να αυξάνει.

Να γράψουμε επιπλέον ότι υπάρχει και το αντίθετο της εντροπίας, η λεγόμενη ενθαλπία.

Η εντροπία εκφράζει τη δυνατότητα ενός συστήματος να παράγει μηχανικό έργο, που λένε ότι η δυνατότητα αυτή, συνεχώς φθίνει.

Όσο μικρότερη είναι η εντροπία, τόσο μεγαλύτερη η δυνατότητα του συστήματος να παράγει μηχανικό έργο.

Ένα είδος ενθαλπίας, λαμβάνει χώρα κυρίως μέσω των έμβιων οργανισμών, τουλάχιστον στη Γη μας.

Έτσι, ενώ η τροφή, το οξυγόνο της ατμόσφαιρας και το στάσιμο νερό, δεν μπορούν να παράξουν από μόνα τους, άμεσα μηχανικό έργο· μέσω της λήψης τους από τους ανθρώπους, μπορούν να λειτουργήσουν έτσι οι βιολογικοί τους μηχανισμοί, που οι ίδιοι οι άνθρωποι να μπορούν να παράξουν -με κάποιο μέτρο- μηχανικό έργο.

Προφανώς ισχύει και η περίφημη αρχή της ενέργειας, δηλαδή ότι η ενέργεια, ποτέ δεν χάνεται.

Απλά αλλάζει μορφές.

Είτε πιο οργανωμένες μηχανικά -για να τη χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι- μορφές, είτε πιο ανοργάνωτες.

Δηλαδή και με λίγα λόγια, όλα προχωράνε -ή αν προτιμάτε εξελίσσονται- και τίποτα δεν μένει, που είναι ακριβώς το περίφημο, “πάντα χωρεί και ουδέν μένει”, που είπε πριν περίπου 2.500 έτη, ο αρχαίος Σοφός Ηράκλειτος.

Κατά τη γνώμη μας, ένας γίγαντας στη σκέψη, όπως ο αρχαίος Σοφός Ηράκλειτος, δεν νομίζουμε ότι θα μπορούσε να γράψει, τουλάχιστον στην ωριμότητά του, ότι όλα φθίνουν.)

Όμως, παρόλο, που όπως γράψαμε, “όλα είμαστε ένα”· και ο κάθε έμβιος οργανισμός ξεχωριστά -πόσο μάλλον ο κάθε άνθρωπος- διατηρεί την προσωπικότητά του, την αυθυπαρξία του, τη συνείδηση του και εν τέλει τη μοναδικότητά του, που ως τέτοια, είναι λογικό να αλληλεπιδρά, επίσης, μοναδικά, με το υπόλοιπο περιβάλλον που ζει, τρέφεται, αναπνέει, θεραπεύει τη δίψα του, όλες τις υπόλοιπες ανάγκες του, καθώς και τις περισσότερες από τις επιθυμίες του.

Για το **(ε)**, να πούμε πως ο ίδιος ο άνθρωπος, μπορεί και πραγματοποιεί αυτόνομα, εσωτερικές διεργασίες, που βελτιώνουν συνεχώς, τόσο τις λειτουργίες του οργανισμού του, όσο και την προσωπικότητά του.

Για τις λειτουργίες του οργανισμού του ανθρώπου, ισχυριζόμαστε ότι ο εγκέφαλος, επιδράει, σε κάποια κλίμακα, στα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του.

(σ.σ. Από την Βικιπαίδεια έχουμε:

“Στη γενετική, και ειδικότερα στη μοριακή βιολογία, με τον όρο γονιδιακή έκφραση ή έκφραση γονιδίων χαρακτηρίζεται η διαδικασία εκείνη που προκαλεί τη μεταφορά κωδικοποιημένων πληροφοριών (του γονιδίου) στο λειτουργικό προϊόν του γονιδίου (πρωτεΐνη ή RNA).”

“Το μόριο που προκύπτει ως προϊόν από τη γονιδιακή έκφραση είναι είτε πρωτεΐνη (μετά από μετα-μεταφραστικές τροποποιήσεις

πολυπεπτιδικών αλυσίδων) είτε RNA, και αναφέρεται ως γονιδιακό προϊόν.”

“Τα γονίδια μέσω των γονιδιακών προϊόντων τους ελέγχουν κάθε κυτταρική δραστηριότητα και κατευθύνουν τη φυσική ανάπτυξη και συμπεριφορά του οργανισμού.”)

Και ισχυριζόμαστε ότι ο εγκέφαλος επιδράει στα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του, είτε με το συνειδητό μέρος του, είτε με το ασυνείδητο, είτε ακόμη και με το ενδιάμεσο τους, υποσυνείδητο.

Με το συνειδητό μέρος του, ισχυριζόμαστε ότι επιδράει, σε κάποια κλίμακα, κυρίως, με αυτά που τον απασχολούν και σκέφτεται κατά τη διάρκεια της κάθε ημέρας του, καθώς και με το τι φαντάζεται για τα ίδια.

Και με τα τρία μέρη του, δηλαδή, το συνειδητό, το ασυνείδητο και το υποσυνείδητο, ισχυριζόμαστε ότι επιδράει, σε κάποια κλίμακα, ανάλογα με το πως αντιμετωπίζει τα γεγονότα και κυρίως, αν φοβάται ή αν είναι θαρραλέος, μαζί με όλα τα ενδιάμεσα στάδια αυτών των δύο καταστάσεων.

Δεν έχουμε δει να υπάρχει κάποια σχετική έρευνα, όμως, εκτιμούμε ότι η αφοβία, θα μπορούσε να είναι ένα ισχυρό χαρακτηριστικό των υγειών και μακρόβιων ανθρώπων.

(σ.σ. Από την άλλη μεριά, όμως, από αφοβία, ή και άγνοια κινδύνου, μερικοί άνθρωποι μπορεί να το παρακάνουν με τα ρίσκα που θα πάρουν στη ζωή τους.

Για αυτό και αν πέσουν κάπως έξω στις εκτιμήσεις τους, οι συνθήκες που πιθανότατα θα δημιουργηθούν, μπορεί να επηρεάσουν την υγεία τους σφόδρα.

Χρειάζεται να υπάρχει κάποιο μέτρο στα ρίσκα που παίρνει κανείς.

Μέτρο, με την έννοια του να μην το παρακάνει, με την επικινδυνότητα τους.

Μπορεί κανείς να είναι προσεχτικός, χωρίς όμως και να φοβάται.

Δηλαδή η προσοχή που θα δίνει στα πράγματα και στις καταστάσεις, να είναι αποτέλεσμα της παρατήρησης του -ως τρόπος ζωής- και της επεξεργασίας αυτών που παρατηρεί με το μυαλό του· και όχι του φόβου του για αυτά.)

Καλύτερα -αν προτιμάτε κι εσείς- αντί για την αφοβία· να πούμε πως η ασφάλεια, γενικώς, που μπορεί να νιώθει κανείς, στο κοντινό του -την κάθε φορά- περιβάλλον· ότι μπορεί να είναι ένα ισχυρό χαρακτηριστικό των υγειών και μακρόβιων ανθρώπων.

Η ασφάλεια αυτή, θα μπορούσε να προέρχεται από ένα αντικειμενικά ασφαλές κοντινό περιβάλλον· όμως εκτιμούμε ότι προέρχεται πραγματικά σε έναν άνθρωπο, κυρίως από τη συνειδητοποίηση, του ότι· αν λειτουργήσει ορθά το μυαλό του, όλα παλεύονται, όλα αντιμετωπίζονται.

Ειδικά όταν αυτό, του το λέει και η εμπειρία του στη ζωή.

Η εμπειρία του στη ζωή, τον κάνει να έχει αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Έτσι που να θεωρεί πως πιθανότατα, μπορεί να καταφέρει οτιδήποτε κι αν προκύψει σε αυτήν.

Και, συνεχίζοντας τη σκέψη μας, να τον κάνει θεωρητικά, να μην φοβάται -ίσως και καθόλου- το μέλλον· με θεωρητική συνέπεια, να ζει -κυρίως- στο παρόν.

Τα γράφουμε αυτά, δεδομένου του γεγονότος ότι ακόμη και το πιο αντικειμενικά ασφαλές περιβάλλον, είναι πάντοτε δυναμικό και σε έναν βαθμό απρόβλεπτο, ίσως και αρκετά κάποιες στιγμές, για τον μέσο άνθρωπο.

Φανερά, όμως, είναι καλύτερα, η ασφάλεια να προέρχεται από ένα αντικειμενικά ασφαλές περιβάλλον· και όχι από το υπερβολικό θάρρος ενός ανθρώπου· σύμφωνα και με ένα σύνθημα που έχει γράψει μία κοπέλα, στον τοίχο μίας αυλής ενός σπιτιού στον Δήμο Ζωγράφου.

“Το βράδυ να είμαστε ελεύθερες και όχι γενναίες”.

Υπάρχουν πολλές και τεκμηριωμένες έρευνες για την ασφάλεια που νιώθει κανείς και το πολύ σπουδαίο έργο που αυτή επιτελεί, μακροχρόνια, στην υγιή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Δηλαδή, από την ακριβώς αντίθετη πλευρά.

Υπάρχουν πολλές και τεκμηριωμένες έρευνες, για την ανασφάλεια που μπορεί να νιώθει ένας άνθρωπος στη ζωή του και τις αρνητικές επιπτώσεις της στην υγεία του.

Ειδικά για την ανασφάλεια της προσωπικής και της οικογενειακής του, επιβίωσης.

Το σύστημα των ενδοκρινών αδένων, είναι προγραμματισμένο να παράγει τις κατάλληλες -για τον οργανισμό του ανθρώπου- ορμόνες· και να ρυθμίζει συνάμα κατάλληλα και τη λειτουργία των ιστών του.

Το να νιώθει κανείς ανασφάλεια για κάτι, οτιδήποτε κι αν είναι αυτό, δημιουργεί στο μυαλό του σκέψεις που επηρεάζουν άμεσα, με έναν όμως αρνητικό τρόπο, τουλάχιστον το σύστημα των ενδοκρινών αδένων του.

Το ίδιο σύστημα του οργανισμού με τη σειρά του, παράγει ορμόνες που με μέτρο, σε κάποιες περιπτώσεις δηλαδή· αν για παράδειγμα είναι ελαφρύ άγχος και όχι φόβος· μπορεί και να χρειάζονται για να ανταπεξέλθει στις ιδιαίτερες περιστάσεις του περιβάλλοντός του.

Με μέτρο και για λίγο, μπορεί να του κάνουν, δηλαδή, κάποιες φορές και καλό.

Να τον δραστηριοποιούν κι έτσι, να μπορεί, τόσο να ανταπεξέλθει στις πρόσκαιρες ειδικές συνθήκες που έχουν προκύψει στη ζωή του, όσο και να απολαύσει τα εσωτερικά οφέλη, για τον οργανισμό του, αυτής της δραστηριοποίησης.

Όταν, όμως, αυτές οι συνθήκες, του προκαλούν φόβο κι ανασφάλεια, ειδικά με διάρκεια· βλάπτουν μελλοντικά πολύ σοβαρά την υγεία του.

Ένα περιβάλλον μπορεί και δημιουργεί αντικειμενική ανασφάλεια σε έναν άνθρωπο· όπως, για παράδειγμα, η πιθανή έκθεση του σε κάποια χημικά που υπάρχουν σε αυτό· ή πάλι, από εντελώς διαφορετική σκοπιά, η πολύ φτώχεια και η ανεργία.

Μπορεί όμως και δημιουργεί και εντελώς υποκειμενική ανασφάλεια· όπως για παράδειγμα, η φοβία του να προκύψει κάποια, ίσως και πιθανή, εχθρική για αυτόν, μελλοντική κατάσταση, από κάποιον ή κάποιους συνανθρώπους του· που, όμως, τη μεγεθύνει αρκετά παραπάνω στο μυαλό του, από την πιθανότερη μελλοντική πραγματικότητα.

Για αυτόν το λόγο, προσπαθώντας να δώσουμε κατατετμημένη την όλη εικόνα, θα μπορούσαμε να λέγαμε για το **(δ)**, ότι αποτελεί την απευθείας εξωτερική αλληλεπίδραση του ανθρώπου, περισσότερο με το άβιο και προβλέψιμο περιβάλλον του· με μη, όμως, φανερά διακριτό το σημείο και το ποσοστό που συμμετέχουν σε αυτό και οι έμβιοι οργανισμοί του.

Ενώ για το **(ε),** όσον αφορά τον εγκέφαλο· ότι έχει να κάνει με την επεξεργασία περισσότερο του έμβιου, δυναμικού του, περιβάλλοντος· όπως αυτό προκύπτει από τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά.

Το έμβιο δυναμικό περιβάλλον, φανερά, για τον άνθρωπο, χρειάζεται μεγαλύτερη επεξεργασία από το άβιο· πράγμα που γίνεται αρχικώς, εσωτερικά, κυρίως από το μυαλό του.

Θα πρέπει, επίσης, επιπλέον για το **(ε)**· όσον αφορά τον εγκέφαλο και τα δυναμικά περιβάλλοντα· να συμπεριλάβουμε και την επεξεργασία των ιδεών, των εννοιών, των ενεργειών, των πραγματικών καταστάσεων, των ζυμώσεων, των εικονικών και ψηφιακών οντοτήτων της εποχής μας.

Η επεξεργασία αυτή, που αναφέρουμε για το **(ε)**, πραγματοποιείτε κυρίως από τον εγκέφαλο και ισχυριζόμαστε ότι συμβαίνει με έναν τρόπο, τόσο **αντικειμενικό**, όσο και **υποκειμενικό**.

Το **αντικειμενικό** κομμάτι, αυτού του τρόπου· έχει να κάνει, κυρίως, με τις κοινές σκέψεις, φόβους, ανησυχίες, αλλά και χαρές, που κάνουν οι άνθρωποι ενστικτωδώς **ως είδος**· ή αν προτιμάτε εγγενώς ως οργανισμοί· σε παρόμοιες δυναμικές καταστάσεις.

Ακόμη, έχει να κάνει και με κάποιο λογικό μέτρο, που μπορεί να ρυθμίζει τη μέση αντίδραση του ανθρώπου, που προκύπτει από αυτές τις σκέψεις, τους φόβους, τις ανησυχίες, αλλά και τις χαρές του.

Το **υποκειμενικό** του κομμάτι, έχει να κάνει, κυρίως, με την φαντασία του ανθρώπου, δηλαδή, με τις πολλαπλές εικόνες που δημιουργεί το μυαλό, ίσως κάποιες φορές και αχαλίνωτα, ίσως κάποιες φορές και από μόνο του.

Ακόμη, έχει να κάνει και με τις αυτοματοποιημένες πολλαπλές εικόνες που δημιουργούνται στο μυαλό, από την προβολή τόσο του φυσικού, όσο και του δομημένου περιβάλλοντος.

Πολλαπλές εικόνες, που γεννιούνται στο μυαλό, εξαρτώμενες κυρίως από τα ιδιαίτερα παιδικά βιώματα του ανθρώπου, καθώς και των τότε, αλλά και μετέπειτα, συνειδητών ή ασυνείδητων, σκέψεών του πάνω σε αυτά.

Συνάμα, ο προσανατολισμός της φαντασίας του ανθρώπου, επηρεάζεται -αρκετά όμως λιγότερο- και από τα μετέπειτα βιώματά του και τις σκέψεις του πάνω σε αυτά, αναλόγως πάντα και της προσπάθειας του να βελτιώσει κάτι.

Η συνήθεια δε, δηλαδή η πανομοιότυπη επανάληψη μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς, ακόμη και μόνο στη σκέψη, είναι που δημιουργεί αυτή τη δεύτερη φύση στον άνθρωπο, που αναφέραμε στην αρχή του προηγούμενου κεφαλαίου “Υγεία”.

Του δημιουργεί μία δεύτερη φύση· τέτοια ώστε· ο ίδιος ο οργανισμός του, ακόμη κι αν αυτή του είναι επιβλαβής· η επανάληψη του βιώματος της να του δίνει άμεση χαρά, μιας και είναι στη φύση του, έστω και στη δεύτερη· κι έτσι, να την αναζητάει και να την επιδιώκει.

Να την αναζητάει και να την επιδιώκει, χωρίς, όμως, στην ουσία, αυτή η χαρά του, να ανταποκρίνεται και στον πυρήνα των πραγμάτων της ανθρώπινης φύσης· και άρα και στην ουσιαστική και με διάρκεια χαρά του· και κατ’ επέκταση, στην αδιαπραγμάτευτη και ορθή, πλέον, αναζήτηση της και επιδίωξη· σύμφωνα με κάποιον από τους σκοπούς του ανθρώπου, που θα παρουσιάσουμε και θα αναπτύξουμε σε επόμενο κεφάλαιο.

Η ορθή και αδιαπραγμάτευτη, σύμφωνα με την ανθρώπινη φύση, αναζήτηση και επιδίωξη της χαράς και της ευχαρίστησης· και όχι απλά σύμφωνα με την επίκτητη, τη δεύτερη φύση του ανθρώπου που αναφέρουμε· συμβάλλει, εξαιρετικά πολύ, στη διαμόρφωση της υγείας του.

Σε αυτό, το **υποκειμενικό** του κομμάτι, που αναφέραμε προηγουμένως, είναι που εμπλέκεται σφόδρα και αυτόνομα, η προσωπικότητα που έχει διαμορφώσει κι εξακολουθεί να διαμορφώνει ο ίδιος ο άνθρωπος.

Επίσης και η κουλτούρα που έχει και διαμορφώνει από την αρχή της ζωής του, από τη συνειδητή και την ασυνείδητη στάση του, προς όλες τις καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε αυτήν.

Μία συνολικά ατομική στάση ζωής, που μπορεί ο άνθρωπος να την επιλέγει με καίρια για την προσωπικότητά του ελευθερία, όταν ειδικά την επιλέγει συνειδητά.

Και στην οποιαδήποτε, όμως, ασυνείδητη, έκφρασή του κανείς, μπορεί και επεμβαίνει με κάποια ελευθερία σε αυτήν του τη στάση, επειδή ο συνειδητός νους, επηρεάζει και διαμορφώνει -σε έναν βαθμό- το ασυνείδητο μυαλό.

Αυτά όλα είναι πολύ σημαντικά για τον άνθρωπο, κυρίως επειδή επαναλαμβάνοντάς τα για πολύ καιρό, του γίνονται συνήθεια.

Όπως γράψαμε προηγουμένως, η συνήθειά του αυτή, θα αποτελέσει μία δεύτερη φύση του, που θα την αναζητάει μέχρι να προκύψει κάποια άλλη συνήθεια στη ζωή του, για το ίδιο

ακριβώς ερέθισμα του περιβάλλοντος χώρου του, εσωτερικού και εξωτερικού.

Θα την αναζητάει, ακόμη κι αν αυτή η συνήθεια, είναι επιβλαβής για τον εαυτό του.

Αυτή η δεύτερη φύση του, που αναφέρουμε· επειδή ο άνθρωπος την αναζητάει ακόμη κι ασυνείδητα, δηλαδή αντανακλαστικώς· μπορεί να επηρεάζει καίρια την υγεία του και γενικότερα την πορεία του εαυτού του, στο χώρο και στο χρόνο.

Ο Σοφός Ιπποκράτης, από την μεριά των Ιατρών, είχε πει:

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

Ιπποκράτης

Η αλληλεπίδραση με τα προϊόντα της γονιδιακής έκφρασης, συμβαίνει και μέσω του μεταβολισμού των τροφών και συνολικά, από την λειτουργία όλων των συστημάτων των οργάνων του ανθρωπίνου σώματος, που εμπλέκεται έτσι και το **(δ)**.

Γράψαμε, όμως, για εκείνο που ισχυριζόμαστε ότι συμβαίνει στο **(ε)**, ότι πραγματοποιείται κυρίαρχα από τον εγκέφαλό του· κι επειδή, εκτός των άλλων, αυτός ως όργανο του κεντρικού νευρικού συστήματος, είναι ο βασικός και κύριος ρυθμιστής και όλων των άλλων συστημάτων του οργανισμού του.

Το κεντρικό νευρικό σύστημα συμπληρώνει ο νωτιαίος μυελός, όμως, όλα τα συστήματα των οργάνων του ανθρώπινου σώματος

βάζουν το λιθαράκι τους και όχι μόνο το νευρικό κι ειδικότερα το κεντρικό νευρικό σύστημα που αναφέραμε.

Λίγα Λόγια Ακόμη για τα Παραπάνω

Τα συστήματα οργάνων του ανθρωπίνου σώματος, σύμφωνα με την Βικιπαίδεια, είναι τα εξής:

*"**Το σύστημα αισθητήριων οργάνων** (τα μάτια, τα αυτιά, η γλώσσα, και η μύτη) συλλέγει πληροφορίες που σχετίζονται με το περιβάλλον του σώματος,* (σ.σ. το δέρμα ως αισθητήριο όργανο, αναφέρεται παρακάτω στο καλυπτήριο σύστημα οργάνων)*. Οι ανιχνευτές του συστήματος μετατρέπουν τα ερεθίσματα από το περιβάλλον σε ηλεκτρικά σήματα και τα μεταδίδουν σε υποδοχείς των νευρικών κυττάρων.*

Το νευρικό σύστημα** ανιχνεύει και επεξεργάζεται τις πληροφορίες από τα αισθητήρια όργανα. Ενεργοποιεί τις αντιδράσεις του σώματος. Βασική μονάδα του νευρικού συστήματος είναι το νευρικό κύτταρο – ο νευρώνας. Οι νευρώνες λαμβάνουν τα ερεθίσματα από το περιβάλλον, μεταβιβάζουν τα νευρικά σήματα στο κεντρικό νευρικό σύστημα (στον εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό). Το κεντρικό νευρικό σύστημα επεξεργάζεται τις πληροφορίες, που λαμβάνει, και δίνει εντολές στα όργανα του σώματος. **Ο εγκέφαλος είναι το όργανο σκέψης, συναισθήματος, μνήμης και επεξεργασίας των αισθήσεων (όρασης, ακοής, γεύσης και οσμής), (σ.σ. και αφής, κι ίσως ως αίσθηση να μπορούσε να συμπεριληφθεί και η ισορροπία)***, εξυπηρετεί πολλές πτυχές της επικοινωνίας και ελέγχει τις λειτουργίες των διάφορων συστημάτων.***

***Το σύστημα των ενδοκρινών αδένων** παράγει ορμόνες και ρυθμίζει τη λειτουργία των ιστών. Οι ορμόνες είναι πολύπλοκες χημικές ουσίες που απελευθερώνονται από ενδοκρινείς αδένες στην κυκλοφορία του αίματος, διαβιβάζονται στους ιστούς και προκαλούν*

συγκεκριμένες αντιδράσεις των κυττάρων του ιστού. Στους ενδοκρινείς αδένες ανήκουν ο υποθάλαμος, η υπόφυση, ο θυρεοειδής, τα επινεφρίδια, η επίφυση, το πάγκρεας και ο θύμος αδένας.

***Τα όργανα του πεπτικού συστήματος** πραγματοποιούν την πέψη της τροφής και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών της. Κατά τη διάρκεια της πέψης, η τροφή διασπάται σε μόρια αρκετά μικρά ώστε να μπορούν να απορροφηθούν στην κυκλοφορία του αίματος και μέσω αυτού σε όλους τους ιστούς ώστε να χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας και μακρομορίων. Το πεπτικό σύστημα αποτελείται από το στομάχι, τους σιελογόνους αδένες, το πάγκρεας,το ήπαρ, τη χοληδόχο κύστη και το έντερο.*

***Το κυκλοφορικό σύστημα ή καρδιαγγειακό σύστημα** μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στους ιστούς και απομακρύνει τα άχρηστα μεταβολικά προϊόντα, ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος. Αποτελείται από την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία (αρτηρίες, φλέβες, τριχοειδή αγγεία) και το αίμα. Η καρδιά προωθεί το αίμα — «μέσο μεταφοράς» οξυγόνου, θρεπτικών συστατικών, αχρήστων προϊόντων, κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, και ορμονών από το ένα μέρος του σώματος στο άλλο.*

***Λεμφικό σύστημα** είναι δίκτυο από αγγεία και αδένες που συνεργάζονται για την μεταφορά και καθάρισμα του μεσοκυττάριου υγρού. Οι δομές του λεμφικού συστήματος συμβάλλουν στην άμυνα του οργανισμού με την παραγωγή αντισωμάτων, καταστροφή παθογόνων μικροοργανισμών και καρκινικών κυττάρων.*

***Τα όργανα του αναπνευστικού συστήματος**, που είναι οι ρινικές κοιλότητες, ο φάρυγγας, ο λάρυγγας, η τραχεία, το βρογχικό δέντρο και ο πνεύμονας πραγματοποιούν την ανταλλαγή οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα με το περιβάλλον.*

Το ουροποιητικό σύστημα *αποτελείται από τους νεφρούς, τους ουρητήρες, την ουροδόχο κύστη και την ουρήθρα. Φιλτράρει το αίμα. Αφαιρεί την περίσσεια αλάτων και νερού, αποβάλλει άχρηστες και επιβλαβείς ουσίες από το σώμα.*

Το ερειστικό σύστημα *περιλαμβάνει τα οστά, τους συνδέσμους των αρθρώσεων, και το χόνδρο. Η κίνηση του σώματος απαιτεί την στήριξη των οστών, τη δύναμη των μυών και την ελευθερία κινήσεων στις αρθρώσεις. Το ερειστικό σύστημα στηρίζει το σώμα, προστατεύει τα εσωτερικά όργανα, εξασφαλίζει την ικανότητα κίνησης. Στο μυελό των οστών παράγονται τα κύτταρα του αίματος. Επίσης, όλα τα οστά είναι σημαντικές αποθήκες ασβεστίου και φωσφόρου.*

Το μυϊκό σύστημα *εκτελεί όλες τις κινήσεις του σώματος, διατηρεί τη στάση του σώματος, και βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος. Περιλαμβάνει σκελετικούς μύες, λείους μύες ,τένοντες και τον καρδιακό μυ.*

Καλυπτήριο σύστημα*. Αποτελείται από το δέρμα, το μαλλί, τα νύχια, τους αδένες του ιδρώτα και τους σμηγματογόνους αδένες. Το δέρμα παρέχει προστασία στα άλλα όργανα, χρησιμεύει επίσης ως μια σημαντική αισθητήρια διεπαφή με το περιβάλλον.*

Το αναπαραγωγικό σύστημα *παράγει σπερματοζωάρια και ωάρια (γεννητικά κύτταρα με απλοειδή σύνολο χρωμοσωμάτων), η συνένωση των οποίων δημιουργεί ζυγωτό. Το ζυγωτό εξελίσσεται σε έμβρυο και αναπτύσσεται σε οργανισμό με κληρονομικά χαρακτηριστικά και των δύο γονικών οργανισμών. Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα στηρίζει το έμβρυο μέχρι τη γέννα.*"

Να αναφέρουμε ξανά ότι όλα τα συστήματα των οργάνων του ανθρωπίνου σώματος, συνεργάζονται για την πραγματοποίηση

μιας, οποιασδήποτε, λειτουργίας και ότι ο κύριος ρυθμιστής της συνεργασίας τους αυτής, είναι ο εγκέφαλος.

Αυτά που ισχυριζόμενοι, περιγράψαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο για τον εγκέφαλο, τα προϊόντα της γονιδιακής έκφρασης και το περιβάλλον -εσωτερικό του οργανισμού και εξωτερικό του κόσμου μας- λειτουργούν αμφίδρομα.

Δηλαδή:

Και ο εγκέφαλος· ισχυριζόμαστε ότι μπορεί και επιδρά, σε κάποια κλίμακα, τόσο στο εξωτερικό περιβάλλον του κόσμου μας, όσο και στο εσωτερικό του οργανισμού του, ακόμη και στα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του, είτε αυτό συμβαίνει συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

(σ.σ. Το κύριο εργαλείο του εγκεφάλου, τόσο για την επίδραση στα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του, όσο και γενικότερα για το εσωτερικό περιβάλλον του οργανισμού του και, ειδικότερα το ενδοκρινολογικό του σύστημα· ισχυριζόμαστε ότι είναι η φαντασία.

Η φαντασία, είτε η συνειδητή, είτε η ασυνείδητη, ως απευθείας συνειρμός από μία πραγματική εικόνα, ή γενικά, από κάτι που συνέβη.

Για την επίδραση του εγκεφάλου στο εξωτερικό περιβάλλον του κόσμου μας, όλοι νομίζουμε, βλέπουμε και γνωρίζουμε, το πως αυτή συμβαίνει.

Όσον αφορά τη φαντασία, νομίζουμε, ότι αρκεί να αναφέρουμε μόνον, ότι οτιδήποτε έχει πραγματοποιήσει ο άνθρωπος ως παρέμβαση στο εξωτερικό του περιβάλλον, πρώτα το έχει φανταστεί και κατόπιν, έχει σκεφτεί πολύ εικονικά, πάνω σε αυτό που θέλησε

να δημιουργήσει ή να βελτιώσει, διορθώνοντας συνεχώς τις όποιες πρακτικές ατέλειές του).

Και τα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του και γενικότερα το εσωτερικό περιβάλλον του οργανισμού του, καθώς και το εξωτερικό περιβάλλον του κόσμου μας· επηρεάζουν, σε κάποια κλίμακα, τον εγκέφαλο του ανθρώπου και τη λειτουργία του.

Είναι δε, ξεκάθαρο· ότι ο εγκέφαλος, επηρεάζεται σε μεγαλύτερη κλίμακα, από τα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του, καθώς και από το περιβάλλον του· δηλαδή, από το εσωτερικό περιβάλλον του οργανισμού και από το εξωτερικό περιβάλλον του κόσμου μας· από ότι μέχρι στιγμής, τουλάχιστον, παρατηρούμε και ισχυριζόμαστε ότι τα επηρεάζει.

Είναι και λογικό, επειδή, τα γονίδια και γενικότερα, οι εσωτερικές διεργασίες του οργανισμού, καθώς και το κατάλληλο εξωτερικό περιβάλλον του κόσμου μας για ζωή· είναι κάτι το δυναμικό μεν, πολύ στέρεο και μακρόβιο ως οικοδόμημα δε.

Είναι κάτι το εξαιρετικά παλαιό, ίσως και άχρονο.

Κάτι που μπορούμε να βρούμε τα αίτια και την ίδια τη δημιουργία του, πολύ πίσω στο χρόνο.

Φανερά, ως οικοδόμημα, έχει πολύ γερά θεμέλια, που συνεχώς, στο διάβα των αιώνων, μπορούν και ισχυροποιούνται· και ως εκ τούτου, δυναμικά εξελίσσονται, ισχυριζόμαστε ανελίσσονται, δηλαδή εξελίσσονται προς τα άνω.

Τα γονίδια, άρχισαν να δημιουργούνται από τη φύση ίσως και τόσο παλαιά, όσο υπάρχει και η ίδια.

Δηλαδή, τόσο πολύ παλαιά, άρχισαν οι κατάλληλες και πολύ αργές διαδικασίες και διεργασίες ζύμωσης, της ύπαρξής τους.

Το κατάλληλο περιβάλλον για ζωή, παρόμοια.

Τα γονίδια αποτελούν τον πυρήνα της ύπαρξης του ανθρώπου και από κοινού με το περιβάλλον, τον πυρήνα γενικότερα του φαινομένου της ζωής.

Δηλαδή, αν θα θέλαμε να κοιτάξουμε ακόμη βαθύτερα, είναι το DNA που σε αγαστή συνεργασία με το περιβάλλον, αποτελούν τον πυρήνα του φαινομένου της ζωής .

Επίσης, να αναφέρουμε ότι, επειδή ο εγκέφαλος είναι ενιαίο όργανο, ισχυριζόμαστε ότι το συνειδητό μέρος του, με το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο, με κάποιο τρόπο και σε κάποια κλίμακα, μπορούν και επικοινωνούν, συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν, αμφίδρομα.

Στην ιστοσελίδα https://ygeia-enarmonisi.gr/, που γενικά δεν συμφωνούμε με αυτήν, βρήκαμε, με αναζήτηση στο διαδίκτυο το παρακάτω κατατοπιστικό κείμενο, με τον χαρακτηριστικό τίτλο, *“DNA – Λειτουργία της γονιδιακής έκφρασης”* και υπότιτλο, *“Επιγενετική. DNA και γονιδιακή έκφραση”*:

“Ας εξετάσουμε πιο προσεκτικά τον τρόπο που ενεργοποιούνται τα γονίδια.

Υπεύθυνοι γι’ αυτό μπορεί να είναι διάφοροι παράγοντες.

Μόλις ένας χημικός αγγελιοφόρος (για παράδειγμα ένα νευροπεπτίδιο) από το εξωτερικό του κυττάρου περάσει την

κυτταρική μεμβράνη, ταξιδεύει μέχρι τον πυρήνα όπου συναντά το DNA.

Ο χημικός αγγελιοφόρος τροποποιεί ή δημιουργεί μια νέα πρωτεΐνη και στη συνέχεια το σήμα που μεταφέρει μεταφράζεται σε πληροφορία στο εσωτερικό του κυττάρου.

Εισέρχεται στον πυρήνα του κυττάρου και αναλόγως με το περιεχόμενο της πληροφορίας της πρωτεΐνης ψάχνει για ένα συγκεκριμένο χρωμόσωμα (ένα τμήμα DNA που περιέχει πολλά γονίδια) μέσα στον πυρήνα (φανταστείτε μια εικόνα που ψάχνουμε ένα συγκεκριμένο βιβλίο στο ράφι της βιβλιοθήκης).

Κάθε κλώνος καλύπτεται από μια πρωτεΐνη η οποία δρα ως φίλτρο ανάμεσα στις πληροφορίες που περιέχονται στον κλώνο του DNA και τις υπόλοιπες που βρίσκονται στο ενδοκυτταρικό περιβάλλον του πυρήνα.

Προκειμένου να επιλεγεί ο κώδικας του DNA, πρέπει να αφαιρεθεί το περίβλημά του (ακριβώς όπως όταν επιλέγουμε ένα βιβλίο από το ράφι της βιβλιοθήκης, πρέπει να το ανοίξουμε πριν μπορέσουμε να το διαβάσουμε).

Ο γενετικός κώδικας του DNA περιέχει πληροφορίες που πρέπει να διαβαστούν και να ενεργοποιηθούν με σκοπό να δημιουργήσουν μια συγκεκριμένη πρωτεΐνη.

Μέχρι να συμβεί αυτό, το DNA βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση.

Μοιάζει με μια αποθήκη κωδικοποιημένων πληροφοριών που πρέπει να ξεκλειδωθεί και να ανοίξει.

Σκεφτείτε ότι το DNA είναι ένας κατάλογος με διάφορες δυνατότητες που περιμένει εντολές για να κατασκευάσει τις πρωτεΐνες εκείνες που ρυθμίζουν και διατηρούν κάθε πτυχή της ζωής.

Μόλις η πρωτεΐνη επιλέξει το χρωμόσωμα, το ανοίγει αφαιρώντας το εξωτερικό κάλυμμα γύρω από το DNA.

Μια άλλη πρωτεΐνη ρυθμίζει και ετοιμάζει μια ολόκληρη γονιδιακή αλληλουχία μέσα στο χρωμόσωμα (σκεφτείτε το σαν ένα κεφάλαιο μέσα στο βιβλίο) η οποία πρέπει να διαβαστεί από την αρχή μέχρι το τέλος της.

Όταν το γονίδιο αποκαλυφτεί και η πρωτεΐνη – κάλυμμα απομακρυνθεί και διαβαστεί, παράγεται ένα νουκλεϊκό οξύ που ονομάζεται ριβονουκλεϊκό οξύ (RNA) από τη ρυθμιστική πρωτεΐνη που διαβάζει το γονίδιο.

Έτσι το γονίδιο ενεργοποιείται.

Το RNA βγαίνει από τον πυρήνα του κυττάρου και προσκολλάται σε μια νέα πρωτεΐνη από τον κώδικα που φέρει το RNA.

Ενώ ξεκίνησε λοιπόν από ένα σχέδιο με λανθάνον δυναμικό, βρίσκεται πλέον σε ενεργή έκφραση.

Η πρωτεΐνη που δημιούργησε το γονίδιο μπορεί τώρα να κατασκευάσει, να συναρμολογήσει, να αλληλεπιδράσει, να αποκαταστήσει, να διατηρήσει και να επηρεάσει πολλές διαφορετικές πτυχές της ζωής ενός οργανισμού τόσο εντός του κυττάρου όσο και έξω από αυτό.

Με τον ίδιο τρόπο που ένας αρχιτέκτονας παίρνει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται προκειμένου να χτιστεί ένα οικοδόμημα από ένα σχέδιο, έτσι και το σώμα παίρνει όλες τις οδηγίες που χρειάζεται για τη δημιουργία σύνθετων μορίων που κρατούν το σώμα μας ζωντανό και σε λειτουργία από τα χρωμοσώματα του DNA.

Προτού όμως ο αρχιτέκτονας διαβάζει το σχέδιο, πρέπει να το τραβήξει έξω από τον χάρτινο σωλήνα του και να το ξετυλίξει.

Μέχρι τότε, οι πληροφορίες παραμένουν σε λανθάνουσα κατάσταση και περιμένουν να διαβαστούν.

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με το κύτταρο: το γονίδιο είναι αδρανές μέχρι να αφαιρεθεί το κάλυμμα πρωτεΐνης.

Παρ' όλο που ο κώδικας του DNA μας δεν αλλάζει ποτέ, μπορούν να γίνουν χιλιάδες συνδυασμοί, ακολουθίες και παραλλαγές σε ένα γονίδιο (όπως ακριβώς είναι δυνατοί χιλιάδες συνδυασμοί και ακολουθίες στα νευρωνικά δίκτυα του εγκεφάλου).

Στο σύνολο του ανθρώπινου γονιδιώματος υπάρχουν εκατομμύρια πιθανές ***επιγενετικές*** *αλλαγές, γεγονός που προκαλεί πονοκέφαλο στους επιστήμονες."*

(σ.σ. Επιγενετική είναι η μελέτη των κληρονομικών αλλαγών του φαινοτύπου που δεν εμπεριέχουν τροποποιήσεις στην αλληλουχία του DNA.

Το συνθετικό "επί" στην επιγενετική σημαίνει κάτι το οποίο είναι "πάνω από" ή "εκτός" της παραδοσιακής γενετικής κληρονομικότητας.)

"Το Πρόγραμμα Ανθρώπινου Επιγονιδιώματος ξεκίνησε το 2003, όταν το Πρόγραμμα Ανθρώπινου Γονιδιώματος πλησίαζε στο τέλος του.

Βρίσκεται σε εξέλιξη στην Ευρώπη και ορισμένοι ερευνητές ισχυρίζονται ότι όταν ολοκληρωθεί, το Πρόγραμμα Ανθρώπινου Γονιδιώματος θα μοιάζει με απλή εργασία για παιδιά του 15ου αιώνα!

Ξαναγυρίζοντας στο ζήτημα με το σχέδιο του DNA, γνωρίζουμε ότι μπορούμε να αλλάξουμε το χρώμα της κατασκευής, το είδος των υλικών που χρησιμοποιούμε, την κλίμακα της κατασκευής, ακόμη και την τοποθέτησή της πραγματοποιώντας απεριόριστο αριθμό

παραλλαγών και μάλιστα χωρίς ποτέ να αλλάξουμε το πραγματικό αρχικό σχέδιο.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της επιγενετικής περιλαμβάνει τα πανομοιότυπα δίδυμα που μοιράζονται ακριβώς το ίδιο DNA.

Αν υιοθετήσουμε την αντίληψη του γενετικού ντετερμινισμού – ότι δηλαδή όλες οι ασθένειες οφείλονται στα γονίδια – τότε τα πανομοιότυπα δίδυμα θα έπρεπε να εμφανίζουν ακριβώς την ίδια γονιδιακή έκφραση.

Ωστόσο, δεν εκδηλώνουν πάντοτε τις ίδιες ασθένειες με τον ίδιο τρόπο και μερικές φορές στο ένα μπορεί να παρουσιαστεί μια γενετική ασθένεια που στο άλλο δεν θα εμφανιστεί ποτέ.

Τα δίδυμα μπορεί να έχουν τα ίδια γονίδια, αλλά διαφορετική έκφραση.”

Εκθεσίωμα

Στην έντυπη έκδοση της εφημερίδας “Το Βήμα”, στις 23/10/2022, σε άρθρο της δημοσιογράφου κας Θεοδώρας Ν. Τσώλη για το Βήμα-Science, μεταξύ άλλων αναφέρεται:

*“Το 2005 ο δρ Κρίστοφερ Πολ Γουάιλντ, πρώην διευθυντής του Διεθνούς Οργανισμού για την Έρευνα στον Καρκίνο (IARC), πρωτοεισήγαγε τον όρο **εκθεσίωμα** για την ανάγκη να υπάρξει ένα συμπλήρωμα του γονιδιώματος, το οποίο θα αποτυπώνει τον ρόλο του περιβάλλοντος στον κίνδυνο εμφάνισης νόσων και θα παράσχει την ολοκληρωμένη εικόνα των αιτιών που οδηγούν σε ασθένειες.”*

(σ.σ. Από την δημοσιογραφική ιστοσελίδα https://www.newsbomb.gr) έχουμε:

*“Ο όρος **“εκθεσίωμα”** είναι σύνθετη λέξη και προέρχεται από την **“έκθεση”** στο περιβάλλον μας και το **“γονιδίωμα”**.*

Το εκθεσίωμα περιλαμβάνει ποικίλους περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως είναι η ακτινοβολία UV, οι κλιματικές συνθήκες (ζέστη και υγρασία) και η ρύπανση, ενδογενείς παράγοντες όπως το στρες, η έλλειψη ύπνου και η διατροφή, καθώς και ορμονικούς παράγοντες.”)

Συνεχίζουμε με το Βήμα-Science:

*“Ο καθηγητής Ιατρικής στο Κολέγιο Ιατρικής της Κλινικής Mayo και διευθυντής του κέντρου Εξατομικευμένης Ιατρικής της Κλινικής Mayo στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, δρ Κωνσταντίνος Λαζαρίδης μίλησε μέσω zoom στο Βήμα-Science για το **εκθεσίωμα**.*

*“Αρχικώς ο όρος χρησιμοποιείτο για να καταδείξει τη **σωρευτική** έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ενός ατόμου ήδη από την ενδομήτρια ζωή του.*

Ο όρος αυτός επαναπροσδιορίστηκε από τους Γκάρι Μίλερ και Ντιν Τζόουνς προκειμένου να συμπεριλάβει και την βιολογική απόκριση στην έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

*Είναι σημαντικό ότι σύμφωνα με τον αναθεωρημένο ορισμό του **εκθεσιώματος** δεν πρέπει να μετράμε έναν προς έναν όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες στους οποίους εκτίθεται ένα άτομο αλλά τη **σωρευτική επίδρασή** τους **στον ανθρώπινο οργανισμό**.*

*Δεν μετρά μόνο η **δόση έκθεσης** αλλά η **βιολογική επίδραση** που έχει ο εκάστοτε παράγοντας στον κάθε άνθρωπο, αφού δύο άνθρωποι που θα εκτεθούν στην ίδια δόση ενός χημικού δεν θα έχουν και την ίδια βιολογική απόκριση σε αυτό.*

Τα εξωγενή χημικά στα οποία εκτίθεται ο καθένας μας προέρχονται από πολλές οδούς όπως ο αέρας, το νερό, οι επιφάνειες, η διατροφή, τα φάρμακα, οι επιλογές του τρόπου ζωής.

Υπάρχουν όμως και ενδογενείς πηγές έκθεσης σε χημικά όπως οι φλεγμονές, το οξειδωτικό στρες, οι λοιμώξεις, το μικροβίωμα του εντέρου και η γήρανση” εξήγησε ο δρ Λαζαρίδης.”

*Αυτή τη στιγμή δεν γνωρίζουμε με ποια ακριβώς νοσήματα συνδέεται το **εκθεσίωμα**, ο δρ Λαζαρίδης όμως εκτίμησε ότι:*

“Πολλά αυτοάνοσα νοσήματα πιθανότατα έχουν σχέση μαζί του.

Πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι αρκετές μορφές καρκίνου δεν υπήρχαν πριν τη βιομηχανική επανάσταση, γεγονός που λέει πολλά για την επίδραση της έκθεσης σε χημικά στην υγεία.””

(σ.σ. Φαίνεται ότι υπάρχει κάποιο εξατομικευμένο όριο, κάποιο ιδιαίτερο, δηλαδή, όριο για τον κάθε άνθρωπο, για τη σωρευτική με τα χρόνια περιεκτικότητα της κάθε χημικής ουσίας, που επιτρέπεται να έχει και να μην ξεπερνάει· προκειμένου να μην εκδηλωθεί σε αυτόν κάποια ασθένεια.

Το όριο, όμως, αυτό, ισχυριζόμαστε ότι δεν είναι άκαμπτο, δηλαδή, δεν είναι ότι δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα, παρά μόνον, το να μην εκθέτουμε τον εαυτό μας σε χημικά.

Άλλα πως μπορεί ο τρόπος σκέψης και ο τρόπος ζωής του ανθρώπου, να το επηρεάσουν, συναρτήσει του χρόνου.

Μάλλον πως πιο ακριβές, είναι να πούμε ότι· η σωρευτική με τα χρόνια περιεκτικότητα του οργανισμού σε κάποια χημική ουσία, μπορεί και **ανανεώνεται** -σε κάποια κλίμακα- και όχι ότι αυτό καθεαυτό, το όριο του κάθε οργανισμού, στη σωρευτική έκθεσή του στις χημικές ουσίες, επηρεάζεται και αλλάζει.

Μπορεί και **ανανεώνεται** -για παράδειγμα- από την εφαρμογή της άσκησης, των αποτοξινώσεων, καθώς ακόμη και από την απλά, μακροχρόνια, ομαλή και αρμονική λειτουργία του οργανισμού, μακριά -πλέον- από ακατάλληλα για την υγεία του περιβάλλοντα, επειδή, από μόνη της, η τελευταία, μπορεί να λειτουργεί και θεραπευτικά.

Μπορεί και ανανεώνετε από την αποτοξίνωση του οργανισμού, επειδή όπως ισχυριζόμαστε· δεν παίζει ρόλο μόνο η σωρευτική, ποσοτικά, έκθεση, σε κάποιο εξωγενές ή ενδογενές, επιβλαβές για τον οργανισμό χημικό, που πάντα μεγαλώνει συναρτήσει του χρόνου· άλλα και η μεταξύ, τής ποσότητας και του χρόνου, στιγμιαία και μέση, σχέση τους· που φανερά είναι ανάλογη της ποσότητας και αντιστρόφως ανάλογη του χρόνου· πάντα στο να προκύψει, ως αποτέλεσμα τους, κάποια χρόνια ασθένεια.

Όμως, ισχυριζόμαστε ότι την **ανανεώνουν** με κάποιο μέτρο, δηλαδή, περιορισμένα· και σαφώς, έχει κυρίαρχο νόημα, όταν, **σχεδόν** πάντα, δεν έχει ξεπεραστεί το σωρευτικό όριο, που έχει από μόνος του ο οργανισμός, για την ασφαλή έκθεσή του στις διάφορες χημικές ουσίες.

Το ότι υπάρχει όριο, που δεν πρέπει να υπερβούμε προκειμένου να μην εκδηλωθεί κάποια, μάλλον, χρόνια, ασθένεια, ερμηνεύει και το γεγονός ότι, για πολλές ασθένειες που ξεπερνιέται το όριο αυτό· **σχεδόν**, ότι κι αν κάνουμε μετέπειτα· δεν φέρνει το πολυπόθητο αποτέλεσμα της πλήρους ίασης.

Για αυτό και καλούνται χρόνιες ασθένειες.

Είτε σχεδόν πάντα, αν αυτό που θα κάνουμε μετέπειτα, αφορά, απλά, την αλλαγή διατροφικών συνηθειών και την πρόσληψη, κατά βάση, υγιεινής και ποιοτικής τροφής· καθώς, επίσης και την κατανάλωση κατάλληλης, για τον οργανισμό, ποσότητας τροφής· είτε αφορά σε ευρύτερη αλλαγή του τρόπου σκέψης και του τρόπου ζωής.

Είτε, επίσης -σχεδόν πάντα- κι αν ακόμη περισσότερο, αφορά σε μετέπειτα αλλαγή και βελτίωση όλων των παραγόντων Υγείας, που έχουν ύψιστη σημασία για την αυτοΐαση του οργανισμού, σύμφωνα με τον Σοφό Ιατρό της αρχαιότητας Ιπποκράτη.

> (σ.σ. Παράγοντες Υγείας που σύμφωνα με τον πατέρα της Ιατρικής και αρχαίο, Σοφό, Ιατρό, Ιπποκράτη, έχουν ύψιστη σημασία για την αυτοίαση του οργανισμού και που θα αναφέρουμε και θα αναπτύξουμε, τόσο στο αμέσως επόμενο κεφάλαιο, αλλά, ελαφρώς και περιληπτικά, όσο και πολύ περισσότερο, ευρέως και ξεκάθαρα, στα υπόλοιπα κεφάλαια του βιβλίου.)

Το “σχεδόν, ότι κι αν κάνουμε”, το γράφουμε, κυρίως, επειδή εμπεριέχει τα πολύ σπάνια παραδείγματα -που, όμως, έχει η ανθρωπότητα- πλήρους ίασης θανατηφόρων ασθενειών, όπως, ο καρκίνος· με κάποιον τρόπο και κάποια μέθοδο, συνήθως, εκμεταλλευόμενη και τη φύση· που ακολουθήθηκε, μάλλον, στις λεπτομέρειές της, εξατομικευμένα.

Επίσης, εμπεριέχει και την, κατά τη γνώμη μας, ισχυρότατη ένδειξη, ότι ο άνθρωπος δύναται εξαιρετικά σπανίως, θεραπευτικά να μην έχει όρια.

Αφού, μάλλον, ή αν προτιμάτε ίσως, δεν έχει θεραπευτικά όρια, γιατί να του βάζουμε εκ των προτέρων εμείς;

Η πλήρης ίαση σε αυτές τις πραγματικά πολύ σπάνιες περιπτώσεις, φαίνεται ότι εξαρτάται από πάρα πολλούς παράγοντες, που αφορούν, κατά τη γνώμη μας, κυρίως, τον ίδιο τον θεραπευόμενο και· τη σχέση του με τον εαυτό του, τη σχέση του με τους άλλους ανθρώπους, τη σχέση του με τα ζώα, με τα φυτά, με τα ανόργανα και γενικά, με ολόκληρο το φυσικό και δομημένο περιβάλλον του.

Το όριο, όμως, έκθεσης σε χημικά, προκειμένου να μην εκδηλωθεί κάποια νόσο στον οργανισμό, υπάρχει και· η ύπαρξή του, φαίνεται ότι είναι κι ένας από τους σπουδαιότερους λόγους που έχει πολύ μεγάλη σημασία στην υγεία, η πρόληψη.

Για αυτό και προτρέπουμε σφόδρα τους ανθρώπους, να ασχολούνται, γενικώς, με παρόμοια βιβλία Υγείας -με αυτό που διαβάζετε- από την νεαρή τους κιόλας ηλικία· για να μπορέσουν να αποκτήσουν και την κουλτούρα της πρόληψης στην υγεία, το συντομότερο δυνατόν.

Χρειάζονται, όμως, ούτως ή άλλως, για τον οργανισμό, όλες αυτές οι αλλαγές για τη βελτίωση των παραγόντων της υγείας του· ακόμη,

δηλαδή κι αν προκύψει ασθένεια· κι επειδή οι περισσότερες ασθένειες είναι με υφέσεις και εξάρσεις.

Επίσης, χρειάζονται και εξαιτίας της πιθανότητας να δημιουργηθούν ακόμη και καινούργιες ασθένειες, με βάση τον προηγούμενο τρόπο ζωής, δηλαδή, τον παλαιό.

Ακόμη, για τον ίδιο λόγο· τον λόγο της σωρευτικής επίδρασης με τα χρόνια στον οργανισμό των χημικών ουσιών· ισχυριζόμαστε ότι οφείλουμε να είμαστε με μέτρο προσεκτικοί και να αποφεύγουμε όσο γίνεται περισσότερο, κάθε πλαστική συσκευασία, ακόμη κι όταν για αυτήν αναφέρεται ρητώς ότι είναι κατάλληλη για τρόφιμα.

Αυτό, κυρίως, λόγω της ύπαρξης των μικροπλαστικών.

Τα μικροπλαστικά, υπάρχουν σε κάθε γωνιά του πλανήτη.

Δηλαδή, υπάρχουν στη στεριά, στον αέρα και στη θάλασσα· σε ολόκληρη τη Γη· καθώς και μέσα στον οργανισμό των ανθρώπων, των ζώων και των φυτών.

Δημιουργούνται από τα πλαστικά, κατά τη διάρκεια της αποσύνθεσης τους, της φθοράς τους δηλαδή, ή και της παραγωγής τους· και για να χαρακτηρισθούν ως μικροπλαστικά, θα πρέπει να είναι εξαιρετικά μικρά, σε μέγεθος, πλαστικά.

Είναι πολύ μικρά, απειροελάχιστα σε μέγεθος πλαστικά και υπάρχουν πλέον παντού στη Γη, ακόμη και στο εσωτερικό των οργανισμών των έμβιων κατοίκων της, όπως γράψαμε προηγουμένως.

Γενικεύοντας, ισχυριζόμαστε εν ολίγοις, ότι οποιοδήποτε μη φυσικό, πολύ μικρού μεγέθους υλικό αντικείμενο, που αποσυντίθεται πολύ δύσκολα, εισέρχεται για πολύ καιρό στον ανθρώπινο οργανισμό, τον επηρεάζει αρνητικά σφόδρα.)

Μέχρι να φτάσουμε στην χαρτογράφηση του εκθεσιώματος, όπως έγινε, για παράδειγμα, με την χαρτογράφηση του γονιδιώματος και να μπορέσουμε μέσω αυτής, να προλαμβάνουμε κάνοντας εξετάσεις για κάποια ποσότητα χημικής ουσίας που μπορεί να περιέχει την συγκεκριμένη χρονική στιγμή ο οργανισμός μας, ο Δρ Λαζαρίδης συμβουλεύει:

"Η συμβουλή μου είναι να επικρατεί η κοινή λογική.

Υπάρχουν ήδη γνωστά χημικά τα οποία ξέρουμε ότι επιβαρύνουν τον οργανισμό και αυτά θα πρέπει να αποφεύγουμε.

Δεν είναι μόνο ο καπνός του τσιγάρου ή η ρύπανση του περιβάλλοντος.

Όταν ψωνίζουμε τρόφιμα είναι καλό να κοιτάζουμε τα "ψιλά γράμματα" των συσκευασιών.

Θα ήταν καλό να εστιάσουμε κατά το δυνατόν σε βιολογικά προϊόντα, να επιλέγουμε προϊόντα που έχουν τους λιγότερους δυνατούς χημικούς τρόπους επεξεργασίας.

Πρέπει να γίνουμε "υποψιασμένοι" καταναλωτές.

Οι οδοί της έκθεσης βέβαια σε χημικά είναι πολλαπλές αλλά πρέπει να φροντίζουμε να ελέγχουμε όσο περισσότερες από αυτές μπορούμε."

"Κλείνοντας ο δρ Λαζαρίδης τόνισε -όπως έλεγε ο μέντοράς του δρ Φράνσις Κόλινς, πρωτεργάτης στην αποκωδικοποίηση του ανθρώπινου γονιδιώματος, τα γονίδιά μας είναι το "όπλο" που σχετίζεται με νόσους, ωστόσο το εκθεσίωμα είναι η "σκανδάλη" που το κάνει να "πυροβολεί"."

(σ.σ. Στη χημεία, το ίδιο πράγμα με την σκανδάλη περιγράφεται από την έννοια του καταλύτη.

Σε μερικές χημικές αντιδράσεις, αν δεν υπήρχε ο καταλύτης, αυτές όχι μόνο δεν θα γινόντουσαν ταχύτερα, αλλά ίσως και καθόλου, επειδή ο καταλύτης επιτρέπει να διεξαχθεί μία σύνθετη αντίδραση στο περιβάλλον, καταναλώνοντας λιγότερη ενέργεια από αυτό.

Γενικά, για να γίνει μία χημική αντίδραση, εκτός των αντιδρώντων στοιχείων, χρειάζονται και οι κατάλληλες συνθήκες για αυτήν, συνήθως πίεσης και θερμοκρασίας).

Να αναφέρω, επίσης, ότι εκτός από αυτό το άρθρο στην έντυπη έκδοση του Βήματος της Κυριακής για το **εκθεσίωμα** και λίγο της ιστοσελίδας (https://www.newsbomb.gr), δεν μπόρεσα να βρω κάτι άλλο αξιόλογο σε ολόκληρο το διαδίκτυο.

Λογικά, επειδή, το εκθεσίωμα, ως μονολεκτικός όρος -και όχι ως περιγραφόμενο περιφραστικά αίτιο ασθενειών- είναι κάτι το πολύ καινούργιο.

Επίσης, ίσως, επειδή επιπλέον, το τι είναι το εκθεσίωμα και ποιο, ακριβώς, θα πρέπει να είναι εξατομικευμένα στον κάθε άνθρωπο, μπορεί, πιθανότατα, να διαμορφώνεται ακόμη.

Είναι, όμως, φανερά, κάτι το πολύ σπουδαίο για την υγεία του.

Ακόμη, είναι ξεκάθαρο για εμάς, ότι στη διαμόρφωση του **εκθεσιώματος**, εκτός από τις επιλογές του τρόπου ζωής του ανθρώπου, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη από τους επιστήμονες και ο τρόπος σκέψης του.

Ο τρόπος σκέψης, επηρεάζει τις επιλογές του τρόπου ζωής -για παράδειγμα το αν καπνίζει ή δεν καπνίζει κανείς- που επηρεάζουν

με τη σειρά τους την ποιότητα των εξωγενών χημικών στα οποία εκτίθεται ο ίδιος, όπως αυτά εμπεριέχονται, στον αέρα, στο νερό, στις τροφές, στους οικείους, επίσης, χώρους της σύγχρονης ζωής, κατά την διάρκεια των ανθρωπίνων συνηθειών.

Ακόμη, επηρεάζει σε κάποια κλίμακα και τις ενδογενείς πηγές έκθεσης σε χημικά, όπως τις φλεγμονές, το οξειδωτικό στρες, τις λοιμώξεις, το μικροβίωμα του εντέρου και τη γήρανση, που αναφέρει ο Δρ Λαζαρίδης.

Ο τρόπος σκέψης, είναι κάτι το θεμελιώδες για την προσωπικότητα του ανθρώπου.

Ισχυριζόμαστε ότι είναι κάτι το θεμελιώδες και για την υγεία του και συγκεκριμένα, είναι τόσο για το εκθεσίωμά του, όσο και για τα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του ειδικότερα.

Θεμελιώδες, με την έννοια, πάντα, της εφικτής άμεσης παρέμβασης σε αυτά καίρια, μόνον και μόνον από τον ίδιο και την προσωπικότητά του.

Θεμελιώδες, δηλαδή, με την έννοια της σημαντικά υπαρκτής αυτονομίας του ανθρώπου, στον επηρεασμό τους.

Ο κατάλληλος, για την υγεία του, τρόπος σκέψης, είναι κάτι που μπορεί να καλλιεργήσει και να εφαρμόσει ο ίδιος ο άνθρωπος, ως μονάδα, από μόνος του σε έναν βαθμό και να επηρεάσει τον εαυτό του πολύ θετικά, τόσο άμεσα, όσο και σε βάθος χρόνου, σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς.

Τα αγαθά της οποιασδήποτε σκέψης γενικώς, προκύπτουν πολύ αργά και πάντα συναρτήσει της έντασης και της διάρκειάς της.

Και ισχυριζόμαστε, επίσης, ότι ρυθμίζει σε κάποια κλίμακα και τα προϊόντα της έκφρασης των γονιδίων του· και την εξωγενή και ενδογενή έκθεσή του στο μη κατάλληλο χημικό περιβάλλον.

Είναι, ακριβώς, η οπτική και η στάση του ανθρώπου, στις όποιες καταστάσεις της ζωής του· που προκύπτουν, κυρίως, από τον τρόπο σκέψης του, καθώς και τα πρότυπά του· που διαμορφώνουν, τόσο το προσωπικό μέλλον του, ακόμη και στην υγεία· όσο και σε κάποια κλίμακα, το μέλλον και της κοινωνίας του.

Βέβαια αντιλαμβανόμαστε ότι η ιατρική επιστήμη, προσπαθεί, τουλάχιστον αρχικώς, να βγάλει συμπεράσματα που μέσω αυτών να προλαμβάνει, ή και να θεραπεύει, κατά τρόπο τόσο αντικειμενικό, όσο και γενικό.

Συμπεράσματα, δηλαδή, που να ισχύουν, αν όχι για όλους τους ανθρώπους, τουλάχιστον για την συντριπτική πλειονότητά τους.

Αυτό, όμως, μετά και την πολύ μεγάλη ισχύ της σύγχρονης υπολογιστικής της δυναμικής, προχωράει.

Προχωράει με τάση προς την εξατομικευμένη προσαρμογή των συμπερασμάτων της, είτε για πρόληψη, είτε για θεραπεία.

Το νευρικό σύστημα και κυρίως το κεντρικό νευρικό σύστημα που αποτελείτε από τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό, ρυθμίζει το σύστημα των ενδοκρινών αδένων που παράγει τις ορμόνες και από κοινού, τα δύο αυτά συστήματα, ρυθμίζουν τη λειτουργία του οργανισμού.

Το νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την ταχεία ρύθμιση του οργανισμού, ενώ οι ενδοκρινείς αδένες για τη ρύθμιση αλλαγών που απαιτούν περισσότερο χρόνο.

Το κύριο συνειδητό εργαλείο για να συμβεί αυτή η ρύθμιση από το κεντρικό νευρικό σύστημα, είναι η σκέψη και η φαντασία.

Γράφω συνειδητό εργαλείο, γιατί όλα αυτά, ρυθμίζονται μαζί και ασυνείδητα.

Η κατάλληλη σκέψη και φαντασία για την ομαλή λειτουργία του συστήματος των ενδοκρινών αδένων, δημιουργείται κυρίως από τις ωραίες εικόνες.

Πραγματικά ωραίες εικόνες, αποτελούν, τουλάχιστον· αυτές που αντικρίζουμε κατά την διάρκεια της επαφής μας με τη φύση.

Τα δάση, τα βουνά, τα ποτάμια, οι θάλασσες, οι κολπίσκοι, οι ακτογραμμές μας, οι αμμουδιές και τα βότσαλα στις παραλίες μας, καθώς και οι ίδιες οι παραλίες μας αυτές καθεαυτές, ο γαλάζιος ουρανός, ο ήλιος, τα αστέρια, η σελήνη, για να αναφέρουμε κάποιες από τις εκφράσεις της υλενέργειας και του χωροχρόνου, του φυσικού μας κόσμου.

Το δροσερό αεράκι, ή η βαθιά σκιά ενός δέντρου το καλοκαίρι, τα ρυάκια και οι πηγές μας, που δημιουργούνται κυρίως από το χιόνι και την αργή μετατροπή του σε υγρό νεράκι την άνοιξη, η ζέστη του ήλιου τον χειμώνα, καθώς και η φρεσκάδα του αέρα την ίδια εποχή του χρόνου, η ξάστερη νύχτα, η ανοιξιάτικη και η φθινοπωρινή βροχή, καθώς και η καλοκαιρινή μπόρα, οι μυρωδιές των λουλουδιών, όλα τα φυτά, καθώς και όλα τα ζώα που μπορεί να αντικρίσει ο άνθρωπος στο σεργιάνι του στη Γη.

Οι κάθε είδους εικόνες, προβάλλονται στον εγκέφαλό μας, όχι μόνον από την εξωτερική πηγή του περιβάλλοντος, αλλά κι από μέσα μας, εσωτερικά.

Προβάλλονται όχι μόνον από αυτά που βλέπουμε, αλλά κι από αυτά που σκεφτόμαστε και φανταζόμαστε.

Όχι μόνον από αυτά που ακούμε, διαβάζουμε, αγγίζουμε, νιώθουμε, μυρίζουμε, αλλά κι από αυτά που οι ίδιοι λέμε κι αλληλεπιδρούμε.

Γενικά, οι εικόνες είναι ο κύριος τρόπος αντίληψης του ανθρώπου, τόσο για τον πραγματικό του κόσμο, όσο και για τον φανταστικό του.

Είναι η γλώσσα που καταλαβαίνει καλύτερα ο ίδιος ο οργανισμός μας.

Θα γράψουμε και άλλα για αυτά στη συνέχεια του βιβλίου.

Οι Παράγοντες Υγείας του Ιπποκράτη

Αφού, όπως αναφέραμε στους δικούς μας ορισμούς, “**Υγεία** είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού”, είναι λογικό να υποθέσουμε ότι, όσο πιο **φυσικό** το κοντινό **περιβάλλον** του ανθρώπου, τόσο πιο εύκολη και η διατήρηση της Υγείας του.

Η ίδια η φύση, όπως αυτή διαμορφώνεται για δισεκατομμύρια χρόνια και πολύ, πολύ αργά στο περιβάλλον της Γης, έχει περάσει στον πυρήνα της ύπαρξης τόσο του ανθρώπου, όσο και όλων των άλλων ζωντανών οργανισμών της.

Υπάρχει, δηλαδή, ή αν προτιμάτε είναι, στο DNA τους.

Συνάμα και ο πυρήνας της ύπαρξης του ανθρώπου και των άλλων ζωντανών οργανισμών, αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της Φύσης.

Αν η γύρω τους φύση, δεν υπήρχε στον πυρήνα της ύπαρξής τους και οι ίδιοι οι οργανισμοί με τη σειρά τους, δεν αποτελούσαν και αναπόσπαστο κομμάτι της, δεν θα μπορούσαν να προσαρμοστούν στο περιβάλλον της Γης και ως είδη, όσα δεν τα κατάφερναν, κάποτε θα αφανίζονταν.

Γράψαμε πως, “η ίδια η φύση, όπως αυτή διαμορφώνεται για δισεκατομμύρια χρόνια και πολύ, πολύ αργά στο περιβάλλον της Γης”, όμως έχουμε να πούμε ότι αυτό το “πολύ, πολύ αργά”, συνέβαινε έως τους δύο, τρεις τελευταίους αιώνες της.

Τώρα πια ο άνθρωπος επεμβαίνει καίρια και με πολύ μεγάλες ταχύτητες στο περιβάλλον του.

Αυτό ακριβώς, χρειάζεται την ιδιαίτερη προσοχή μας.

Χρειάζεται την ιδιαίτερη προσοχή μας επειδή, δύναται να κινδυνέψουμε εξ αιτίας αυτού του γεγονότος, ακόμη και ως είδος.

Συνάμα, πολύ μεγάλη **σημασία** για τη **διατήρηση** της **Υγείας** του ανθρώπου, έχουν και, η **διατροφή**, η **κίνηση**, ο **τρόπος ζωής** και ο **τρόπος σκέψης**.

Και αυτοί οι επιπλέον παράγοντες -που μόλις αναφέραμε, ότι έχουν πολύ μεγάλη σημασία για τη διατήρηση της Υγείας του ανθρώπου- θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντινοί στη φύση.

Χωρίς όμως να αγνοούνται και οι ιδιαιτερότητες τού κάθε ανθρώπου, όπως προκύπτουν από την ιδιοσυγκρασία του, αλλά και διαμορφώνονται στο σύγχρονο περιβάλλον κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Αυτές οι ιδιαιτερότητες, διαμορφώνονται κυρίως χρονικά, από την ενδομήτρια ύπαρξή του, έως και τα πρώτα πέντε χρόνια της ανάπτυξης τού εγκεφάλου του, καθώς και ολόκληρου του οργανισμού του, συναρτήσει, πολλών παραγόντων.

Επίσης, ιδιαίτερα πολύ και κατά τη διάρκεια της εφηβείας του.

Ακόμη περισσότερο.

Αυτοί και οι πέντε συντελεστές, λόγοι, παράγοντες, που διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για τη διατήρηση της Υγείας του ανθρώπου, έχουν πολύ μεγάλη σημασία και στη δυνατότητα που έχει το ίδιο το σώμα να αυτοθεραπεύεται.

«Το σώμα μας έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται.

΄Υψιστη σημασία έχουν:

Η διατροφή, η κίνηση, το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής και ο τρόπος σκέψης».

Ιπποκράτης

(σ.σ. Να πω μόνον ότι πολλά αποφθέγματα του Ιπποκράτη -όπως και αυτό- τα βρίσκει κανείς εκτενώς στο διαδίκτυο.

Προσωπικά, έχω διαβάσει σχεδόν όλα τα έργα του -από τις εκδόσεις Κάκτος- και προσπάθησα να βρω πολλά από τα αποφθέγματα που υπάρχουν στο διαδίκτυο και στην αρχαιοελληνική τους έκφραση.

Η φιλοσοφία -τουλάχιστον αυτών που χρησιμοποιώ στο βιβλίο- υπάρχει διάχυτη σε όλο το έργο του Ιπποκράτη, απλά επειδή το σωζόμενο έργο του είναι ένδεκα τόμοι, από 300 σελίδες οι μικρότεροι, έως 700 σελίδες οι μεγαλύτεροι, δεν νομίζω -με το συμπάθιο- ότι αξίζει τον κόπο να ψάξω να βρω τα αποφθέγματα αυτά, επακριβώς και στην αρχαιοελληνική τους έκφραση.)

Μερικές αρχικές προτάσεις για το πως θα πρέπει, κατά τη γνώμη μας, να είναι αυτά που έχουν ύψιστη σημασία για την υγεία του ανθρώπου, σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Ιατρό Ιπποκράτη, θα γράψουμε επιγραμματικά μόλις παρακάτω και να αναφέρουμε ότι θα αναλυθούν περαιτέρω, στη συνέχεια του βιβλίου που διαβάζεται.

Η **διατροφή**, η **κίνηση** και ο ιδανικός **τρόπος ζωής**, αποτυπώνεται -κατά τη γνώμη μας- γενικά, στο ρητό που είπε ο Κλεόβουλος από τη Λίνδο της Ρόδου, *“Μέτρον Άριστον”*.

Δηλαδή ότι *“το μέτρο είναι το πιο καλό”*, ή αλλιώς ότι *“το μέτρο είναι το πιο χρήσιμο”*.

(σ.σ. “Άριστον” είναι στα Αρχαία Ελληνικά ο υπερθετικός βαθμός της λέξης “αγαθόν”, που για πράγματα σημαίνει καλό, χρήσιμο και για ανθρώπους ο ευγενής, ο άξιος, ο έντιμος.

Η νεοελληνική έκφραση του ρητού, φαίνεται ότι αποδίδεται καλύτερα με τον συγκριτικό του βαθμό, δηλαδή “πιο καλό”, “πιο χρήσιμο”.)

Ακόμη, το πως θα πρέπει να είναι η διατροφή, η κίνηση και ο ιδανικός τρόπος ζωής, αποτυπώνεται και στο ρητό που είπε ο Χίλων ο Λακεδαιμόνιος, *“Μηδέν Άγαν”*, δηλαδή, *“τίποτα το πολύ”*, ή αλλιώς, *“μην κάνεις τίποτα το υπερβολικό”*, ή ακόμη καλύτερη απόδοση για εμάς, *“μην το παρακάνεις”*.

(σ.σ. Να πούμε εδώ ότι τα ρητά, γενικώς, ισχύουν κατά κανόνα.

Κατά κανόνα που ασφαλώς χωράνε και οι εξαιρέσεις τους.

Χρειάζεται να αντιλαμβάνεται κανείς το μέτρο στην εφαρμογή που μπορεί να έχει ένας κανόνας -ή ένα γνωμικό- και καθόλου, ίσως, το απόλυτο στην ισχύ τους.

Αυτός είναι και ο λόγος που η νεοελληνική απόδοση του *“Μηδέν Άγαν”*, ως απλά, *“μην το παρακάνεις”*, είναι καλύτερη για εμάς.

Είναι καλύτερη, για εμάς, επειδή ακριβώς δεν εμπεριέχεται σε αυτήν το *“τίποτα”*, που ενέχουν οι άλλες δύο νεοελληνικές αποδόσεις που γράψαμε και που φαντάζει στο μυαλό μας αρκετά απόλυτο.

Στα συγκεκριμένα δε, δύο ρητά, αν θεωρήσει κανείς ότι ισχύουν απόλυτα, θα είναι από μόνο του αυτό υπερβολικό και θα χαθεί αυτομάτως το ίδιο το μέτρο για αυτά, που τα ίδια λένε ότι είναι, γενικά, το καλύτερο).

“Ποικιλία Άριστον”

Στέλιος Βερναδάκης

Ένα δικό μας ρητό, -σε αναλογία του *“Μέτρον Άριστον”*- που βρίσκει επίσης ιδιαίτερη εφαρμογή στη **διατροφή**, στην **κίνηση,** στον **τρόπο ζωής,** αλλά ισχυριζόμαστε και γενικότερα στη **φύση**· είναι το **“Ποικιλία Άριστον”**.

Δηλαδή ότι **“Η ποικιλία είναι το πιο καλό”**, ή ότι **“Η ποικιλία είναι το πιο χρήσιμο”.**

Η ποικιλία, κατά τη γνώμη μας, δεν αναιρεί το γεγονός πως· ότι βιώνει, ή γνωρίζει, ο άνθρωπος, το καλύτερο είναι να το βιώνει και να το γνωρίζει, εις βάθος.

Που ομολογουμένως -όμως- και η “ποικιλία” και το “εις βάθος”, τόσο από κοινού, όσο και από μόνα τους· μπορεί να προκύψουν, μόνο, σε έναν βαθμό, στον περιορισμένο χρόνο ζωής του.

Δεν νομίζουμε, δηλαδή, απαραιτήτως, ότι χρειάζεται να πηγαίνει κανείς από το ένα πράγμα στο άλλο, βιώνοντας και γνωρίζοντάς το επιφανειακά, μόνον και μόνον χάριν της ποικιλίας.

Απεναντίας, θεωρούμε ότι η βαθιά γνώση της φύσης των πραγμάτων, καθώς και η βαθιά γνώση και συνειδητοποίηση, της ομορφιάς των ανθρωπίνων σχέσεων και της ίδιας της ζωής· συνάμα και της οποιασδήποτε έκφρασης των έμβιων οντοτήτων τού πλανήτη μας· που ούτως ή άλλως, όλα αυτά, ποικίλουν εξαιρετικά πολύ, ακόμη και στην οπτική ενός μόλις ανθρώπου· αποτελούν πολύ σημαντική πηγή χαράς στη ζωή του.

Επίσης ένας άνθρωπος, μπορεί συνεχώς και προχωράει στη ζωή του.

Μπορεί, δηλαδή και είναι, συνεχώς, καινούργια εξελισσόμενη προσωπικότητα.

Προτιμούμε, βέβαια, πολύ περισσότερο, να είναι συνεχώς, καινούργια, ανελισσομένη προσωπικότητα, δηλαδή, να εξελίσσεται προς τα άνω.

Αυτή και μόνο η, δυνάμει να συμβαίνει κυρίαρχα, ιδιότητα τής ανέλιξής του, στον χώρο και στον χρόνο· εμπεριέχει από μόνη της την ανανέωση της προσωπικότητας του και έτσι, την ποικιλία να παρατηρεί και να αντιλαμβάνεται, ως καινούργια για πάντα, όλα τα πράγματα· επειδή ουσιαστικά είναι καινούργιος καθημερινά, ο ίδιος.

Όμως, όσον αφορά την γνωριμία σε βάθος και την ποικιλία των σχέσεων, ισχυριζόμαστε ότι ισχύει -όπως συμβαίνει και με πολλά πράγματα- το ρητό· “και τούτο ποιείν κακείνο μη αφιέναι”.

Δηλαδή, “κάνε το ένα, δίχως να παραμελείς το άλλο”.

Συνάμα, να μπορεί να έχει κανείς στο μυαλό του και την οπτική μιας παντοτινής ζωής, που θα μπορεί να πράξει εκεί όσο θέλει -για όλα όσα θέλει- και τα δύο αυτά ζητούμενα, που εκφράζουμε εν συντομία ως, “εις βάθος” και ως “ποικιλία”.

Για τη **διατροφή**, στη σύγχρονη εποχή, να πούμε ότι χρειάζεται κυρίως, η όσο το δυνατόν κατανάλωση πιο **φυσικών, ανεπεξέργαστων** τροφών, η **ποικιλία** στις τροφές και η κατανάλωση λιγότερων ζωικών λιπών.

Τα οφέλη της **μεσογειακής διατροφής,** είναι πάρα πολλά και χρειάζεται ακόμη μία διατροφή που οι τροφές της **να μην περιέχουν, φυτοφάρμακα, διοξίνες, χημικά πρόσθετα, τεχνητά αρώματα, τεχνητά χρώματα, χημικά συντηρητικά.**

Επίσης, χρειάζεται και η υγιεινή συσκευασία τους, όπου η συσκευασία τους είναι επιβεβλημένη.

Καλύτερα είναι -όπου αυτή είναι επιβεβλημένη- να πραγματοποιείται με τα πιο φιλικά για το περιβάλλον και τον άνθρωπο υλικά.

Δηλαδή, γυάλινο ή ξύλινο περίβλημα για όλα τα προϊόντα, καθώς και ανοξείδωτο ατσάλι.

Επίσης χάρτινο περίβλημα για αυτά και όσο το δυνατόν πιο ανεπεξέργαστο χαρτί ως περιτύλιγμα.

Συνάμα να αποφεύγονται πολύ τα πλαστικά, τα αλουμίνια, τα αλουμινόχαρτα και γενικά οποιοδήποτε υλικό βλάπτει, πιθανά ή αποδεδειγμένα, τον άνθρωπο.

Θυμίζουμε όμως και το μέτρο που αναφέραμε προηγουμένως και που εδώ αντιστοιχεί τόσο στην ποσότητα της τροφής, όσο και στην εύρεση και στην κατανάλωση μιας διατροφής ανεπεξέργαστης και χωρίς χημικά που προτείνουμε, ή ακόμη μπορεί να αφορά και σε κάποιες συσκευασίες μη εξαιρετικά φιλικές για τον άνθρωπο· χωρίς φανατισμό.

Δεν χρειάζεται κανενός είδους φανατισμός, μάλλον για κανένα πράγμα.

Θα γράψουμε και στη συνέχεια του βιβλίου για τον φανατισμό και τη διατροφή, αλλά και γενικότερα για τον φανατισμό.

Για την **κίνηση**, να πούμε ότι ο μέσος σύγχρονος άνθρωπος στην Ελλάδα, απέχει πολύ από το να κινείται υπερβολικά.

Χρειάζεται επίσης και η **ποικιλία** στην **κίνηση**.

Χρειάζεται και η ποικιλία στην κίνηση, κυρίως για να χρησιμοποιούνται αρμονικά, όλοι οι μύες, τα όργανα, τα συστήματα, οι ιστοί και τα κύτταρα του ανθρωπίνου σώματος, ανεξαιρέτως.

Επίσης, η ποικιλία, μπορεί και δημιουργεί επιπλέον ενδιαφέρον στον άνθρωπο, τουλάχιστον για να την πραγματοποιεί.

Τουλάχιστον για να την πραγματοποιεί, επειδή η ποικιλία από μόνη της, μπορεί και προκαλεί το επιπλέον του ενδιαφέρον και για πληθώρα άλλα πράγματα, ίσως και όλα όσα γνωρίζουμε και αντικρίζουμε στο περιβάλλον της Γης.

Μπορεί και προκαλεί το επιπλέον του ενδιαφέρον και για πληθώρα άλλα πράγματα, ειδικά κιόλας, αν μπορεί να φανταστεί κανείς και τη ζωή του στον κόσμο μας, δίχως χρονικά όρια.

Εδώ να αναφέρουμε ότι ο ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης, επισημαίνει γενικά πως η υγεία, προλαμβάνεται ή βρίσκει τη θεραπεία της, σε έναν οργανισμό, όταν αυτά που περισσεύουν σε αυτόν, αναλώνονται και συνάμα, αυτά που είναι σε έλλειψη στον ίδιο, αναπληρώνονται.

Είτε αυτά αφορούν σε γλυκό, πικρό, αλμυρό και ξινό· είτε σε υγρό, ξηρό, θερμό και ψυχρό, είτε και γενικότερα, στα τέσσερα στοιχεία της φύσης, φωτιά, νερό, αέρα και γη, που σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Εμπεδοκλή, συνθέτουν τον κόσμο μας.

Δηλαδή, η υγεία ενός ανθρώπου προλαμβάνεται, ή και βρίσκει τη θεραπεία της, όταν αυτά που μόλις αναφέραμε, ισορροπούν με κάποιο μέτρο.

Ισορροπούν με βάσει την αρμονία των αντιθέτων επιδράσεων τους στον οργανισμό.

Ενδεικτικά, να αναφέρουμε ότι λέει ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης στο έργο του “ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ”, κεφάλαιο 2:

“Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας.

Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν για να αναλώνουν ότι υπάρχει, ενώ το φαγητό και το ποτό για να αναπληρώνουν τα κενά”.

Ακόμη, τόσο για τον **τρόπο ζωής**, όσο και για τον **τρόπο σκέψης**, το κυρίαρχο στη φύση του ανθρώπου είναι να αγαπάει.

Ιδανικά, να αγαπάει με **ποικίλους** τρόπους έκφρασης.

Όμως, στο να αγαπάει, θα πρέπει κυρίως να επιμείνει κανείς· στο να αγαπάει, θα πρέπει, δηλαδή, να τείνει· να πλησιάζει οσοδήποτε κοντά, συναρτήσει του χρόνου· οσοδήποτε κοντά έως ότου να ταυτίζεται· για να βρίσκεται και ο οργανισμός του, σε συμφωνία με τη φύση.

Και είναι το κυρίαρχο στη φύση του ανθρώπου να αγαπάει, επειδή η αγάπη, είναι κυρίαρχη γενικά στη φύση.

Είναι ο θεμέλιος λίθος της.

Ο Σοφός Εμπεδοκλής έλεγε, ή αν προτιμάτε παρατήρησε πρώτος, ότι η φιλότητα, δηλαδή η αγάπη, συνθέτει τον κόσμο μας και το νείκος, δηλαδή η έριδα, τον αποσυνθέτει.

> (σ.σ. Η ετυμολογία του “νείκους” πιθανότατα είναι από το στερητικό “νη” -όπως στη νηνεμία που σημαίνει χωρίς άνεμο- και το “εικός” που σημαίνει το λογικό, το φυσικό).

Ο ανθρώπινος οργανισμός με ζωή, είναι ο πιο σύνθετος οργανισμός στη Γη.

Άρα εμπεριέχει η κατασκευή του, την περισσότερη φιλότητα.

Γράψαμε ότι το κυρίαρχο στη φύση του ανθρώπου είναι να αγαπάει και σε αυτό θα πρέπει να τείνει, να πλησιάζει οσοδήποτε κοντά.

Να πλησιάζει οσοδήποτε κοντά, συναρτήσει του χρόνου, οσοδήποτε κοντά έως ότου να ταυτίζεται, για να βρίσκεται και ο οργανισμός του, σε συμφωνία με τη φύση.

Όμως θα πρέπει πολύ ο άνθρωπος και να ισορροπεί στην εποχή του.

Να ισορροπεί τόσο με τον εαυτό του, όσο και με τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα.

Για να συμβούν αυτά και τα δύο· δηλαδή και να αγαπάει ο άνθρωπος όσο μπορεί περισσότερο και να ισορροπεί· αναγκαία και ικανή συνθήκη είναι η ισάξια αγάπη του πλησίον του και του εαυτού του.

Επιπλέον ζητούμενο, είναι κι αυτή η αμφίπλευρη αγάπη του με τον καιρό, να μην μένει στάσιμη, αλλά να προχωράει προς τα άνω, δηλαδή να ανελίσσεται.

> (σ.σ. **Ίσως**, χρήσιμο για την ισορροπία του ανθρώπου και το τι μπορεί να προκύψει με τους γύρω του στην εποχή μας· **αρχικά**, να είναι στον τρόπο σκέψης του, το να αγαπάει μεν δίχως όρια· στον τρόπο ζωής του όμως, να το εκφράζει με μέτρο.
>
> Βέβαια, ο άνθρωπος είναι ωραίο, κατά τη γνώμη μας, να εκδηλώνει τον αυθορμητισμό του και από την αυθόρμητη έκφραση της αγάπης

του, αν αυτή είναι ριζωμένη βαθιά μέσα του, μόνο κερδισμένος μπορεί να βγει.

Οι καταστάσεις που προκύπτουν από μια τέτοια φιλοσοφία ζωής και κατόπιν η αντιμετώπισή τους με την ίδια φιλοσοφία, κάνουν έναν άνθρωπο τουλάχιστον πιο ώριμο, πιο έμπειρο και πιο δυνατό στο να αγαπάει -αλλά, ισχυριζόμαστε, πιο δυνατό και σε όλα, τα άλλα, χαρακτηριστικά του- και αυτό νομίζουμε ότι είναι το καλύτερο να κάνει.

Αρκεί, βέβαια, ότι κι αν γίνεται, αυτός να εξακολουθεί να αγαπάει· και μάλιστα, να αγαπάει, ή να προσπαθεί να αγαπάει, όλο και περισσότερο.

Να έχει, δηλαδή, απλά, αυτήν, την ξεκάθαρη κατεύθυνση.

Όμως, **αρχικά, ίσως,** θα ήταν χρήσιμο για έναν άνθρωπο, για κάποιο διάστημα, μέχρι να γίνει και πιο έμπειρος με τις καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν από έναν τέτοιο αυθόρμητο τρόπο ζωής· να εκφράζει την αγάπη του με μέτρο.

Δεν το προτείνουμε, ακριβώς· όμως το καταλαβαίνουμε πλήρως, ως επιλέξιμη συμπεριφορά, ειδικά στους νεώτερους ανθρώπους.

Προτείνουμε και ακόμη περισσότερο εκτιμούμε, ότι το καλύτερο είναι γενικά, να πράττει κανείς ότι του ταιριάζει καλύτερα.

Θα γράψουμε κι άλλα για αυτά στη συνέχεια.)

Για το **περιβάλλον**, να πούμε ότι χρειάζεται και εκεί η **ποικιλία** στις παραστάσεις του ανθρώπου, ειδικά στην καθημερινότητά του.

Επίσης, να αναφέρουμε χωρίς σχολιασμό, ότι έχει γίνει πλέον κομμάτι μας και το αστικό τοπίο.

Όμως θα πρέπει όσο πιο συχνά μπορεί κανείς, να πηγαίνει στα βουνά, στις θάλασσες, στα δάση, στα ποτάμια, στις λίμνες και γενικά στη φύση της υπαίθρου.

Όλοι όσοι το κάνουν τακτικά αυτό, καταλαβαίνουν πολύ καλά τη πολύ μεγάλη χρησιμότητά του.

Οι πόλεις αλλοτριώνουν σιγά, σιγά τον άνθρωπο, δηλαδή τον κάνουν ξένο προς τον εαυτό του.

Το ακριβώς αντίθετο κάνουν οι εκδρομές στη φύση.

Οι εκδρομές στη φύση προκαλούν την λεγόμενη οικείωση του ανθρώπου.

Οικείωση, όχι με την έννοια της εξοικείωσης με κάποια κατάσταση από συνήθεια, αλλά με την έννοια της επιστροφής του σε κάτι το εντελώς οικείο, κάτι που έχει με αυτόν πολύ στενή σχέση, όπως πολύ στενή σχέση έχει μαζί του η φύση.

Γενικά, **ο υγιής τρόπος σκέψης**, **ο υγιής τρόπος συμπεριφοράς και ο υγιής τρόπος ζωής**, προάγουν πολύ την **υγεία**.

Από την άλλη μεριά.

Η πραγματική υγεία, κάνει τον άνθρωπο να αντιλαμβάνεται και να αποζητά στην πράξη, για τον ίδιο και για τους γύρω του, **τον υγιή τρόπο σκέψης**, **τον υγιή τρόπο συμπεριφοράς**, **τον υγιή τρόπο ζωής**.

> (σ.σ. Τον κάνει, δηλαδή, να νιώθει, για παράδειγμα, ποια είναι η θετική εκδοχή του τρόπου που θα πρέπει να αντιλαμβάνεται και να πράττει γενικώς στη ζωή του
>
> Ή η αισιόδοξη, αν προτιμάτε, σε έναν κόσμο αρκετά απαισιόδοξο, που όμως μπορεί εύκολα και παρατηρεί κανείς, ότι αυτό αλλάζει.

Επίσης τον κάνει -αυτήν του την θετικότητα- να την επιδιώκει ολοένα και περισσότερο για τον εαυτό του, καθώς και να την προτείνει ολοένα και περισσότερο στους γύρω του.

Έτσι, σε μία έκφανση, από τις πολλές του ανθρώπου· αντιλαμβανόμαστε αυθορμήτως εμείς τον υγιή τρόπο σκέψης, τον υγιή τρόπο συμπεριφοράς και τον υγιή τρόπο ζωής.

Με αυτό, δηλαδή, που του συμβαίνει δίχως δεύτερη σκέψη, όταν αισθάνεται πολύ όμορφα και πλημμυρίζει από υγεία και αγάπη.)

Ακόμη, το βίωμα της ίδιας της κατάστασης της υγείας, κάνει τον άνθρωπο να επιθυμεί το υγιές φυσικό περιβάλλον ακόμη περισσότερο.

Συνάμα, τον κάνει να νιώθει ποια είναι η υγιεινή και κατάλληλη τροφή για τον ίδιο, καθώς και να την αναζητά.

Επίσης, τον κάνει και να αισθάνεται μία φυσική ροπή προς την ένταξη της κίνησης στη ζωή του.

Γενικά, τον κάνει να ψάχνει ακόμη περισσότερο, ότι χρειάζεται για να διατηρηθεί αυτή η κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας που βιώνει.

Πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας που βιώνει, όπως, δηλαδή, αντιλαμβάνεται -και διατυπώνει- επίσημα ο επιστημονικός ιατρικός κόσμος, τον ορισμό της Υγείας για έναν οποιονδήποτε άνθρωπο.

Η Γέννηση των Δυσλειτουργιών του Ανθρώπινου Οργανισμού και η Καλοσύνη

Η μη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, η λειτουργία που δεν βρίσκεται σε συμφωνία με τη φύση του ανθρώπου, η ασθένεια δηλαδή, έχει πάντα κάποιο αίτιο.

Στόχος είναι να βρούμε αυτό το αίτιο και να το εξαφανίσουμε.

Εξαφανίζοντας το αίτιο εξαφανίζεται και το αποτέλεσμα.

΄Ετσι απλά, ίσως και χωρίς όρια.

΄Ισως και χωρίς όρια, ειδικά όταν δύναται να εξαφανιστεί το αίτιο εντελώς.

Οι επίκτητες τουλάχιστον ασθένειες, που δεν οφείλονται αποκλειστικά σε κακώσεις, εγκαύματα, ή σωρευτική έκθεση του οργανισμού σε **εξωγενή** βλαβερά χημικά και ακτινοβολίες, ισχυριζόμαστε ότι είναι ασθένειες του μυαλού, ή τουλάχιστον αρχικώς του μυαλού.

> (σ.σ. Όμως κι αυτές οι ασθένειες που εξαιρέσαμε, το μυαλό έχει ξεκάθαρα για εμάς, τη δυνατότητα να τις προλαμβάνει.
>
> Μπορεί να τις προλαμβάνει, με ανώτερες σκέψεις και πράξεις, που μπορεί και πραγματοποιεί, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για τους άλλους ανθρώπους· και που θα μιλήσουμε εκτενώς για αυτές στο κεφάλαιο που αφορά το Φυσικό Δίκαιο.
>
> Επίσης, ακόμη και αυτές οι ασθένειες, είναι αλληλένδετες με τον τρόπο σκέψης του ανθρώπου.

Ο τρόπος σκέψης επηρεάζει τον τρόπο ζωής.

Επηρεάζει, δηλαδή, τις επιλογές του ανθρώπου και την επικινδυνότητα τους, τουλάχιστον στο να προκύψουν κακώσεις, εγκαύματα και έκθεση του σε εξωγενή βλαβερά χημικά και ακτινοβολίες.

Επίσης, όχι μόνο ο τρόπος σκέψης επηρεάζει τις ασθένειες, άλλα και οι ίδιες οι ασθένειες με τη σειρά τους επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης.

Η μία κατάσταση του οργανισμού, αναζητάει την άλλη, αμφίδρομα.

Είτε, η κατάσταση αυτή, είναι Υγείας, είτε είναι ασθένειας.

Με απλό λόγο, εκεί που κυρίως "κοιτάζει" το μυαλό στη σκέψη του, εκεί τείνει να "πηγαίνει" και ολόκληρο το σώμα.

Και εκεί που "πηγαίνει" ολόκληρο το σώμα, με παρόμοιο τρόπο τείνει να σκέφτεται και το μυαλό, ή τουλάχιστον σε μία πτυχή του· επειδή το μυαλό στη σκέψη του, έχει πολύ μεγάλη ελευθερία.)

Συνεχίζοντας, ισχυριζόμαστε πως σε έναν βαθμό, οι επίκτητες χρόνιες ασθένειες γεννιούνται στο μυαλό, ή τουλάχιστον πρωτοεμφανίζονται εκεί· και κατόπιν, επειδή είναι πολύ έντονη η επίδρασή του μυαλού στο σώμα, αργά αλλά σταθερά, αποκτούν παρατηρήσιμη και χειροπιαστή μορφή και στο σώμα, ή αν προτιμάτε μόνο στο σώμα.

Δηλαδή, με τον καιρό, γίνεται μία απεικόνιση της ασθένειας που γεννήθηκε στο μυαλό, ή αν προτιμάτε της δυσαρμονίας του· ή -θα μπορούσαμε να πούμε- του "κόμπου", στις πληροφορίες και την επεξεργασία τους, στο νευρωνικό δίκτυό του· με μετρήσιμο, όμως, παρατηρήσιμο και χειροπιαστό τρόπο, ως σύμπτωμα στο σώμα.

(σ.σ. Από τη Βικιπαίδεια έχουμε:

Νευρωνικό δίκτυο ονομάζεται ένα κύκλωμα διασυνδεδεμένων νευρώνων, πρόκειται για ένα τμήμα νευρικού ιστού.

Ο νευρικός ιστός, αποτελεί τη βάση του νευρικού συστήματος, το οποίο αποτελεί το σύστημα επικοινωνίας του σώματος.

Αποτελείται από κύτταρα που αντιδρούν σε ερεθίσματα και μεταβιβάζουν μηνύματα με τη μεταφορά ηλεκτρικών σημάτων.

Οι νευρώνες είναι τα νευρικά κύτταρα.

Αποτελούνται από το σώμα, τον νευράξονα και τους δενδρίτες.

Οι νευρώνες επικοινωνούν μεταξύ τους, καθώς και με άλλους νευρώνες, μέσω συνάψεων, όπου η άκρη του νευράξονα καταλήγει στους δενδρίτες, στο σώμα ή, σπανιότερα στον νευράξονα άλλων νευρώνων.

Νευρώνες του φλοιού του εγκεφάλου των θηλαστικών, όπως τα Purkinje κύτταρα, έχουν πάνω από 1000 δενδριτικές απολήξεις έκαστος, πράγμα που τους επιτρέπει να επικοινωνούν ταυτόχρονα με δεκάδες χιλιάδες νευρικά κύτταρα.)

Αυτό που περιγράψαμε πριν, θα μπορούσαμε να πούμε ότι συμβαίνει -πρακτικά- διότι:

Ο “κόμπος” στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού που αναφέραμε, μέσω της σκέψης, επηρεάζει τις επιλογές του ανθρώπου που τον εκθέτουν και σε ενδογενή βλαβερά χημικά, εκτός από τα εξωγενή.

(σ.σ. Ενδογενή βλαβερά χημικά όπως οι ορμόνες που εκκρίνει ο οργανισμός όταν στη ζωή του κυριαρχεί το άγχος, η στεναχώρια, η τοξικότητα).

Ακόμη, το πρόβλημα της χειροπιαστής ασθένειας από τον “κόμπο” στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού, δημιουργείται κι επειδή μόλις λαμβάνει χώρα αυτός, κάτι στη συνέχεια δεν λειτουργεί αρμονικά και εσωτερικά για τον οργανισμό, το οποίο σε βάθος χρόνου, δύναται να δώσει μετρήσιμα, πλέον, αποτελέσματα στο σώμα, ως σύμπτωμα κάποιας σχετικής με τον “κόμπο” ασθένειας, αν αυτή δεν αντιμετωπισθεί εγκαίρως, επειδή μπορεί να λειτουργήσει με τρόπο δυσαρμονικό και για άλλα γεγονότα που θα προκύψουν.

Δηλαδή, ισχύει κι εδώ, το περίφημο ρητό του αρχαίου Σοφού Σοφοκλή:

“Ενός κακού, μύρια έπονται”.

Από την άλλη όμως μεριά, μπορεί και ισχύει -σε αντίστροφη αντιστοιχία- και το ρητό:

“Ενός καλού, μύρια έπονται”.

Που διεκδικούμε τη μητρότητα, αστειευόμαστε.

Ισχυριζόμαστε ότι οι ασθένειες στην απαρχή τους, ή παράλληλα και με άλλα αίτια, οφείλονται σε κάποια ή κάποιες ιδέες που αποκτάει ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Τις αποκτάει από την αλληλεπίδραση του εαυτού του και του περιβάλλοντος, συμπεριλαμβάνοντας πάντα και τους άλλους ανθρώπους.

Οφείλονται όχι μόνο σε αυστηρά δικές του πεποιθήσεις, αλλά και σε άλλες εξωτερικές ιδέες, άλλων ανθρώπων, καθώς και

έννοιες και γεγονότα, που όμως δεν μπόρεσε να επεξεργαστεί και να αντιμετωπίσει με επιτυχία.

Δηλαδή και εν ολίγοις, δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί σε αυτά, καταλλήλως για την υγεία του.

(σ.σ. Τα αποτέλεσματά τους, ως συμπτώματα ασθένειας στο σώμα, δύναται να πάρουν αρκετό καιρό, ίσως και χρόνια.

Και αυτό γιατί, αυτή η δυσαρμονική κατάσταση για το μυαλό, καθώς και η δημιουργία της, στον υπόλοιπο οργανισμό, αναπτύσσεται λίγο, λίγο και σωρευτικά.

Θα μπορούσαμε, τον “κόμπο” στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού που αναφέρουμε, να τον παρομοιάσουμε με μια μικρή αρχική μπαλίτσα χιονιού, που όμως με τα χρόνια μπορεί να καταλήξει σε ολόκληρη χιονοστιβάδα.

Σκοπός μας, είναι, να ανατείλει ο ήλιος στη σκέψη, που στο ζενίθ του, την αρχική αυτή μπαλίτσα χιονιού θα μπορέσει να τη λιώσει και μόνο στην υποψία τής δημιουργίας της.)

Όμως και από την άλλη μεριά, αυτές οι εξωτερικές ιδέες, οι έννοιες και τα γεγονότα που δεν μπορεί να ανταποκριθεί καταλλήλως για την υγεία του ο άνθρωπος, δημιουργούν κάποιες εντυπώσεις στο μυαλό του για τον ίδιο και για τον κόσμο, μάλλον όχι σωστές, ή αν προτιμάτε μάλλον όχι ακριβείς.

Εντυπώσεις ειδικές ή γενικές.

Όλα αυτά λειτουργούν αμφίδρομα.

Η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, έχει πάντα -άμεσα και αμφίδρομα- αντίκτυπο, στο μυαλό του.

Οι αισθήσεις μας στο μυαλό απευθύνονται.

Εκεί επεξεργάζονται όλα.

Εκεί επεξεργάζονται όλα, πριν να δοθούν οι οδηγίες από το μυαλό στον οργανισμό, για την αρμονική λειτουργία του· δηλαδή, για την Υγιή λειτουργία του· ή να δοθούν οι οδηγίες για την παρουσίαση κάποιου συμπτώματος, σχετικής με τον “κόμπο” στο νευρωνικό δίκτυο του μυαλού, ασθένειας.

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

Ιπποκράτης

Ή αν προτιμάτε από την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, δημιουργούνται αποτυπώματα, πάντα στο μυαλό του, ακόμη και για τα πιο απλά και συνηθισμένα συμβάντα, που θα πρέπει να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί ο ίδιος ο άνθρωπος με επιτυχία.

Την έχει αυτήν τη δυνατότητα -να ανταποκριθεί, δηλαδή, με επιτυχία- επειδή ακριβώς, όλες οι ασθένειες γεννιούνται, αρχικά, νοητικός στο μυαλό του· ή δημιουργούνται εκεί παραλλήλως και με άλλα αίτια· και νοητικός ο άνθρωπος, έχει απεριόριστες δυνατότητες.

Συμβάντα που θα πρέπει να επεξεργαστεί και να ανταποκριθεί, πάντα κατά τη γνώμη μας, προς την μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης.

Ισχυριζόμαστε δε, ξεκάθαρα, ότι η καλοσύνη προάγει με κάθε τρόπο την υγεία σε όλους, όλες, όλα.

Στον ίδιο τον άνθρωπο και στους γύρω του.

Καλοσύνη, όμως, όχι με την έννοια του “σφάξε με αγά μου να αγιάσω”.

Να παίρνει ο άνθρωπος, με εμπειρία, παρατηρητικότητα και ωριμότητα και τις αποστάσεις του όπου χρειάζεται.

Να προσπαθεί και να παλεύει για το καλό και για το δίκαιο, τόσο των άλλων ανθρώπων, όσο και για το δικό του.

Η καλοσύνη του να πηγάζει από την ισάξια αγάπη, τόσο του εαυτού του, όσο και του πλησίον του.

Έτσι μόνο θα μπορέσει να βρει με ασφάλεια το μέτρο της καλοσύνης του, ή αν προτιμάτε το εκάστοτε όριο της και προτείνουμε, αφού ισορροπήσει για αρκετό καιρό σε αυτό, να το μετακινεί ο ίδιος σιγά, σιγά προς όφελος της ανθρωπότητας.

Κατόπιν της ανισορροπίας που θα προκύψει από την περισσότερη αγάπη προς την ανθρωπότητα, να βρει και πάλι την καινούργια ισορροπία, αγαπώντας επιπλέον, ισάξια και τον εαυτό του.

Και ούτω καθεξής.

Αυτό εννοούμε όταν μιλάμε για χωρίς όρια καλοσύνη.

Το απείρως μεγάλο στους αριθμούς, το καταλαβαίνουμε πρακτικά, με την έννοια ότι, για έναν οσοδήποτε μεγάλο αριθμό και να επιλέξει

κάποιος, μπορούμε να βρούμε πάντα κάποιον μεγαλύτερο του, δηλαδή κάποιον που να τον ξεπερνάει.

Έτσι αντιλαμβάνεται με τη νόηση ο άνθρωπος το άπειρο, ή αν προτιμάτε το χωρίς όρια, το χωρίς πέρας.

Στην πραγματικότητα και το πλήθος των αριθμών που τον ξεπερνάνε είναι άπειρο, γιατί αν ήταν πεπερασμένο, θα επιλέγαμε στη συνέχεια τον μεγαλύτερο από το πεπερασμένο πλήθος των αριθμών που τον ξεπερνάνε και θα είχαμε τον μεγαλύτερο συνολικά από τους αριθμούς.

Συνεχίζοντας με την καλοσύνη, να πούμε ότι δεν είναι ακόμη ο κόσμος μας ιδανικός, για αυτό και χρειάζεται πολύ να παρατηρεί και να καταλαβαίνει κανείς τι γίνεται και γύρω του.

Κι αν είναι πολύ ωραίο να είναι κανείς καλοπροαίρετος, θα πρέπει να είναι συνάμα και διπλά παρατηρητικός και προσεκτικός.

Όμως και μέσα σε αυτόν τον μη ιδανικό κόσμο, μπορεί κανείς να σκέφτεται και να πράττει όμορφα, χωρίς καν να χρειάζεται να αλλάξει κανέναν άλλον άνθρωπο.

Αρκεί μονάχα να συνειδητοποιήσει την ανεξαρτησία και την αυτονομία του, ως ξεχωριστή, μοναδική και ανεπανάληπτη οντότητα του πλανήτη Γη, που επηρεάζει και επηρεάζεται.

Να αποδέχεται όμως, να κατανοεί, ή ακόμη και να συμβιβάζεται και με την προσωπικότητα των άλλων ανθρώπων, γιατί αλλιώς είναι πιθανόν να μείνει μελλοντικά μόνος του.

Ο συμβιβασμός πολλές φορές· ή μάλλον καλύτερα η κατανόηση και κατόπιν ο συμβιβασμός και όχι πάντα· είναι κάτι το πολύ χρήσιμο για να προχωρήσει ο άνθρωπος.

Τον βοηθάει να βλέπει πιο πλατιά αλλά και πιο πρακτικά τα πράγματα.

Αρκεί μόνο να μην γίνει κυνικός.

Να μην αισθανθεί, δηλαδή, ποτέ “ατονία”, στο να παρεμβαίνει στις καταστάσεις· ή γενικά παραιτημένος, από το να ικανοποιεί -όποτε χρειάζεται- και τον ασυμβίβαστο εαυτό του.

Οι όποιοι συμβιβασμοί, χρειάζονται· να προκύπτουν ως ανάγκη να συμπεριληφθεί στη σκέψη του, κυρίως η πρακτικότητα, καθώς και η ευγενική ευρύτητα της κατανόησης των διαφορετικών απόψεων.

Βοηθάει πολύ στο να αρχίσει κανείς να κατανοεί και να αποδέχεται τους άλλους ανθρώπους, η στιγμή της συνειδητοποίησης ότι όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε τις ίδιες απόψεις και τον ίδιο τρόπο ζωής.

Οι απόψεις, συνήθως, διαμορφώνονται από τα διαβάσματα και τα ακούσματα των ανθρώπων, καθώς κι ακόμη περισσότερο από τα βιώματά τους και την επεξεργασία των γεγονότων της ζωής από τους ίδιους.

Αυτά όλα προφανώς είναι διαφορετικά για τον κάθε άνθρωπο, μα όμως και τα ίδια να ήταν, οι αναγνώσεις ακόμη και των περισσότερων ίδιων πραγμάτων από τους ανθρώπους, είναι σίγουρα πολλαπλές.

Ακόμη βοηθάει πολύ στο να αρχίσει κανείς να κατανοεί και να αποδέχεται τους άλλους ανθρώπους, το γεγονός, ή αν, ίσως, προτιμάτε, η γενικώς παραδεκτή άποψη, ότι δεν πρέπει και ούτε χρειάζεται να κάνουμε και τους άλλους ανθρώπους όμοιους με εμάς.

Είμαστε όλοι οι άνθρωποι τόσο ίδιοι και συνάμα τόσο διαφορετικοί κι έτσι είναι πολύ πιο ωραία.

Συμβαίνει όμως κάποιες φορές, κάποιος να προσπαθεί να κάνει τους άλλους ανθρώπους, συνήθως τους κοντινούς του, όμοιους με αυτόν.

Αυτό συμβαίνει μάλλον, επειδή, κυρίως, νομίζει αυτός ο άνθρωπος ότι είναι καλύτερος από τους άλλους.

Αν πίστευε ότι είναι χειρότερος θα μάθαινε από αυτούς και θα προτιμούσε αυτός να τους μοιάζει και όχι να του μοιάζουνε.

Πολλές φορές, όμως, συμβαίνει αυτό κι επειδή στον ίδιο τον άνθρωπο, κάποιοι άλλοι προσπάθησαν να του κάνουν το ίδιο και έτσι προσπαθεί να κάνει και αυτός το ίδιο με την σειρά του.

Πολλά ίδιο αναφέραμε για να γελάσουμε και λίγο, αλλά φαντάζομαι ότι καταλαβαίνετε τι θέλω να πω.

Ακόμη, μεγάλο ρόλο σε αυτό, διαδραματίζει και η σχέση που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των δύο αυτών ανθρώπων.

Πολλές φορές, αυτός που προσπαθεί να κάνει κάτι τέτοιο, που προσπαθεί δηλαδή να κάνει έναν άλλο άνθρωπο όμοιο με τον εαυτό του, θεωρεί στο μυαλό του τον άλλον άνθρωπο ως ένα είδος ιδιότυπης ιδιοκτησίας του.

Αν θέλετε να πούμε κι άλλα για το θέμα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτό συμβαίνει, επειδή ο ίδιος ο άνθρωπος αγαπάει πιο πολύ, έχει πιο ψηλά, τον εαυτό του από τους άλλους.

Έτσι θέλει κατά κάποιο τρόπο να επιβληθεί, να εξουσιάζει τους άλλους ανθρώπους, συνήθως λεκτικά και, το να θέλει να γίνουν οπωσδήποτε οι άλλοι όμοιοι με αυτόν, ή και ακόμη -ίσως χειρότερα- διαχειρίσιμοι από αυτόν, είναι μία μορφή άσκησης εξουσίας από άνθρωπο σε άνθρωπο, σε θέματα που αφορούν, κυρίαρχα και αυτονόητα, δικαιώματα της προσωπικότητάς του.

Αφορούν κυρίως το δικαίωμα στη διαφορετικότητα, ακόμη και σε πολύ στενό περιβάλλον, όπως θα μπορούσε αυτό να είναι η οικογένεια κάποιου.

Ακόμη, αφορούν το δικαίωμα της αυτοδιάθεσης του.

Αφορούν, δηλαδή, το δικαίωμα να επιλέγει ελεύθερα ο ίδιος το τι θέλει κάθε φορά για τον εαυτό του, χωρίς επιπτώσεις, χωρίς όμως να βλάπτει και τον εαυτό του καίρια, ή τους άλλους ανθρώπους ακόμη και πιο απλά.

Σίγουρα, με κάποιο τρόπο, αφορούν και το δικαίωμα, ή αν προτιμάται το ηθικά δίκαιο αίτημα, για ισότιμη αντιμετώπιση του ίδιου και των γύρω του, από τον θεωρητικά “ισχυρό”.

Τον θεωρητικά “ισχυρό”, ίσως και της οικογένειας.

Και αυτό, όμως, το ηθικά δίκαιο αίτημα, όταν δεν συμβαίνει, θα πρέπει με γενναιότητα να το διεκδικήσει ο ίδιος.

Να το διεκδικήσει, ίσως, τοποθετώντας αρχικώς στο μυαλό του αρκετά ψηλά για αυτό, την προσωπικότητά του.

Η ισορροπία του εαυτού και των κοντινών του ανθρώπων, δεν βρίσκεται μόνο με την ορθολογική αντιμετώπιση της συμπεριφοράς.

Ορθολογική αντιμετώπιση, με την έννοια δηλαδή του να αναλογιστεί κανείς, για παράδειγμα, ότι όλοι ως άνθρωποι έχουμε ίσα δικαιώματα και ίσες υποχρεώσεις.

Ακόμη πιο βαθιά, στην ουσία της, η ισορροπία του εαυτού και των γύρω του, βρίσκεται, στην ισάξια αγάπη εαυτού και πλησίον.

Ούτε στην περισσότερη, ούτε στην λιγότερη.

Με την περισσότερη αγάπη προς τον εαυτό συνήθως θέλει κανείς να εξουσιάζει.

Με τη λιγότερη συνήθως να εξουσιάζεται.

Είναι απαραίτητη, δηλαδή, η ισάξια αγάπη εαυτού και πλησίον.

Το παράδοξο, όμως, είναι ότι συνήθως, προσπαθούν περισσότερο αυτοί που είναι θεωρητικά λάθος, να κάνουν λάθος και τους υπόλοιπους.

Για παράδειγμα στις νεαρές ηλικίες, ή κι ακόμη πιο πριν, στους έφηβους· αυτός που καπνίζει να κάνει και τους άλλους να καπνίζουν σαν αυτόν.

Προσοχή, το ίδιο προσπαθούν να κάνουν και οι χρήστες ναρκωτικών με τους κοντινούς, υγιείς κι ελεύθερους από ναρκωτικές ουσίες νεαρούς ανθρώπους.

Είναι σπάνιο το αντίθετο, δηλαδή, οι σωστοί άνθρωποι, να προσπαθούν να κάνουν σωστούς και τους άλλους.

Συνήθως, οι σωστοί και οι καλοί άνθρωποι, να προσπαθούν να κάνουν σωστούς και καλούς και τους γύρω τους, συμβαίνει με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, που η ζωή με τα γεγονότα της και την επεξεργασία των γεγονότων από τους ίδιους, τους έχει ωριμάσει αρκετά και βρίσκουν κάποιο νόημα σε αυτό, ίσως και κάποιο σκοπό.

Όμως και αυτοί που είναι σωστοί και καλοί άνθρωποι, γνώμη μας είναι ότι δεν θα πρέπει να προσπαθούν να κάνουν ως “σπουδαίοι”, παρόμοιους με αυτούς, τους άλλους ανθρώπους.

Όλα τα πράγματα, θεωρητικά και πρακτικά, προσαρμόζονται στον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά.

Είναι ο ίδιος ο άνθρωπος, που αφού γίνει κτήμα του κάποια θεωρία ή πράξη, που εν γένει ισχύει και του αρέσει, θα την προσαρμόσει στην προσωπικότητά του και στον σύγχρονο τρόπο ζωής του.

Οι “σπουδαίοι”, ας γράψουν τις “σωστές” και “καλές” απόψεις τους, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αν θέλουν λίγο να ξεδώσουν.

Ας ψάξουν να βρουν τρόπους “διδασκαλίας”, που να σέβονται τον πλησίον.

Ας γράψουν θεατρικά έργα.

Ας γράψουν σενάρια για τον κινηματογράφο και την τηλεόραση.

Ας γράψουν βιβλία.

Ας γίνουν δημοσιογράφοι ή και απλά ας αρθρογραφούν.

Ακόμη καλύτερα ας κάνουν το σωστό με το παράδειγμά τους.

Αυτοί που θέλουν να βρουν τις “σωστές” και “καλές” απόψεις και πράξεις τους, έστω και τοπικά, θα τις βρουν.

Κι αν δεν βρουν τις δικές τους “σωστές” και “καλές” απόψεις και πράξεις, θα βρουν άλλες, παρόμοιες, άλλων.

Σημασία έχει να είναι αυτό που θέλει κανείς.

Αν κάποιος θέλει, θα ψάξει και θα βρει.

Υπάρχουν πολλές “σωστές” και “καλές” απόψεις και πράξεις και συνάμα πολλοί και πολλές που τις εκφράζουν και τις πραγματοποιούν.

Όμως να πω ότι και ως κοινωνία, δεν διαφέρουμε πολύ ο ένας από τον άλλον.

Τα κοινά μας στοιχεία είναι πολύ περισσότερα από τα διαφορετικά μας.

Οι συνθήκες αλλάζουν.

Συνήθως οι κοινωνικοοικονομικές, που σύμφωνα και με τη στατιστική, αυτές είναι που μπορούν να ερμηνεύσουν ποιοτικά,

τόσο το βιοτικό, όσο ακόμη και το γνωστικό επίπεδο πολλών οικογενειών, τόσο των γονέων, όσο και των παιδιών.

Είτε αυτά είναι με πολλά περιθώρια βελτίωσης, είτε αυτά είναι αρκετά υψηλά.

Οι γνωστικές, οι κοινωνικές και οι οικονομικές συνθήκες της ζωής ενός ανθρώπου, είναι αλληλένδετες, διαδραστικές και αλληλοεξαρτώμενες.

Μία, μόλις, από τις τρεις αυτές συνθήκες της ζωής του να βελτιωθεί, συμπαρομαρτούν και οι υπόλοιπες.

Ειδικά στα βρεφικά, παιδικά ή και εφηβικά του, ακόμη, χρόνια.

Αυτές δε, στατιστικώς, σχετίζονται άμεσα και με την υγεία του.

Οι καλύτερες γνωστικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες ζωής ενός ανθρώπου, προάγουν, κατά κανόνα, αναλόγως το βιοτικό του επίπεδο και πιθανότατα κατ’ επέκταση και την ποιότητα της υγείας του.

Επίσης να αναφέρουμε ότι είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικό και αισιόδοξο για το μέλλον, το γεγονός ότι με το διαδίκτυο, η οποιαδήποτε γνώση είναι προσιτή πλέον με ευρύ τρόπο στους ανθρώπους.

Όπως, σε ανάλογο μέγεθος γνωστική επανάσταση, συνέβη και πριν αρκετά χρόνια, όταν υιοθετήθηκε η υποχρεωτική, βασική εκπαίδευση στα παιδιά, σε όλες, νομίζω, τις χώρες του πλανήτη.

Σε αυτές και τις δύο γνωστικές επαναστάσεις, συνέβαλλε και συμβάλλει ακόμη πολύ και ο δωρεάν, για όλους, χαρακτήρας τους.

Η Ποικιλότητα και η Ελεύθερη Βούληση, ως Θεμελιώδη Χαρακτηριστικά της Ζωής

Παρόλο που όπως γράψαμε προηγουμένως, “τα κοινά στοιχεία των ανθρώπων, παρά την πολυπλοκότητα τους ως οργανισμοί, είναι πολύ περισσότερα από τα διαφορετικά”, η ίδια η ζωή στον πλανήτη Γη έχει τόση ποικιλομορφία σε είδη, που αναφέρει για αυτό η «Ανάπτυξη Εκπαιδευτικού Υλικού για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση», του Ζωολογικού Μουσείου του Πανεπιστημίου Αθηνών:

“Μολονότι σήμερα γνωρίζουμε πλέον πολλά για τα είδη της Γης, υπάρχουν πολλά ακόμη να μάθουμε.

Δεν υπάρχει σχεδόν κανένα μέρος στον πλανήτη μας για το οποίο να υπάρχει πλήρης κατάλογος των οργανισμών που ζουν εκεί.

Κανείς δε γνωρίζει τον ακριβή αριθμό των ειδών που υπάρχουν στη Γη.

Μέχρι σήμερα, οι επιστήμονες έχουν περιγράψει περίπου 1,7 εκατομμύρια είδη ζωντανών οργανισμών.

Υπολογίζεται ότι ο συνολικός αριθμός των ειδών στον πλανήτη βρίσκεται ανάμεσα στα 5 και τα 30 εκατομμύρια, αν και μερικοί επιστήμονες ανεβάζουν αυτόν τον αριθμό ακόμη περισσότερο.

Τα είδη των αμφιβίων, των ερπετών, των πουλιών και των θηλαστικών είναι λίγο-πολύ γνωστά, αλλά δε συμβαίνει το ίδιο και για τους μικρότερους οργανισμούς, όπως τα έντομα, τα μαλάκια, τους μύκητες, τα ακάρεα, τους νηματώδεις, τα βακτήρια και τους ιούς, ιδιαίτερα σε δυσπρόσιτες ακόμη περιοχές της Γης.

Παρόλα αυτά, είναι γνωστό ότι οι μεσογειακές περιοχές, όπως η Ελλάδα, έχουν μεγάλη βιοποικιλότητα όσον αφορά σε αρκετές ομάδες οργανισμών, καθώς και σημαντικό αριθμό ενδημικών ειδών, δηλαδή ειδών που υπάρχουν μόνο σε ένα μέρος".

Επίσης, να αναφέρουμε από πληροφορίες στο διαδίκτυο, ότι επάνω στη Γη, το 73% της επιφάνειάς της, καταλαμβάνεται από τους ωκεανούς και τις θάλασσες και μόλις το 27% από τις ηπείρους.

Ενώ η έκταση και μόνο του Ειρηνικού ωκεανού, είναι μεγαλύτερη από την επιφάνεια όλων των ηπείρων μαζί.

Επίσης, μέχρι σήμερα, έχει εξερευνηθεί, μόλις, το 5% των ωκεανών της Γης.

Ακόμη, σε πρόσφατο άρθρο στις 27/07/2022, σε πολλές δημοσιογραφικές ιστοσελίδες, αναφέρεται ότι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι πιθανότατα δεν γνωρίζουμε το 99% των μικροβίων του πλανήτη, με αφορμή την ανακάλυψη διαφορετικών, των χαρτογραφημένων έως σήμερα, μικροβίων, σε ανήλιαγες, αρχαίες σπηλιές στη Χαβάη.

Επίσης, να προσθέσουμε, ότι υπάρχει ιδιαιτερότητα και ποικιλομορφία ακόμη και στον κάθε οργανισμό του ίδιου είδους.

Κανένας ζωντανός οργανισμός δεν είναι πανομοιότυπος με κάποιον άλλον.

Έτσι, με βεβαιότητα, μπορούμε να πούμε ότι η ποικιλομορφία είναι και το κύριο χαρακτηριστικό της ζωής και του κόσμου μας.

Ή αν προτιμάτε, όπως αναφέρουν οι βιολόγοι, **η ποικιλότητα αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ζωής.**

Αυτό προκύπτει και από το γεγονός ότι χαρακτηριστικό της ζωής, είναι η ύπαρξη στον κάθε ζωντανό οργανισμό του δεοξυριβονουκλεϊκού οξέος, ή πιο απλά του DNA.

Η λέξη DNA, είναι αρκτικόλεξο των αγγλικών λέξεων Deoxyribo Nucleic Acid.

Γράφει η Βικιπαίδεια:

“Το δεοξυριβονουκλεϊκό οξύ ή DNA (αγγλικά: Deoxyribonucleic acid) είναι ένα χημικό μακρομόριο και συγκεκριμένα νουκλεϊκό οξύ, που αποτελεί το γενετικό υλικό όλων των ζωντανών οργανισμών καθώς και των περισσοτέρων ιών(κάποιοι ιοί έχουν ως γενετικό υλικό RNA).

Στο DNA περιέχονται οι πληροφορίες που καθορίζουν όλα τα χαρακτηριστικά ενός οργανισμού και οι οποίες οργανώνονται σε λειτουργικές μονάδες, τα γονίδια”.

Ακόμη και η ελαχιστότατη διαφορά στο DNA, δημιουργεί διαφορετικότητα.

Έτσι, όλοι οι άνθρωποι, είμαστε και διαφορετικοί.

Και κατά τη γέννηση και κατόπιν, κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσει κανείς, είναι ότι για να πραγματοποιηθούν όλα αυτά που υπάρχουν σήμερα στο σύμπαν· για να μπορούν να υπάρχουν σε αυτό από ιοί και ελέφαντες, μέχρι και σμήνη γαλαξιών· όλα αυτά που ούτε και ο πιο ευφάνταστος νους δεν θα μπορούσε να συλλάβει από τα πριν· πόσο μάλλον, δηλαδή, να τα υλοποιήσει κιόλας· να πραγματοποιηθούν και μάλιστα με μια

παροιμιώδης αρμονία, συσχέτιση και αλληλεξάρτηση όλων με όλα· θα πρέπει, φανερά, η ίδια η φύση των πραγμάτων, να έχει δυνατότητες δίχως όρια, αλλά και χάρη και ομορφιά τέτοια.

Για αυτά όμως όλα που υπάρχουν -δεδομένης της ύπαρξης του χώρου για να χωρέσουν κάπου- χρειάζεται επιπλέον και ο χρόνος για να γίνουν, να εξελιχθούν, να ομορφύνουν, ακόμη και να ξεπεράσουν φαινομενικά όρια, της τόποχρονικής στιγμής τους.

Ο πάρα πολύς χρόνος, επίσης φανερά, ο δίχως όρια, χρόνος.

Ατομικά, ο κάθε οργανισμός, έχει περιορισμένο χρόνο ζωής.

Ως είδος όμως, ο χρόνος του, ακόμη κι αν δεν προλάβει να γίνει δίχως όρια, είναι τουλάχιστον πολύ, πολύ περισσότερος.

Αυτό του δίνει, πάντα ως είδος, πρόσθετες δυνατότητες.

Οι εξαιρετικά ανεπαίσθητες προσαρμογές και βελτιώσεις στη φυσιολογία των οργανισμών κατά τη διάρκεια της ζωής τους· με το πέρασμα πολλών, πολλών γενεών· γίνονται αισθητές και περνάνε, πλέον, ως χαρακτηριστικό του είδους τους.

Τα όρια δε της φυσιολογίας, δεν είναι απολύτως διακριτά σε σχέση με αυτά της ανατομίας.

> (σ.σ. Η φυσιολογία ασχολείται με τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών, των οργάνων, των συστημάτων του οργανισμού και του ίδιου του οργανισμού.
>
> Η ανατομία ασχολείται με τη δομή τους).

Μία από τις αιτίες που συμβαίνουν οι δίχως όρια δυνατότητες της φύσης κατά την ανάπτυξή της, είναι, κατά τη γνώμη μας, επειδή οι οργανισμοί όχι μόνο προσαρμόζονται σε αυτήν, αλλά και η ίδια η φύση, έχει κάποια προσαρμοστικότητα -προσαρμόζεται, δηλαδή, σε αυτούς- παράγοντας στους οργανισμούς της, τις κατάλληλες συνθήκες για ζωή.

Προσαρμόζεται, όμως, σε μικρότερο βαθμό και σε πολύ μεγαλύτερο βάθος χρόνου.

Αυτό ισχυριζόμαστε ότι συμβαίνει, επειδή μπορούμε να πούμε ότι μεταξύ τους, υπάρχει και κυριαρχεί η αγάπη.

Έτσι, γενικώς, συμβαίνει με την αγάπη όταν κυριαρχεί, ή αν προτιμάτε, με αυτούς που αγαπιούνται κυρίαρχα.

Προσαρμόζονται ο ένας, στη ζωή του άλλου.

Ή, ακόμη, καλύτερα, αγκαλιάζουν ο ένας τη ζωή του άλλου.

Εδώ, κυρίως, οι οργανισμοί προσαρμόζονται στη φύση· συνάμα, όμως και η φύση τους αγκαλιάζει και προσαρμόζεται μέσα στην απεραντοσύνη της, στις επιθυμίες τους, ή αν προτιμάτε στις ανάγκες τους.

Άρα, μπορούμε να ισχυριστούμε και αυτό ισχυριζόμαστε, ότι αυτό που μόλις πριν λίγο περιγράψαμε, συμβαίνει με την αγάπη.

Οι Αρχαίοι Έλληνες, στην πλειονότητά τους, έλεγαν ότι όλα γίνονται, κυρίως, με βάση την ανάγκη.

Η ανάγκη, όμως, τουλάχιστον στον άνθρωπο, δημιουργεί την πολύ βαθιά επιθυμία και το αντίστροφο.

Και το αντίστροφο -δηλαδή- και η πολύ βαθιά επιθυμία γεννάει την ανάγκη.

Το να αγαπάει και να αγαπιέται κανείς είναι σίγουρα και ανάγκη του.

Επειδή η φύση χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο από τη διάρκεια ζωής ενός συνήθη, μεμονωμένου οργανισμού, για να προσαρμοστεί· νομίζουμε ότι προσαρμόζεται ευκρινέστερα στο είδος του, μαζί και προσαρμόζει.

Ισχυριζόμαστε ότι η φύση, προσαρμόζεται ευκρινέστερα, στο είδος του κάθε οργανισμού -μαζί και προσαρμόζει- κατά τη διάρκεια πολλών γενεών, **αναλόγως των βαθύτερων επιθυμιών του είδους, σίγουρα, όμως, πρωταρχικά των αναγκών του είδους**.

Ισχυριζόμαστε, επίσης, ότι η αμφίδρομη προσαρμογή αυτή, προκύπτει από την **συνισταμένη** των βαθύτερων επιθυμιών και αναγκών, **των οργανισμών**, που έτσι όπως το εκφράζουμε, είναι καλύτερα να πούμε ότι συνθέτουν το είδος, βάζοντας για πάντα σε αυτό το λιθαράκι τους, παρά ότι το απαρτίζουν αναλώσιμα.

Ή αν προτιμάτε πρακτικά· η φύση προσαρμόζεται και προσαρμόζει το είδος αναλόγως των αναγκαίων ή μη, επιλογών, των οργανισμών που το συνθέτουν· σε βάθος χρόνου πολλών γενεών.

Αναγκαίες ή μη, επιλογές, που όμως φανερά και οι μη αναγκαίες επιλογές, θα πρέπει να πηγάζουν από τις βαθύτερες επιθυμίες τους.

Για να συμβεί να γίνουν οι επιλογές του είδους, συνεχόμενες και με πολύ, πολύ μεγάλη διάρκεια, εξυπακούεται ότι θα πρέπει να είναι πρώτα, πολύ βαθιές επιθυμίες των γενεών των αντιπροσώπων του.

Όσο πιο πολλοί οργανισμοί ενός είδους και για πιο πολλές γενεές έχουν μία συγκεκριμένη πολύ βαθιά επιθυμία, τόσο πιο γρήγορα η φύση τους, προσαρμόζεται σε αυτήν για να την πραγματοποιήσει.

Βέβαια, όμως και πάλι, χρειάζεται για αυτό να περάσουν πολλά, πολλά χρόνια.

Για να προκύψει η πολύ βαθιά επιθυμία· από ένα σημείο και μετά· όταν, δηλαδή συνήθως, έχει ξεπεραστεί η ανάγκη της επιβίωσης του είδους· χρειάζεται, κυρίως, η ελευθερία.

Για να είναι πολύ βαθιά επιθυμία κάτι για κάποιον, θα πρέπει παντελώς ελεύθερα να επιλεχθεί αυτό το κάτι από αυτόν, για να το επιθυμεί και πραγματικά, δηλαδή, από μόνος του.

Στην χρονική κλίμακα που, ίσως, μπορούν και παρατηρούν έως σήμερα οι άνθρωποι· οι επιθυμίες εκτός από ελεύθερα, προκύπτουν και από το μέτρο του πρακτικά εφικτού.

Ισχυριζόμαστε, όμως, ότι σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου, επειδή, έτσι -δηλαδή σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου- όλα είναι δυνατόν να συμβούν, υπερτερεί ξεκάθαρα η ελευθερία.

Είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της έμβιας φύσης, η ελευθερία, στον έναν ή στον άλλον βαθμό.

Τόσο πολύ, που όπως γράψαμε προηγουμένως, η φύση των πραγμάτων στον κόσμο μας, φαίνεται σφόδρα ότι είναι με πολλές, ακόμη και δίχως όρια, δυνατότητες.

Δυνατότητες, που χρειάζεται να υπάρχουν, για να μπορούν να καταστήσουν κάποια οντότητα, ελεύθερη να επιλέξει.

Όμως η κάθε ελεύθερη επιλογή έχει και το τίμημά της.

Έτσι, είδη άγριων ζώων έως σήμερα, που θεώρησαν καλύτερο το να τρώνε φυτά, για την επιβίωση του είδους τους, δεν ανέπτυξαν καθόλου το κυνήγι άλλων ζώων ως τρόπο εύρεσης τροφής.

Ανέπτυξαν όμως το τρέξιμο, για να ξεφεύγουν από τα σαρκοφάγα και συνάμα την ακοή, την όσφρηση για να τα ακούνε και να τα μυρίζουνε, ενώ, νομίζουμε, πολύ λιγότερο την όραση, καθώς και σίγουρα πολύ λιγότερο τη δύναμη.

Άλλα είδη άγριων ζώων έως σήμερα, που θεώρησαν ότι καλύτερο για την επιβίωσή τους ήταν το να τρώνε άλλα ζώα, ανέπτυξαν δύναμη, όραση και γενικά χαρακτηριστικά, κυνηγού όπως η παραλλαγή, για να τους κρύβονται καρτερώντας τα.

Βαθιά επιθυμία των πουλιών, θα πρέπει να ήταν να πετάξουν.

Ο άνθρωπος, ως είδος, θεώρησε καλύτερο για την επιβίωση του, καθώς και για πολλά άλλα, το να αναπτύξει το μυαλό του.

Ο ισχυρισμός μας αυτός, δηλαδή ότι τα είδη των ζώων και των φυτών αναπτύχθηκαν και αναπτύσσονται όχι απλά συναρτήσει, αλλά κυρίως βάσει, τόσο των αναγκών, όσο και των βαθύτερων επιθυμιών τους, σε μεγαλύτερη, φανερά, διάρκεια χρόνου, προσαρμοσμένων ειδικά και στο περιβάλλον, δικαιολογεί και το γεγονός ότι τα ζώα και τα φυτά, ενώ έχουν αναπτυχθεί έτσι ώστε να υπερισχύουν κάπου, σε άλλους τομείς υστερούν.

Αυτό συμβαίνει, μάλλον, επειδή τράβηξαν αυτόν τον δρόμο, που ισχυριζόμαστε ότι βαθιά ως είδος, επιθύμησαν, ή αλλιώς, θεώρησαν με διάρκεια αναγκαίο για την επιβίωσή τους, καθώς και καλύτερο για την ιδιοσυγκρασία τους.

Όταν, για παράδειγμα, κάποιος πηγαίνει ανατολικά, δεν μπορεί ταυτόχρονα να πηγαίνει και δυτικά, ή βόρεια, ή νότια.

Είναι το τίμημα της επιλογής του να πηγαίνει ανατολικά.

Ο άνθρωπος υπερτερεί στο μυαλό έναντι των ζώων, αλλά, χονδρικά, υστερεί σε όλα τα υπόλοιπα σε σχέση με αυτά.

Η επιλογή του κάθε είδους, έχει να κάνει βαθιά με την επιθυμία του και την πρακτική της εφαρμογή· όμως όπως γράψαμε προηγουμένως, ο κόσμος μας είναι δίχως όρια, συναρτήσει του χρόνου.

Οι πολύ βαθιές επιθυμίες, όταν δεν είναι πια αναγκαίες, δεν μπορεί να μην διακατέχονται από ελευθερία.

Έτσι ακριβώς λειτουργούν.

Η ελεύθερη επιλογή στον κόσμο μας, είναι που δίδει όλες αυτές τις δίχως όρια, συναρτήσει του χρόνου, δυνατότητες.

Επίσης, η ελεύθερη επιλογή, αιτιολογεί και το γεγονός ότι σε παρόμοιο περιβάλλον, αναπτύσσονται τόσα πολλά διαφορετικά είδη.

Είναι, κατά τη γνώμη μας, η δυνατότητα που δίδει η ελευθερία στην επιλογή.

Η ίδια είναι και που σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό, δίνει τόσο μεγάλη αξία στο Δημοκρατικό πολίτευμα και στον Δημοκρατικό Άνθρωπο, επειδή, κυρίως, ο Δημοκρατικός Άνθρωπος, έχει την ευαισθησία να δίνει πολύ μεγάλη σημασία, ξεχωριστά στην καθεμία έμβια οντότητα του πλανήτη, καθώς και τις επιλογές της.

Για να μπορεί να ευδοκιμεί καλύτερα η ζωή στη Γη, φανερά χρειάζεται· αν όχι το αγκάλιασμα και η αποδοχή της διαφορετικότητας στην επιλογή· σίγουρα, τουλάχιστον, η ανοχή της.

Το ίδιο διδάσκει ξεκάθαρα και η φύση, με την ποικιλομορφία της.

Αν, *“Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ Λόγος”*, αν, δηλαδή,*“στην αρχή ήταν η αιτία”*· η αιτία για τις δίχως όρια, συναρτήσει του χρόνου, δυνατότητες του κόσμου μας, είναι η ελεύθερη βούληση των οντοτήτων του και το αντίστροφο.

Και η αιτία, δηλαδή, για την ύπαρξη της ελεύθερης βούλησης των οντοτήτων του κόσμου μας, είναι οι δίχως όρια, συναρτήσει του χρόνου, δυνατότητές του.

Οι Ανθρώπινες Πολιτείες

Εδώ, να πούμε ότι, λέμε ότι ο άνθρωπος είναι ανεξάρτητος και είναι σε ένα βαθμό και γνώμη μας είναι όσο πιο ανεξάρτητος τόσο το καλύτερο, όμως είναι συνάμα και αλληλένδετο μέρος ενός άμεσα ευρύτερου συνόλου, του συνόλου της κοινωνίας που ανήκει.

Ο άνθρωπος είναι κοινωνική οντότητα και η ίδια η κοινωνία και οι σκέψεις του για αυτήν, τον βοηθάει να περνάει από το εγώ στο εμείς.

Για την συνεισφορά του δε, στα κοινά της πόλης, να πούμε ότι είναι κάτι που για πολλούς ανθρώπους δεν είναι ούτε ασχολία, ούτε επάγγελμα, αλλά καθήκον.

Γράφει ο Σοφός Θουκυδίδης για την αρχαία Αθήνα της εποχής του:

[2.40.2] ἔνι τε τοῖς αὐτοῖς οἰκείων ἅμα καὶ πολιτικῶν ἐπιμέλεια, καὶ ἑτέροις πρὸς ἔργα τετραμμένοις τὰ πολιτικὰ μὴ ἐνδεῶς γνῶναι· μόνοι γὰρ τόν τε μηδὲν τῶνδε μετέχοντα οὐκ ἀπράγμονα, ἀλλ᾽ ἀχρεῖον νομίζομεν, καὶ οἱ αὐτοὶ ἤτοι κρίνομέν γε ἢ ἐνθυμούμεθα ὀρθῶς τὰ πράγματα, οὐ τοὺς λόγους τοῖς ἔργοις βλάβην ἡγούμενοι, ἀλλὰ μὴ προδιδαχθῆναι μᾶλλον λόγῳ πρότερον ἢ ἐπὶ ἃ δεῖ ἔργῳ ἐλθεῖν.

Θουκυδίδης Ιστορίαι 2.40.2 (Ιστορίαι Βιβλίο Β, 40.2)

Νεοελληνική απόδοση:

Αθ. Ι. Γιαγκόπουλος – Θ. Τσιόγκας, εκδ. Ζήτρος

[2.40.2] Και είναι τα ίδια άτομα που φροντίζουν ταυτόχρονα για τις ιδιωτικές και τις δημόσιες υποθέσεις· άλλοι πάλι από μάς, δοσμένοι

ολόψυχα στην δουλειά τους, έχουν τη δυνατότητα να κατατοπίζονται επαρκώς στα πολιτικά πράγματα.

Γιατί μόνο εμείς τον άνθρωπο που δεν μετέχει στα κοινά τον θεωρούμε όχι φιλήσυχο αλλά άχρηστο· μόνο εμείς επίσης ή παίρνουμε τις αποφάσεις οι ίδιοι ή, αν αυτό δεν είναι δυνατό, τουλάχιστον έχουμε ορθή αντίληψη για τα πολιτικά· γιατί δεν πιστεύουμε ότι οι συζητήσεις παρεμποδίζουν τη δράση, άλλα το να μην έχουμε διδαχθεί από τις συζητήσεις πριν φτάσουμε στο σημείο να κάνουμε πράξη όσα πρέπει.

Ακόμη, σύμφωνα με την Βικιπαίδεια:

“Η ελληνική λέξη "ιδιώτης" προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη “ἰδιώτης”.

Στην αρχαία Ελλάδα ορίζονταν ως ιδιώτης το άτομο που ήταν εγωιστής δεν προσέφερε με την εργασία του στην κοινωνία και δεν συμμετείχε στα κοινά.

Στη συνέχεια η λέξη πέρασε στα λατινικά που ενώ στην αρχή είχε την ίδια σημασία όπως στην αρχαία Ελλάδα με το πέρασμα του χρόνου έφθασε να είναι συνώνυμο της λέξης χαζός "idiot".”

Τώρα πια, στην σύγχρονη εποχή και στην Ελλάδα, ιδιώτης λέγεται ο κάθε άνθρωπος όταν ενεργεί στο πλαίσιο της προσωπικής του ζωής.

Έτσι όλοι μας είμαστε και ιδιώτες.

Για να πούμε δε και την γνώμη μας για τα κοινά· για εμάς, χωρίς καθόλου να διαφωνούμε με τον πολύ Σπουδαίο και Σοφό Θουκυδίδη, το χρήσιμο είναι ότι βοηθάει, ή δεν εμποδίζει, τη δίκαιη

λύση ενός πολιτικού, ή μη, ζητήματος· προκαλώντας, συνάμα, το μικρότερο δυνατόν κακό, σε αυτόν που δημιούργησε την δυσαρμονία.

Χρειάζεται ακόμη πολύ, οι σύγχρονοι πολίτες, να είναι ενημερωμένοι και να έχουνε γνώμη για όσο το δυνατόν περισσότερα θέματα αφορούν τους ίδιους, την κοινωνία τους, ή ακόμη και την ανθρωπότητα.

Επίσης, στην σύγχρονη εποχή, να είναι ενημερωμένοι όσο γίνεται και να έχουνε γνώμη και για όλες τις άλλες ζωντανές υπάρξεις, συγκατοίκους τους στη Γη, ή ακόμη και για τα ανόργανα και την εξόρυξη, τη χρήση και την ισορροπία στην αναλογία τους, που είναι και αυτά απαραίτητα για τη ζωή όλων των έμβιων όντων του πλανήτη.

Με λίγα λόγια, χρειάζεται για τους σύγχρονους πολίτες, να έχουν και να αναπτύσσουν συνεχώς με γνώση και συναίσθημα και την περιβαλλοντολογική τους συνείδηση.

Συνάμα, εκτός από τη γνώμη τους, να μπορούν να ακούνε και τις γνώμες των άλλων ανθρώπων και να συνδιαλέγονται μαζί τους με επιχειρήματα.

Ακόμη να πούμε ότι το δίκαιο δεν είναι μία και έξω.

Είναι κάτι που με τον καιρό προχωράει.

Προχωράει όσο προχωράνε οι άνθρωποι και οι σκέψεις τους.

“ΠΑΝΤΑ ΧΩΡΕΙ ΚΟΥΔΕΝ ΜΕΝΕΙ”, είπε ο Σοφός Ηράκλειτος πριν, περίπου, από 25 αιώνες, δηλαδή, ότι *“όλα προχωράνε και τίποτα δεν μένει”*.

Σκεπτόμενοι ακόμη πιο γενικά την αλληλεξάρτηση και αλληλεπίδραση όλων των οντοτήτων της φύσης· αλληλεξάρτηση και

αλληλεπίδραση ανθρώπων, ζώων, φυτών και ανόργανων· δεν μπορούμε παρά να συμφωνήσουμε και πάλι με τον Σοφό Ηράκλειτο ότι *“ΕΝ ΤΟ ΠΑΝ”*.

Δηλαδή ότι όλα είναι ένα.

Ακόμη, ο αρχαίος Σοφός Δημόκριτος είχε πει:

“ΑΛΟΓΙΣΤΙΗ ΜΗ ΞΥΓΧΩΡΕΕΙΝ ΤΑΙΣΙ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΒΙΟΝ ΑΝΑΓΚΑΙΣ”.

Δηλαδή ότι, *“είναι αφροσύνη να μη συμβιβάζεται κανείς με τις πρακτικές ανάγκες της ζωής”.*

Να σχολιάσουμε, όμως, λιγάκι το απόφθεγμα αυτό του Δημόκριτου.

Προσέξτε τι γράφει ο Σοφός.

Αφροσύνη, όχι παραφροσύνη.

Δηλαδή, δεν έχει φρόνηση, έχει έλλειψη σωφροσύνης, δεν είναι φρόνιμο, δεν είναι τρόπος σκέψης που χαρακτηρίζεται από λογική, σύνεση, ωριμότητα.

Ή, αν προτιμάτε, είναι αλόγιστο, δεν συμφωνεί με τη λογική, είναι απερίσκεπτο, όχι όμως παράλογο.

Δηλαδή, είναι κάτι που ξεπερνάει τα, ίσως στενά, όρια της λογικής, όμως αυτό, κατά τη γνώμη μας, δεν είναι πάντοτε λάθος.

Για να το γράψουμε καλύτερα, δεν είναι απόλυτα λάθος.

Μιλάμε με αφορμή το αλόγιστο και θα συνεχίσουμε και με τις πρακτικές ανάγκες της ζωής.

Η λογική είναι ένας τρόπος σκέψης, που πάντα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τον κάθε άνθρωπο, που όμως πάλι, δεν είναι ο μόνος.

Η ζωή συχνά είναι απρόβλεπτη και αυτό που φαίνεται να ισχύει θεωρητικά ως γενικά παραδεκτό και λογικό συμπέρασμα για κάτι, μπορεί τελικά να μην είναι έτσι.

Μία πράξη ενός ανθρώπου, μπορεί να προκαλέσει αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις και να έχει αποτελέσματα πραγματικά απρόβλεπτα.

Τόσο για τον ίδιο προσωπικά, όσο ίσως και για την κοινωνία του, ή ακόμη και για ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Είναι ειρωνικό, όμως, πολλές φορές, αυτές οι πράξεις, μπορεί να προκύψουν κι από εν γένει συνετούς ανθρώπους, σίγουρα όμως κι ακέραιους, που μία κατάσταση τους ενόχλησε, στιγμιαία ή και κατ' εξακολούθηση, σφόδρα.

Για την ανθρωπότητα, στην καταγεγραμμένη ιστορία της, αυτά, έχουν συμβεί μάλλον πολλές φορές, ακόμη και στη σύγχρονη.

Πόσες και πόσες φορές, για παράδειγμα, ανυποχώρητες ειρηνικές διαμαρτυρίες σε δικτατορικά καθεστώτα, φαινομενικά αλόγιστες, έχουν επηρεάσει με απρόβλεπτες συνέπειες, ακόμη και για ολόκληρο τον πλανήτη, την κοινή γνώμη;

Ακόμη, λίγο παλαιότερα, η Ελληνική Επανάσταση του 1821 ξεκίνησε από το πάθος των Ηρώων μας για Ελευθερία.

Από αυτό που ένιωθαν βαθιά μέσα τους και όχι από υπολογισμούς της λογικής για την επιτυχή έκβαση του εξαιρετικά Ηρωικού εγχειρήματος τους.

Λέει ο πολύ μεγάλος Ήρωας μας, Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, στην ιστορική ομιλία του στην Πνύκα:

“‘Όταν ἀποφασίσαμε νὰ κάμωμε τὴν Ἐπανάσταση, δὲν ἐσυλλογισθήκαμε οὔτε πόσοι εἴμεθα, οὔτε πὼς δὲν ἔχομε ἄρματα, οὔτε ὅτι οἱ Τοῦρκοι ἐβαστοῦσαν τὰ κάστρα καὶ τὰς πόλεις, οὔτε κανένας φρόνιμος μᾶς εἶπε «ποῦ πᾶτε ἐδῶ νὰ πολεμήσετε μὲ σιταροκάραβα βατσέλα», ἀλλὰ ὡς μία βροχὴ ἔπεσε εἰς ὅλους μας ἡ ἐπιθυμία τῆς ἐλευθερίας μας, καὶ ὅλοι, καὶ ὁ κλῆρος μας καὶ οἱ προεστοὶ καὶ οἱ καπεταναῖοι καὶ οἱ πεπαιδευμένοι καὶ οἱ ἔμποροι, μικροὶ καὶ μεγάλοι, ὅλοι ἐσυμφωνήσαμε εἰς αὐτὸ τὸ σκοπὸ καὶ ἐκάμαμε τὴν Ἐπανάσταση.”

Ακόμη, υπάρχουν παράμετροι για τη λήψη μίας απόφασης, που μπορεί προσωπικά και ατομικά να είναι πολύ σημαντικοί.

Η λογική όμως ενός ανθρώπου, που δεν γνωρίζει και δεν συνειδητοποιεί αυτές τις παραμέτρους· όμως βαθιά μέσα του τις νιώθει· μπορεί να μην τις λαμβάνει σοβαρά υπόψη.

Παράμετροι, όπως, η αξιοπρέπεια, η αγάπη για τον εαυτό και τον συνάνθρωπο, η καλοσύνη, η ελευθερία, η δικαιοσύνη, η αυτοεκτίμηση και το ήθος, μπορεί να αποτελούν μερικά αντιπροσωπευτικά παραδείγματα.

Παράμετροι που μπορεί για την συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων, θεωρητικά, να είναι πολύ σημαντικές, που όμως όταν έχουν να κάνουν με πρακτικά ζητήματα της ζωής, όπως η εργασία και τα προς το ζην χρήματα, ίσως με κάποιο τρόπο να παρακάμπτονται.

Γράφουμε και για προσωπικές και ατομικές παραμέτρους· για να μην αναφέρουμε ως παράδειγμα μόνο αλτρουιστικές -ή και με

κάποιο, ίσως, προσωπικό συμφέρον ανάμεσα στον όλον συμφέρον του λαού- ειρηνικές διαμαρτυρίες· που μπορεί ειδικά σε δικτατορικά καθεστώτα, το τίμημά τους να είναι πραγματικά πολύ υψηλό.

Ή, ακόμη περισσότερο και για Επαναστάσεις, που μόνο στην Κρήτη, κατά τη διάρκεια και της ενετοκρατίας και της τουρκοκρατίας, έγιναν πάρα πολλές και με πολύ υψηλό τίμημα.

Επαναστάσεις στην Κρήτη, που πνίγηκαν όλες στο αίμα, πριν την οριστική απελευθέρωσή της.

Η Κρήτη, όμως, εκτός από την ανεξαρτησία της που ανακηρύχθηκε με τη Συνθήκη του Βερολίνου το 1896, πέτυχε στη συνέχεια και την επανένωσή της με την υπόλοιπη Ελλάδα.

Έναυσμα, σπινθήρας για αυτό, λέμε έναυσμα γιατί το φρόνημα υπήρχε ανέκαθεν, ήταν η Επανάσταση της Θερίσσου -τώρα πια το χωριό αναφέρεται ως το Θέρισο- στις 10 Μαρτίου του 1905 υπό την ηγεσία του Ελευθέριου Βενιζέλου.

Οι εκπρόσωποι της αντιπολίτευσης, αντιπολίτευσης ενάντια της αυταρχικής πολιτικής του ύπατου αρμοστή πρίγκηπα Γεωργίου, με επικεφαλής, πάντα τον Ελευθέριο Βενιζέλο, λίγες ημέρες πριν, συνέταξαν και υπέγραψαν προκήρυξη, με την οποία ζητούσαν ως ελάχιστο αίτημα την μεταβολή του Συντάγματος.

Η προκήρυξη, όπως αναφέρει η Βικιπαίδεια, ξεκινούσε ως εξής:

“Οι υπογεγραμμένοι, αποτελούντες την ηνωμένην εν Κρήτη αντιπολίτευσιν, συνελθόντες εν Χανίοις τη 26η Φεβρουαρίου 1905, αποσκοπούντες εις την εκπλήρωσιν του Εθνικού Προγράμματος, αποφασίζομεν:

α) Πρώτον και κύριον μέλημα ημών έστω η επίτευξις του από αιώνων επιδιωκομένου σκοπού της ενώσεως της Κρήτης μετά της ελευθέρας Ελλάδος.

β) Αδυνάτου αποβαίνοντος του σκοπού τούτου, θέλομεν επιδιώξει την πολιτικήν προσέγγισιν της πατρίδος μας προς την ελευθέραν Ελλάδα, μεταβαλλομένης από διεθνούς απόψεως της σημερινής καταστάσεως.

γ) Μη εκπληρωμένου μηδέ του σκοπού τούτου, θέλομεν επιδιώξει την αναθεώρισιν του ημετέρου συντάγματος κατά το πρότυπον του ελληνικού, όπως απαλλαγή ο τόπος του δεσποτισμού.

Του προγράμματος τούτου την πραγμάτωσιν θέλομεν επιδιώξει και δι' ενόπλων λαϊκών συναθροίσεων.

Εν ταις ενεργείαις ημών δεν θέλομεν επιδιώξει προσωπικήν μεταβολήν, αλλ' επελθούσης τοιαύτης θέλομεν αποκρούσει παντί σθένει και δια των όπλων έτι πάντα μη Έλληνα κυβερνήτην."

Ακόμη, με λίγα λόγια και για την ιστορία, να αναφέρουμε ότι στις 24 Σεπτεμβρίου του 1908, οι Κρητικοί κήρυξαν την Ένωση με την Ελλάδα, αλλά η Ελληνική Κυβέρνηση δεν τη δέχτηκε γιατί φοβήθηκε πιθανό πόλεμο με την Τουρκία.

Με τη Συνθήκη του Λονδίνου στις 30 Μαΐου 1913, παραχωρήθηκε και τύποις η Κρήτη στην Ελλάδα, σύμφωνα με το άρθρο 4 της συνθήκης.

Συνεχίζοντας στη σύγχρονη εποχή, να πούμε ότι πολλές φορές, ο λογικός τρόπος σκέψης, συμπεριλαμβάνει μόνο τις πρακτικές ανάγκες του ανθρώπου και όχι τις βαθύτερες της προσωπικότητάς του.

Με βεβαιότητα, επίσης, μπορούμε να πούμε, ότι οι βαθύτερες ανάγκες της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου, έχουν να κάνουν με τη χαρά του, με την ευτυχία του, με την ελευθερία του, με

την αυτοεκτίμησή του, με την αξιοπρέπειά του, ή ακόμη και με την υγεία του.

Πείτε μας εσείς, πόσο σημαντικές μπορεί να είναι όλες αυτές οι καταστάσεις που μόλις αναφέραμε, για τη ζωή ενός ανθρώπου.

Γνώμη μας, ακόμη, είναι, ότι ο άνθρωπος είναι ωραίο πολύ, να δίνει σημασία και να ακούει καλά αυτό που του λέει το βαθύ του χτυποκάρδι.

Συνάμα, θαρραλέα, να μην φοβάται τίποτα και κανέναν.

Επίσης, ο ετερόφυλος έρωτας, το πιο ωραίο συναίσθημα των ανθρώπων, δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να χαλιναγωγηθεί από τη λογική.

Είναι κι αυτός αλόγιστος, δεν συμφωνεί με τη λογική, είναι απερίσκεπτος, όχι όμως παράλογος.

Ακόμη, περισσότερο, αν ο έρωτας μπορούσε να χαλιναγωγηθεί από τη λογική τότε δεν θα ήταν έρωτας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό, από μόνο του, αυτό που νιώθει βαθιά μέσα του ο άνθρωπος, ακόμη κι αν δεν συνάδει με τη λογική, ή τη φαινομενική λογική.

Προτείνουμε δε ισχυρά, αυτό και να κάνει.

Αυτά, κατά τη γνώμη μας, εν ολίγοις, σχετικά με την ανθρώπινη λογική.

Επίσης να πούμε ότι γράφουμε, “ο ετερόφυλος έρωτας, το πιο ωραίο συναίσθημα των ανθρώπων”, γιατί για αυτόν και μόνο γνωρίζουμε, δηλαδή τον ετερόφυλο.

Κάποιος άλλος μπορεί να ισχυριστεί κάτι διαφορετικό.

Το εν λόγω απόφθεγμα του Σοφού Δημόκριτου για τις πρακτικές ανάγκες της ζωής, είναι σίγουρα αποτέλεσμα της ωριμότητας ενός ανθρώπου, όμως για κάποιον που δεν υπακούει τυφλά σε τσιτάτα, χρειάζεται νομίζουμε καμιά φορά να πειραματιστεί λίγο, για να διαπιστώσει τον κανόνα με τις εξαιρέσεις του και ο ίδιος.

Να πειραματιστεί κατά τη γνώμη μας, όταν αυτό δεν επηρεάζει και άλλους ανθρώπους, πράγμα πολύ σπάνιο, γιατί το πιο πιθανόν είναι να επηρεάζει, ακόμη και άμεσα, την οικογένειά του.

Είναι πολύ λίγοι οι άνθρωποι στην Ελλάδα που είναι εντελώς μόνοι τους.

Αν τελικά, εκτιμώντας την κατάσταση, αποφασίσει να πειραματιστεί, προτείνουμε ως πιο φρόνιμο, να πειραματιστεί τουλάχιστον με κάτι που δεν είναι και τόσο πολύ σημαντικό για την πρακτικότητα της ζωής του, τουλάχιστον όχι θεμελιώδες και μόνιμο.

Φανερά να ξαναγράψουμε, σε όλο το σχόλιο μας, μιλάμε για κάποια εξαίρεση του κανόνα, που μπορεί να ταιριάζει στιγμιαία σε κάποιον άνθρωπο που την νιώθει πολύ, σε κάποια μεμονωμένη περίπτωση ή κατάσταση· γι’ αυτό και είναι πολύ καλύτερο και πολύ πιο ασφαλές για τον άνθρωπο, να ακολουθεί, γενικά και κυρίαρχα, τον κανόνα όπως τον εκφράζει στο απόφθεγμα του ο Σοφός Δημόκριτος.

Επίσης, για την ιστορική αναφορά μας στο σχόλιο, να πούμε ότι, κατά τη γνώμη μας, υπάρχουν αναλογίες στα αίτια και στην εσωτερική τους διεργασία και επεξεργασία που ωθούν έναν ολόκληρο λαό να ξεσηκωθεί πολεμώντας για την ελευθερία του· και σε έναν μοναχό του άνθρωπο, στην σύγχρονη εποχή, που τον ωθούν να ξεσηκωθεί και να “πολεμήσει” για την προσωπική του ελευθερία.

Επίσης, να πούμε ότι κι αν ακόμη η ιστορία ενός ολόκληρου λαού δεν επαναλαμβάνεται, οι αναλογίες της, τόσο στην σύγχρονη εποχή, όσο και στην ατομική φιλοσοφία ενός και μόνο ανθρώπου, είναι πραγματικά πολύ διδακτικές.

Το Καλύτερο Όλων

Αν υποθέσουμε ότι, κάποιες τουλάχιστον φορές, η έλλειψη αποδοχής των διαφορετικών θέσεων των ανθρώπων γεννιέται από την άγνοια και την παρανόηση της οπτικής και των επιχειρημάτων των θέσεων αυτών, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η αποδοχή τους έγκειται, βρίσκεται, είναι αποτέλεσμα, της γνώσης και της κατανόησης των.

Αυτό, συμβαίνει, όπως γράψαμε και νωρίτερα, επειδή όλες οι απόψεις των ανθρώπων, πηγάζουν και δημιουργούνται, κυρίως, από τα ακούσματα, από τα διαβάσματα και από τα βιώματά τους.

Καθώς και από την επεξεργασία αυτών, από τους ίδιους.

Να προσθέσουμε ακόμη ότι πηγάζουν και από τα πρότυπα που δημιουργούνται και έχουν, από την εφηβική ή και την παιδική τους ακόμη ηλικία, γιατί με βάση και τα πρότυπα τους, παρατηρούν και σκέφτονται, συνειδητά ή ασυνείδητα, όλοι οι άνθρωποι.

Αυτά τους βοηθάνε, δηλαδή, να διαμορφώνουν κάποια συγκεκριμένη στάση αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής τους.

Κάποιον πιο συγκεκριμένο, εν ολίγοις, τρόπο σκέψης.

Έτσι, τα πρότυπά τους, αποτελούν και την πυξίδα του δρόμου που προχωράνε στη ζωή τους, ή αν προτιμάτε την οπτική γωνία που πορεύονται σε αυτήν.

Επίσης, για την διαμόρφωση της οπτικής τους γωνίας, είναι πολύ σημαντικό στους νεαρούς, συνήθως, ανθρώπους και σε ποιας ιδεολογίας άλλους ανθρώπους θα βρει αποδοχή, τόσο η

οποιαδήποτε άποψή τους, όσο και ακόμη περισσότερο, θα βρει αποδοχή η όλη προσωπικότητά τους.

Η δημιουργία των οποιονδήποτε απόψεων, έχει μία φυσική, λογική πορεία, στον χώρο και στον χρόνο.

Σε καμία περίπτωση δεν είναι ουρανοκατέβατη.

Και είναι ακριβώς αυτή η γνώση, η γνώση του πως δημιουργήθηκαν οι οποιεσδήποτε απόψεις, καθώς και οι συνθήκες, το περιβαλλοντικό, ή καλύτερα το κοινωνικό, πλαίσιο, που συνυπάρχει με αυτές, που μπορεί πιο εύκολα να τις κάνει κατανοητές.

Ακόμη, να πούμε με σιγουριά, ότι, όποιες απόψεις κι αν έχει κανείς, τον πραγματικό δρόμο του, θα τον βρει, μόνο, αν αγαπάει, τόσο τον εαυτό του, όσο και τους άλλους ανθρώπους.

Χρειάζεται πολύ να φιλοσοφεί για οποιαδήποτε σύγκρουση υπάρχει στο κοντινό του περιβάλλον με τις πεποιθήσεις και την ιδεολογία του.

Ή και με οποιαδήποτε σύγκρουση υπάρχει μόνο μέσα του.

Και όταν λέμε να φιλοσοφεί, εννοούμε πάντα με καλοσύνη, αγάπη, κατανόηση και αποδοχή, ή έστω ανοχή, τόσο της διαφορετικότητας των άλλων απόψεων όσο και των δικών του.

Αν χρειάζεται να αλλάξει ή να εμπλουτίσει τις δικές του απόψεις τότε σίγουρα να τις αλλάξει και να τις εμπλουτίσει.

Αυτό, μάλλον κι αν όλα πάνε καλά, θα συμβεί πολλές φορές στη ζωή ενός ανθρώπου και αυτό είναι πολύ χρήσιμο, επειδή έτσι ακριβώς προχωράει η διαδικασία της μάθησης.

Έχει πει ο αρχαίος Σοφός Σόλων ότι, *«Γηράσκω δ’ αιεί πολλά διδασκόμενος»*, δηλαδή, *“γερνάω μαθαίνοντας πάντα πολλά”*.

Η συντριπτική πλειονότητα των οποιονδήποτε απόψεων, αν τις δει κανείς από κάποια πλευρά, έχουν κάτι το πολύ χρήσιμο να πουν στον καθένα μας.

Ωστόσο όμως αυτό το γεγονός δεν θα πρέπει να ουδετεροποιεί και να αδρανοποιεί τον άνθρωπο.

Η κύρια χρησιμότητα του γεγονότος πως η συντριπτική πλειονότητα των οποιοδήποτε απόψεων, αν τις δει κανείς από κάποια πλευρά, έχουν κάτι το πολύ χρήσιμο να πουν στον καθένα μας, βρίσκεται στην κατανόηση και την αποδοχή της διαφορετικότητας.

Καθώς ακόμη και στην ευρύτητα στη σκέψη και την αποφυγή της φανατικής υπεράσπισης οποιασδήποτε άποψης, εν προκειμένω δηλαδή, της άποψής μας.

Ωστόσο, όμως, ο άνθρωπος, δεν θα πρέπει να παύει να υπερασπίζεται με επιχειρήματα την άποψή του.

Ο κάθε άνθρωπος και για τον εαυτό του και για το σύνολο, είναι ωραίο να έχει κάποια άποψη, που να πηγάζει από την προσωπικότητά του, που να τον εκφράζει και να την εκφράζει και που να την υπερασπίζεται.

Να την εκφράζει δε, ήπια και να την υπερασπίζεται όπως είπαμε και προηγουμένως, σίγουρα όχι φανατικά, αλλά πάντως με σθένος.

Προτείνουμε καλύτερα, με σύνεση και σθένος με μέτρο.

Να την υποστηρίζει δηλαδή, όσο υπάρχει, τουλάχιστον, νόημα.

Νόημα είτε για τους άλλους, είτε και μόνο για τον εαυτό του, με την έννοια ότι χρειάζεται, γενικώς, να προσπαθεί και να ψάχνει επιχειρήματα για αυτά που υποστηρίζει στη ζωή του.

Όσο χρειάζεται, δηλαδή, για να προχωρήσουν κατά κάποιον τρόπο αμφότεροι, δηλαδή και οι άλλοι και ο ίδιος.

Αν πάψει η υπεράσπισή της να έχει νόημα και δεν αλλάξει και ο ίδιος ο άνθρωπος γνώμη για το θέμα της συζήτησης, ας κρατήσει τη γνώμη αυτή για τον εαυτό του, ή και για όποιον άλλον την εκτιμήσει καλύτερα.

Το σύνολο των απόψεων του κάθε ανθρώπου, δημιουργούν τη φιλοσοφία του.

Ακόμη, είναι θεμελιώδες για τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου, αν κανείς διαφωνεί με κάποια πρόταση που ειπώθηκε, να στρέφεται εναντίον της πρότασης και όχι εναντίων των ανθρώπων που την εξέφρασαν.

Έτσι μόνο θα μπορεί να συνδιαλέγεται με επιχειρήματα μαζί τους και όχι ίσως σε ακραία μορφή, με γροθιές και κλοτσιές, τρομοκρατικές ενέργειες και τυφλή βία εναντίον τους, για το ποιος θα υπερισχύσει.

Ο “πόλεμος” δηλαδή, να είναι μεταξύ των ιδεών και όχι μεταξύ των ανθρώπων που τις εκφράζουν.

Με την κατανόηση και την αποδοχή, τόσο της διαφορετικότητας των άλλων, όσο και του εαυτού του, μαθαίνει ο άνθρωπος και προχωράει καλύτερα.

Ακόμη, όσον αφορά τη συνέπεια στον εαυτό μας και αυτών που νιώθει, καθώς και την αποτύπωση της αλήθειας, τόσο για την περιγραφή ενός πραγματικού γεγονότος, όσο και για την υποκειμενική του αξιολόγηση από εμάς· νομίζουμε ότι δεν υπάρχει τίποτα πιο ταιριαστό από αυτό που έχει εκφράσει 25 αιώνες πριν ο Σοφός Σοφοκλής.

“Θάρσει. Λέγων τ’ αληθές ου σφαλεί ποτέ”.

Θάρρος (έχε). Λέγοντας την αλήθεια, δεν λανθάνεις ποτέ.

ΣΟΦΟΚΛΗΣ

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι, **το καλύτερο όλων** για να βρει κανείς τον δρόμο του· είναι, κατά τη γνώμη μας, **τόσο η ισάξια αγάπη πλησίον και εαυτού**, όσο και η θεωρητική και πρακτική εξάσκηση, σε **ότι κι αν συμβαίνει στη ζωή του· ο ίδιος ο άνθρωπος να αγαπάει πάντα περισσότερο.**

Να παίρνει, όμως κι όπου, όσο και για όσο χρειάζεται και τις **αποστάσεις** του.

Χρειάζεται κάποιες στιγμές τουλάχιστον η απόσταση, προκειμένου να μπορέσει να βρει κάποιος τη συγκεκριμένη εκείνη χρονική στιγμή, την **ισορροπία** της ισάξιας αγάπης του πλησίον του και του εαυτού του· και στη συνέχεια, νομίζουμε, να την προχωρήσει, να την μετακινήσει λίγο την κάθε φορά, προς όφελος της ανθρωπότητας.

Κατόπιν της ανισορροπίας που θα προκύψει από την περισσότερη αγάπη προς την ανθρωπότητα, να βρει και πάλι την καινούργια ισορροπία, αγαπώντας επιπλέον, ισάξια και τον εαυτό του.

Ο συνδυασμός των τριών αυτών στάσεων στη ζωή, (ισάξια αγάπη, περισσότερη αγάπη, απόσταση), θα του δώσουν μία πολύ καλή πυξίδα για το πως είναι πραγματικά ωραίο, πάντα κατά τη γνώμη μας, να σκέφτεται κανείς.

Συνάμα θα τον κάνουν και ισορροπημένα ειρηνικό.

“Αν αγάπησες και πόνεσες, αγάπα περισσότερο.

Αν αγάπησες περισσότερο και πόνεσες περισσότερο, αγάπα ακόμη περισσότερο.

Αν αγάπησες ακόμη περισσότερο και πόνεσες ακόμη περισσότερο, αγάπα περισσότερο ώσπου να μην πονάει άλλο.”

Γουίλιαμ Σαίξπηρ

Ο Άνθρωπος

Ένας άνθρωπος μπορεί και είναι πολλά και διαφορετικά πράγματα, την κάθε στιγμή.

Επίσης, μπορεί να γίνει μελλοντικά ακόμη περισσότερα, ίσως και δίχως όρια, συναρτήσει πάντα και του χρόνου.

Για παράδειγμα, όπως έγραφε, στο περίπου, ο Τομ Ρόμπινς στο βιβλίο του, *“Το Άρωμα του Ονείρου”*, εκδόσεις Αίολος, μία παπαρούνα θα είναι για όλη της τη ζωή, μία παπαρούνα.

Ένα ελάφι, θα είναι σε όλη του τη ζωή ένα ελάφι και συνάμα, θα κάνει ότι κάνουν σχεδόν όλα τα ελάφια.

Μία πέτρα θα παραμείνει πέτρα.

Ένας άνθρωπος όμως, μπορεί να γίνει πολλά και διαφορετικά πράγματα, κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Να αποκτήσει πολλούς και εντελώς διαφορετικούς ρόλους.

Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να γίνει, γεωργός, κτηνοτρόφος, πολεμιστής, σαμάνος, ή βασιλιάς, στην εποχή που αναφέρεται το συγκεκριμένο τμήμα τού, εν λόγω, βιβλίου.

Ιατρός ή πρωθυπουργός, στην εποχή μας και την Ελλάδα.

Θα μπορούσε, επίσης, να γίνει δημόσιος υπάλληλος, ιδιωτικός υπάλληλος, μηχανικός υπολογιστών, πολιτικός μηχανικός, αρχιτέκτονας, νομικός, μεταφραστής, αρτοποιός, ζαχαροπλάστης, ηλεκτρολόγος, μηχανολόγος, προϊστάμενος, πολιτικός, διευθυντής, έμπορος, πωλητής, οδηγός, οδηγητής, αστροναύτης, αθλητής, τυπογράφος, εκδότης, επιστήμονας, εκπαιδευτικός, καθηγητής,

δάσκαλος, τεχνίτης, ζωγράφος, αγγειοπλάστης, αγιογράφος, οικοδόμος, χτίστης, ελαιοχρωματιστής, υδραυλικός, ψυκτικός, γλύπτης, μοντέλο, φωτογράφος, σύζυγος, εραστής, γονέας, παππούς, προπάππους, γιαγιά, προγιαγιά, πλούσιος, φτωχός, συνηθισμένος, ασυνήθιστος, ιδιαίτερος, ερωτευμένος, αδιάφορος, γραμματέας, γενικός γραμματέας, πρόεδρος, αντιπρόεδρος, δήμαρχος, αντιδήμαρχος, κοινοτάρχης, περιφερειάρχης, δημοτικός σύμβουλος, βουλευτής, υπουργός, υφυπουργός, μαθητής, φοιτητής, συγγραφέας, δημοσιογράφος, ηθοποιός, σκηνοθέτης, σεναριογράφος, τραγουδιστής, μουσικοσυνθέτης, τραγουδοποιός, χορευτής, χορογράφος, στιχουργός, ποιητής και πολλά άλλα ακόμη.

Και μόνο για αυτήν του την ιδιότητα, τη δυνατότητά του, δηλαδή, να μπορεί να γίνει τόσα πολλά και διαφορετικά πράγματα, πιθανόν ακόμη και κάτι το οτιδήποτε· κάτι, δηλαδή, ίσως, δίχως όρια συναρτήσει του χρόνου· ο κύριος στόχος του ανθρώπου, θα μπορούσε να είναι η αειζωία.

Όμως είναι, επιπλέον, απερίγραπτη και η ομορφιά της ζωής αυτής καθεαυτής, που σίγουρα θα μπορούσε να ωθήσει έναν άνθρωπο να προσπαθήσει -αρκετά μεν, με κάποιο μέτρο κατά τη γνώμη μας δε- προς αυτήν την κατεύθυνση, ακόμη και μοναχός του.

Και αυτό, είναι πιο πιθανόν να συμβεί σε κάποιον άνθρωπο που αυτήν την απερίγραπτη ομορφιά της ζωής, πολύ βαθιά μέσα του, τη συνειδητοποιεί και τη νιώθει.

Η αλήθεια, βέβαια, είναι, ότι από αρχαιοτάτων χρόνων, ο άνθρωπος έχει στραφεί και προς τα εκεί.

Υπάρχουν πληθώρα αναφορές, από τους μυθικούς ακόμη χρόνους, είτε με ανθρώπους που πόθησαν πολύ την αθανασία, είτε με ανθρώπους που την κατέκτησαν κιόλας.

Ο Σοφός Ηράκλειτος, στους λεγόμενους ιστορικούς χρόνους, με μόλις δύο ερωταποκρίσεις κατέρριψε ολόκληρη τη “μεταφυσική”.

“ΤΙ ΕΣΤΙ ΘΕΟΣ; ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΘΑΝΑΤΟΣ.

ΤΙ ΕΣΤΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ; ΘΕΟΣ ΘΝΗΤΟΣ.”

ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ

Να επανέλθουμε όμως στην εποχή μας.

Ο Αργύρης Τσακαλίας, έγραφε στα βιβλία του, ότι ο άνθρωπος είναι η μεγαλειώδης σύνθεση του παντός.

Εμπεριέχει, μέσα του, ολόκληρο το Σύμπαν και συνάμα, εμπεριέχεται και ο ίδιος από αυτό.

Ακόμη, συνήθιζε να λέει ότι είμαστε η σκεπτόμενη απόληξη του Σύμπαντος.

Δηλαδή, ότι είμαστε, το μέχρι στιγμής άκρο εξέλιξης του σύμπαντος που σκέφτεται· και ως εκ τούτου, ότι το σύμπαν -εν ολίγοις- στην πρόοδό του, σκέφτεται μέσω του ανθρώπου.

Φανερά, από μόνος του, πολύ σπουδαίος ρόλος.

Ακόμη ότι το Σύμπαν βρήκε -μέσω του ανθρώπου- και τον σκεπτόμενο, συνειδητοποιημένο, παρατηρητή του.

Και αν αναλογιστείτε, για παράδειγμα, ότι το βιβλίο αυτό, δεν θα είχε ίσως και καμία αξία αν κάποιος, κάποτε, δεν το παρατηρούσε, δεν το διάβαζε και δεν σκεφτόταν για αυτό ποτέ· μπορείτε να φαντασθείτε το πόσο σημαντικό είναι να μπορεί κανείς να παρατηρεί και να σκέφτεται για όλη αυτήν την ομορφιά του κόσμου που μας περιβάλλει, καθώς και να μπορεί να τη συνειδητοποιεί.

Κι αυτό, όταν πια μπορεί να το κάνει κάποιος άνθρωπος, αποτελεί άλλη μια πτυχή της αγάπης του.

Συνάμα και όλη αυτή η ομορφιά του Σύμπαντος κόσμου, αποτελεί φανερά μια έκφραση αγάπης του προς τις έμβιες, τουλάχιστον, οντότητές του.

Ακόμη, ο Αργύρης Τσακαλίας, συνήθιζε να λέει, ότι η αγάπη θα είναι ο τελικός διαμορφωτής του σύμπαντος κόσμου.

Καθώς και ότι το όργανο που μπορεί να την αντιληφθεί περισσότερο· και στη συνέχεια να τη δεσμεύσει στη φύση και να την αποδώσει με ποικίλους τρόπους, τόσο σε αυτήν, όσο και στις κοινωνίες μας· είναι ο ανθρώπινος εγκέφαλος.

Να τη δεσμεύσει, χρησιμοποιώντας την για τις ανώτερες λειτουργίες του και στη συνέχεια, να την αποδώσει ενισχυμένη, με ποικίλους τρόπους, στην κοινωνία και στη φύση· έτσι ώστε, η ίδια η αγάπη να μπορέσει να εκφραστεί και μέσα από το ανθρώπινο πρίσμα, στις σκέψεις και στις πράξεις του.

Όμως και η ίδια η ζωή με την ανυπέρβλητη ομορφιά της, είναι από μόνη της, μία πράξη αγάπης.

Θέλετε από τη φύση, θέλετε από τον Θεό, μα απ’ όπου κι αν θέλετε, πάλι πράξη αγάπης είναι και, τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας, η κορυφαία.

Στην αρχή δε, του Ευαγγελίου του, ο αγαπημένος μαθητής του Χριστού, ο Ιωάννης ο Θεολόγος, αναφέρει ότι *“Η ζωή είναι το φως των ανθρώπων”*.

Επίσης, ο Αργύρης Τσακαλίας έλεγε ότι ο άνθρωπος δεν είναι ζώο.

Σύμφωνα με την ιστοσελίδα https://el.thpanorama.com/articles/neurociencia/cuntas-neuronas-

tiene-el-ser-humano.html, ο ενήλικας άνθρωπος έχει περίπου 86 δισεκατομμύρια νευρώνες, ενώ το ζώο με τους περισσότερους νευρώνες, ίσως και λόγω μεγέθους, είναι ο αφρικανικός ελέφαντας, περίπου με 11 δισεκατομμύρια νευρώνες.

Το δελφίνι, σύμφωνα πάντα με την ίδια ιστοσελίδα, έχει περίπου 5 δισεκατομμύρια 800 εκατομμύρια νευρώνες.

Η διαφορά μας από τον αφρικανικό ελέφαντα, είναι περίπου 75 δισεκατομμύρια νευρώνες και είναι πολύ μεγάλη.

Από το δελφίνι, η διαφορά μας στο πλήθος των νευρώνων είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Αν εκτιμήσουμε επιπλέον τις δυνατότητες που προκύπτουν από την δομή των νευρώνων και τη λειτουργία τους με τον πυρήνα, το κυτταρικό σώμα και τους δενδρίτες, καθώς και τις πολύπλοκες συνάψεις τους, είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Σύμφωνα με πληροφορίες από το διαδίκτυο:

“Ο νευρώνας αποτελείται από μια δομή με κύρια μέρη, τον πυρήνα, το κυτταρικό σώμα και τους δενδρίτες.

Μεταξύ των νευρώνων υπάρχουν πολλές συνδέσεις μέσω των αξόνων τους, δηλαδή μικρά κλαδιά τους.

Οι άξονες συμβάλουν στη δημιουργία δικτύων των οποίων η λειτουργία είναι να μεταδώσουν μηνύματα από νευρώνα σε νευρώνα.

Η διαδικασία αυτή ονομάζεται σύναψη, η οποία είναι η ένωση των αξόνων από ηλεκτρικά φορτία με ταχύτητα 0,001 δευτερόλεπτα, το οποίο μπορεί να συμβεί περίπου 500 φορές το δευτερόλεπτο.”

Μπορεί ο άνθρωπος, συνεχίζουμε, να μαθαίνει και από τα ζώα· και αυτό, κυρίως, επειδή αυτά βρίσκονται σε απευθείας σχέση και επαφή με τη φύση· όμως διαπιστώσεις όπως το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό, ο δυνατός επιβιώνει, ο λύκος θα τρώει πάντα το αρνάκι, ή οι νόμοι, γενικά, της ζούγκλας, όπως, αναφέρονται· δεν έχουν θέση στις ανθρώπινες κοινωνίες.

Ο άνθρωπος, έχει προχωρήσει πολύ πιο πέρα από την επίτευξη της ατομικής του επιβίωσης· και γνώμη μας είναι· ότι, όταν αυτά αναφέρονται, κυρίως τον οπισθοδρομούν, καθώς και γενικά φοβίζουν την προσωπικότητά του και επηρεάζουν αρνητικά την καλή γνώμη, που πιθανότατα έχει, για τους συνανθρώπους του και την κοινωνία μας.

Μπορεί ο ίδιος και αναζητάει και πολλά άλλα, διαφορετικά πράγματα, δεδομένης, όπως αναφέραμε, της εξασφάλισης της επιβίωσής του και της θέσης του στην κοινωνία.

Έχει δε, τη ζεστασιά, την αλληλεγγύη και τη χάρη των θηλαστικών και μπορεί και πραγματοποιεί, τόσο ως μονάδα, όσο και ως σύνολο, ανώτερες σκέψεις και πράξεις.

Ο Ηρόδοτος, για παράδειγμα, πριν από περίπου 25 αιώνες, είχε γράψει:

“[3.83.1] Γνῶμαι μὲν δὴ τρεῖς αὗται προεκέατο, οἱ δὲ τέσσερες τῶν ἑπτὰ ἀνδρῶν προσέθεντο ταύτῃ. ὡς δὲ ἐσσώθη τῇ γνώμῃ ὁ Ὀτάνης Πέρσῃσι ἰσονομίην σπεύδων ποιῆσαι, ἔλεξε ἐς μέσον αὐτοῖσι τάδε· [3.83.2] Ἄνδρες στασιῶται, δῆλα γὰρ δὴ ὅτι δεῖ ἕνα γέ τινα ἡμέων βασιλέα γενέσθαι, ἤτοι κλήρῳ γε λαχόντα, ἢ ἐπιτρεψάντων τῷ Περσέων πλήθεϊ τὸν ἂν ἐκεῖνο ἕληται, ἢ ἄλλῃ τινὶ μηχανῇ· ἐγὼ μέν νυν ὑμῖν οὐκ ἐναγωνιεῦμαι· οὔτε γὰρ ἄρχειν οὔτε ἄρχεσθαι ἐθέλω· ἐπὶ τούτῳ δὲ ὑπεξίσταμαι τῆς ἀρχῆς, ἐπ᾽ ᾧ τε ὑπ᾽ οὐδενὸς ὑμέων ἄρξομαι, οὔτε αὐτὸς ἐγὼ οὔτε οἱ ἀπ᾽ ἐμεῦ αἰεὶ γινόμενοι. [3.83.3]

τούτου εἵπαντος ταῦτα ὡς συνεχώρεον οἱ ἓξ ἐπὶ τούτοισι, οὗτος μὲν δή σφι οὐκ ἐνηγωνίζετο ἀλλ᾽ ἐκ μέσου κατῆστο. καὶ νῦν αὕτη ἡ οἰκίη διατελέει μούνη ἐλευθέρη ἐοῦσα Περσέων καὶ ἄρχεται τοσαῦτα ὅσα αὐτὴ θέλει, νόμους οὐκ ὑπερβαίνουσα τοὺς Περσέων.”

Ηροδότου Ιστορίαι, βιβλίο γ΄ Θάλεια, (3.83.1-3.83.3).

Νεοελληνική απόδοση από το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας και την ιστοσελίδα του https://www.greek-language.gr.

“[3.83.1] Προτάθηκαν λοιπόν οι τρεις αυτές γνώμες, και από τους επτά άνδρες οι τέσσερις τάχθηκαν με την τελευταία.”

(σ.σ. Η τελευταία γνώμη, με τα επιχειρήματά της, από τις τρεις που προτάθηκαν, ήταν να παραμείνει ως πολίτευμα στην Περσία η μοναρχία και ήταν πρόταση, του γνωστού μας Πέρση μονάρχη, Δαρείου.

Η δεύτερη γνώμη, με τα επιχειρήματά της, από τις τρεις που προτάθηκαν, αφορούσε το ολιγαρχικό πολίτευμα και ήταν πρόταση του Μεγάβυξου.

Ο Οτάνης, είχε προτείνει ως πολίτευμα της χώρας του τη Δημοκρατία -την πραγματική Δημοκρατία, την άμεση, δηλαδή, Δημοκρατία με τους σημερινούς όρους- που ήταν και η πρώτη γνώμη από αυτές που προτάθηκαν και η ακριβώς αντίθετη του πολιτεύματος της μοναρχίας που επικρατούσε στην Περσία.

Τα λόγια και βασικά επιχειρήματα κατά της μοναρχίας, όπως τα εκφράζει χαρακτηριστικά ο Οτάνης, στο ίδιο βιβλίο του Ηροδότου, γ΄ Θάλεια, ήταν:

“Εγώ πιστεύω ότι δεν πρέπει πια να γίνει μονάρχης ένας από εμάς: αυτό δεν είναι ούτε ευχάριστο ούτε καλό.

Γιατί είδατε πού έφθασε η αλαζονεία του Καμβύση, δοκιμάσατε και την αλαζονεία του Μάγου.

Πώς λοιπόν μπορεί να είναι κάτι πρόσφορο η μοναρχία, όπου επιτρέπεται στον ανεύθυνο να κάνει αυτά που θέλει;

Σίγουρα, ακόμη και ο καλύτερος απ᾽ όλους τους ανθρώπους, αν αποκτήσει τέτοια εξουσία, θα πάψει πια να σκέπτεται με τον ίδιο τρόπο.

Από τα αγαθά που έχει στα χέρια του, γεννιέται μέσα του η αλαζονεία…”

Συνεχίζουμε με την υπόλοιπη νεοελληνική απόδοση του αναφερόμενου αποσπάσματος του Ηροδότου.)

“Ο Οτάνης ωστόσο, που είχε επιδιώξει να δώσει στους Πέρσες την ισονομία, όταν η γνώμη του απορρίφθηκε, είπε σε όλους τους άλλους:

[3.83.2] «Σύντροφοι επαναστάτες, είναι πλέον φανερό ότι ένας από εμάς πρέπει να γίνει βασιλιάς, είτε όποιος βγει με κλήρο είτε να αναθέσουμε στον περσικό λαό να τον διαλέξει αυτός είτε με κάποιον άλλον τρόπο· εγώ πάντως δεν θα διαγωνιστώ μαζί σας· γιατί ούτε να κυβερνάω θέλω ούτε να με κυβερνούν· παραιτούμαι λοιπόν από κάθε αξίωση στην εξουσία, αλλά με τούτον τον όρο, ότι κανένας από εσάς δεν θα με εξουσιάζει, ούτε εμένα τον ίδιο ούτε κανέναν από τους απογόνους μου».

[3.83.3] Αυτά είπε ο Οτάνης, και οι άλλοι έξι τα δέχτηκαν, και τότε αυτός δεν διαγωνίστηκε μαζί τους αλλά έφυγε από τη μέση.

Και ως τα σήμερα η οικογένεια αυτή είναι ελεύθερη, η μόνη ανάμεσα στους Πέρσες, και υπακούει στην εξουσία μόνο όσο θέλει η ίδια, εφόσον βέβαια δεν παραβαίνει τους νόμους των Περσών.”

Ενώ, να προσθέσουμε εμείς, φανερά· όσα από τα ζώα δημιουργούν κοινωνίες, δηλαδή αγέλες· ακολουθούν και υποτάσσονται σε κάποιον αρχηγό, που επιβάλλεται, κυρίως, με την φυσική του δύναμη.

Δηλαδή, ή εξουσιάζουν, ή εξουσιάζονται και μάλιστα πρωτογενώς.

Αυτός ο τρόπος σκέψης, που αναφέρει ο Ηρόδοτος, από μόνος του, μπορεί και προκαλεί θεμελιώδεις διεργασίες στη δομή της κοινωνίας των ανθρώπων και στο μέλλον· όταν θα εκφράζει συνειδητοποιημένα και ισχυρά, καθώς και με δημιουργικότητα, εξυπνάδα, χιούμορ και καθόλου καταστροφικότητα, ακόμη πιο πολλούς ανθρώπους· θα προκαλέσει, στα σίγουρα, ακόμη περισσότερες.

Κβάντα Άμεσης και Κοινοχρησιακής Δημοκρατίας

“[3.83.1] Γνῶμαι μὲν δὴ τρεῖς αὗται προεκέατο, οἱ δὲ τέσσερες τῶν ἑπτὰ ἀνδρῶν προσέθεντο ταύτῃ. ὡς δὲ ἐσσώθη τῇ γνώμῃ ὁ Ὀτάνης Πέρσῃσι ἰσονομίην σπεύδων ποιῆσαι, ἔλεξε ἐς μέσον αὐτοῖσι τάδε· [3.83.2] Ἄνδρες στασιῶται, δῆλα γὰρ δὴ ὅτι δεῖ ἕνα γέ τινα ἡμέων βασιλέα γενέσθαι, ἤτοι κλήρῳ γε λαχόντα, ἢ ἐπιτρεψάντων τῷ Περσέων πλήθεϊ τὸν ἂν ἐκεῖνο ἕληται, ἢ ἄλλῃ τινὶ μηχανῇ· ἐγὼ μέν νυν ὑμῖν οὐκ ἐναγωνιεῦμαι· οὔτε γὰρ ἄρχειν οὔτε ἄρχεσθαι ἐθέλω· ἐπὶ τούτῳ δὲ ὑπεξίσταμαι τῆς ἀρχῆς, ἐπ᾽ ᾧ τε ὑπ᾽ οὐδενὸς ὑμέων ἄρξομαι, οὔτε αὐτὸς ἐγὼ οὔτε οἱ ἀπ᾽ ἐμεῦ αἰεὶ γινόμενοι. [3.83.3] τούτου εἴπαντος ταῦτα ὡς συνεχώρεον οἱ ἓξ ἐπὶ τούτοισι, οὗτος μὲν δή σφι οὐκ ἐνηγωνίζετο ἀλλ᾽ ἐκ μέσου κατῆστο. καὶ νῦν αὕτη ἡ οἰκίη διατελέει μούνη ἐλευθέρη ἐοῦσα Περσέων καὶ ἄρχεται τοσαῦτα ὅσα αὐτὴ θέλει, νόμους οὐκ ὑπερβαίνουσα τοὺς Περσέων.”

Ηροδότου Ιστορίαι, βιβλίο γ΄ Θάλεια, (3.83.1-3.83.3).

Νεοελληνική απόδοση από το Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας και την ιστοσελίδα του https://www.greek-language.gr.

“[3.83.1] Προτάθηκαν λοιπόν οι τρεις αυτές γνώμες, και από τους επτά άνδρες οι τέσσερις τάχθηκαν με την τελευταία.

Ο Οτάνης ωστόσο, που είχε επιδιώξει να δώσει στους Πέρσες την ισονομία, όταν η γνώμη του απορρίφθηκε, είπε σε όλους τους άλλους:

[3.83.2] «Σύντροφοι επαναστάτες, είναι πλέον φανερό ότι ένας από εμάς πρέπει να γίνει βασιλιάς, είτε όποιος βγει με κλήρο είτε να αναθέσουμε στον περσικό λαό να τον διαλέξει αυτός

είτε με κάποιον άλλον τρόπο· εγώ πάντως δεν θα διαγωνιστώ μαζί σας· γιατί ούτε να κυβερνάω θέλω ούτε να με κυβερνούν· παραιτούμαι λοιπόν από κάθε αξίωση στην εξουσία, αλλά με τούτον τον όρο, ότι κανένας από εσάς δεν θα με εξουσιάζει, ούτε εμένα τον ίδιο ούτε κανέναν από τους απογόνους μου».

[3.83.3] Αυτά είπε ο Οτάνης, και οι άλλοι έξι τα δέχτηκαν, και τότε αυτός δεν διαγωνίστηκε μαζί τους αλλά έφυγε από τη μέση.

Και ως τα σήμερα η οικογένεια αυτή είναι ελεύθερη, η μόνη ανάμεσα στους Πέρσες, και υπακούει στην εξουσία μόνο όσο θέλει η ίδια, εφόσον βέβαια δεν παραβαίνει τους νόμους των Περσών.”

Ενώ, να προσθέσουμε εμείς, φανερά, όσα από τα ζώα δημιουργούν κοινωνίες, δηλαδή αγέλες, ακολουθούν και υποτάσσονται σε κάποιον αρχηγό, που επιβάλλεται, κυρίως, με την φυσική του δύναμη.

Δηλαδή, ή εξουσιάζουν, ή εξουσιάζονται και μάλιστα πρωτογενώς.

Αυτός ο τρόπος σκέψης που αναφέρει ο Ηρόδοτος, από μόνος του, μπορεί και προκαλεί θεμελιώδεις διεργασίες στη δομή της κοινωνίας των ανθρώπων και στο μέλλον, όταν θα εκφράζει συνειδητοποιημένα και ισχυρά, καθώς και με δημιουργικότητα, εξυπνάδα, χιούμορ -και καθόλου καταστροφικότητα- ακόμη πιο πολλούς ανθρώπους, θα προκαλέσει, στα σίγουρα, ακόμη περισσότερες.

Στο κοντινό παρελθόν, από τις μοναρχίες προχωρήσαμε στις συνταγματικές μοναρχίες κι ακόμη περισσότερο, εδώ και αρκετά χρόνια, μετά την Αμερικανική και τη Γαλλική επανάσταση· οδηγηθήκαμε στις λεγόμενες σύγχρονες, αντιπροσωπευτικές δημοκρατίες.

Στον λεγόμενο δυτικό κόσμο, οδηγηθήκαμε στις αντιπροσωπευτικές, φιλελεύθερες, αστικές δημοκρατίες.

Και όλα αυτά μέχρι στιγμής.

Η Αρχαία δε, Αθήνα, είχε δημιουργήσει τόσο θεωρητικά, όσο βιώσει και στην πράξη· και την λεγόμενη στις ημέρες μας, άμεση ή καθαρή Δημοκρατία, την πραγματική, δηλαδή, Δημοκρατία, το μοναδικό πολίτευμα που έως σήμερα, αξίζει πραγματικά να λέγεται Δημοκρατία.

Φανερά όμως και με την αντιπροσωπευτική, φιλελεύθερη, αστική δημοκρατία του λεγόμενου δυτικού κόσμου, είμαστε, ήδη, αρκετά καλά στην Ελλάδα και από πολίτευμα και από σύνταγμα.

Είμαστε αρκετά καλά, συγκριτικά, πάντα, με άλλα κράτη, που δεν έχουν κατακτήσει οι πολίτες τους, ακόμη, την αντιπροσωπευτική δημοκρατία και ειδικότερα, την φιλελεύθερη, αστική δημοκρατία.

Επίσης, μπορούμε να πούμε ότι είμαστε αρκετά καλά και στα πλαίσια, τουλάχιστον, της σκέψης του Σοφού Επίκουρου.

Στα πλαίσια, τουλάχιστον, της σκέψης του Σοφού Επίκουρου· ότι, δηλαδή· ο άνθρωπος, θα πρέπει να αναζητάει μεν, τα περισσότερα· όπως, για παράδειγμα, φανερά περισσότερα για τις σύγχρονες κοινωνίες, αποτελεί το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας· όμως, συνάμα, μαζί με τα περισσότερα που θα πρέπει να αναζητάει, να είναι ευχαριστημένος και με αυτά που έχει ήδη.

Και η άμεση Δημοκρατία είναι επίτευγμα, τόσο της ανάγκης του για δίκαιη κατανομή του βαθμού κυβερνητικής καθοδήγησης της κοινωνίας από το σύνολο των ανθρώπων που την αποτελούν, όσο και του παρόμοιου τρόπου σκέψης κάποιων ανθρώπων, σε όλους, ίσως, τους τομείς, με τον τρόπο σκέψης που αναφέρει ο Ηρόδοτος, στο απόσπασμα που παρουσιάσαμε.

Δηλαδή, τον τρόπο σκέψης των πολιτών, που δεν θέλουν, ούτε να κυβερνούν, ούτε να κυβερνιούνται, που δεν θέλουν, ούτε να εξουσιάζουν, ούτε να εξουσιάζονται, σε όλους, ίσως, τους τομείς.

Γράφουμε “ίσως” σε όλους τους τομείς, γιατί για παράδειγμα, πρακτικά, στον χώρο εργασίας των ανθρώπων -όπως τον γνωρίζουμε σήμερα- φαίνεται ότι δεν είναι, πάντα, πολύ εύκολο να πραγματοποιηθεί κάτι τέτοιο.

Χρειάζεται πολύ κανείς, τουλάχιστον κάποιες φορές εκεί, να ισορροπήσει δημιουργικά την προσωπική του παρόμοια ιδεολογία, με την ανάγκη να συνεργαστεί πρακτικά, είτε ως υφιστάμενος, είτε -πιθανόν από οικονομική ανάγκη- ως προϊστάμενος, με ανθρώπους που θα πρέπει να του λένε -ή, αν προϊσταται, να τους λέει- τι και πως θα γίνει κάτι.

Να τους λέει “τι και πως θα γίνει κάτι”, με έναν τρόπο, ίσως, πιο εξαναγκαστικό, αναλόγως, τόσο της ιδιοσυγκρασίας, της ευγένειας, της ωριμότητας και του βαθμού δεκτικότητας όλων των εμπλεκόμενων ανθρώπων σε αυτήν την διαδικασία, όσο και της δικής του ικανότητας, να συνταιριάζει -με ευρύτητα, ευελιξία και διαλλακτικότητα- τις θεωρητικές του ιδεολογίες, με την πρακτική εφαρμογή τους στις συνθήκες του χώρου και του χρόνου που, γενικότερα, υπάρχει και ειδικότερα εργάζεται.

Επίσης, ειδικότερα για τον χώρο εργασίας, να πούμε ότι η δουλειά είναι δουλειά και ασφαλώς, θα πρέπει, τουλάχιστον κατά κανόνα, να γίνεται.

Χρειάζεται όμως, πολύ και γενικά, ο άνθρωπος, να μπορεί να κατανοεί και να αποδέχεται τον διαφορετικό τρόπο σκέψης που έχουν οι γύρω του, ή τουλάχιστον να τον ανέχεται, γιατί πραγματικά στην κοινωνία μας, πόσο μάλλον στον τόπο εργασίας μας, όλοι

χωράμε και όλοι είμαστε, με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο, καλοί και χρήσιμοι.

Επίσης, όλοι έχουμε τις ανάγκες μας.

Γράφουμε “ή τουλάχιστον να τον ανέχεται”, γιατί προφανώς και δεν μπορεί κανείς να αποδεχτεί μία ακραία συμπεριφορά, που ο ίδιος άμεσα και χωρίς να χρειαστεί δεύτερη σκέψη, ακόμη και σε δυσκολότερες συνθήκες από αυτές που ευδοκίμησαν, δεν θα πραγματοποιούσε ποτέ στη ζωή του.

Και είναι άμεση, συνεχίζουμε, η σχέση της εγκαθίδρυσης της Δημοκρατίας, με τον τρόπο σκέψης που αναφέρει ο Ηρόδοτος, επειδή κιόλας, η ιστορία από αρχαιοτάτων χρόνων, μας διδάσκει ότι αυτή η πρόοδος στο πολίτευμα -δηλαδή, η πρόοδος, εν ολίγοις, από τη Μοναρχία, στην ολιγαρχία και από την ολιγαρχία, στη Δημοκρατία- δεν προέκυψε δίχως βία.

Γενικότερα, όποιο πολίτευμα κι αν έχει επικρατήσει στη γνωστή μας ιστορία, δεν υπήρξε, τουλάχιστον αρχικώς, ως προϊόν κοινής συμφωνίας και συναίνεσης, της πλειονότητας των πολιτών μιας πόλης, ή ενός κράτους.

Αλλά, είχε και έχει, επικρατήσει· τουλάχιστον αρχικώς· ως επιβολή της κυρίαρχης οικονομικά και κοινωνικά τάξης, πάνω στο σύνολο της κοινωνίας που και η ίδια, ανήκει.

Επειδή, στην έως τώρα γνωστή μας ιστορία, όποιο πολίτευμα προέκυψε, ουσιαστικά επιβλήθηκε στο σύνολο της κοινωνίας από αυτήν την οικονομικά και κοινωνικά κυρίαρχη τάξη της· θα πρέπει για να προκύψει σε μία χώρα το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας· οι άνθρωποι που θα το επιβάλλουν· να μην θελήσουν

να σφετεριστούν την καινούργια εξουσία που θα προκύψει, αλλά να θελήσουν να την διοχετεύσουν σε όλους τους πολίτες της.

Και για να μπορέσει να συμβεί αυτό, το πιο πιθανόν για αυτούς τους ανθρώπους είναι να μην θέλουν, ούτε να εξουσιάζουν, ούτε να εξουσιάζονται.

Το να απεχθάνεται ο άνθρωπος να εξουσιάζεται, είναι κάτι που νομίζουμε ότι προκύπτει άμεσα, τόσο από την ανάγκη του για ελευθερία, όσο και από την εγγενής τάση του προς αυτήν.

Επειδή, όμως, ο άνθρωπος, είναι και κοινωνική οντότητα, χρειάζεται, δηλαδή, απόλυτα και τους άλλους ανθρώπους κι έτσι, κατά τη γνώμη μας, είναι και πιο ωραία· που και αυτοί οι άλλοι άνθρωποι με τη σειρά τους, θέλουν να είναι, επίσης, το ίδιο ελεύθεροι· η πλήρης ατομική του ελευθερία, στα πλαίσια της κοινωνίας, δεν μπορεί να υπάρξει, γιατί καταστρατηγείτε από την ανάγκη για ελευθερία και των υπόλοιπων ανθρώπων που ζούνε μαζί του, σε συνδυασμό, πάντα και με την εγγενή τους τάση προς αυτήν.

Η λύση που έχουμε βρει, χονδρικά και μέχρι στιγμής, ως ανθρωπότητα, είναι, να ζούμε με κανόνες, σε κοινωνίες Δικαίου.

Αν και αυτοί οι κανόνες, μπορεί να περιορίζουν λίγο την απόλυτη ελευθερία του ανθρώπου, ουσιαστικά τον προφυλάσσουν, από την αυθαίρετη δράση των ισχυρών, της κοινωνίας του.

Όμως, είναι φανερό, ότι αυτοί οι κανόνες δικαίου, δηλαδή οι ποινές τους, χρειάζεται να εφαρμόζονται μόνον όταν καταστρατηγείτε η συνολική και η ατομική ανάγκη του ανθρώπου, κυρίως για Ελευθερία, Ζωή και Δικαιοσύνη.

Όταν μελλοντικά, θα έχει προχωρήσει πολύ η ανθρωπότητα· και αυτές κυρίως οι τρεις συνθήκες, θα είναι αδιαπραγμάτευτα σεβαστές και στην πράξη· δεν θα χρειάζονται, ούτε οι κανόνες δικαίου, ούτε οι ποινές τους, όπως συμβαίνει σήμερα.

Όλα θα ρυθμίζονται στην ουσία τους, από την αγάπη των ανθρώπων.

Από την ισάξια αγάπη του εαυτού τους και του πλησίον τους.

Σε επίπεδο φιλίας, νομίζουμε ότι αυτή για να αναπτυχθεί, είναι αναγκαίο να ισχύει η προηγούμενη αναφερόμενη πρόταση· να ζούνε, δηλαδή, μεταξύ τους οι φίλοι, σύμφωνα με τους γραπτούς και τους άγραφους κανόνες Δικαίου· και επιπλέον, να κυριαρχεί στη φιλοσοφία της αλληλεπίδρασής τους, τόσο η κατανόηση και ο σεβασμός των προσωπικοτήτων τους, όσο και η αποδοχή της διαφορετικότητας τους.

Όλα αυτά που, μόλις, περιγράψαμε, είναι αναγκαία, αλλά μάλλον, όχι και από μόνα τους ικανά, για τη βαθιά φιλία δύο ανθρώπων.

Χρειάζονται, ασφαλώς και άλλα πράγματα, που η βάση τους θα πρέπει να είναι, ξεκάθαρα, η αγάπη.

Η μεταξύ τους αγάπη, ή και η κοινή τους αγάπη για τους συνανθρώπους τους στην κοινωνία μας.

Η κοινή τους αγάπη για τη ζωή και τη φύση, ή ίσως και η κοινή τους αγάπη προς κάθε κατεύθυνση και έννοια με περιεχόμενο, του νου.

Βοηθάει, επίσης και ο ενθουσιασμός τους, για όλα τα παραπάνω, τουλάχιστον στην αρχή της σχέσης τους με αυτά, καθώς και τη μεταξύ τους σχέση.

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι, ο άνθρωπος χρειάζεται -τουλάχιστον στην εποχή μας- και την οργάνωση των κοινωνιών που σχηματίζει.

Τη χρειάζεται, κατ' ελάχιστο, για να αντιμετωπισθούν -από κοινού- οι πρακτικές δυσκολίες της πραγματικότητας.

Για την οργάνωση των κοινωνιών, όπως πάντα την αντιλαμβανόμαστε· θα πρέπει, νομίζουμε, να υπάρχει μία κάποια σχετική ιεραρχία στη δομή της.

Στη φύση, για παράδειγμα, όσον αφορά το πως συμπεριφέρονται οργανωμένα, σε μία δομή, όλα τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος· προηγείται, σε χρησιμότητα, ο εγκέφαλος και κατόπιν, ακολουθούν με μία σχετική σειρά ανάλογης σημασίας και τα υπόλοιπα όργανα.

Μπορεί, όλα τα όργανα στο ανθρώπινο σώμα, να χρειάζονται για την ομαλή και απρόσκοπτη λειτουργία του οργανισμού, όμως, υπάρχει μεταξύ τους, μία κάποια σχετική ιεραρχία.

Κάποια όργανα στον άνθρωπο, για παράδειγμα, φανερά, συμμετέχουν σε περισσότερες βασικές λειτουργίες του οργανισμού του.

Και τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος, δημιουργήθηκαν ανάλογα με την εξειδίκευση που ακολούθησαν και πραγματοποίησαν τα κύτταρά του· όταν, ακόμη, ο ίδιος ο άνθρωπος, ήταν έμβρυο στην κοιλιά της μητέρας του.

Παρόμοια, ρυθμίζονται -με κάποιο μέτρο- και οι πολιτείες, αναλόγως και το πολίτευμά τους, από τις εξειδικεύσεις των ανθρώπων που τις αποτελούν.

Η εξειδίκευση χρειάζεται, κυρίως, για την εφαρμογή μίας πολιτικής απόφασης.

Μιας πολιτική απόφασης, όμως, που θα πρέπει να λαμβάνεται με έναν τρόπο που να συμπεριλαμβάνει όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους, γιατί όλοι έχουμε μία γνώμη για τα κοινά μας θέματα και πολύ συχνά και εξαιρετικές ιδέες.

Επίσης κι επειδή, κανείς δεν τα ξέρει όλα και όλοι ξέρουν από κάτι.

Σε αντίστοιχη αναλογία της παραπάνω πρότασης· κι επειδή, ούτε οι λίγοι, μιας κοινωνίας, τα ξέρουν όλα, ενώ συνάμα όλοι τους, ή περισσότεροι μαζί, γνωρίζουν περισσότερα.

Η πολύ μεγάλη αξία της άμεσης Δημοκρατίας, έγκειται σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι μέσω αυτής, ικανοποιείται εξαιρετικά πολύ η ανάγκη του ανθρώπου να κατανέμει με Δικαιοσύνη την πολιτική εξουσία του τόπου του.

Ταυτόχρονα, με μηδαμινή ίσως έκπτωση αυτής της Δικαιοσύνης, συνδυάζει και τη δυνατότητα της πρακτικής εφαρμογής της στις ανθρώπινες κοινωνίες, με κάποιο, επίσης, πολύ εξαιρετικά καλό αποτέλεσμα για αυτές.

Την ανάγκη του ανθρώπου να κατανέμει με δικαιοσύνη την πολιτική εξουσία στις κοινωνίες του, η άμεση Δημοκρατία την ικανοποιεί, διαμοιράζοντας την ισάξια, σε όλους τους πολίτες της.

Όλοι οι άνθρωποι είμαστε άνθρωποι, αυτό είναι το κύριο και καθολικό χαρακτηριστικό μας· και όχι κάποιο άλλο· όπως, δηλαδή, κάποιο άλλο χαρακτηριστικό, συμβαίνει να είναι με τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος, στο προηγούμενο παράδειγμα που αναφέρθηκε σχετικά με την ιεραρχία τους.

Τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος, είναι με έναν ουσιαστικό τρόπο μεταξύ τους, κάτι το εντελώς διαφορετικό, στις λειτουργίες τους.

Για αυτό και μπορούμε, ανάλογα με τη χρησιμότητα τους στον οργανισμό μας και τα ιεραρχούμε.

Αν, όμως, εξετάζαμε, το πως θα πρέπει να λαμβάνονται οι κοινές τους αποφάσεις ως κύτταρα του ίδιου οργανισμού, τότε -κατά τη γνώμη μας- θα έπρεπε να αποφασίζουνε όλα μαζί με ισάξια βαρύτητα της ψήφου τους, αφού πρώτα ανταλλάσανε τις απόψεις τους.

Και θα έπρεπε να αποφασίζουνε όλα μαζί τα κύτταρα του ίδιου οργανισμού, με ισάξια δε, βαρύτητα της ψήφου τους, κυρίως επειδή οι αποφάσεις αυτές **αφορούν** ξεχωριστά, την ύπαρξή **όλων τους, ανεξαιρέτως**.

Και είναι αυτονόητο ότι η ζωή του καθενός κυττάρου από αυτά, έχει **ίση αξία** και **δικαιώματα**, με κάθε ένα άλλο.

Από αυτό ακριβώς το γεγονός, αντλεί τη δικαιοσύνη του και το να αποφασίζουν όσο το δυνατόν **περισσότεροι άνθρωποι**, ιδανικά **όλοι οι άνθρωποι**, για όσο το δυνατόν **περισσότερα θέματα τους αφορούν**, άμεσα ή και έμμεσα, ιδανικά για **όλα όσα τους αφορούν**.

Αντλεί την δικαιοσύνη του, δηλαδή, από το γεγονός ότι· με τον έναν, ή με τον άλλον τρόπο, **τα κοινά θέματα αφορούν όλους ανεξαιρέτως τους πολίτες· και η αξία του βιώματος της ζωής**, καθώς και τα **δικαιώματα που απορρέουν ανεξαιρέτως στους ανθρώπους σε αυτήν**· είναι ακριβώς τα **ίδια**.

Συνάμα, αντλεί την δικαιοσύνη του και από το γεγονός ότι και πρακτικά, εκ φύσεως, ο κάθε πολίτης, μπορεί και αντιπροσωπεύει αποκλειστικώς και αυτοβούλως τον εαυτό του.

Καθώς επίσης και από το ότι μπορεί πρακτικά και διεκδικεί -με την αγόρευση του στην εκκλησία του Δήμου και την ψήφο του- τα δικά

του συμφέροντα και της πόλης του, σύμφωνα πάντα με την δική του αντίληψη, για τα τεκταινόμενα.

Οι κοινές αποφάσεις, είναι αυτές που αφορούν την πολιτική συνύπαρξη των πολιτών της κοινωνίας, καθώς και την κοινή πορεία της ζωή τους μέσα σε αυτήν.

Πέραν, δηλαδή και των ιδιωτικών τους αποφάσεων, που ούτως ή άλλως, συμμετέχει πάντα κανείς προσωπικά σε αυτές, στη συντριπτική τους πλειονότητα κυρίαρχα.

Η δικαιοσύνη που μόλις περιγράψαμε, επιτυγχάνεται -δοκιμασμένα στους λεγόμενους ιστορικούς χρόνους- στον μέγιστο έως τώρα βαθμό, χωρίς να χάνει και την αποτελεσματικότητά της, με το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας.

Η άμεση Δημοκρατία εξασφαλίζει το δικαίωμα συμμετοχής όλων των ενήλικων πολιτών της, σε όλες τις αποφάσεις της πολιτείας, άμεσα, με την ψήφο τους.

Ενήλικους με την έννοια της ψήφου.

Της πολιτικής ενηλικίωσης δηλαδή.

Την ενηλικίωση αυτήν, την θέτει ως απαραίτητη προϋπόθεση κυρίως επειδή· πέραν της δίκαιης κατανομής της πολιτικής εξουσίας που θέλει να απονείμει σε όλα ανεξαιρέτως τα μέλη της κοινωνίας τους· χρειάζεται πάντα και η εφαρμογή του πολιτεύματος της άμεσης Δημοκρατίας· να μπορεί να έχει και στην πράξη, το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για την πόλη και τους πολίτες της.

> (σ.σ. Το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην πράξη, χρειάζεται γενικά σε οτιδήποτε, όταν αναφερόμαστε στην πραγματική ζωή και όχι στην ιδεατή.

Έτσι, παρόμοια, με αυτό το σκεπτικό και από τη φύση, υπάρχει στον ανθρώπινο οργανισμό ο γονότυπος και ο φαινότυπος.

Ο γονότυπος, αφορά το αρχικό θεωρητικό σχέδιο που εξ ορισμού θα πραγματοποιούσε ο οργανισμός για τον εαυτό του.

Ο φαινότυπος, το σχέδιο που υλοποιεί με βάση την πραγματικότητα των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του περιβάλλοντός του.)

Για να έχει το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας, ακόμη καλύτερο αποτέλεσμα για ολόκληρη την κοινωνία και τον κάθε άνθρωπό της ξεχωριστά· το δικαίωμα στις αποφάσεις της πολιτείας -άμεσα, με την ψήφο τους για το κάθε θέμα που συζητείται- περιορίζεται επίσης και στο να μπορούν να το ασκούν, αποκλειστικά και μόνο, όσοι από τους ενήλικους πολίτες της, συμμετέχουν και στη γενική της συνέλευση.

Αυτό συμβαίνει, κυρίως, για να έχουν λάβει αναλυτικά και τη γνώση των επιχειρημάτων της κάθε πρότασης, που καλούνται να ψηφίσουν υπέρ ή κατά.

Υπάρχουν και άλλα πολλά, σχετικά με αυτά που, μόλις, αναφέραμε για την άμεση Δημοκρατία, που κάποια από αυτά, θα γράψουμε και στη συνέχεια του βιβλίου που διαβάζεται, όμως, ας έχετε κατά νου, ότι δεν είναι αυτή η θεματολογία του.

Ο τρόπος, νομίζουμε, για τη δίκαιη κατανομή της πολιτικής εξουσίας μιας κοινωνίας, μπορεί να βρεθεί, καθώς και να γίνει στο σύνολό του αποδεκτός, κυρίως, όταν, θεωρητικά και φιλοσοφικά, ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά που την αποτελεί, αντιλαμβάνεται την ανεκτίμητη αξία τού να αγαπάει τον πλησίον του, όσο αγαπάει και τον εαυτό του.

(σ.σ. Η ανάγκη να αγαπάει κανείς πολύ και τον εαυτό του, προκύπτει κυρίαρχα όταν αισθάνεται ότι μία κατάσταση πραγματικά τον αδικεί.

Όμοια, η ανάγκη να αγαπάει πολύ και τους γύρω του, προκύπτει τουλάχιστον όταν αυτοί αδικούνται.

Ακόμη περισσότερο νομίζω, όταν αυτός που τους έχει αδικήσει, είναι -κατά λάθος- ο ίδιος.

Αυτή ακριβώς η Αξία αποτελεί τον πυρήνα της ευέλικτης Δικαιοσύνης με επιείκεια.

Η αγάπη για την επιείκεια.

Η ισάξια αγάπη πλησίον και εαυτού, για τη Δικαιοσύνη.

Με το: “Η δίκαιη κατανομή της πολιτικής εξουσίας μιας κοινωνίας, μπορεί να βρεθεί”, που αναφέραμε προηγουμένως· εννοούμε, ότι· το να αντιλαμβάνεται ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά, την ανεκτίμητη αξία τού να αγαπάει τον πλησίον του, όσο αγαπάει και τον εαυτό του· είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να βρεθεί ο τρόπος αυτός και να γίνει στο σύνολό του αποδεκτός.

Αποτελεί, δηλαδή, αυτή του η συνειδητοποίηση, αναγκαία συνθήκη.

Αποτελεί αναγκαία του συνθήκη, όχι, όμως και απαραίτητα -από μόνη της- ικανή του συνθήκη για να προκύψει αυτό.

Αποτελεί, πάντως, νομίζουμε, τον πυρήνα για να μπορέσει να συμβεί.)

Η δικαιοσύνη, κατά τη γνώμη μας, στον ολοκληρωμένο, επιεική και μεγαλόψυχο άνθρωπο, αντανακλά τη συνισταμένη των αρετών του.

Χρειάζεται όμως πάντα, πάλι κατά τη γνώμη μας, να εφαρμόζεται με επιείκεια, η οποία προκύπτει, όπως γράψαμε, κυρίως από την αγάπη του ανθρώπου προς τον συνάνθρωπο του, αλλά και σε έναν βαθμό, από την καλοσύνη του.

Αυτά όλα είναι άμεσα συνυφασμένα με την ανθρώπινη ιδιότητα, δηλαδή, με την λεγόμενη, ανθρωπιά.

Έτσι, όταν υπάρχει δικαιοσύνη και στην άσκηση της εξουσίας μιας πόλης-κράτους, τα αποτελέσματά της θα είναι εναρμονισμένα με την αρετή, γιατί θα πηγάζουν από τη δική της φιλοσοφία και συνεπώς, θα είναι και τα καλύτερα δυνατά.

Το ενάρετο αποτέλεσμα, είναι, πάντοτε, το καλύτερο δυνατό για τον τόπο του και τον χρόνο του.

Αποδίδει, όμως, τους καρπούς του, συνήθως, αργότερα.

Υπαρκτό γεγονός στην ιστορία, για αυτό που, μόλις, αναφέραμε· δηλαδή, ότι, όταν υπάρχει δικαιοσύνη στην άσκηση της εξουσίας μιας πόλης, τότε υπάρχουν και τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματά της· αποτελεί, παγκοσμίως, η περίοδος των επιτευγμάτων της Αρχαίας Αθήνας, που είχε ως πολίτευμά της, την άμεση Δημοκρατία.

Ο πέμπτος δε, αιώνας της, ονομάστηκε και ως ο χρυσός αιώνας του Περικλή.

Γράψαμε πιο πριν, ότι:

“Επειδή, στην έως τώρα γνωστή μας ιστορία, όποιο πολίτευμα προέκυψε, ουσιαστικά επιβλήθηκε -στο σύνολο της κοινωνίας- από την οικονομικά και κοινωνικά κυρίαρχη τάξη της· για αυτό, θα πρέπει σε μια πολιτεία· προκειμένου να προκύψει το πολίτευμα της

άμεσης Δημοκρατίας· οι άνθρωποι που θα το επιβάλλουν, να μην θελήσουν να σφετεριστούν την καινούργια εξουσία που θα προκύψει· αλλά να θελήσουν να την διοχετεύσουν σε όλους τους πολίτες της".

Ή, διαφορετικά· για να προκύψει σε μία χώρα το πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας -όταν θα το κάνει αυτό, όπως φαίνεται, η κυρίαρχη οικονομικά και κοινωνικά τάξη της, που λέγαμε ότι διαχρονικά επιβάλλει το πολίτευμα στην κοινωνία της χώρας που και η ίδια ανήκει· αν θελήσει αυτή η τάξη να σφετεριστεί την καινούργια εξουσία που θα προκύψει από την ανατροπή του παλαιού κατεστημένου· να αποτελείται η ίδια από το σύνολο των πολιτών της χώρας αυτής.

Δηλαδή και εν ολίγοις, η κυρίαρχη οικονομικά και κοινωνικά τάξη της χώρας αυτής, να αποτελείται από την συντριπτική πλειονότητα των πολιτών της, αν όχι από όλους τους πολίτες της, για να προκύψει και αυτή η μετάβαση στο πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας με έναν τρόπο φυσικό, δίχως σοβαρά προβλήματα, ή ακρότητες.

Επίσης και για να μην θεωρείται, το καινούργιο αυτό πολίτευμα της άμεσης Δημοκρατίας, ελεημοσύνη από τους οικονομικά και κοινωνικά ισχυρούς.

Να πούμε, επίσης, ότι αυτό που μόλις περιγράψαμε· νομίζουμε πως είναι και το πιο πιθανόν στις ημέρες μας να συμβεί.

Είναι και το πιο πιθανόν στις ημέρες μας να συμβεί, όποτε όμως συμβεί· συμβεί πιθανότατα με την εξέλιξη της τεχνολογίας και γενικά των κοινοτήτων.

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας και γενικά των κοινοτήτων, όπως για παράδειγμα, με τα κοινωνικά δίκτυα, απέκτησε ο κάθε άνθρωπος κάποια φωνή και εξελίχθηκαν και εξελίσσονται οι κοινωνίες μας.

Εννοείται όμως πως ιστορικά, οι κοινωνίες μας εξελίχθηκαν -και εξακολουθούν να εξελίσσονται- με τους αγώνες των λαών, σε όλα τα επίπεδα.

Δηλαδή, θα μπορούσε να είναι και το πιο πιθανόν στις ημέρες μας να συμβεί, όποτε συμβεί, ως αμέσως επόμενο στάδιο των ανθρώπινων κοινωνιών.

Ο Αργύρης Τσακαλίας, μίλαγε -από πριν μπει αυτή η χιλιετία που διανύουμε- και για τη λεγόμενη κοινοχρησιακή Δημοκρατία.

Η βασική της αρχή για το “κοινοχρησιακή”, εν ολίγοις, είναι:

“Ολόκληρος ο πλανήτης να μπορεί να είναι για κοινή χρήση, ούτε σπιθαμή του όμως, για κατάχρηση”.

Το σκεπτικό, στο περίπου και πάλι εν ολίγοις, του πως δημιουργήθηκε ως ιδέα το κοινοχρησιακή, είναι το παρακάτω:

“Όπως οι δρόμοι, ή οι ανελκυστήρες, χρησιμοποιούνται από όλους, είναι, δηλαδή, κοινής χρήσης, χωρίς ο κάθε πολίτης, ή ο κάθε ένοικος της πολυκατοικίας, να ιδιοποιείται το μέρος που του αντιστοιχεί.

Κι έτσι, συνεχίζουμε, να μπορούν οι δρόμοι -ή οι ανελκυστήρες- να εξακολουθούν να είναι λειτουργικοί, ως δρόμοι και ως ανελκυστήρες, όπως τους γνωρίζουμε.

Παρόμοια, αυτή η αυτονόητη για εμάς πραγματικότητα, ως φιλοσοφία, να διευρυνθεί όσο γίνεται περισσότερο, καθώς και σε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα, όπως τα αυτοκίνητα, τα επιπλέον σπίτια και γενικώς, να διευρυνθεί σε οτιδήποτε και οπουδήποτε μπορεί να έχει νόημα να γίνει κάτι τέτοιο”.

Αυτό θα προκαλούσε στη Γη, ένα καινούργιο αποτύπωμα της δραστηριότητας του ανθρώπου πάνω της, τόσο περιβαλλοντολογικά, όσο και κοινωνικοοικονομικά.

Φυσικά και ο άνθρωπος, θα πρέπει να έχει και τα προσωπικά του αντικείμενα, καθώς και σίγουρα τη δική του προσωπική φωλιά.

Όσον αφορά τον όρο “Δημοκρατία”, η κοινοχρησιακή Δημοκρατία έχει όλα τα χαρακτηριστικά της λεγόμενης στις ημέρες μας, άμεσης ή καθαρής Δημοκρατίας, της πραγματικής, δηλαδή, Δημοκρατίας.

Εμείς, εδώ, σε αυτό το βιβλίο, θα ασχοληθούμε συντριπτικά περισσότερο με την υγεία του ανθρώπου.

Γνωρίζουμε, όμως, πολύ καλά, ότι όλα είναι αλληλένδετα, για αυτό και λίγο παρακάτω, πάντα, σε αυτό το βιβλίο, έχουμε δημιουργήσει, ειδικά, ένα κεφάλαιο, με τίτλο *“Κβάντα Ανθρωπισμού, Δημοκρατίας και Ελληνικού Συντάγματος"*, που έχει σχετικό, με τον τίτλο της, περιεχόμενο.

Το Χιούμορ ως Αντίδοτο του Φανατισμού

Ξαναγράφουμε ότι, ο συμβιβασμός πολλές φορές· ή μάλλον καλύτερα η κατανόηση και κατόπιν ο συμβιβασμός και όχι πάντα· είναι κάτι το πολύ χρήσιμο για να προχωρήσει ο άνθρωπος.

Τον βοηθάει να βλέπει πιο πλατιά αλλά και πιο πρακτικά τα πράγματα.

Αρκεί μόνο να μην γίνει κυνικός.

Να μην αισθανθεί, δηλαδή, ποτέ “ατονία”, στο να παρεμβαίνει στις καταστάσεις· ή γενικά παραιτημένος, από το να ικανοποιεί -όποτε χρειάζεται- και τον ασυμβίβαστο εαυτό του.

Οι όποιοι συμβιβασμοί, χρειάζονται· να προκύπτουν ως ανάγκη να συμπεριληφθεί στη σκέψη του, κυρίως η πρακτικότητα, καθώς και η ευγενική ευρύτητα της κατανόησης των διαφορετικών απόψεων.

Για να μπορεί βέβαια, να κατανοεί ουσιαστικά κανείς· κατά τη γνώμη μας χρειάζεται, κυρίως, να αγαπάει.

Ιδανικά, για την πρακτικότητα της όλη διαμορφωμένης κατάστασης, να μπορεί να βρίσκει τη χρυσή τομή μεταξύ της δικής του ιδεολογίας και του τι συμβαίνει στην εποχή του στην πράξη.

Δηλαδή, του τι συμβαίνει στην πραγματικότητα, του εδώ και του τώρα.

Και να είναι σίγουρος ότι η συγκεκριμένη χρυσή τομή με τον καιρό, μπορεί και προχωράει.

Φανταστείτε τώρα σε πολύ μεγάλη κλίμακα· δηλαδή, σε επίπεδο λαών κλίμακα· να κατανοούσαν οι Ισραηλινοί τους Παλαιστίνιους και οι Παλαιστίνιοι τους Ισραηλινούς· και τελικά να αποδέχονταν ο ένας λαός τον άλλον και να συμβιβάζονταν και να έλυναν το Παλαιστινιακό, τι ωραία που θα ήταν.

Μιας και αναφερθήκαμε στους Παλαιστίνιους και στους Ισραηλινούς, να πούμε ότι συμβιβασμούς στη ζωή τους, δεν κάνουν συνήθως οι φανατικοί άνθρωποι· και είναι τόσο άσχημο πράγμα ο φανατισμός.

Για τον φανατισμό, που τον είχε ζήσει για τα καλά στην χώρα του ο Άμος Οζ, ο συγχωρεμένος πια φιλειρηνιστής Ισραηλινός συγγραφέας, είχε πει ότι καταστέλλετε, *“με τη βοήθεια του χιούμορ. Πιστεύω πως το χιούμορ είναι αντίδοτο του φανατισμού. Δεν είδα ποτέ φανατικό άνθρωπο με χιούμορ. Και δεν γνώρισα άνθρωπο με χιούμορ που έγινε φανατικός”.*

Ακόμη για το ίδιο θέμα είχε πει ότι *“τον φανατικό δεν τον ενδιαφέρει τίποτα. Αυτός ξέρει όλες τις απαντήσεις και δεν θέλει να ακούει ερωτήσεις. Δεν έχει ερωτήσεις, ξέρει όλες τις απαντήσεις. Ο περίεργος που ξέρει πως στον κόσμο υπάρχουν περισσότερες ερωτήσεις από απαντήσεις δεν μπορεί να είναι φανατικός”.*

Ακόμη, να προσθέσουμε κι εμείς, ότι φανατικός δεν μπορεί να είναι και κάποιος που για την ίδια ερώτηση, έχει πολλές και διαφορετικές απαντήσεις.

Πολλές και διαφορετικές απαντήσεις, που μπορεί υπό προϋποθέσεις, να ισχύουν όλες.

Οποιοιδήποτε στην ανθρώπινη ιστορία, πίστεψαν ότι κατείχαν την απόλυτη, τη μία και μοναδική αλήθεια, για πράγματα που λόγω της φύσης τους, ή αν προτιμάτε λόγω της ανθρώπινης φύσης μας, δεν

μπορούμε να έχουμε σαφή εικόνα, έκαναν τα μεγαλύτερα εγκλήματα στο όνομά της.

Όπως, για παράδειγμα, τα εγκλήματα που έγιναν ανά τους αιώνες, από ανθρώπους διαφορετικών θρησκειών, που ισχυρίζονταν φανατικά ότι υπάρχει απόλυτα και μόνον, ο δικός τους θεός.

Πόλεμοι και εγκλήματα που έγιναν μεταξύ λαών, μόνον και μόνο για το ποια θρησκεία τελικά θα επικρατήσει.

Επίσης, υπάρχουν αναλογίες στην απόλυτη αλήθεια που νομίζει ότι κατέχει το πλήθος και η οποία, το ωθεί φανατικά να ξεκινήσει ακόμη και πολέμους με άλλους λαούς· και στην προσωπική, απόλυτη, μία και μοναδική, αλήθεια, που νομίζει ότι γνωρίζει κάποιος για μία κατάσταση· και που μπορεί να τον ωθήσει στην διάπραξη ατομικών εγκλημάτων, ακόμη και ειδεχθών.

> (σ.σ. Η κοινωνίες μας στα δικαστήρια, ίσως για αυτό, ή και για αυτό· επειδή, δηλαδή, δεν πρέπει να πιστεύουν ότι κατέχουν τη μία και μοναδική αλήθεια· ακόμη κι αν νομίζουν ότι γνωρίζουν την απόλυτη αλήθεια για το πως πραγματοποιήθηκε κάποιο γεγονός· αποδίδουν συγκεκριμένες κατηγορίες -χωρίς να αφήνουν τίποτα να εννοείται- και ακούνε, πάντα, προσεχτικά -νομίζω και με επιείκεια- την απολογία και το σκεπτικό, ακόμη και του μεγαλύτερου εγκληματία.
>
> Πόσο μάλλον κι εμείς όμοια στην καθημερινότητά μας, θα πρέπει, νομίζουμε, να δίνουμε το ίδιο δικαίωμα της απολογίας και της γνωστοποίησης του σκεπτικού του, σε κάποιον που μας έκανε κάτι ακόμη και πολύ άσχημο, αφού του επισημάνουμε μάλλον, το τι έκανε, ακούγοντάς τον προσεχτικά και με επιείκεια, πριν βγάλουμε κάποιο συγκεκριμένο αρνητικό συμπέρασμα.
>
> > (σ.σ. Και αυτό μόνον όταν αισθανόμαστε την ανάγκη να δικάσουμε για κάτι που μας έκαναν.

Η αγάπη που μπορεί και νιώθει ο άνθρωπος, όλα αυτά τα προσπερνάει, τα παραβλέπει.

Επιπλέον, λέει η χριστιανική προσευχή “Πάτερ Ημών” σε ένα τμήμα της, “...Καὶ ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν...”.

Δηλαδή, “...Και άφησε σε εμάς αυτά που σου οφείλουμε, όπως και εμείς αφήνουμε (στους άλλους ανθρώπους), αυτά που μας οφείλουν...”.

Και να προσθέσουμε μόνον, ότι αφήνεται στον “οφειλέτη” αυτό να μην το εκμεταλλεύεται, ή αν θέλει να το εκμεταλλεύεται, να μπορεί να το αποδίδει και πάλι, σύμφωνα με το αναφερόμενο τμήμα της προσευχής...)

Άρα το να δίνουμε το δικαίωμα της απολογίας σε κάποιον, είναι το ελάχιστο που μπορούμε να κάνουμε σε αυτόν, που προφανώς, μας έκανε κάτι απείρως λιγότερο δυσμενέστερο από αυτό που μπορεί και διαπράττει ένας μεγάλος εγκληματίας.

Αυτό, νομίζουμε, ότι, όταν γίνεται, βελτιώνει, πολύ, τις σχέσεις των ανθρώπων, κάνοντάς τις ευδιάκριτες και κατανοητές.

Βελτιώνει, πολύ, τις σχέσεις της πλειονότητας των ανθρώπων, που ξεκάθαρα, κατά τη γνώμη μας, είναι πολύ καλοί άνθρωποι, μαζί με τα όποια, μικρά ή και μεγαλύτερα, ελαττώματά τους.

Φυσικά για όλα αυτά, χρειάζονται τουλάχιστον οι καλές προθέσεις εκατέρωθεν.)

Εδώ να πούμε ότι για τις θρησκείες, είναι τόσο δυσδιάκριτα τα πράγματα, που μπορεί να υπάρχουν από ένας Θεός ή μία Θεά, ή κάποιοι θεοί και κάποιες θεές, ή όλοι οι θεοί και όλες οι θεές που

κάποιοι έχουν αναφερθεί ή αναφέρονται ή μας είναι και άγνωστοι ή άγνωστες ακόμη, ή μέχρι και κανένας θεός και καμία θεά.

Το φαινόμενο όμως του να αισθάνεται ο άνθρωπος ότι κάτι το θεϊκό υπάρχει και συμβαίνει στον κόσμο που ζούμε, φαίνεται να είναι καθολικό.

Νομίζω ότι αυτό ισχύει ακόμη και για ανθρώπους που αυτοπροσδιορίζονται ως άθεοι.

Γνώμη μας είναι ότι έτσι λειτουργεί η ανθρώπινη, τουλάχιστον, αίσθηση, για τη ζωή και τη φύση.

Ο λόγος που φαίνεται ορθολογικά ότι έτσι λειτουργεί η ανθρώπινη αίσθηση, είναι, νομίζουμε, επειδή φανερά στη ζωή, υπάρχει πολύ μυστήριο.

Ο κύριος λόγος πάντα ορθολογικά, είναι ίσως, κατά τη γνώμη μας, το μυστήριο που υπάρχει διάχυτο στη ζωή.

Υπάρχει μυστήριο τόσο για την ίδια τη ζωή, όσο και γενικά για τη φύση και το περιβάλλον, έμβιο και άβιο, που μας περιβάλλει.

Τι είναι η ζωή; Πως υπάρχουν όλα αυτά μέσα μας και γύρω μας; Από πότε και γιατί; Ποιος ο σκοπός τους; Υπάρχει σκοπός; Υπάρχει κάτι ενδεχομένως μετά την συνήθη ανθρώπινη ζωή; Υπάρχει ψυχή; Αν υπάρχει είναι αθάνατη; Τι είναι η συνείδηση; Τι είναι ο χώρος και πως δημιουργήθηκε; Τι είναι ο χρόνος και πως δημιουργήθηκε; Ο χώρος και ο χρόνος δημιουργήθηκαν; Αν ναι από πότε και γιατί; Υπάρχουν από πάντα; Τι μπορεί να σημαίνει το από πάντα αν ισχύει; Υπάρχει θεός; Αν ναι από πότε; Υπάρχει από πάντα; Αν υπάρχει, πως είναι, πως μοιάζει, τι θέλει, ή κρίνει, ή νομίζει ότι είναι καλύτερο να πράττουμε κάθε φορά για την κάθε κατάσταση που προκύπτει;

Είναι μόνο κάποια από τα διαχρονικά ερωτήματα των ανθρώπων.

Μία πολύ ωραία απάντηση στο τελευταίο από τα διαχρονικά ερωτήματα που αναφέραμε, την έδωσε πριν δύο χιλιάδες περίπου χρόνια, ο Ιωάννης ο Θεολόγος, (επιστολή Α΄ Ιωάννου, κεφ.4, παρ.16):

«Ὁ Θεός αγάπη εστί και ό μένων εν τη αγάπη εν τω Θεώ μένει και ό Θεός εν αύτώ» (Α' Ίωάν. δ' 16).

Δηλαδή ότι,

"Ο Θεός είναι αγάπη· κι όποιος ζει μέσα στην αγάπη, ζει μέσα στον Θεό και ο Θεός μέσα σ' αυτόν".

Είναι πάντως κάτι το αφάνταστα ωραίο, ότι μπορούμε να σκεφτόμαστε, να φανταζόμαστε, να ερωτευόμαστε, να πολλαπλασιαζόμαστε, να νιώθουμε, να αγαπάμε, να πράττουμε, να αφουγκραζόμαστε και εν τέλει να βιώνουμε όπως θέλει ο καθένας μας, ακόμη και υποκειμενικά, τη ζωή και τη φύση.

Τη ζωή και τη φύση που από μόνες τους, είναι το πλέον αξεδιάλυτο μυστήριο για όλους τους ζωντανούς οργανισμούς.

Συνήθως, η πεποίθηση του αθεϊσμού για κάποιον άνθρωπο, προκύπτει από την εκλογίκευση αυτών που αισθάνεται, μια εκλογίκευση που όμως χρειάζεται.

Από την ίσως φαινομενικά, ορθολογική σκέψη αυτών που συμβαίνουν μέσα του και γύρω του, όμως ο άνθρωπος, τα ζώα, τα φυτά, τα ανόργανα, το σύμπαν ολάκερο είναι κάτι πολύ περισσότερο από τη λογική.

Ή αν προτιμάτε είναι κάτι πολύ περισσότερο από εκεί που φτάνει η ανθρώπινη λογική έως τα σήμερα.

Επίσης, να αναφέρουμε και ότι, κατά τη γνώμη μας, γενικά, όταν κάτι αισθάνεται ο άνθρωπος και το παραμερίζει στην προσπάθειά του να το εκλογικεύσει, συνήθως κάνει λάθος.

Αυτό που αισθάνεται με το ένστικτό του είναι συνήθως και το σωστό, ή έστω το χρήσιμο, τουλάχιστον για τον ίδιο και την προσωπικότητά του.

Είτε σε θεωρητικό, είτε σε πρακτικό επίπεδο.

Όμως, να πούμε και ότι η πεποίθηση της ύπαρξης προδιαγεγραμμένων από έναν Θεό ή μία Θεά, ή από πολλούς θεούς και πολλές θεές, των καταστάσεων που μπορεί να προκύψουν στη ζωή ενός ανθρώπου, βλάπτει πολύ τη δράση και την αυτενέργεια του.

Εν ολίγοις, μπορεί να τον αδρανοποιήσει εντελώς και να τον κάνει να παραιτηθεί πλήρως από τη ζωή του, τη ζωή των συνανθρώπων του, τη ζωή των ζώων και των φυτών.

Αν πάλι υπάρχει ένας γενικός δρόμος, που για εμάς υπάρχει, αυτός είναι της αγάπης.

Ο γενικός, ο κύριος δρόμος αρχικά και κατά τη γνώμη μας, είναι η αγάπη και αυτήν θα πρέπει να ακολουθεί κανείς.

Να ακολουθεί το δρόμο της αγάπης, που στις πλαϊνές άκρες του, στις παρυφές του, στα σύνορά του, ανταμώνει συνεργατικά με την άπλετη ελευθερία.

Συνεργατικά, δηλαδή, η ισάξια αγάπη για τον εαυτό και τον συνάνθρωπο δίδει ισάξια, ελευθερία και δικαιώματα για τον εαυτό και τον συνάνθρωπο.

Επίσης και κατ' επέκταση, δίδει ισάξια ελευθερία και δικαιώματα για τα ζώα, τα φυτά, τις λίμνες, τα ποτάμια, τα βουνά και κάθε έκφραση του φυσικού μας περιβάλλοντος.

Συνάμα, η ατομική μας ελευθερία· διαποτίζει τον εαυτό μας με αγάπη για εμάς και για τους γύρω μας ανθρώπους, ζώα, φυτά και κάθε έκφραση του φυσικού περιβάλλοντος χώρου.

Όμοια, η ελευθερία των γύρω μας, διαποτίζει τον εαυτό τους με αγάπη τόσο για τους ίδιους, όσο και για τους γύρω τους ανθρώπους και το φυσικό τους, έμβιο και άβιο, περιβάλλον.

Είναι η αίσθηση της ελευθερίας που κάνει τον άνθρωπο να νιώθει πολύ όμορφα και να αγαπάει.

Στο μέτρο που συμβαίνει αυτό στον καθένα.

"Το εύδαιμον το ελεύθερον, το δ' ελεύθερον το εύψυχον".

Ευτυχισμένοι είναι οι ελεύθεροι, ελεύθεροι είναι οι γενναίοι.

Θουκυδίδης

Το ζητούμενο όμως, είναι, πάντα κατά τη γνώμη μας, ο κύριος δρόμος, να είναι και να γίνει, η ελευθερία.

Είμαστε Έλληνες, πως θα μπορούσαμε να γράψουμε κάτι άλλο;

Αυτό κιόλας επειδή, η πραγματική αγάπη προκύπτει μόνον ελεύθερα.

Η αγάπη έρχεται από μόνη της, όταν υπάρχει ελευθερία.

Επαναλαμβάνουμε στο μέτρο που συμβαίνει αυτό στον καθένα.

Ο δρόμος της ελευθερίας, συνεχίζουμε, που στις πλαϊνές άκρες του, στις παρυφές του, στα σύνορά του, θα βάζει τα όριά της, όποτε χρειάζεται, η αγάπη και για την ελευθερία των άλλων έμβιων -ή και άβιων- οντοτήτων, καθώς και η αγάπη για τα δικαιώματά τους στη ζωή, την αρμονική συνύπαρξη και την ομορφιά.

Θα βάζει, για παράδειγμα, τα όριά της σε κάποιον όταν πάει να παρεκτραπεί· παρακάνοντάς το με την ελευθερία του· καταπιέζοντας τους γύρω του, ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά, ή επεμβαίνοντας ακόμη και στο άβιο περιβάλλον, άκομψα και δυσαρμονικά.

Ακόμη, να πούμε επιπλέον για την διαδραστικότητα της ελευθερίας και της αγάπης, ότι, ο πραγματικά ελεύθερος άνθρωπος μπορεί και αγαπάει και πραγματικά· και συνέχεια· και όλο και περισσότερο· και τον εαυτό του· και τους άλλους συνανθρώπους του τα ζώα, τα φυτά και το φυσικό -έμβιο και άβιο- περιβάλλον του.

Από την άλλη μεριά, ο άνθρωπος που αγαπάει πραγματικά, συνέχεια και όλο και περισσότερο τον εαυτό του, ζητάει και διεκδικεί και περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα για τον ίδιο.

Όμοια, ο άνθρωπος που αγαπάει πραγματικά, συνέχεια και όλο και περισσότερο τους συνανθρώπους του, ζητάει και διεκδικεί περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα και για τους υπόλοιπους.

Παρόμοια, ζητάει και διεκδικεί περισσότερη ελευθερία και δικαιώματα για τα ζώα, τα φυτά και το φυσικό, έμβιο και άβιο, περιβάλλον του.

Κβάντα Ανθρωπισμού, Δημοκρατίας και Ελληνικού Συντάγματος

Ο άνθρωπος όμως, αν και δεν πρέπει να φανατίζεται με τίποτα, είναι ωραίο να έχει Αρχές, να ζει σύμφωνα με αυτές και να τις υπερασπίζεται με σύνεση, αλλά και σθένος, κατά κανόνα, με μέτρο.

Τις ωραιότερες, κατά τη γνώμη μας, Αρχές στους ανθρώπους, τις έχουν δώσει οι έννοιες του Ανθρωπισμού και της Δημοκρατίας.

Και τα δύο αυτά επιτεύγματα της ανθρώπινης διανόησης, ξεκίνησαν και αναπτύχθηκαν από τους αρχαίους Έλληνες.

Όταν κανείς αναφέρεται στους αρχαίους Έλληνες και τον ανθρωπισμό, δεν μπορεί να μην μνημονεύσει τον Πρωταγόρα:

«Πάντων χρημάτων μέτρον ἐστὶν ἄνθρωπος, τῶν μὲν ὄντων ὡς ἔστιν, τῶν δὲ οὐκ ὄντων, ὡς οὐκ ἔστιν».

Πρωταγόρας

(Πλάτων, Θεαίτητος, 166d)

“Για όλα τα πράγματα μέτρο (κριτήριο) είναι ο άνθρωπος· για όσα υπάρχουν, ότι υπάρχουν, για όσα δεν υπάρχουν, ότι δεν υπάρχουν”

Πρωταγόρας

Ακόμη, για πιο ασφαλή συμπεράσματα των απόψεων του Πρωταγόρα, να αναφέρουμε ότι στο βιβλίο του “Περί θεών”, γράφει κατά αρχάς:

“ἐν τῶι Περὶ θεῶν συγγράμματι· περὶ μὲν θεῶν οὐκ οἶδα __.

ἰδέαν. περὶ __. ἀνθρώπου.

περὶ μὲν θεῶν οὐκ ἔχω εἰδέναι, οὔθ’ ὡς εἰσὶν οὔθ’ ὡς

οὐκ εἰσὶν οὔθ’ ὁποῖοί τινες ἰδέαν· πολλὰ γὰρ τὰ κωλύοντα

εἰδέναι ἥ τ’ ἀδηλότης καὶ βραχὺς ὢν ὁ βίος τοῦ ἀνθρώπου”.

«Για τους θεούς δεν μπορώ να γνωρίζω τίποτα:

Ούτε ότι υπάρχουν, ούτε ότι δεν υπάρχουν, ούτε τι λογής μορφή έχουν.

Γιατί είναι πολλά τα όσα εμποδίζουν να γνωρίζουμε.

Από τη μία το άδηλο του ζητήματος και από την άλλη η συντομία της ανθρώπινης ζωής.»

Πρωταγόρας

(από το χαμένο βιβλίο του “Περί Θεών”. Η φράση διασώζεται από τον Διογένη Λαέρτιο).

Γράφει η Βικιπαίδεια για τον Πρωταγόρα, μεταξύ άλλων:

“Οι απόψεις του, όπως και αυτές του Σωκράτη, σκανδάλισαν τους Αθηναίους και κατηγορήθηκε από τον Πυθόδωρο για αθεΐα. Μαρτυρείται πως τα βιβλία του κάηκαν δημόσια στην αγορά και ο ίδιος καταδικάστηκε για αθεΐα. Για να αποφύγει τα χειρότερα ο Πρωταγόρας διέφυγε προς τη Σικελία, όμως, το πλοίο που τον μετέφερε ναυάγησε και ο ίδιος πνίγηκε. Η συγκεκριμένη αφήγηση αμφισβητείται, καθώς στον Μένωνα του Πλάτωνα ο Σωκράτης αναφέρει πως ο Πρωταγόρας γνώρισε τιμές μέχρι το θάνατό του, παρόλα αυτά πιθανώς περιέχει ψήγματα αλήθειας σχετικά με την αντιμετώπισή του”

Είναι, κατά τη γνώμη μας, λάθος η έννοια του ανθρωπισμού να συνδέεται, άμεσα και αναγκαστικά, με τον αθεϊσμό, όπως ισχυρίζονται πολλοί, ίσως, στοχαστές.

Για εμάς, είναι δύο διαφορετικά πράγματα.

Απλά συμβαίνει στον ανθρωπισμό -και πολύ καλά κάνει και συμβαίνει- τα αίτια της λειτουργίας του κόσμου να ψάχνονται με την ανθρώπινη επιστημονική μέθοδο.

Αυτό δεν συνεπάγεται τη μη ύπαρξη Θεού ή Θεάς, ούτε τη μη ύπαρξη πολλών θεών ή θεαινών.

Ένας τέτοιος ισχυρισμός δεν θα ήταν καν επιστημονικός, έτσι ώστε να μπορούν να τον εμπιστευτούν, σύμφωνα με τις πεποιθήσεις τους, οι ανθρωπιστές.

Δεν θα ήταν, γιατί η επιστήμη αδυνατεί, με τις μεθόδους της, να επιβεβαιώσει ή να αρνηθεί την ύπαρξη μοναδικού Θεού ή Θεάς, ή πολλών θεών και θεαινών.

Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να μην ήταν αδιάλειπτη, η παρουσία τους στους ανθρώπους.

Ή να ήταν ακόμη και πολύ σπάνια στα βάθη των αιώνων.

Απλά στη φιλοσοφία του ανθρωπισμού, οι άνθρωποι βασίζονται στις δικές τους δυνάμεις.

Ακόμη, στη φιλοσοφία του, ο άνθρωπος θεωρείται ότι είναι ικανός να λαμβάνει ηθικές αποφάσεις που βασίζονται στη λογική, στην ενσυναίσθηση, στο ενδιαφέρον του για τον συνάνθρωπο, καθώς και στην ενασχόλησή του με το γενικότερο καλό της ανθρωπότητας.

Αυτοί είναι και κάποιοι από τους λόγους, κατά τη γνώμη μας, που ο άνθρωπος ως οντότητα, μπορεί και προχωράει τόσο πολύ.

Στην πιο σύγχρονη εποχή, για τον ανθρωπισμό, έδωσαν το στίγμα τους και οι φιλόσοφοι της αναγέννησης και άλλοι στοχαστές.

Να πούμε, με λίγα λόγια, ότι γράφει για τον ανθρωπισμό, μεταξύ άλλων, η Βικιπαίδεια:

“Η έννοια του Ανθρωπισμού μπορεί να οριστεί ως η φιλοσοφική στάση η οποία θεωρεί τον άνθρωπο κέντρο του κόσμου και κεντρική αξία της, μια αντίληψη που πρεσβεύει ότι ο άνθρωπος πρέπει να είναι στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της κοινωνίας και του πολιτισμού και κριτήριο της προόδου σε κάθε τομέα οφείλει να είναι η ελευθερία του και η ποιότητα της ζωής του και οι τρόποι συμπεριφοράς που (πρέπει να) επιδεικνύει ο άνθρωπος στον συνάνθρωπό του.”

Να προσθέσουμε εμείς ότι σιγά, σιγά, η ανθρωπότητα, βάζει στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός της και τα ζώα και τα φυτά και ζητάει και για αυτά δικαιώματα όπως είναι η ελευθερία, η καλύτερη ποιότητα ζωής, καθώς και τρόπους καλής συμπεριφοράς, απέναντί τους, από τους ανθρώπους.

Όπως, δηλαδή, αυτά συμβαίνουν για τα ζώα στη φιλοσοφία του κινήματος των βίγκαν, με κάποια, νομίζουμε, υπερβολική αντίδραση και ένταση στην διεκδίκησή τους, όταν ειδικά διαδηλώνουν στα κρεοπωλεία της χώρας.

Δικαιώματα, ελευθερία, καλύτερη ποιότητα ζωής, καθώς και τρόπους καλής συμπεριφοράς και για τα ζώα, από τους ανθρώπους, σίγουρα θέλουν -αν και δεν διεκδικούν ιδιαίτερα- και όλοι οι ευσυνείδητοι άνθρωποι.

Επειδή δε, οι ευσυνείδητοι άνθρωποι, δεν επιδίδονται, κατά κανόνα, στο να δείχνουν την ευαισθησία τους και για αυτό δεν πολυφαίνονται -θεωρούν, ίσως, την ευαισθησία τους, αυτονόητη για το ανθρώπινο είδος- εκτιμούμε ότι το σύνολο των ανθρώπων που θέλει ελευθερία, καλύτερη ποιότητα ζωής και γενικά περισσότερα δικαιώματα για τα ζώα, πόσο μάλλον για τους ανθρώπους, είναι κατά πολύ μεγαλύτερο από αυτό που δεν θέλει, ή που είναι ευχαριστημένο με την, μέχρι τώρα, υπάρχουσα κατάσταση.

Αυτό αποτυπώνετε και θα αποτυπωθεί ακόμη περισσότερο στο μέλλον, από τη νομοθεσία που αφορά τα ζώα, που προορίζονται, είτε ως συντροφιά του ανθρώπου, είτε ως προς εμπορική του εκμετάλλευση.

Γνώμη μας, επίσης, είναι, ότι δεν θα έπρεπε να υπήρχε καν ο όρος εμπορική εκμετάλλευση για τα ζώα, όμως η βρώση τόσο μερικών από αυτά, όσο και κάποιων προϊόντων τους, είναι αναγκαία για τη ζωή του ανθρώπου.

Είναι ξεκάθαρο, όμως, ότι η βρώση τους θα έπρεπε να γίνεται σε αυτό το πλαίσιο, στο πλαίσιο, δηλαδή, της αναγκαιότητας και όχι του οικονομικού κέρδους.

Για τη Δημοκρατία και τους τύπους των σύγχρονων αντιπροσωπευτικών δημοκρατιών, να ξεκαθαρίσουμε και να αναφέρουμε αρχικώς, ότι διατηρούμε τους γενικά παραδεκτούς ορισμούς της σύγχρονης εποχής.

Επισημαίνοντας όμως τις διαφορές τους, συνοπτικά, για την καθεμία.

Τους γενικά παραδεκτούς ορισμούς, γιατί, για παράδειγμα, Δημοκρατία σημαίνει ότι την εξουσία -κράτος στην αρχαία Αθήνα- την κατέχει ο Δήμος.

Ο Δήμος, πάλι, στην αρχαία Αθήνα, είχε δύο έννοιες, μία κοινωνική και μία πολιτική.

Στην κοινωνική της έννοια, σήμαινε το λαό, δηλαδή το σύνολο των ανθρώπων της πόλης-κράτους, που δεν κατάγεται από την άρχουσα τάξη των ευγενών.

Στην πολιτική της έννοια σήμαινε το σύνολο των ανθρώπων της πόλης-κράτους, που έχουν τα πολιτικά δικαιώματα των πολιτών.

Οι σύγχρονες αντιπροσωπευτικές δημοκρατίες, δεν είναι Δημοκρατίες.

Και το γράφουμε ξεκάθαρα αυτό, σύμφωνα, πάντα, με την αρχική έννοια της λέξης Δημοκρατία.

Η λέξη Δημοκρατία, γεννήθηκε ταυτόχρονα και ταυτόχωρα, με την εγκαθίδρυση του συγκεκριμένου πολιτεύματος από τον Εφιάλτη και τον Αρχέστρατο στην Αρχαία Αθήνα.

Γεννήθηκε ταυτόχωρα και ταυτόχρονα με την εγκαθίδρυση του συγκεκριμένου πολιτεύματος από τον Εφιάλτη και τον Αρχέστρατο -μία Κορυφαία, για Ολόκληρη την Ανθρωπότητα, Ημέρα, του 462 π.Χ.- για να το αποτυπώσει και μονολεκτικά.

Μεγάλη δε, τραγικότητα στο γεγονός, αποδίδει το ότι· αυτήν την Κορυφαία Προσωπικότητα, αυτόν τον Κορυφαίο Άνθρωπο για την Παγκόσμια Ιστορία, τον Εφιάλτη· ένα χρόνο μετά την εγκαθίδρυση της Δημοκρατίας στην Αρχαία Αθήνα· άνθρωποι των αριστοκρατικών τον δολοφόνησαν.

Εδώ, να αναφέρουμε ότι, λίγο πριν την εγκαθίδρυση της Δημοκρατίας στην Αρχαία Αθήνα, ο Εφιάλτης είχε γίνει ο φόβος και ο τρόμος των Αρεοπαγιτών, επειδή τους οδηγούσε στα δικαστήρια της Ηλιαίας -που είχε θεσπίσει ο Σόλων- με την κατηγορία της κακοδιοίκησης.

Αρεοπαγίτες γινόντουσαν όσοι υπηρετούσαν την αρχαία Αθήνα ως άρχοντες της -στον θεσμό των 9 αρχόντων- με τη λήξη της ετήσιας θητείας τους.

Ο Σόλων μπορεί να μην εγκαθίδρυσε, με τους περίφημους νόμους του, τη Δημοκρατία στην αρχαία Αθήνα, όμως, έδωσε στον λαό τη δυνατότητα να δικάζει στα δικαστήρια της Ηλιαίας, όσους παρέβαιναν τους νόμους που η επιβαλλόμενη ποινή, ήταν αρμοδιότητά τους.

Αυτό, ήταν κάτι που αξιοποίησε στο έπακρο, ο Εφιάλτης, καταδιώκοντας όλους αυτούς που· είτε από τη θεσμική τους θέση, είτε ως ιδιώτες· αδικούσαν, ή εκμεταλλεύονταν, ή εξαπατούσαν τον λαό, προς ίδιων όφελος.

Έτσι, όλοι, αυτοί, συνολικά· που αδίκησαν ήδη τον λαό, ή σκεφτόντουσαν μελλοντικά να τον αδικήσουν· φοβόντουσαν πολύ· επειδή ήξεραν ότι με τον Εφιάλτη, κάποια στιγμή, θα πλήρωναν για τις αδικίες τους.

Με αυτήν τους τη σκέψη, λέγεται ότι δεν μπορούσαν να κοιμηθούν ήσυχοι τα βράδια και από τότε και για αυτό, έχει επικρατήσει το κακό όνειρο να λέγεται εφιάλτης και όχι εξαιτίας του αρνητικού πρωταγωνιστή στη μάχη των Θερμοπυλών, με το ίδιο όνομα.

Η δυνατότητα αυτή, που έδωσε ο Σόλων στον λαό -να μπορεί, δηλαδή, να δικάζει- θεωρείται καίριας σημασίας για την εγκαθίδρυση, αργότερα, της Δημοκρατίας, από τον Εφιάλτη και τον Αρχέστρατο, στην αρχαία Αθήνα.

Από αυτό και μόνον, μπορεί κανείς να συμπεράνει πόσο σημαντικό είναι να αποδίδεται η δικαιοσύνη στα δικαστήρια, για όλους αυτούς που αδικούν τον λαό, από την οποιαδήποτε θέση ισχύος μπορεί να κατέχουν, απέναντί του.

Που αδικούν τον λαό από την οποιαδήποτε θέση ισχύος, μπορεί να κατέχουν απέναντί του, είτε στον τομέα της πολιτικής, είτε στον τομέα της οικονομίας, είτε σε οποιοδήποτε άλλο τομέα, που εν ολίγοις, τους δίνετε η δυνατότητα για κάτι τέτοιο.

Και προτείνουμε για την εποχή μας και την Ελλάδα, να αποδίδεται δικαιοσύνη ως προς αυτούς τους συγκεκριμένους παραβάτες -για τον ίδιο λόγο, δηλαδή για να φοβούνται πολύ αυτοί που θα ήθελαν και θα μπορούσαν να αδικήσουν μελλοντικά τον λαό από την θέση τους- σύμφωνα, μάλλον, περισσότερο, πια, με την νομοθεσία μας και λιγότερο, ή όχι και τόσο, με την καλή μας την καρδιά, όσο σκληρό κι αν όχι, απλά, αυτό, φαίνεται, αλλά κι επιπλέον είναι.

Ο Πλούταρχος, αναφέρει για τον Εφιάλτη ότι, ενέπνεε φόβο στους ολιγαρχικούς και ότι ήταν άκαμπτος στην απαίτηση ευθυνών και την καταδίωξη αυτών που αδικούσαν τον λαό.

Αδιάφθορος και δίκαιος προς την πολιτεία, τον αναφέρει ο Αριστοτέλης.

Φτωχός αλλά αξιοπρεπής και ότι ποτέ δεν δέχτηκε την παραμικρή βοήθεια από τους φίλους του, γράφει για αυτόν ο Διόδωρος.

Ο Αιλιανός τον κατατάσσει στους φιλόσοφους, για τη μεγάλη του μόρφωση.

Για τον έτερο Κορυφαίο της εγκαθίδρυσης της Δημοκρατίας στην Αρχαία Αθήνα, Αρχέστρατο, γενικά δεν γνωρίζουμε ίσως και τίποτα.

Ίσως και τίποτα, εκτός, μόνον, από το όνομά του και την ηγετική συμμετοχή του στην εγκαθίδρυσή της αυτή.

Στη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας, την εξουσία κατείχε η Εκκλησία του Δήμου, η συνέλευση, δηλαδή, όλων των πολιτών της.

Ο καθένας αντιπροσώπευε αποκλειστικά και μόνον τον εαυτό του, με τον λόγο και την ψήφο του.

Δεν υπήρχαν κόμματα και πλήθος κόσμου, που τα εκπροσωπούσε κάποιος, ή κάποιοι άλλοι πολίτες.

Στη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας οι πολίτες αποφάσιζαν μόνοι τους, κυρίαρχα κι αυτοβούλως, για το κάθε θέμα που προέκυπτε.

Δεν ήταν, δηλαδή, οι απόψεις τους κυριαρχούμενες από εκπροσώπους κομμάτων ή άλλους ανθρώπους, ούτε κυριαρχούμενοι οι ίδιοι και η ψήφος τους, από οποιουσδήποτε άλλους πολίτες.

Και αυτό ίσχυε για όλα τα ζητήματα που συζητιόντουσαν και ψηφίζονταν, στην Εκκλησία του Δήμου.

Ψήφιζαν οι ίδιοι για το κάθε θέμα, την κάθε φορά και όχι όπως ψηφίζουν σήμερα για όλα, εκτός από την εκλογή τους, οι αντιπρόσωποι βουλευτές των σύγχρονων “δημοκρατιών”.

Όλα γινόντουσαν στη Εκκλησία του Δήμου, στα φανερά, για όλους και αποκλειστικά εκείνη την μία ημέρα της ψηφοφορίας.

Εκείνη την αποκλειστικά, μία ημέρα, από την ανατολή του ήλιου έως τη δύση του, γίνονταν και η συζήτηση και η ψηφοφορία των θεμάτων.

Δεν υπήρχαν, για παράδειγμα, καν παρασκήνια που θα μπορούσε κάποιος πλούσιος “ευγενής” να επηρεάσει εκεί, κάποια απόφαση κάποιου που κατείχε κάποια κυριαρχία σε κάποιους άλλους, εκπροσωπώντας τους.

Ακόμη κι αν ήθελε κάποιος πλούσιος “ευγενής” να δωροδοκήσει, θα έπρεπε να δωροδοκήσει όλους όσους ψήφιζαν με την ανάταση του χεριού τους, στην Πνύκα.

Δηλαδή, ολόκληρο το εκλογικό σώμα.

Για τα πολύ σοβαρά θέματα, που χρειάζονταν αυξημένη πλειοψηφία και κάποια υποχρεωτική, σε πλήθος πολιτών, συμμετοχή· η ψηφοφορία ήταν μυστική.

Για όλα αυτά, υπήρχε, βέβαια, κάποια προπαρασκευή από την τότε Βουλή.

Προπαρασκευή για το ποια θα είναι, την κάθε φορά, τα θέματα προς, συζήτηση και ψηφοφορία, στην εκκλησία του Δήμου.

Βουλή, που, όμως, αποτελούσε, κυρίως, το εκτελεστικό όργανο των πολιτών.

Φρόντιζε, δηλαδή, κυρίως, για την εφαρμογή των αποφάσεων της συνέλευσης των πολιτών και λογοδοτούσε μόνο σε αυτήν.

Δεν νομοθετούσε, όπως, η σημερινή, η σύγχρονη Βουλή της εποχής μας.

Μόνον η εκκλησία του Δήμου νομοθετούσε και θα έπρεπε να έχει για αυτό, κάποια αυξημένη πλειοψηφία, καθώς και κάποια υποχρεωτική, σε πλήθος, συμμετοχή πολιτών.

Θεωρητικά, θα μπορούσαν κάποιοι να δοκιμάσουν να δωροδοκήσουν τους ρήτορες και αυτοί, κατόπιν, με την ευγλωττία τους, να προσπαθήσουν να παρασύρουν τους υπόλοιπους Αθηναίους πολίτες προς κάποια κατεύθυνση.

Και αυτό, μπορεί να συνέβαινε κάποιες φορές.

Όμως, εκτός του ότι οι αρχαίοι Αθηναίοι, ήταν αρκετά οξυδερκείς και με τον καιρό γινόντουσαν όλο και πιο έμπειροι στο να αποφεύγουν τα μεγάλα και συνάμα “κούφια” λόγια· αν κάποιος, επιπλέον, παρέσερνε την εκκλησία του Δήμου να ψηφίσει μία μη συμφέρουσα πρόταση για τους αρχαίους Αθηναίους, διωκόταν δικαστικώς.

Ο πολίτης που έκανε την οποιαδήποτε πρόταση, ήταν υπεύθυνος για αυτήν και μετέπειτα -όταν πλειοψηφούσε- και τον τιμωρούσαν βαριά αν αυτό που πρότεινε στην εκκλησία του Δήμου και ψηφίστηκε, αποδεικνυόταν εκ των υστέρων κατασκευασμένο με δόλο, ή αντίθετο στους ήδη υπάρχοντες νόμους, ή ακόμη και βλαπτικό για το σύνολο των πολιτών.

Ήταν, όμως, τόσο φανερά τα πράγματα στη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας, που ακόμη και για το τι θα πράξουν για την άμυνά της, καθώς και για την εξωτερική πολιτική της και γενικότερα για την ασφάλειά της· μπορούσε κάποιος να το γνωρίζει απευθείας, από την φανερή, σε όλους τους Αθηναίους πολίτες, συζήτηση, στη εκκλησία του Δήμου· και να ήξερε, επιπλέον, ότι αυτήν την πρόταση που συζήτησαν και ψηφίσαν υπέρ της εκείνη την ημέρα· ήταν υποχρεωμένοι και να την ακολουθήσουν, σύμφωνα με τους αυστηρούς, σε αυτά τα θέματα, νόμους τους.

Είχαν και το επιχείρημα για αυτήν τη φανερή σε όλους στάση της πόλης, ότι όταν αποφάσιζαν κάτι όλοι μαζί, το υποστήριζαν και όλοι μαζί.

Έτσι, για παράδειγμα, αν οι αρχαίοι Αθηναίοι αποφάσιζαν, ψηφίζοντας όλοι μαζί, να πραγματοποιήσουν κάποιον πόλεμο, πολεμούσαν και όλοι μαζί, πιο συνειδητοποιημένα και με περισσότερο πάθος, αφού ο πόλεμος ήταν απόφαση της πλειονότητας των πολιτών, της υποχρεωτικής, σε κάποιο πλήθος, συμμετοχής τους στην Εκκλησία του Δήμου, για την υπεράσπιση

των δικών τους συμφερόντων και της πόλης τους· και όχι απόφαση κάποιου βασιλιά, ενός δηλαδή ανθρώπου και του προσωπικού του, πιθανότατα, συμφέροντος, στο πολίτευμα της μοναρχίας· ή λίγων ανθρώπων και του προσωπικού τους, πιθανότατα, συμφέροντος, στο πολίτευμα της ολιγαρχίας.

Στη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας, γινόντουσαν, όπως γράψαμε, όλα στα φανερά, σε μεγάλη, δηλαδή, αντίθεση με την σημερινή κατάσταση στην Ελλάδα, όπου στο παρασκήνιο -για τα περισσότερα θέματα- τα συμφέροντα, είτε ψηφοθηρικά, είτε οικονομικά, είτε οποιασδήποτε άλλης δοσοληψίας “κάτω από το τραπέζι”, δίνουν και παίρνουν.

Σε αυτά, εν ολίγοις, τα πλαίσια και θυμίζοντας και πάλι ότι διατηρούνται οι γενικά παραδεκτοί ορισμοί της σύγχρονης εποχής, (σ.σ. για να μην μπερδεύεται, κυρίως, ο μέσος αναγνώστης), αναφέρουμε ότι γράφει η Βικιπαίδεια:

*“Η **Δημοκρατία** είναι το πολίτευμα όπου η εξουσία πηγάζει από τον λαό, ασκείται από τον λαό και υπηρετεί τα συμφέροντα του λαού.*

*Κεντρικό χαρακτηριστικό της δημοκρατίας είναι η λήψη αποφάσεων, με ψηφοφορία των πολιτών, (στην **άμεση δημοκρατία**, στις εκλογές ή στα δημοψηφίσματα), ή (η λήψη αποφάσεων) κάποιων αντιπροσώπων τους, (στην **αντιπροσωπευτική δημοκρατία**).*

*Οι ακρογωνιαίοι λίθοι της, περιλαμβάνουν την **ελευθερία του συνέρχεσθαι** και **του λόγου**, την **κοινωνική ισότητα**, τη **συμμετοχή στα κοινά** και το **δικαίωμα στη ζωή**.”*

(σ.σ. Η **Ελευθερία του συνέρχεσθαι**, είναι το δικαίωμα των πολιτών, ελεύθερα, να συγκεντρώνονται ειρηνικά, για να εκφράσουν τις απόψεις τους.

Η **Ελευθερία του λόγου**, είναι μία αρχή που υποστηρίζει την ελευθερία ενός ατόμου, ή μιας κοινότητας, να εκφράζει τις απόψεις και τις ιδέες του, χωρίς φόβο αντίρρησης, λογοκρισίας, ή νομικής κύρωσης,

> (σ.σ. Ο όρος “ελευθερία έκφρασης”, χρησιμοποιείται μερικές φορές συνώνυμα, αλλά περιλαμβάνει κάθε πράξη συζήτησης, παραλαβής και διάδοσης πληροφοριών ή ιδεών, ανεξάρτητα από το χρησιμοποιούμενο μέσο.)

Η **Αρχή της Ισότητας**, είναι η κατάσταση στην οποία όλα τα άτομα σε μια συγκεκριμένη κοινωνία έχουν ίσα δικαιώματα και ελευθερίες, συμπεριλαμβανομένων των πολιτικών δικαιωμάτων και της ισότητας ευκαιριών, και είναι η βασική αρχή για το δημοκρατικό πολίτευμα.

Σύμφωνα με τις **αρχές της ισότητας**, σε μία κοινωνία θα πρέπει να τηρούνται οι αξίες της **Ισονομίας** (ισότητα των ανθρώπων απέναντι στο νόμο), της **Ισοπολιτείας** (ίση πρόσβαση και συμμετοχή όλων στα δημόσια αξιώματα και τις αρχές), της **Ισοκρατίας** (το κράτος ανήκει εξ’ ολοκλήρου σε όλους τους πολίτες) και της **Ισηγορίας** (ελευθερία του λόγου).

Η **κοινωνική ισότητα**, απαιτεί την απουσία επιβεβλημένων ορίων κοινωνικής τάξης ή κάστας και την ίση αντιμετώπιση σε άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Σύμφωνα με την **κοινωνική ισότητα**, όλοι οι άνθρωποι είναι ισάξιοι, ανεξαρτήτου φύλου, εθνικότητας, ηλικίας, σεξουαλικού προσανατολισμού, κοινωνικής τάξης, εισοδήματος, γλώσσας, θρησκείας, ιδεολογίας και κατάστασης της υγείας τους.

Το **δικαίωμα στη ζωή**, είναι θεμελιώδες δικαίωμα για την ανθρώπινη ύπαρξη.

Είναι δε, ευρέως αναγνωρισμένο, στο 3ο άρθρο της Οικουμενικής Διακήρυξης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα:

> *"Κάθε άτομο έχει δικαίωμα στη ζωή, την ελευθερία και την προσωπική του ασφάλεια".*

Προστατεύεται, επιπλέον, στο 2ο άρθρο του Χάρτη των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στην ενότητα της Αξιοπρέπειας:

> *α). "Κάθε πρόσωπο έχει δικαίωμα στη ζωή".*
>
> *β). "Κανείς δεν μπορεί να καταδικασθεί στην ποινή του θανάτου ούτε να εκτελεσθεί".*)

*"Η **άμεση δημοκρατία**, γνωστή και υπό τον όρο καθαρή δημοκρατία, αποτελεί έναν τύπο δημοκρατίας και θεωρίας πολιτικών δικαιωμάτων όπου η εξουσία εδράζεται στη συνέλευση όλων των πολιτών που συμμετέχουν σε αυτήν.*

Η άμεση δημοκρατία έλκει την καταγωγή της από την Αθηναϊκή Δημοκρατία της κλασσικής εποχής, όπου η εκκλησία του δήμου (η συνέλευση όλων των πολιτών της Αθηναϊκής πόλης-κράτους) λάμβανε τις πολιτικές αποφάσεις και για την εκτέλεσή τους όριζε κάποιους αξιωματούχους άμεσα ανακλητούς και ελέγξιμους, με περιορισμένη διάρκεια θητείας, προκειμένου να μην «επαγγελματοποιηθούν» ως πολιτικοί ηγέτες.

Για τον ίδιο λόγο (να μην "επαγγελματοποιηθούν") η μεγάλη πλειονότητα των αξιωματούχων επιλεγόταν με κλήρωση, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, από το σύνολο των συμμετεχόντων στην εκκλησία του δήμου.

Σύμφωνα με αυτή (την Αθηναϊκή Δημοκρατία), αφού η διαβίωση όλων των πολιτών (από τη γέννηση ως το θάνατο τους), διέπεται από νόμους, οι πολίτες είναι οι μόνοι υπεύθυνοι, ώστε να διαμορφώσουν τους νόμους που τους αξίζουν, σύμφωνα με τις κοινές τους πεποιθήσεις (δόξες), τα κοινά τους συμφέροντα και οφείλουν να τους τηρούν.

Αποτέλεσμα της εφαρμογής της δημοκρατίας είναι αυτό που σήμερα αποκαλούμε ***πολιτισμό****.*

Πολιτισμός *είναι οτιδήποτε παρέχεται απρόσκοπτα σε όλους και έχει ως αποτέλεσμα τον εξωραϊσμό τους.*

Δεν είναι πολιτισμός ότι παράχθηκε στις βασιλικές ή τυραννικές ή αυτοκρατορικές κλειστές αυλές ή είναι κτήμα εξειδικευμένων ή λίγων για τον εξωραϊσμό τους ή την επαγγελματική τους αποκατάσταση.

Ο εκπολιτισμός σε τέτοιο πληθυσμιακό μέγεθος δεν συνέβη πουθενά αλλού στον κόσμο, (τουλάχιστον μέχρι την καθιέρωση της "βασικής" εκπαίδευσης περί τον 18 αιώνα) παρά μόνο στην Αθήνα της Δημοκρατίας.

Δικαιοσύνη, Συγγράμματα, Συμπόσια, Εορτές, Αγώνες, Φιλοσοφία, Θέατρο, εφαρμοσμένες τέχνες, δηλαδή οι αρχές όλων των επιστημών, κατέστησαν ελεύθερες σε όλους για πρώτη φορά στην Αθηναϊκή Δημοκρατία.

Βασιλείς, τύραννοι, αυτοκράτορες, ευγενείς, μπορεί να κατείχαν τμήματα των τεχνών αλλά δεν είχαν πολίτες να τις επωφεληθούν, να τις βελτιώσουν και να βελτιωθούν.

Το πολίτευμα της αρχαίας Αθηναϊκής Δημοκρατίας δεν πρέπει να συγχέεται με τη σύγχρονη "αντιπροσωπευτική" δημοκρατία (ή κοινοβουλευτισμό) καθώς διαφέρουν μεταξύ τους σε πολλά ουσιαστικά σημεία, που τα καθιστούν πρακτικά ξένα μεταξύ τους."

*“Η **αντιπροσωπευτική δημοκρατία** είναι το πολίτευμα όπου κυβερνούν οι αντιπρόσωποι του λαού.*

Ο λαός μπορεί και εκλέγει ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αναλόγως με τον ακριβή τύπο του πολιτεύματος, πρόεδρο, πρωθυπουργό, βουλευτές κλπ.

Οι αντιπρόσωποι πρέπει να υπηρετούν τα συμφέροντα των πολιτών και να ασκούν είτε την εκτελεστική, είτε τη νομοθετική εξουσία.

Η διάκριση των εξουσιών είναι θεμελιώδης αρχή του κράτους δικαίου, βεβαίως και της δημοκρατίας.”

(σ.σ. Οι εξουσίες διακρίνονται σε **νομοθετική**, που αφορά τη θέσπιση των νόμων και ασκείται από τη βουλή, **εκτελεστική ή διοικητική**, που αφορά την εφαρμογή των νόμων και ασκείται από την κυβέρνηση· και **δικαστική**, που αφορά την επίλυση των διαφορών από την εφαρμογή των νόμων και ασκείται από τα δικαστήρια.

Μία τέταρτη εξουσία, στις σύγχρονες κοινωνίες, λέγεται ότι αποτελούν τα **μέσα μαζικής ενημέρωσης**. Τέτοια η δύναμή τους).

“Στην αντιπροσωπευτική δημοκρατία οι εκλογές ανάδειξης αντιπροσώπων αποτελούν συνήθως την κύρια μέθοδο συμμετοχής των πολιτών στη λήψη αποφάσεων, σε αντιδιαστολή με την άμεση δημοκρατία που η εξουσία εδράζεται στη συνέλευση όλων των πολιτών που συμμετέχουν σε αυτήν.”

Να πούμε, ακόμη, ότι, οι σύγχρονες δημοκρατίες του λεγόμενου δυτικού κόσμου, κατατάσσονται στις αντιπροσωπευτικές

δημοκρατίες και ειδικότερα έχει επικρατήσει να λέγονται φιλελεύθερες δημοκρατίες, ή αλλιώς, αστικές δημοκρατίες.

Γράφει η Βικιπαίδεια:

*“Θεμέλιο της **αστικής** ή **φιλελεύθερης δημοκρατίας**, είναι το σύνταγμα, το οποίο προβλέπει διάκριση των εξουσιών σε ανεξάρτητα όργανα και εγγύηση των θεμελιωδών ατομικών δικαιωμάτων για τους πολίτες της, με στόχο κυρίως τον περιορισμό της παρέμβασης του Κράτους στον βίο τους.*

Οι κλασσικές φιλελεύθερες δημοκρατίες συνήθως αντιπαρατίθενται με τις λαϊκές δημοκρατίες, τη συμμετοχική δημοκρατία και την άμεση δημοκρατία, ενώ πολιτικά και ιστορικά αποτελούν εξέλιξη της Συνταγματικής μοναρχίας.

Εν μέσω του Διαφωτισμού, πρώτα με την Αμερικανική και στη συνέχεια με τη Γαλλική Επανάσταση, τέθηκε σε φιλελεύθερο πλαίσιο το αίτημα της κατάργησης της μοναρχίας και της διακυβέρνησης από πολιτικούς αντιπροσώπους, εκλεγμένους από μία μερίδα του λαού με δικαίωμα ψήφου.

Οι εν λόγω αντιπρόσωποι θα μπορούσαν να εκφράζουν ανταγωνιζόμενα συμφέροντα και αντιλήψεις στο εσωτερικό της κοινωνίας, μέσω της προσκόλλησης τους σε διαφορετικά πολιτικά κόμματα.

Πλάθοντας το σύστημα αυτό, οι θεμελιωτές του κράτους των ΗΠΑ απέρριψαν ρητά την άμεση δημοκρατία ως επιλογή, πιστεύοντας ότι θα οδηγούσε στην υπερίσχυση των πολυπληθέστερων κατώτερων κοινωνικών τάξεων ή σε χαοτική αταξία και διαμόρφωσαν την αντιπροσωπευτική δημοκρατία ονομάζοντας το νέο πολίτευμα «ρεπουμπλικανικό» και όχι «δημοκρατικό», ώστε να παραπέμπει στο ρωμαϊκό κράτος της ελληνιστικής περιόδου”.

Ιστορικά σημαντικό παράδειγμα αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας, σε κάποιον περιορισμένο βαθμό, αποτελεί η ρωμαϊκή δημοκρατία (res publica), μία αριστοκρατία με λαϊκή επικύρωση.

Δεν επρόκειτο για δημοκρατικό σύστημα αλλά για μία «λαϊκή» αριστοκρατία με πολύπλοκους μηχανισμούς ελέγχου και εξισορρόπησης συμφερόντων που αναπτύχθηκαν στο πέρασμα του χρόνου.

Με τον όρο Ρωμαϊκή Δημοκρατία (Λατιν.: Res publica Romana) εννοούμε εκείνη την περίοδο της ρωμαϊκής ιστορίας κατά την οποία οι Ρωμαίοι εκδιώκοντας τον τελευταίο βασιλιά τους τον Ετρούσκο Λεύκιο Ταρκύνιο, εγκαθίδρυσαν παράλληλα το πολίτευμα της Res Publica.

Η περίοδος αυτή της δημοκρατίας ή ρεπουμπλικανική περίοδος, ξεκινά με την εκθρόνιση του τελευταίου Ετρούσκου βασιλιά της Ρώμης, του Ταρκύνιου του Υπερήφανου (Tarquinius Superbus), το 509 π.Χ. και τελειώνει με την επικράτηση του Οκταβιανού επί του Μάρκου Αντώνιου στη ναυμαχία του Ακτίου, το 31 π.Χ."

(σ.σ. "Res Publica", σημαίνει "κοινό πράγμα", όρος που μεταφέρθηκε στα ελληνικά με τη λέξη "δημοκρατία" χωρίς αυτό να σημαίνει την ταύτιση των δύο όρων.

Ή αν προτιμάτε, άλλο, κατά τη γνώμη μας, ιστορικό παράδειγμα αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας, δηλαδή, ουσιαστικά, αριστοκρατίας με λαϊκή επικύρωση, αποτελεί στο παρελθόν το πολίτευμα στην αρχαία Αθήνα που προέκυψε από τη μεταρρύθμιση του Κλεισθένη το 508 π.Χ., τελευταίας μεταρρύθμισης των Αθηναίων, πριν την εγκαθίδρυση της πραγματικής Δημοκρατίας από τον Εφιάλτη και τον Αρχέστρατο το 462 π.Χ.

Ή, ακόμη, και αυτό, που είχε δημιουργηθεί με τη μεταρρύθμιση του Σόλωνα το 594 π.Χ.

Ουσιαστικά η μεταρρύθμιση του Κλεισθένη, επέτρεψε, εν ολίγοις, στους αρχαίους Αθηναίους να λειτουργήσουν το πολίτευμα της προηγούμενης μεταρρύθμισης του Σόλωνα το 594 π.Χ., βελτιωμένο δημοκρατικότερα, επειδή, κυρίως, τους απάλλαξε , από την επιρροή και εξάρτηση του γένους, που υπήρχε έως τότε, αποβάλλοντας τους αφενός μεν, την ψυχολογία της ομάδας, αφετέρου δε, αποκτώντας και οι ίδιοι, σιγά, σιγά, τη συνείδηση του ατόμου και του πολίτη.

Να αναφέρουμε, εν ολίγοις και για αυτό μόνον, ότι η πολιτική και θρησκευτική οργάνωση της κοινωνίας μέχρι τη μεταρρύθμιση του Κλεισθένη, ήταν σε φυλές, φατρίες και γένη.

Τα άτομα έξω από την ομάδα του γένους τους, δεν είχαν πολιτική οντότητα και παρουσία.

Ο Κλεισθένης, εν ολίγοις, χώρισε και ανέμιξε πολιτικά τα γένη, σε νέες διοικητικές διαιρέσεις, που η κάθε μία από αυτές, περιέκλειε πολίτες από όλα τα γένη, σε ορισμένο και ίσο ποσοστό μεταξύ τους κι έτσι, όταν πρόκυπτε κάποιο οποιοδήποτε ζήτημα από κάποιον πολίτη, απευθυνόταν απευθείας στο αρμόδιο, για αυτό, θεσμό της πολιτείας και όχι πια, στον γενάρχη του).

*“**Λαϊκή δημοκρατία** είναι ο επίσημος όρος που χρησιμοποιήθηκε ιστορικά (και χρησιμοποιείται ακόμη σε Κούβα, Κίνα κλπ) ως ονομασία του πολιτειακού καθεστώτος των κρατών του υπαρκτού σοσιαλισμού, ωστόσο χρησιμοποιείται και από μερικές χώρες που το πολιτικό τους σύστημα δεν έχει καμία σχέση με τον κομμουνισμό, όπως το Μπανγκλαντές.*

Συνιστά τον πρώτο τύπο κρατικής οργάνωσης, που οδηγεί στην σοσιαλιστική δημοκρατία, η οποία με τη σειρά της οδηγεί στον κομμουνισμό.

Τα κράτη αυτά αποκαλούνταν στη Δύση ως «κομμουνιστικά», από το όνομα της εκεί επικρατούσας πολιτικής αντίληψης, ενώ θεωρούνται από τον αστικό πολιτικό κόσμο ως ολοκληρωτικά καθεστώτα.

Ο όρος «κομμουνιστικό κράτος» δεν είναι δόκιμος, αφού η κομμουνιστική κοινωνία είναι εξ ορισμού μία κοινωνία στην οποία οι κοινωνικές τάξεις και το κράτος δε θα υφίστανται, αλλά χρησιμοποιείται κατά κόρον από συντηρητικούς ή φιλελεύθερους συγγραφείς και πολιτικούς επιστήμονες αναφορικά με τα σοσιαλιστικά αυτά κράτη.

Οι περισσότεροι σοσιαλιστές συγγραφείς τα αποκαλούσαν με άλλους όρους, αναλόγως με τις πολιτικές τους συμπάθειες (π.χ. «σοσιαλιστικό κράτος», «δικτατορία του προλεταριάτου», «εργατικό κράτος», «παραμορφωμένο εργατικό κράτος» και πολλά άλλα).

Ο κομμουνισμός ως έννοια σχετίζεται με μια μορφή κοινωνίας η οποία θα λειτουργεί αμεσοδημοκρατικά και αποκεντρωμένα, με σταδιακή απονέκρωση του κράτους και των κοινωνικών τάξεων.

Ο κομμουνισμός θεωρείται η ανώτερη βαθμίδα εξέλιξης του σοσιαλισμού.

Στον κομμουνισμό, η ύπαρξη του κράτους ως μηχανισμού παγίωσης της εξουσίας της άρχουσας τάξης, όπως και οι ίδιες οι κοινωνικές τάξεις είναι πλέον περιττά.

Το ταξικό και εξουσιαστικό δίπολο όλων των προηγούμενων ταξικών κοινωνιών (άρχουσα τάξη και καταπιεζόμενες τάξεις) παύει να υφίσταται, ενώ η κοινωνία οργανώνεται πάνω στην βάση των ελεύθερα συνεταιρισμένων παραγωγών.

Στον κομμουνισμό τα μέσα παραγωγής (γη, εργοστάσια, μεγάλες επιχειρήσεις) αποτελούν κοινωνική/κοινοτική ιδιοκτησία και όχι

ατομική, ενώ υφίστανται συλλογική διαχείριση από τους εργαζόμενους/παραγωγούς, με στόχο την κάλυψη των υλικών αναγκών όλων των πολιτών κατά το ρητό «από τον καθένα ανάλογα με τις δυνατότητές του, στον καθένα σύμφωνα με τις ανάγκες του».

Ως πολιτικός χώρος, στο ευρύτερο πλαίσιο της Αριστεράς, ο κομμουνισμός εκφράζει αυτήν την προσδοκώμενη κοινωνία μέσω ενός σοσιαλιστικού λαϊκού κινήματος το οποίο αντιτίθεται στον καπιταλισμό."

*"Η **συμμετοχική δημοκρατία** είναι ένας τύπος δημοκρατίας που δίνει έμφαση στην ευρεία εμπλοκή των πολιτών στην διεύθυνση και διαχείριση των πολιτικών υποθέσεων.*

Αν και η ετυμολογία υπονοεί ότι όλα τα πολιτεύματα που αξίζουν την ονομασία δημοκρατία στηρίζονται στη συμμετοχή των πολιτών, οι παραδοσιακές αστικές δημοκρατίες που επικρατούν, τείνουν να περιορίζουν τη συμμετοχή αυτή στην διακυβέρνηση, με τους αντιπροσώπους να αποφασίζουν για όλα τα ζητήματα, μετατρέποντας έτσι τη διακυβέρνηση σε μία επαγγελματική κοινοβουλευτική ολιγαρχία.

Η συμμετοχική δημοκρατία προσπαθεί να εισάγει στο κοινοβουλευτικό σύστημα, κάποια χαρακτηριστικά άμεσης δημοκρατίας, ώστε να διευρύνει το πλήθος των ανθρώπων που έχουν πρόσβαση στις πολιτικές διεργασίες λήψης αποφάσεων, αλλά και να εμβαθύνει αυτή την πρόσβαση.

Ένας στοιχειώδης τύπος συμμετοχικής δημοκρατίας εξασκείται στην Ελβετία όπου, παράλληλα με τις συνήθεις πολιτικές διαδικασίες όπου εμπλέκονται οι εκλεγμένοι αντιπρόσωποι των πολιτών, λαμβάνουν χώρα και τακτικά δημοψηφίσματα για διάφορα ζητήματα.

Στα δημοψηφίσματα αυτά έχει το δικαίωμα να συμμετάσχει το σύνολο των πολιτών.

Έχει υποστηριχθεί ότι μία πιο ισχυρή συμμετοχική δημοκρατία θα μπορούσε να επεκτείνει αυτό το μοντέλο με κατάλληλη χρήση του Διαδικτύου για ευκολότερη και ταχύτερη διεξαγωγή ψηφοφοριών σε μαζική κλίμακα."

Να αναφέρουμε, ακόμη, ότι για να εφαρμοστεί η άμεση Δημοκρατία, ή και η συμμετοχική Δημοκρατία, σε μία χώρα, θα πρέπει οι πολίτες της να είναι καλά ενημερωμένοι, τουλάχιστον για τα θέματα που αφορούν κάθε φορά τη συμμετοχή τους στην δημόσια διαβούλευση και απόφαση.

Αυτό πια φαίνεται ότι είναι αρκετά πιο εφικτό σήμερα μέσω του διαδικτύου και του τύπου, τύπου ηλεκτρονικού και μη, αλλά κυρίως, είναι αρκετά πιο εφικτό λόγω της βάσης των γνώσεων που μπορεί και θα πρέπει να έχει ο κάθε Έλληνας πολίτης, δια μέσου της υποχρεωτικής εκπαίδευσης της χώρας -και ας φθάσει αυτή μέχρι και το πανεπιστήμιο.

Το μελλοντικό όφελος, που θα προκύψει από την εγκαθίδρυση του πολιτεύματος της άμεσης Δημοκρατίας στην Ελλάδα, θα είναι πραγματικά πάρα πολύ μεγάλο.

Δηλαδή, θα είναι πάρα πολύ μεγάλο, σε οποιαδήποτε χώρα συμβεί κάτι παρόμοιο.

Να ξαναγράψουμε ότι έχουμε και χειροπιαστό παράδειγμα για αυτό, από την επίσημα καταγεγραμμένη ανθρώπινη ιστορία.

Η απάντηση στο ερώτημα, ποια πόλη και πότε, είχε στην παγκόσμια ιστορία τη μεγαλύτερη αίγλη, καθώς και με ποιο πολίτευμα· είναι, ασφαλώς, η πόλη των Αρχαίων Αθηναίων

τον 5ο αιώνα π.Χ., τον αποκαλούμενο και χρυσό αιώνα των Αθηναίων, ασφαλώς, με πολίτευμα τη Δημοκρατία, ή αν προτιμάτε, την άμεση Δημοκρατία.

Επίσης, να γράψουμε ότι το Ελληνικό Σύνταγμα αναφέρει στο πρώτο του άρθρο:

“Θεμέλιο του πολιτεύματος είναι η λαϊκή κυριαρχία.

Όλες οι εξουσίες πηγάζουν από τον Λαό, υπάρχουν υπέρ αυτού και του Έθνους και ασκούνται όπως ορίζει το Σύνταγμα”.

Όμως, ενώ όλες οι εξουσίες πηγάζουν από τον λαό και ασκούνται όπως ορίζει το σύνταγμα, ο πολιτικός φιλελευθερισμός, πάλι συνταγματικά, εξασφαλίζει και τα θεμελιώδη ατομικά δικαιώματα του κάθε πολίτη.

Έτσι ως αποτέλεσμα έχουμε, ακόμη κι αν οι περισσότεροι αντιπρόσωποι του λαού ήθελαν να παρέμβουν σε κάποιο κατοχυρωμένο συνταγματικά δικαίωμα ενός πολίτη, όπως για παράδειγμα το δικαίωμα της ιδιοκτησίας -που όμως τα δικαιώματα που απορρέουν από την ιδιοκτησία, δεν μπορούν, πάλι συνταγματικά, να ασκούνται σε βάρος του γενικού συμφέροντος- να μην μπορούν.

Στην Αρχαία Αθηναϊκή Δημοκρατία, όλοι οι νόμοι που υπήρχαν, ίσχυαν για όλους ανεξαιρέτως και μάλιστα, υπερίσχυαν των αποφάσεων της εκκλησίας του Δήμου.

Είχαν όλοι, δηλαδή, την ίδια έννοια και την ίδια ισχύ, με αυτήν του σημερινού συντάγματος.

Υπέρτατος νόμος της Αρχαίας Αθηναϊκής Δημοκρατίας, που θεσπίστηκε από την πρώτη ημέρα λειτουργίας της, ήταν η λεγόμενη *“γραφή παρανόμων”*.

Και θεσπίστηκε από την πρώτη κιόλας ημέρα της, προκειμένου να βάλει όριο στην παντοδυναμία του Δήμου, από το πολίτευμα που προέκυψε, δηλαδή την πραγματική Δημοκρατία, ή αν προτιμάτε την άμεση Δημοκρατία, ή απλά τη Δημοκρατία, με τη σημασία της λέξης στην Αρχαία Ελλάδα.

Αν η εκκλησία του Δήμου, λάμβανε μία παράνομη απόφαση, δηλαδή μία απόφαση αντισυνταγματική με την σημερινή έννοια των νόμων, τότε ο κάθε πολίτης μπορούσε να στραφεί εναντίον της απόφασης αυτής, καταθέτοντας τη λεγόμενη “γραφή παρανόμων”.

Έτσι κανείς, ούτε η εκκλησία του Δήμου με τις αποφάσεις της, δεν ήταν υπεράνω του νόμου.

Είχε σαφέστατο όριο της, τον ισχύοντα νόμο.

Επίσης, ο πολίτης που έκανε την παράνομη πρόταση στην αρχαία Αθήνα, διωκόταν δικαστικώς.

Υπήρχε βέβαια διαδικασία εισαγωγής νέων νόμων, καθώς και διαγραφής, αντικατάστασης, ή τροποποίησης παλαιών και αυτή γινότανε και πάλι με επικύρωση της Εκκλησίας του Δήμου, που, όμως, ήθελε για την κατοχύρωσή της, αυξημένη πλειοψηφία και μία κάποια υποχρεωτική σε πλήθος συμμετοχή, από τους πολίτες, στη συνέλευσή τους.

Όπως, δηλαδή, παρόμοια διαδικασία, προβλέπεται και σήμερα για την αναθεώρηση του συντάγματος μας, από τους αντιπροσώπους, όμως, του λαού.

Οι δικαστές, προέρχονταν κάθε χρόνο με κλήρωση από όλους του Αθηναίους πολίτες και ήταν σε πλήθος έξι χιλιάδες.

Αφού άκουγαν πολλοί μαζί για την κάθε δίκη και τις δύο πλευρές· για τις πιο απλές γενικώς δίκες χρειάζονταν διακόσιοι δικαστές· δικάζανε όλοι μαζί, έχοντας ο καθένας για τον εαυτό του μία ψήφο, είτε υπέρ του κατήγορου, είτε υπέρ του κατηγορουμένου.

Επίσης, διωκόταν και ο πολίτης που γενικά πρότεινε την ψήφιση ανάρμοστου ή βλαβερού, για την αρχαία Αθήνα, νόμου, αν, φυσικά, κατοχυρωνόταν από την εκκλησία του Δήμου.

Η δίωξη του πολίτη που πρότεινε τον ανάρμοστο νόμο και ψηφίστηκε από την εκκλησία του δήμου, μπορούσε να συμβεί για το χρονικό όριο του ενός έτους από την ψήφισή του.

Ο νόμος, όμως, μπορούσε να ακυρωθεί και μετέπειτα.

Ακόμη, στην αρχαία Αθήνα, ήδη, από την μεταρρύθμιση του Σόλωνα, υπήρχαν πολύ αυστηροί νόμοι για όσους συνωμοτούσαν για την ανατροπή του πολιτεύματος.

Προέτρεπε δε, τους πολίτες να πάρουν τα όπλα σε απόπειρα κατάλυσης του.

Σε περίπτωση εμφυλίου αγώνα για την κατάλυση του πολιτεύματος, έκανε νόμο που έλεγε ότι όποιος δεν πάρει τα όπλα και δεν ταχθεί με την μία ή την άλλη πλευρά, να στερείται τα πολιτικά του δικαιώματα και να μην έχει δικαίωμα να συμμετέχει στα κοινά.

Οι ουδέτεροι, δηλαδή, έχαναν τα πολιτικά τους δικαιώματα.

Συνεχίστηκε και κατά τη διάρκεια της Δημοκρατίας του Εφιάλτη, το ίδιο αυστηρό πνεύμα των νόμων για τους συνωμότες της ανατροπής του πολιτεύματος, για το πολίτευμα της Δημοκρατίας όμως.

Για την δε υπεράσπισή του υπήρχε και το μέτρο του οστρακισμού, για όποιον γινότανε πολύ δημοφιλής, επειδή μπορούσε δυνητικά να γίνει τύραννος και να καταλύσει έτσι, τη Δημοκρατία.

Το σύγχρονο Ελληνικό Σύνταγμα, αναφέρει υπερασπιζόμενο την ισχύ του στο άρθρο 120: (Ακροτελεύτια διάταξη)

“1. Το Σύνταγμα αυτό, που ψηφίστηκε από την Ε’ Αναθεωρητική Βουλή των Ελλήνων, υπογράφεται από τον Πρόεδρό της, δημοσιεύεται από τον προσωρινό Πρόεδρο της Δημοκρατίας στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως, με διάταγμα που προσυπογράφεται από το Υπουργικό Συμβούλιο και αρχίζει να ισχύει από τις ένδεκα Ιουνίου 1975.

2. Ο σεβασμός στο Σύνταγμα και τους νόμους που συμφωνούν με αυτό και η αφοσίωση στην Πατρίδα και τη Δημοκρατία αποτελούν θεμελιώδη υποχρέωση όλων των Ελλήνων.

3. Ο σφετερισμός, με οποιονδήποτε τρόπο, της λαϊκής κυριαρχίας και των εξουσιών που απορρέουν από αυτή διώκεται μόλις αποκατασταθεί η νόμιμη εξουσία, οπότε αρχίζει και η παραγραφή του εγκλήματος.

4. Η τήρηση του Συντάγματος επαφίεται στον πατριωτισμό των Ελλήνων, που δικαιούνται και υποχρεούνται να αντιστέκονται με κάθε μέσο εναντίον οποιουδήποτε επιχειρεί να το καταλύσει με τη βία.»”

Αναφέρουμε ξανά ότι:

*“Θεμέλιο της **αστικής** ή **φιλελεύθερης δημοκρατίας**, είναι το σύνταγμα, το οποίο προβλέπει διάκριση των εξουσιών σε*

ανεξάρτητα όργανα και εγγύηση των θεμελιωδών ατομικών δικαιωμάτων για τους πολίτες της, με στόχο κυρίως τον περιορισμό της παρέμβασης του Κράτους στον βίο τους."

Στα ολοκληρωτικά καθεστώτα, δεν υπάρχει διάκριση των εξουσιών και τα θεμελιώδη ή ανθρώπινα ατομικά δικαιώματα, καταστρατηγούνται.

Ο μαρξισμός, στο ενδιάμεσο στάδιο του, πριν από τον κουμμουνισμό, δεν αναγνωρίζει ως αξία τη διάκριση των εξουσιών, ούτε το σύστημα των εγγυήσεων του κράτους δικαίου.

Δηλαδή, το σύστημα εγγυήσεων κατά τις κρατικής αυθαιρεσίας και υπέρ της ατομικής και πολιτικής ελευθερίας.

Θεωρεί πως η διάκριση εξουσιών, περιορίζει την πολιτική εξουσία, η οποία είναι η κινητήρια δύναμη της ιστορικής εξέλιξης.

Σύμφωνα με αυτόν, όποιος την κατέχει, θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα της απεριόριστης άσκησής της.

Στην προκειμένη περίπτωση δηλαδή, να έχει την απεριόριστη άσκησή της, ο γενικός γραμματέας του κόμματος.

Δηλαδή αντί για μονάρχης, να λέγεται γενικός γραμματέας.

Γράφει σε άρθρο του ο κ. Αντώνης Μανιτάκης, Καθηγητής Συνταγματικού Δικαίου στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης:

"Η διάκριση των εξουσιών με την πολιτική της σημασία και άρα με την οργανική θεσμική έννοια του όρου είναι δημιούργημα της αστικής επανάστασης και άρα σχετικά πρόσφατο φαινόμενο.

Με την ουσιαστική ή λειτουργική όμως σημασία του όρου, η ιδέα είναι πολύ παλιά, και απαντάται στον Αριστοτέλη, ο οποίος διέκρινε τρία μόρια στην Πολιτεία, ένα που σκέφτεται και αποφασίζει για τα

κοινά, ένα που ασχολείται με τις Αρχές της διοίκησης και ένα που δικάζει.

(…)

Για να εκπληρωθούν οι τρεις αυτές διαφορετικές, ποιοτικά, λειτουργίες του κράτους, με τρόπο που να αποτρέπεται ο δεσποτισμός και η κατάχρηση της εξουσίας με την συγκέντρωσή τους σε ένα πρόσωπο ή σε ένα κρατικό όργανο, θα πρέπει -κατά την φιλελεύθερη αντίληψη του κράτους και τη συνταγματική οργάνωση της εξουσίας του- κάθε λειτουργία να έχει ανατεθεί σε διαφορετική κρατική εξουσία και να ασκείται από διαφορετικό κρατικό όργανο.

(...)

Δεσποτική χαρακτηρίζει ο Μοντεσκιέ(1689-1755) κάθε διακυβέρνηση, που δεν γνωρίζει την κατάτμηση και εξισορρόπηση των εξουσιών, μέθοδος που διασφαλίζει την κοινωνική ισορροπία μεταξύ των τάξεων και επιβάλλει στον τρόπο διακυβέρνησης τη μετριοπάθεια.

Τέτοιες ήταν οι θεοκρατικές, οικουμενικές αυτοκρατορίες, της Δύσης και της Ανατολής, όπως η ρωμαϊκή, η βυζαντινή και η Οθωμανική ή παπική κ.ά.

Την αρνούνταν ακόμη τα απολυταρχικά καθεστώτα καθώς και τα πρώην σοσιαλιστικά πολιτικά καθεστώτα, τα οποία οικοδομούσαν την κρατική εξουσία στην αρχή της ενότητάς της και όχι της διαίρεσης ή της κατάτμησής της σε διάφορες εξουσίες.

Την αρνούνται τέλος, μόνιμα ή περιστασιακά, τα αυταρχικά και τα δικτατορικά πολιτικά καθεστώτα, τα θεοκρατικά ή τα μονοκομματικά.

(…)

Ακριβό δημιούργημα του φιλελεύθερου συνταγματισμού, η αρχή του διαχωρισμού ή της διάκρισης των εξουσιών και η συνεχόμενη λειτουργική διαφοροποίησή τους έχουν ιστορικά ταυτιστεί, παράλληλα με την άρνηση του δεσποτισμού και της απολυταρχίας, με την έννοια του συντάγματος και της συνταγματικής εξουσίας.

Καταγράφηκε άλλωστε η ιδέα αυτή ρητά στο άρθρο 16 της γαλλικής «Διακήρυξης των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και του Πολίτη» του 1789, που όριζε ότι «κάθε κοινωνία, στην οποία δεν είναι εξασφαλισμένη η προστασία των δικαιωμάτων ούτε καθορισμένη η διάκριση των εξουσιών, δεν έχει διόλου Σύνταγμα».

Κατά τη διακήρυξη, σύνταγμα και διάκριση των εξουσιών ταυτίζονται, δεν νοείται το ένα χωρίς το άλλο, δεν υπάρχει καν σύνταγμα όταν δεν υπάρχει διάκριση των εξουσιών.

Δεν είναι το Σύνταγμα που δημιουργεί τη διάκριση των εξουσιών, είναι η διάκριση που δημιουργεί Σύνταγμα και το χαρακτηρίζει ως τέτοιο.

Η διαφοροποιημένη άσκηση της μίας και ενιαίας κρατικής εξουσίας προς τρεις διαφορετικές κατευθύνσεις, που αποκαλούνται κρατικές λειτουργίες, από τρία διαφορετικά κρατικά όργανα (ή κατ' ιδίαν εξουσίες) θεωρήθηκε θεμελιώδους σημασίας θεσμική εγγύηση για τον περιορισμό της εξουσίας και την περιστολή της κρατικής αυθαιρεσίας.

Γι' αυτό και αποτέλεσε και αποτελεί την ιδεολογική σημαία του πολιτικού φιλελευθερισμού, την πρωταρχική εγγύηση της ατομικής ελευθερίας."

Ακόμη, για τους περιορισμούς των περιορισμών των δικαιωμάτων του πολίτη υπάρχει στο σύνταγμα η αρχή της αναλογικότητας.

Με λίγα λόγια αυτή, εξετάζει, αρχικά, αν το μέτρο που λαμβάνει το κράτος είναι κατάλληλο για ένα σκοπό που έχει θέσει (καταλληλότητα).

Αν υπάρχει λιγότερο περιοριστικό μέτρο που μπορεί να επιτύχει αυτόν το σκοπό (αναγκαιότητα).

Και αν τελικά το μέτρο, είναι δυσανάλογο του σκοπού (αυστηρή έννοια αναλογικότητας).

“Πιο συγκεκριμένα, ένας περιορισμός σύμφωνος με τις αρχές της καταλληλότητας και της αναγκαιότητας πρέπει επιπλέον να τελεί υπό μία εύλογη σχέση με το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Η εύλογη σχέση ερμηνεύεται ως μία στάθμιση, κατά την οποία ο κατάλληλος κι αναγκαίος περιορισμός δε θα πρέπει να έχει ως απότοκο περισσότερα μειονεκτήματα για τα δικαιώματα του πολίτη από τα πλεονεκτήματα που θα επιφέρει για την προστασία των δικαιωμάτων, στην οποία αποβλέπει.

Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η με την αυστηρή έννοια αναλογικότητα αποσκοπεί στην εφαρμογή του κατάλληλου κι αναγκαίου εκείνου περιορισμού, που θα απέβλεπε στην όσο πιο αποτελεσματική προστασία του δημοσίου συμφέροντος με τον όσο πιο ήπιο αντίκτυπο στους υπόλοιπους τομείς.”

(https://www.offlinepost.gr, σε άρθρο της κας Συμέλας Θεοδωσιάδου, επί πτυχίου φοιτήτρια της Νομικής κατά τη συγγραφή του, για την αρχή της αναλογικότητας στο Ελληνικό Σύνταγμα).

Να αναφέρουμε ξανά ότι τα τρία, κυρίως, πολιτεύματα που έχουν προκύψει στην ανθρώπινη ιστορία που γνωρίζουμε και έχουν

προκύψει και με αυτή τη σειρά, είναι η μοναρχία, η ολιγαρχία και η Δημοκρατία.

Γράφουμε στην ανθρώπινη ιστορία που γνωρίζουμε, γιατί υπάρχουν πληροφορίες κι ενδείξεις, ότι στο μακρινό παρελθόν, υπήρχε μία εποχή όπου κυριαρχούσε η αγάπη και το δίκιο -η εποχή του χρυσού γένους κατά τον Ησίοδο- και ισχυριζόμαστε ότι εκεί τείνουν γενικά κι οι σημερινές ανθρώπινες κοινωνίες.

Χρειάζονται, όμως, για να το επιτύχουν αυτό, πραγματικά πολύ χρόνο.

Όταν κυριαρχεί από όλους τους ανθρώπους, για όλους τους ανθρώπους, η αγάπη και το δίκιο, μικρή σημασία, νομίζουμε, για την πρακτικότητα της ζωής, παίζουν τα πολιτεύματα.

Όμως, το Δημοκρατικό πολίτευμα, καθώς και η εφαρμογή του, είναι αποτέλεσμα της αγάπης και του δίκαιου από όλους τους ανθρώπους, προς όλους τους ανθρώπους.

Πάρα ταύτα, γράφει χαρακτηριστικά ο Χρήστος Γ. Ρήγας στο υπέροχο βιβλίο του *“Η Δημοκρατία του Εφιάλτη (Η εξουσία των πολιτών)”*, *“η επικράτηση του ενός ή του άλλου πολιτεύματος, (μοναρχίας, ολιγαρχίας, Δημοκρατίας), δεν ήταν αποτέλεσμα κοινής συμφωνίας και συναίνεσης όλων των πολιτών, αλλά η* ***επιβολή*** *της θέλησης, της οικονομικά και κοινωνικά κυρίαρχης τάξης πάνω στο σύνολο της κοινωνίας”*.

Ενώ να συμπληρώσουμε, βέβαια, εμείς, ότι θα έπρεπε να είναι αποτέλεσμα κοινής συμφωνίας και συναίνεσης όλων των πολιτών και έτσι εκτιμούμε ότι θα γίνει στο όχι και πολύ μακρινό μέλλον.

Γενικά, τις περισσότερες πληροφορίες για τη Δημοκρατία της Αρχαίας Αθήνας, που αναφέρουμε, ειδικά, σε αυτό το κεφάλαιο· τις πρακτικές, δηλαδή, πληροφορίες για αυτήν και την εγκαθίδρυσή της

στην Αρχαία Αθήνα· τις έχουμε αντλήσει από το υπέροχο βιβλίο του κου Χρήστου Γ. Ρήγα, *“Η Δημοκρατία του Εφιάλτη (Η εξουσία των πολιτών)”,* που και σας το συστήνουμε ανεπιφύλακτα.

Αν δεν υπήρχε ήδη, εδώ και πολλά χρόνια, αυτό το πραγματικά υπέροχο βιβλίο του πολύ σπουδαίου Χρήστου Γ. Ρήγα, θα κάναμε σίγουρα την απόπειρα να γράψουμε εμείς ένα με το ίδιο θέμα.

Αν πάλι θέλει κανείς από ανθρωπισμό, να “σώσει” όλους τους ανθρώπους της Γης δεν πειράζει.

Απεναντίας θα λέγαμε ότι είναι πολύ ωραίο.

Είναι πολύ ωραίο τουλάχιστον ως συναίσθημα.

Αρκεί, όμως, να καταλάβει ο ίδιος και να χαίρεται για αυτό, ότι πρέπει και οι άλλοι να το θέλουν.

Αυτό σημαίνει ελευθερία και δικαιώματα για όλους, όλες, όλα.

Μερικές φορές, όταν οι άνθρωποι αντιληφθούν ότι κάποιος προσπαθεί να τους μάθει κάτι χωρίς να το θέλουν, αντιδρούνε.

Ενοχλούνται ακόμη κι αν αυτό είναι κάτι για το καλό τους.

Κάποιοι από αυτούς, εάν καταλάβουν ότι αυτός ο άνθρωπος υπερβαίνει τα όρια της επιτρεπόμενης αλληλεπίδρασης μαζί τους, μπορεί να αντιδράσουν τόσο έντονα έως και να τον μισήσουν.

Είναι πολύ σημαντικό πράγμα ο σεβασμός της επιλογής κάποιου, στο αποκλειστικό του δικαίωμα για το τι θα κάνει, όσον αφορά για παράδειγμα κάτι που του προτείνετε -ή που θα έπρεπε να του προτείνετε- και όχι σε κάτι, που με τον τρόπο που χρησιμοποιείται, του επιβάλλεται.

Λέγεται ότι *“ουδείς ασφαλέστερος εχθρός του ευεργετηθέντος αχαρίστου”* και αποδίδεται συνήθως στον Ηράκλειτο, αλλά δεν φαίνεται να υπάρχει αυτό το απόφθεγμα, σε κάποιο, οποιοδήποτε, σωσμένο στην εποχή μας, απόσπασμά του.

Υπάρχει, όμως, ως Ελληνική, γενικώς, παραδεκτή, άποψη, ειδικά του προηγούμενου από τον τωρινό αιώνα.

Ίσως και να συμβαίνει αυτό, όποτε συμβαίνει, επειδή ο ευεργετούμενος μπορεί αντί για ευγνωμοσύνη, κάποιες στιγμές να αισθάνεται μειονεκτικά έναντι του ευεργέτη, ή ακόμη και κατώτερος και ας μην το καταλαβαίνει αυτό συνειδητά.

Για αυτό και είναι πολύ χρήσιμο, η όποια ευεργεσία από κάποιον ή κάποια, να γίνεται με χαμόγελο και έναν τρόπο ευαίσθητο και διακριτικό.

Ή τουλάχιστον με έναν τρόπο που να μην δείχνει αλαζονεία ή ανωτερότητα.

Από την άλλη μεριά, να ξαναγράψουμε ότι δεν είναι απλά σημαντικό· αλλά είναι θεμελιώδους σημασίας για τις σχέσεις των ανθρώπων, ο σεβασμός της ελευθερίας και του δικαιώματος της επιλογής τους, ακόμη και για να πράξουν κάτι που δεν είναι το καλύτερο δυνατό για τον εαυτό τους.

Αυτό γιατί πέρα από τη θεμελιώδη αξία της ελευθερίας αυτής κάθε αυτής, καθώς και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων· ο σεβασμός στην ελευθερία του ανθρώπου να μπορεί να πράξει έτσι ή αλλιώς, κρύβει από πίσω του μία άδηλη αρμονία, για το πως προχωράνε μελλοντικά καλύτερα τα πράγματα, τόσο μεμονωμένα για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο συνάμα και για το σύνολο των ανθρώπων, ίσως και όλων των οντοτήτων στο χώρο και στο χρόνο.

Φυσικά και δεν μιλάμε για σεβασμό, σε ακραίες περιπτώσεις ελευθερίας, που βλάπτει τους άλλους ανθρώπους, ή καμιά φορά καίρια και τον ίδιο του τον εαυτό.

Ή και που βλάπτει γενικά τη ζωή στον πλανήτη.

Ακούγεται τετριμμένο, όμως, η ελευθερία και τα δικαιώματα του καθενός, σταματάνε εκεί που αρχίζουν η ελευθερία και τα δικαιώματα του άλλου.

Για τις αμφιλεγόμενες δε, περιπτώσεις, υπάρχουν και οι νόμοι του κράτους, που προφυλάσσουν την ελευθερία και το δικαίωμα στη ζωή και τη χαρά, όλων των οντοτήτων.

Ο νόμος, ίσως, καμιά φορά, να περιορίζει λίγο την απόλυτη ελευθερία κίνησης του πολίτη που τον υφίσταται, αλλά, κυρίως, τον προστατεύει από την αυθαίρετη δράση του εκάστοτε πολιτικά, κυβερνητικά, στρατιωτικά, οικονομικά, δημοσιογραφικά, σωματικά, εργασιακά, οικογενειακά, πλειοψηφικά, ίσως και νοητικά, δίχως ηθική, ισχυρού.

Ειδικά, ακόμη, περισσότερο, προστατεύει τον πολίτη το Σύνταγμα.

Το Σύνταγμα, επειδή χρειάζεται αυξημένη, ευρύτερη πλειοψηφία βουλευτών και αυτό, μόνο και μόνο για να αλλάξουν οι διατάξεις του που υπόκεινται σε αναθεώρηση, θα μπορούσαμε να πούμε ότι επιβάλει επιπρόσθετους νομικούς περιορισμούς στην εκάστοτε κρατική αυθαιρεσία της εξουσίας.

> (σ.σ. Οι διατάξεις του Συντάγματος που δεν υπόκεινται σε αναθεώρηση είναι αυτές που αφορούν τη βάση και τη μορφή του πολιτεύματος ως Προεδρευόμενης Κοινοβουλευτικής Δημοκρατίας.
>
> Ακόμη, αυτές που αφορούν θεμελιώδη δικαιώματα των πολιτών.
>
> Κι αυτές που αναφέρονται στην διάκριση των εξουσιών).

Βέβαια, αυτό για το σύνταγμα, δεν σημαίνει ότι δεν γίνονται παραβιάσεις στην προσπάθεια της εφαρμογής του.

Ακόμη και στις διατάξεις του Συντάγματος, χωράει πολλές φορές η ερμηνεία τους, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο.

Σε Δημοκρατικά, όμως, πολιτεύματα, η όποια επικαλούμενη αντισυνταγματικότητα ενός νόμου που έχει θεσπιστεί από το νομοθετικό σώμα, εξετάζεται ενδελεχώς και βγαίνει πόρισμα από τα θεσμοθετημένα για αυτό όργανα της πολιτείας.

Στην Ελλάδα μας, υπάρχει ο κοινοβουλευτικός έλεγχος της συνταγματικότητας ενός υπό ψήφιση σχεδίου ή πρότασης νόμου, ο δικαστικός έλεγχος της συνταγματικότητας πλέον του νόμου και ο κοινωνικός έλεγχος της συνταγματικότητας του.

Ο κοινωνικός έλεγχος, πάντα σε δημοκρατικά πολιτεύματα, δίνει ισχυρό επιχείρημα στην έννομη τάξη, ώστε να διαγραφεί ένας νόμος, από τα θεσμοθετημένα για αυτό όργανα της πολιτείας, που είναι αντισυνταγματικός στη συνείδηση του λαού.

Για τον δικαστικό έλεγχο της συνταγματικότητας ενός νόμου γράφει η Βικιπαίδεια:

“Ο έλεγχος της συνταγματικότητας των νόμων είναι διάχυτος, κατασταλτικός και παρεμπίπτων.”

> (σ.σ. Διάχυτο έλεγχο έχουμε όταν κάθε δικαστής κάθε βαθμίδας αποφασίζει εάν ο νόμος που καλείται να εφαρμόσει είναι σύμφωνος με το Σύνταγμα.
>
> Ο κατασταλτικός έλεγχος διεξάγεται μετά την ψήφιση και έκδοση του νόμου. Το πλεονέκτημά του είναι (αντίστροφα από αυτό του προληπτικού) ότι δίνει τη δυνατότητα στο δικαστή να κρίνει τον

νόμο από την έως τώρα εφαρμογή του και να διαπιστώσει εμπειρικά αν συγκρούεται με το Σύνταγμα.

Παρεμπίπτων ονομάζεται ο έλεγχος, όταν δεν αποτελεί κύριο αντικείμενο της δίκης, αλλά λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο μιας οποιασδήποτε εκκρεμούς δίκης με αντικείμενο μια οποιαδήποτε διαφορά. Έτσι ο πολίτης ή ο αιτών γενικά δεν προσφεύγει στο δικαστήριο ζητώντας απλά και μόνο την ακύρωση του νόμου, κύριο αντικείμενο της προσφυγής δεν είναι δηλαδή η συνταγματικότητα του νόμου. Όταν όμως ο δικαστής στο πλαίσιο μιας δίκης καλείται να εφαρμόσει έναν νόμο, ελέγχει πριν τον εφαρμόσει αν είναι σύμφωνος με το Σύνταγμα. Ο παρεμπίπτων έλεγχος είναι πάντοτε κατασταλτικός και έχει ως αποτέλεσμα να μην εξαφανίζεται ο νόμος, απλά να μην εφαρμόζεται στη συγκεκριμένη περίπτωση).

“Το Σύνταγμα, στο άρθρο 93 παρ. 4 ορίζει: "Τα δικαστήρια υποχρεούνται να μην εφαρμόζουν νόμο που το περιεχόμενό του είναι αντίθετο προς το Σύνταγμα". Ο κάθε δικαστής μπορεί δηλαδή, (σ.σ. το σύνταγμα μόλις παραπάνω λέει ότι είναι υποχρεωμένος), *να αρνηθεί να εφαρμόσει νόμο που αντίκειται στο Σύνταγμα.*

Αντίστοιχα η απόφασή του αυτή δεν επηρεάζει το τυπικό κύρος του νόμου, ισχύει μόνο για τη συγκεκριμένη υπόθεση.

Η μόνη περίπτωση κύριου και συγκεντρωτικού ελέγχου στην Ελλάδα είναι όταν συγκαλείται το Ανώτατο Ειδικό Δικαστήριο (ΑΕΔ)*.*

(σ.σ. Κύριος ονομάζεται ο έλεγχος όταν αποτελεί το μοναδικό αντικείμενο της δίκης. Αίτημα του προσφεύγοντος είναι η κήρυξη ενός νόμου ως αντισυνταγματικού. Ο κύριος έλεγχος συνδυάζεται συνήθως με τον συγκεντρωτικό και μπορεί να είναι είτε προληπτικός είτε κατασταλτικός.

Συγκεντρωτικός έλεγχος είναι το σύστημα αυτό που ορίζει ένα δικαστήριο (που συνήθως αποκαλείται Συνταγματικό) ως αρμόδιο προς τούτο).

Το ΑΕΔ συγκαλείται, όταν δύο από τα τρία ανώτατα δικαστήρια της χώρας (Συμβούλιο της Επικρατείας, Άρειος Πάγος, Ελεγκτικό Συνέδριο) εκδώσουν αντίθετες αποφάσεις σχετικά με τη συνταγματικότητα ενός νόμου.

Στην περίπτωση αυτήν το ΑΕΔ αποφαίνεται οριστικά για τη συνταγματικότητα του νόμου όχι στο πλαίσιο των επιδίκων διαφορών (δεν αποφαίνεται δηλαδή για τις υποθέσεις που εκκρεμούν ενώπιον των διαφωνούντων δικαστηρίων), αλλά ως κύριο αντικείμενο της ενώπιόν του δίκης και η απόφασή του, αν θεωρήσει το νόμο αντισυνταγματικό, έχει ως συνέπεια την εξαφάνιση του νόμου από την έννομη τάξη".

Να πούμε, όμως, δυο κουβέντες ακόμη.

Οι νόμοι, έγγραφοι και άγραφοι, προκύπτουν προφανώς από κάποια ανάγκη.

Και πιθανότατα, δεν χρειάζονται καθόλου όταν οι σχέσεις των διαβιούντων ανθρώπων σε μία πολιτεία είναι πλήρως αρμονικές, σεβόμενες ο ένας τις ανάγκες του άλλου, χωρίς ο θεωρητικά ισχυρός -είτε φυσικώς, είτε διανοητικώς, είτε οικονομικώς- με τη δύναμη της ισχύς του, να προσπαθεί να εκμεταλλευθεί τον ασθενέστερο.

Όταν τουλάχιστον αυτά που μόλις αναφέραμε παραβιάζονται, χρειάζονται νόμοι, που να προστατεύουν -στην ουσία τους- τον ασθενέστερο.

Επειδή, όμως, στο νομικό δίκαιο, ότι δεν απαγορεύεται εξ ορισμού επιτρέπεται, οι πονηροί άνθρωποι ψάχνουν παραθυράκια και ερμηνείες στους νόμους και το Σύνταγμα, σύμφωνα με το επίπλαστο συμφέρον τους.

> (σ.σ. Γράφουμε επίπλαστο συμφέρον, επειδή το συμφέρον που δεν συμπεριλαμβάνει και το συμφέρον των άλλων ανθρώπων, της κοινωνίας τους και της φύσης γενικότερα, ισχυριζόμαστε ότι σε βάθος χρόνου, θα είναι εις βάρος και των ίδιων των πονηρών ανθρώπων -ή των απογόνων τους σε θνητούς ανθρώπους- που φαίνεται αρχικώς ότι εξυπηρετεί.)

Το να ψάχνουν να βρουν κάποιοι άνθρωποι “παραθυράκια” στους νόμους, δημιουργεί φανερά προβλήματα στο κράτος δικαίου.

Αυτά τα προβλήματα, συνήθως αντιμετωπίζονται με νέους νόμους, που προσπαθούν· αφενός μεν, να προστατέψουν τους υπόλοιπους ανθρώπους, την κοινότητα και τη φύση, από την εκμετάλλευση, της γενικότητας των νόμων στη διατύπωση, από τους πονηρούς· αφετέρου δε, να δώσουν υπό προϋποθέσεις και το δικαίωμα σε όλους τους πολίτες της, να μπορούν νόμιμα να κάνουν κάτι που προέκυψε στην εξέλιξή της κοινωνίας τους και φαίνεται δίκαιο.

Στα πλαίσια -πάντα- και της φιλοσοφίας της μη επέμβασης του κράτους, στο βίο των πολιτών.

Για αυτό και η πολυνομία στην εποχή μας, έχει νομίζουμε κυρίως, δύο λόγους.

Ο πρώτος κύριος λόγος είναι, κατά τη γνώμη μας, επειδή πιθανότατα υπάρχουν αρκετοί πονηροί άνθρωποι.

Ο δεύτερος κύριος λόγος, τον οποίο και εκμεταλλεύονται τα μάλα οι πονηροί άνθρωποι, είναι, κατά τη γνώμη μας, επειδή κι ο κόσμος

μας προχωράει -τουλάχιστον σε νέα επιτεύγματα και δεδομένα- όπως, ένα τέτοιο παράδειγμα, αποτελεί το διαδίκτυο και όλα αυτά τα νομικά θέματα που εγείρονται από την λειτουργία του και τις ανεξάντλητες -συνάμα και πολύ χρήσιμες στην εποχή μας- εφαρμογές του.

Όμως κι ο λόγος ύπαρξης των καινούργιων νόμων, ως προκύπτουσα ανάγκη από την εξέλιξη του κόσμου, είναι ο ίδιος που αναφέραμε και προηγουμένως.

Δηλαδή και οι καινούργιοι αυτοί νόμοι, προκύπτουν στις κοινωνίες μας, επειδή, οι σχέσεις των διαβιούντων ανθρώπων της πολιτείας, δεν είναι πλήρως αρμονικές, δεν σέβονται ο ένας τις ανάγκες του άλλου, και ο θεωρητικά ισχυρός -συνήθως διανοητικώς- προσπαθεί να εκμεταλλευθεί τον ασθενέστερο, έναν ή πολλούς.

Η γνώμη μας, πάντα, για την πολυνομία, είναι, ότι, ξεπερνιέται, σε έναν τουλάχιστον βαθμό· όταν η δικαστική εξουσία, δικάζει βάσει του πνεύματος του νόμου και όχι του γράμματός του.

> (σ.σ. Αυτό θα μπορούσε να συμβεί χωρίς προβλήματα αυθαιρεσίας του δικαστή, αν πολλοί δικαστές μαζί, δίκαζαν μία οποιαδήποτε υπόθεση και έβγαινε ένα συνολικό πόρισμα, όπως δηλαδή συνέβαινε στην Αρχαία Αθήνα της άμεσης Δημοκρατίας.)

Παρόμοια, όταν, έτσι -με το πνεύμα του νόμου και όχι με το γράμμα του- πράττει από την πλευρά της διοικητικά και η διοικητική, ή εκτελεστική, εξουσία.

Επίσης, όταν, αυτό το συνολικό σκεπτικό της συμπεριφοράς των δύο προαναφερόμενων εξουσιών του κράτους είναι δεδομένο, μπορεί πιο εύκολα, την ίδια φιλοσοφία του πνεύματος του νόμου, να εφαρμόζει και η νομοθετική εξουσία όποτε νομοθετεί.

Άνθρωπος και Φυσικό Περιβάλλον στη Σύγχρονη Εποχή

Στη σύγχρονη εποχή, οι νόμοι, βάζουν όρια -και προστατεύουν όλο και περισσότερο- από την αυθαίρετη δράση του ίδιου του ανθρώπου, όσον αφορά την σχέση του, τόσο με το ζωικό βασίλειο, όσο και με το φυτικό.

Σας βάζω για του λόγου το αληθές, ένα απόσπασμα ενός άρθρου της Καθημερινής στις 06/09/2023, για το πως μπορεί να σκέφτονται οι άνθρωποι, όταν η αγάπη για τη φύση είναι μέσα τους:

“Δέντρα με νομική υπόσταση;

Ακριβώς αυτή τη σχέση μεταξύ ανθρώπου και φύσης προσπάθησε να αμφισβητήσει το 1972 ο Κρίστοφερ Στόουν, καθηγητής Νομικής στο Πανεπιστήμιο USC της Καλιφόρνια. Σε άρθρο του με τίτλο «Πρέπει τα δέντρα να έχουν νομική υπόσταση;» ο Στόουν ανέπτυξε πως, μέχρι κάποιο υποκείμενο να αποκτήσει νομικά δικαιώματα, δεν μπορούμε να το δούμε ως κάτι άλλο από ένα πράγμα που εξυπηρετεί τις ανάγκες μας. «Καθ’ όλη τη διάρκεια της νομικής ιστορίας, κάθε διαδοχική επέκταση των δικαιωμάτων ήταν λίγο αδιανόητη», τόνισε, φέρνοντας ως παραδείγματα τα παιδιά, τις γυναίκες, τις μειονοτικές μονάδες, τα κράτη. Όλα τα παραπάνω κάποτε δεν είχαν τα νομικά δικαιώματα που στη συνέχεια απέκτησαν. Ο Στόουν με αυτή την αντιστοιχία πρότεινε να αποκτήσουν νομικά δικαιώματα τα δάση, τα ποτάμια, οι ωκεανοί. «Το προτείνω στα σοβαρά», επισήμανε.

Το 1972, τη χρονιά που γράφτηκε το άρθρο, η κοινή γνώμη ήταν σε εντελώς διαφορετική διάθεση απέναντι στη φύση σε σχέση με

σήμερα. Μόλις λίγα χρόνια πριν, είχε γίνει η πρώτη προσσελήνωση και ο πλανήτης μάλλον εξέταζε το πώς θα διευρύνει τα όριά του προς τα έξω, παρά το πώς θα τα διατηρήσει προς τα μέσα. Την ίδια χρονιά, ωστόσο, ήταν η πρώτη φορά που ο ΟΗΕ συγκάλεσε τα κράτη για να ασχοληθούν με το θέμα στη Διάσκεψη της Στοκχόλμης, η οποία νομιμοποίησε το περιβάλλον ως τομέα διεθνούς συνεργασίας. Ο Στόουν ήταν τότε 34 ετών. Δεν ήταν ούτε ακτιβιστής («δεν πήγαινε να αγκαλιάζει δέντρα», θα σχολίαζε η γυναίκα του) ούτε είχε δημοσιεύσει ποτέ κάποια τόσο ρηξικέλευθη νομική πρόταση. Ωστόσο, η θεωρία του τάραξε τα νερά. Όταν πέθανε, το 2021, ο ΝτανΈστι, καθηγητής Περιβαλλοντικού Δικαίου στο Πανεπιστήμιο του Γέιλ, σχολίασε: «Ήταν ένας από τους ανθρώπους που συνέβαλαν στην έναρξη του σύγχρονου περιβαλλοντικού κινήματος. Αυτό το άρθρο είναι μία από τις δημοσιεύσεις με τις περισσότερες ακαδημαϊκές αναφορές, είναι απολύτως θεμελιώδες στο περιβαλλοντικό δίκαιο».

Αυτό που διαφοροποίησε τη δουλειά του Στόουν ήταν το ότι κατάφερε να γεφυρώσει τη δυτική κουλτούρα με έννοιες που είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές σε αυτήν, όπως η σχέση ορισμένων αρχαίων πολιτισμών με τη Μητέρα Γη.

Για να μπορέσουν τα δικαιώματα της φύσης να εκπροσωπηθούν, πρότεινε την εφαρμογή ενός μοντέλου που ήδη λειτουργούσε και ήταν οικείο ως έννοια: του νόμιμου κηδεμόνα που ορίζεται από το δικαστήριο για να προασπίσει τα δικαιώματα ενός άλλου προσώπου που δεν έχει τη δυνατότητα να το πράξει, είτε λόγω ηλικίας είτε λόγω άλλης κατάστασης.

Η ιδέα αυτή κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος. Το 2006, η κοινότητα Ταμάκουα της Πενσιλβάνια των ΗΠΑ στάθηκε πρωτοπόρος, απαγορεύοντας την απόρριψη τοξικών αποβλήτων ως παραβίαση των δικαιωμάτων της φύσης. Δύο χρόνια αργότερα,

το 2008, το Εκουαδόρ έγινε η πρώτη (και ακόμη η μόνη) χώρα που συμπεριέλαβε τα δικαιώματα της φύσης στο σύνταγμά της. Από τότε, περισσότερες από 30 χώρες στον κόσμο έχουν αντίστοιχες νομικές διατάξεις – συχνά χώρες με ιστορία και παρουσία ιθαγενών κοινοτήτων, οι οποίες επικουρούν στην προσπάθεια, όπως οι Μαορί στη Νέα Ζηλανδία, αφού τα δικαιώματα της φύσης είναι ριζωμένα στις αντιλήψεις τους. (Στην κουλτούρα των Μαορί, οι tupuna – πρόγονοι– συνεχίζουν να ζουν μέσω του φυσικού κόσμου και είναι καθήκον της κοινότητας να προστατεύει τόσο το φυσικό περιβάλλον που κληρονόμησαν όσο και εκείνους που ήρθαν πριν από τους ίδιους.) Σε μια ιστορική απόφαση τον Δεκέμβριο του 2021, το Συνταγματικό Δικαστήριο του Εκουαδόρ αποφάνθηκε ότι οι εξορύξεις που επιχειρούσε μια κρατική εταιρεία –σε συνεργασία με μια εταιρεία από τον Καναδά– απειλούσαν το δικαίωμα του δάσους Λος Κέδρος να υπάρχει και να ευδοκιμεί, δηλαδή, με άλλα λόγια, παραβιάζονταν τα δικαιώματα της φύσης. Έτσι, οι εξορύξεις κρίθηκαν παράνομες.

Άλλα παραδείγματα χωρών που έχουν υιοθετήσει τέτοιους νόμους είναι το Μπανγκλαντές, η Βολιβία και ο Παναμάς. Πέρυσι είχαμε και την ευρωπαϊκή πρωτιά, καθώς υιοθετήθηκε νόμος για τη νομική υπόσταση της Μαρ Μενόρ, της μεγαλύτερης λιμνοθάλασσας στην Ισπανία. Παρά το καθεστώς της ως προστατευόμενη ζώνη τεράστιας οικολογικής αξίας, η Μαρ Μενόρ εδώ και δεκαετίες δεχόταν λύματα καθώς και απόβλητα από ορυχεία, με αποτέλεσμα να βρεθεί στα πρόθυρα της οικολογικής καταστροφής. Μεγάλο μέρος της χλωρίδας και της πανίδας της χάθηκαν, καθώς οι Αρχές αδρανούσαν μπροστά στις αγωνιώδεις εκκλήσεις περιβαλλοντικών οργανώσεων και πολιτών. Οι ειδικοί ελπίζουν η νομική της αναγνώριση να βοηθήσει στην προστασία της...”

Στη χώρα μας όμως, οι νόμοι για το φυσικό περιβάλλον -κι αν ακόμη υπάρχουν- δεν εφαρμόζονται.

Επίσης, γενικότερα, οι νόμοι, θα έπρεπε να βάζουν όρια και να προστατεύουν όλο και περισσότερο από την αυθαίρετη δράση του ίδιου του ανθρώπου, όσον αφορά την σχέση του με το ζωικό και το φυτικό βασίλειο.

> (σ.σ. Να γίνουν δηλαδή τέτοιοι, έτσι ώστε αυτό και να το καταφέρουν.
>
> Φυσικά, χρειάζονται και άλλα πράγματα εκτός από τους νόμους, για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο· όπως για παράδειγμα η εναρμόνιση των συγκεκριμένων στόχων, με τα αντίστοιχα πρότυπα που προβάλλει η πολιτεία, καθώς και η παιδεία, που ξεκινάει αρχικώς από την οικογένεια, συνεχίζει σε όλες τις βαθμίδες των σχολείων και των σχολών· και που στην πραγματικότητα, λαμβάνει χώρα γενικότερα σε ολόκληρο τον ανθρώπινο βίο.)

Με το ζωικό βασίλειο, να πούμε χονδρικά ότι θα έπρεπε, κατά τη γνώμη μας, να το κάνει με ακόμη περισσότερο πολιτισμένους φιλοζωικούς νόμους, για τη συνύπαρξη στην πόλη, αλλά και στην ύπαιθρο, ανθρώπων και ζώων.

Ακόμη, κατά τη γνώμη μας, θα έπρεπε να το κάνει και με ακόμη περισσότερες θεσμοθετημένες, περιοχές και περιόδους, απαγόρευσης του κυνηγιού και της αλιείας, με κυρίαρχη προτεραιότητα της πολιτείας τη διατήρηση σε ισορροπία της άγριας ζωής, όπως αυτή υπήρχε πριν από πολλά χρόνια στην ελληνική ύπαιθρο και τα πελάγη.

(σ.σ. Κάθε άλλο όμως, παντού κυριαρχεί το δίχως μέτρο οικονομικό όφελος και ας διαταράσσεται σφόδρα, τουλάχιστον η αρμονία στη σχέση της ζωής των ανθρώπων με τη φύση.

Και ας διαταράσσεται η βιοποικιλότητα, μέσω της μόλυνσης και του θορύβου από τις ανθρώπινες δραστηριότητες, ή και μόνο λόγω της λεγόμενης “ανάπτυξης”.)

Με το φυτικό βασίλειο, να πούμε πάλι χονδρικά, ότι ναι μεν οι νόμοι το υποστηρίζουν με την απαγόρευση κοπής των δέντρων και με τη χαρτογράφηση των λεγόμενων αυστηρά προστατευόμενων περιοχών της φύσης· όπως είναι τα δάση, οι περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλους και οι υγροβιότοποι· όμως ακόμη αυτό, δεν αποτελεί προτεραιότητα των ελληνικών κομμάτων εξουσίας, που μπορούν πρακτικά, τόσο να νομοθετούν, όσο και να εφαρμόζουν τη νομοθεσία, ή έστω να πιέζουν να εφαρμόζεται η νομοθεσία.

Το εναντίον.

Δεν αποτελεί, ξεκάθαρα, προτεραιότητα των ελληνικών κομμάτων εξουσίας, καν να εφαρμόζονται οι περιβαλλοντολογικοί νόμοι που ήδη υπάρχουν, ή έστω να λειτουργούν οι ίδιοι, ή και καινούργιοι προς ψήφιση, αποτρεπτικά.

Οι νόμοι όμως ήδη υποστηρίζουν το περιβάλλον· και βοηθάει πολύ σε αυτό και η σύγχρονη τεχνολογία, με τη χαρτογράφηση των αυστηρά προστατευόμενων περιοχών της φύσης· στην Ελλάδα, τουλάχιστον, που είναι και πολλές.

Βέβαια, παρατηρούμε, ότι ενώ θα έπρεπε να συμπεριλαμβάνονται ολοένα και περισσότερες ελληνικές περιοχές στις αυστηρά προστατευόμενες της χώρας, οι περισσότερες κυβερνήσεις αν όχι όλες, αποχαρακτηρίζουν και πολλές από τις ήδη υπάρχουσες.

Επίσης, ως συνήθως· και αυτοί οι περιβαλλοντολογικοί νόμοι που υπάρχουν στην Ελλάδα· εφαρμόζονται πολύ αυστηρά στον καθένα μας προσωπικά, ενώ εφαρμόζονται εξαιρετικά ελαστικά έως και καθόλου -συνήθως ερμηνευόμενοι στα δικαστήρια κατά παραγγελία- σε όλους αυτούς που αντιπροσωπεύουν πολύ ισχυρά επιχειρηματικά συμφέροντα.

Το ζωικό βασίλειο επίσης, θα πρέπει να πούμε ότι είναι αλληλένδετο, διαδραστικό και αλληλοεξαρτώμενο με το φυτικό.

Ακόμη, το Ελληνικό σύνταγμα κηρύσσει αυτομάτως αναδασωτέα μία δασική περιοχή που κάηκε, ή υπέστη οποιουδήποτε άλλου είδους καταστροφή.

Επίσης συνταγματικά, δεν επιτρέπεται καθόλου η χρήση μίας αναδασωτέας έκτασης, για κάτι πέραν αυτής καθεαυτής της αναδάσωσης.

Μία δασική έκταση, θα μπορούσε για λόγους ευρύτερους, όπως, της κατ' εξαίρεση επιταγής του γενικού συμφέροντος της χώρας· να χρησιμοποιηθεί και με διαφορετικό τρόπο, όπως την εγκατάσταση αιολικών πάρκων, ή ακόμη και δεξαμενών πετρελαίου.

Όμως στις αναδασωτέες εκτάσεις, ούτε για αυτούς τους λόγους επιτρέπεται.

Και αυτό φαίνεται ξεκάθαρα, πάντα στο Ελληνικό Σύνταγμα.

Με μια, όμως, ξεδιάντροπη ερμηνεία του Συμβουλίου της Επικρατείας, ξεδιάντροπη τουλάχιστον κατά την προσωπική μου άποψη, με εισηγήτρια της ερμηνείας αυτής την σημερινή, έτος 2023, Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας κα Αικατερίνη Σακελλαροπούλου -και τότε σύμβουλο επικρατείας- μπορούν από το 2012 έως και σήμερα, οι αναδασωτέες εκτάσεις να χρησιμοποιηθούν και για άλλες δραστηριότητες, με τις ίδιες

προϋποθέσεις που προέβλεπε το ελληνικό σύνταγμα και για τις ήδη δασικές περιοχές.

Πρόκειται για την απόφαση του Συμβουλίου της Επικρατείας 2499/2012.

Το επίμαχο άρθρο του Συντάγματος είναι το 117 παράγραφος 3, όμως έχει να κάνει και με το γενικότερο σκεπτικό του Ελληνικού Συντάγματος, σχετικά με τον ξεκάθαρα διαφορετικό τρόπο που αντιμετωπίζει μία αναδασωτέα έκταση, από μια δασική.

Συνεχίζουμε...

Η ίδια η φύση, δίδει την δυνατότητα στο δάσος να ανανεώνεται και να αναπλάθεται, από μόνο του, μετά από κάποια πυρκαγιά ή άλλου είδους καταστροφή, θέλει, όμως, δε, για αυτό, χρόνο.

Για να βρει τον χρόνο και να μπορέσει να αναγεννηθεί το δάσος, είναι πολύ σημαντικό η πολιτεία να μην αλλάζει τον αμιγώς δασικό του χαρακτήρα, επιτρέποντας τη χρήση του και για άλλες δραστηριότητες.

Ακόμη, διεθνείς περιβαλλοντολογικές εκκλήσεις, επιστημονικά βασιζόμενες, προσπαθούν να προστατεύσουν από τις δραστηριότητες των ανθρώπων σε πλανητικό επίπεδο, τον ίδιο τον άνθρωπο, αλλά και όλους τους άλλους έμβιους συγκατοίκους του στη Γη, όλο και περισσότερο.

Συμβαίνει αυτό τουλάχιστον, με το να προσπαθούν οι άνθρωποι να μειώνουν συνέχεια πλανητικά τους ρύπους από την καύση των υδρογονανθράκων.

Όμως κι εδώ, η ξεκάθαρη γνώμη μας, είναι ότι η ανθρωπότητα όσον αφορά την ανάπτυξή της, θα πρέπει, κυρίως, να παράγει μόνον ότι χρειάζεται πολύ για να ζει ειρηνικά, ισορροπημένα και αρμονικά με τα ζώα και τα φυτά· και ποτέ μα ποτέ -ή με

εξαιρετική ευαισθησία, όποτε και πάλι κρίνεται εξαιρετικά αναγκαίο- να αναπτύσσεται και να ζει ελαφρώς, τοπικά, ανισόρροπα, εις βάρος τους.

Η ίδια η προτεινόμενη από εμάς στάση της ανθρωπότητας, εκτιμούμε ότι θα φέρει και την ειρήνη, τόσο στις πολιτείες της, όσο και στους ανθρώπους της.

Ο τρόπος, όμως, για να ξεκινήσει κάποτε όλο αυτό, εδώ ειδικά που έχουμε φτάσει, αφορά, κυρίως, πρώτα, τον κάθε άνθρωπο προσωπικα και αυτό που κάνει ακόμη και στα πιο απλά και απλοϊκά πράγματα της καθημερινής του ζωής.

Εδώ πάντως, σε αυτό τουλάχιστον το κεφάλαιο· θα μιλήσουμε για τον σύγχρονο κόσμο· τον κόσμο, δηλαδή, όπως τον ξέρουμε σήμερα και τον βιώνουμε· καθώς και τις προτεινόμενες λύσεις μας, στα νοητός οροθετημένα πλαίσιά του.

Επίσης να αναφέρουμε ότι υπάρχει και η άποψη -που δεν την ενστερνιζόμαστε, απλά την ακούμε, σίγουρα και με επιφύλαξη- ότι *“η κλιματική αλλαγή δεν υπάρχει ή δεν είναι ανθρωπογενής”*.

Η άποψη αυτή ισχυρίζεται ότι, *“ο πλανήτης είχε υπερθερμανθεί στο παρελθόν, (κύκλος θέρμανσης, ψύξης του πλανήτη) και ότι είναι αδύνατο, ένα αέριο όπως το διοξείδιο του άνθρακα που αποτελεί πολύ μικρό ποσοστό της ατμόσφαιρας, να έχει τόση μεγάλη επίδραση στο κλίμα, καθώς επίσης και ότι τα κλιματικά μοντέλα είναι αναξιόπιστα”*.

> (σ.σ. Στην ατμόσφαιρα της Γης και τη σύστασή της, οφείλεται η ύπαρξη ζωής.

Σε αυτήν οφείλονται ακόμη, η απορρόφηση μεγάλου τμήματος της υπεριώδους ακτινοβολίας και η μείωση της διαφοράς των ακραίων θερμοκρασιών που θα υπήρχαν μεταξύ ημέρας και νύχτας.

Ξέρουμε ότι ο ξηρός αέρας αποτελείται κατά 78,08% από άζωτο, 20,95% από οξυγόνο, 0,93% από αργό, **0,0395% από διοξείδιο του άνθρακα** και από ίχνη άλλων αερίων.

Ακόμη να πούμε ότι, κατά τη γνώμη μας, φαίνεται βάσιμη ή έστω αρκετά αληθοφανείς η άποψη αυτή και μακάρι να ισχύει και να είναι έτσι η κατάσταση για τον πλανήτη μας.)

Από την άλλη μεριά, σε άρθρο της εφημερίδας “Το Βήμα”, σχετικά με αυτήν την άποψη, αναφέρεται:

“Σύμφωνα με την διευθύντρια ερευνών ΙΕΠΒΑ/ΕΑΑ, (Ινστιτούτο Ερευνών Περιβάλλοντος και Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΙΕΠΒΑ) του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών (ΕΑΑ) το οποίο είναι το αρχαιότερο Ερευνητικό Κέντρο στην Ελλάδα και τα Βαλκάνια), Δρ. Βασιλική Ασημακοπούλου”, (σ.σ. που εκφράζει και την επικρατούσα στον κόσμο άποψη, τόσο στην επιστημονική κοινότητα, όσο και στην πολιτική)*, “ο πλανήτης έχει περάσει κύκλους θέρμανσης – ψύξης, όμως όχι σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα. «Χρειάστηκαν εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια για αυτές τις εναλλαγές, για να περάσουμε από κύκλο θέρμανσης σε κύκλο ψύξης και πάντα οι περίοδοι που παρατηρούταν αύξηση της θερμοκρασίας παρατηρούταν παράλληλα και αύξηση του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα» επισήμανε, ενώ προσέθεσε ότι ο βασικός του ρόλος είναι να δρα σαν «γυαλί θερμοκηπίου» που παγιδεύει τη θερμότητα στη γη και έτσι είναι κατοικήσιμη η Γη. «Βοηθά να έχει καλές θερμοκρασίες, όμως αυτή η ισορροπία είναι ευαίσθητη και αυτή τη στιγμή έχει διαταραχθεί γιατί έχει αυξηθεί η συγκέντρωση του διοξειδίου του άνθρακα. Η αύξηση του οδηγεί σε αύξηση της θερμοκρασίας» είπε, ενώ σχετικά με τα κλιματικά μοντέλα, τόνισε ότι*

έχουν βελτιωθεί στο πέρασμα των ετών, γιατί έχουν βελτιωθεί και τα δεδομένα που χρησιμοποιούνται και η υπολογιστική ικανότητα, οπότε θεωρούνται αξιόπιστα.”

Εδώ, να πούμε εμείς ότι, ακόμη κι αν το διοξείδιο του άνθρακα που εκλύεται από τις δραστηριότητες του ανθρώπου, δεν επηρεάζει ή δεν επηρέαζε -ότι προτιμάτε- και πολύ το κλίμα της Γης· η σύσταση του αέρα που διαμορφώνεται και από τους υπόλοιπους ρύπους της καύσης των υδρογονανθράκων, ειδικά στις πόλεις, είναι σημαντικά πολύ αρνητικός παράγοντας για την ανθρώπινη υγεία.

Με τους λεγόμενους οικολογικούς ή πράσινους νόμους, στην εποχή μας πια περιβαλλοντικούς νόμους, που θα μπορούσε, νομίζουμε εύκολα, να υιοθετεί και να εφαρμόζει η κάθε χώρα ενστερνιζόμενη τις επιστημονικές εκκλήσεις για το περιβάλλον· ή και υποχρεωμένη από διεθνείς οργανισμούς που ανήκει, όπως οι διακυβερνητικοί οργανισμοί της Ευρωπαϊκής Ένωσης στα κράτη μέλη της· θα μπορούσε πιθανότατα, κάτι το πολύ θετικό και ελπιδοφόρο να αρχίσει να ξημερώνει για το Γήινο οικοσύστημα.

Ακόμη, οι οικονομίες και η επιβίωση των ανθρώπινων κοινωνιών μας, όπως είναι στη σύγχρονη εποχή, είναι άμεσα και στενά συνδεδεμένες με τη βιοποικιλότητα, το κλίμα και την οικολογική ισορροπία σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Επιπλέον, πέραν του προβλήματος στο παγκόσμιο κλίμα, από την έκλυση διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα, κατά την καύση των ορυκτών καυσίμων, για την παραγωγή ενέργειας· τα ορυκτά καύσιμα στον πλανήτη είναι φανερά και πεπερασμένα.

Αν συνεχίσουμε έτσι, κάποτε θα εξαντληθούν.

Ενώ οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, είναι εσαεί ανανεώσιμες.

Για αυτούς τους λόγους, φαίνεται ότι οι οικονομίες και η επιβίωση των ανθρώπινων κοινωνιών, όπως είναι στη σύγχρονη εποχή, τουλάχιστον μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, είναι στενά συνδεδεμένες και με τη στροφή που επιτρέπει η τεχνολογία, προς τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Μιας τεχνολογίας που, μάλλον, ήδη, εξελίσσεται αρκετά καινοτόμα, που κι όμως, χρειάζεται πολύ ακόμη να εξελιχθεί κατά αυτόν τον τρόπο, με σκοπό να συμπεριλάβει τόσο τις περιβαλλοντικές ανάγκες μας, όσο και τις ενεργειακές.

Ακόμη, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας μπορούν όταν δεν δίνουν άμεσα για κατανάλωση την ηλεκτρική ενέργεια που παράγουν, να δημιουργούν ηλεκτρόλυση του νερού και μέσω αυτής, αφενός μεν να παράγεται και να συγκεντρώνεται σε ειδικές αποθηκευτικές κυψέλες το λεγόμενο πράσινο υδρογόνο (H_2)· αφετέρου δε, ως επιπλέον όφελος, πάντα με την ηλεκτρόλυση του νερού, να παράγεται και οξυγόνο (O_2).

Έτσι να εμπλουτίζεται και με αυτό η ατμόσφαιρα.

> (σ.σ. Γενικά, χρειάζεται πολύ να βρεθούν εφαρμόσιμες λύσεις για την αποθήκευση της ενέργειας που παράγεται από ανανεώσιμες πηγές, όταν ειδικά αυτή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα και ως εκ τούτου περισσεύει και χάνεται.)

Ηλεκτρόλυση, (λύση δια του ηλεκτρισμού), ονομάζεται η διαδικασία της διάσπασης μιας ουσίας με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος.

Η ηλεκτρόλυση του νερού κάνει ουσιαστικά τη διάσπαση του νερού (H_2O) σε Υδρογόνο (H_2) και ½ Οξυγόνο (O_2).

Ένα ηλεκτρικό ρεύμα χαμηλής τάσης, περνά μέσω αραιού διαλύματος υδροξειδίου του νατρίου (NaOH) και οπότε αέριο

οξυγόνο (O_2) εκλύεται στην άνοδο και αέριο υδρογόνο (H_2) σχηματίζεται στην κάθοδο.

Η συνολική στοιχειομετρική εξίσωση της αντίδρασης εκφράζεται ως ακολούθως:

$$H_2O \xrightarrow[NaOH]{\text{ηλεκτρόλυση}} H_2 + \frac{1}{2}O_2$$

Το υδρογόνο δε, είναι πολύ σημαντικό για τον πλανήτη, επειδή ακριβώς δίνει με την χρήση του ενέργεια με μηδενικούς ρύπους, τόσο άνθρακα όσο και οποιουσδήποτε άλλους για το περιβάλλον.

Κατά την καύση του παράγεται μόνο ενέργεια, νερό και καθόλου ρύποι.

$$2H_2 + O_2 \rightarrow 2H_2O + 572\ kJ$$

Ακόμη το υδρογόνο, έχει την υψηλότερη αναλογία ενέργειας προς βάρος, από όλα τα καύσιμα.

Ένα (1) kg υδρογόνου (H_2), κατά την καύση του παράγει 119.972kJ ενέργειας.

Ένα (1) kg υδρογόνου, περιέχει την ίδια ποσότητα ενέργειας με 2,1kg φυσικού αερίου, ή 2,8kg βενζίνης.

Επίσης, το υδρογόνο, μπορεί να αποτελέσει το προϊόν ηλεκτρόλυσης, μίας πολυπληθέστατης χημικής ένωσης στη Γη, μπορούμε να πούμε ακόμη και άφθονης ή καλύτερα ανανεώσιμης, ανακυκλώσιμης από τη φύση, του νερού (H_2O).

Πρόσφατο άρθρο στον ελληνικό τύπο αναφέρει ότι το υδρογόνο ως προϊόν ηλεκτρόλυσης, μπορεί να παράγεται -με κάποια μέθοδο- απευθείας και από το θαλασσινό νερό.

Ακόμη, σε συνέντευξη του κου Πέτρου Κουτράκη, καθηγητή Περιβαλλοντικών Επιστημών και διευθυντή του Κέντρου Ατμοσφαιρικής Ρύπανσης, Κλιματικής Αλλαγής και Ενέργειας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, στη δημοσιογράφο κα Τασούλα Επτακοίλη και την Κυριακάτικη εφημερίδα της Καθημερινής, στις 10/04/2022, αναφέρεται μεταξύ άλλων:

– *“Μπορεί να αλλάξει ο τρόπος που παράγουμε ενέργεια;”*

– *“Απώτερος στόχος είναι η χρήση ηλιακής ή αιολικής ενέργειας για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, η οποία θα χρησιμοποιείται για την παραγωγή πράσινου υδρογόνου μέσω ηλεκτρόλυσης. Στη συνέχεια, το υδρογόνο θα αντιδρά με το διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα για να παράγει πράσινους υδρογονάνθρακες, τα «eFuels». Υπάρχουν ήδη εργοστάσια στα οποία γίνονται δοκιμές (π.χ. στη Χιλή). Δεν ξέρω πόσος χρόνος θα απαιτηθεί ώστε αυτή η τεχνολογία να παράγει πράσινα καύσιμα σε ανταγωνιστικές τιμές και μεγάλες ποσότητες που θα καλύπτουν την παγκόσμια ζήτηση. Το πλεονέκτημα των πράσινων υδρογονανθράκων είναι ότι καθιστούν δυνατή την αποφυγή της απευθείας χρήσης υδρογόνου, το οποίο είναι εύφλεκτο και δύσκολο να αποθηκευτεί.”*

Ακόμη, να αναφέρουμε για το υδρογόνο, ότι σήμερα, υπάρχουν ελάχιστα αυτοκίνητα κυψελών καυσίμου στην αγορά.

> (σ.σ. Κυψέλες καυσίμου μπορούν να χαρακτηριστούν τα κέντρα ενός συστήματος το οποίο χρησιμοποιεί το υδρογόνο ως καύσιμο και αναλαμβάνουν τη μετατροπή του καυσίμου σε χρήσιμη ηλεκτρική ενέργεια.)

Αυτό σημαίνει πρακτικά ότι το κέρδος, για εταιρείες παραγωγής και καταστήματα πώλησης υδρογόνου, είναι πολύ περιορισμένο και άρα οι τιμή του στον καταναλωτή θα φθάσει να είναι αρκετά υψηλή.

Επίσης, ότι και πολλά να ήταν τα αυτοκίνητα και άρα το κέρδος από την πώληση υδρογόνου σε αυτά μεγαλύτερο, δεν υπάρχει επιπλέον και η υποδομή ανεφοδιασμού τους.

Η υποδομή ανεφοδιασμού με υδρογόνο, των μελλοντικών αυτοκινήτων κυψελών καυσίμου, θα πρέπει να αναπτυχθεί με επιπλέον κόστος, το οποίο λογικά θα μετακυλιστεί, έστω σε ένα βαθμό, στις τιμές καταναλωτή.

Αυτά τα δύο προβλήματα για το υδρογόνο, που μεταφράζονται σε επιπλέον κόστος στις τιμές καταναλωτή· τόσο δηλαδή το πρόβλημα του ελάχιστου πλήθους που υπάρχει από αυτοκίνητα κυψελών καυσίμου, όσο και της μη ύπαρξης υποδομής ανεφοδιασμού τους με υδρογόνο· παρακάμπτονται από τους λεγόμενους πράσινους υδρογονάνθρακες (e-fuels), που αναφέρθηκε ο καθηγητής κ. Πέτρος Κουτράκης.

Αυτό, επειδή μπορεί η διάθεσή τους, να γίνεται από τις ήδη υπάρχουσες υποδομές για τα συμβατικά καύσιμα και δεν χρειάζεται -επιπλέον- και καθόλου μετατροπή των κινητήρων εσωτερικής καύσης.

Μετατροπή, δηλαδή, των κινητήρων, των συμβατικών αυτοκινήτων.

Οι πράσινοι υδρογονάνθρακές (e-fuels), είναι χημικά πανομοιότυποι με τη συμβατική βενζίνη, το ντίζελ ή την κηροζίνη.

Για τους λεγόμενους πράσινους υδρογονάνθρακες (e-fuels), που μπορούν να είναι μία λύση, αναφέρει μεταξύ άλλων άρθρο της ιστοσελίδας https://gr.boell.org και να πούμε ότι μιλάει για την σημερινή κατάσταση και στη διαθεσιμότητα:

“Για την παραγωγή ηλεκτρικών καυσίμων πραγματοποιείται πρώτα ηλεκτρόλυση: το νερό διασπάται, όπως προαναφέρθηκε, σε υδρογόνο και οξυγόνο. Με την προσθήκη διοξειδίου του άνθρακα παράγεται μεθάνιο και, στη συνέχεια, χρησιμοποιούνται περαιτέρω χημικές διεργασίες για την απόκτηση των επιθυμητών καυσίμων. Τα καύσιμα αυτά είναι χημικά πανομοιότυπα με τη συμβατική βενζίνη, το ντίζελ ή την κηροζίνη, και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προωθούνται από εκείνους που θέλουν να παραμείνουν στους κινητήρες εσωτερικής καύσης. Υπάρχει μόνο μία παγίδα: η παραγωγή «πράσινων» ηλεκτρικών καυσίμων απαιτεί πολλή καθαρή ηλεκτρική ενέργεια. Έτσι, είναι πολύ πιο αποδοτικό να χρησιμοποιείται αυτή η ενέργεια απευθείας, για παράδειγμα, σε μια ηλεκτρική μονάδα κίνησης με μπαταρία. Η πολύπλοκη διαδικασία παραγωγής και η χαμηλή διαθεσιμότητα καθιστούν τα ηλεκτρικά καύσιμα πολύ ακριβά. Επί του παρόντος, ένα λίτρο ηλεκτρικών καυσίμων κοστίζει 4,50 ευρώ!”

(σ.σ. Το θέμα είναι αρκετά σύνθετο επειδή ίσως δεν είναι και τόσο εύκολο να βρεθούν οι σπάνιες Γαίες που χρειάζονται, για να κατασκευασθούν σε τόσο μεγάλη κλίμακα μπαταρίες αμιγώς ηλεκτρικών αυτοκινήτων.

(σ.σ. Σπάνιες Γαίες καλούνται στη χημεία τα μέταλλα (χημικά στοιχεία) τα οξείδια των οποίων είναι γαιώδους μορφής και κλήθηκαν έτσι λόγω της θεωρούμενης σπανιότητάς τους όταν πρωτοανακαλύφθηκαν.)

Κι ας είναι πολύ πιο αποδοτικό, η ενέργεια που χρειάζεται για τη δημιουργία των πράσινων υδρογονανθράκων, να χρησιμοποιείται απευθείας, για παράδειγμα, σε μια ηλεκτρική μονάδα κίνησης με μπαταρία.

Ακόμη, δεν κατάφερα να βρω ψάχνοντας στο διαδίκτυο, κάτι σχετικό και με το αν ένα λίτρο ηλεκτρικών καυσίμων (e-fuels), αποδίδει το ίδιο χιλιομετρικά, με ένα λίτρο συμβατικής βενζίνης σε παρόμοιο αυτοκίνητο, όμως για να είναι χημικά πανομοιότυπα με αυτήν, μάλλον πως θα έχουν και την ίδια χιλιομετρική απόδοση.)

Επίσης, συμπληρωματικά να πούμε ότι άρθρο της ιστοσελίδας https://www.caroto.gr αναφέρει μεταξύ άλλων:

“Δεν είναι μόνο τα αυτοκίνητα που θα ωφεληθούν από συνθετικά καύσιμα (e-fuels), (τα οποία μπορούν να αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό με τα τωρινά), που θα εκπέμπουν λιγότερους ρύπους.

Για παράδειγμα, τα αεροπλάνα δεν μπορούν να γίνουν ποτέ ηλεκτρικά με μπαταρίες.

Συνθετικά καύσιμα αντί για κηροζίνη θα ωφελούσε σημαντικά το περιβάλλον μειώνοντας χιλιάδες τόνους CO_2 που εκπέμπονται καθημερινά.”

Συνεχίζουμε και πάλι με την συνέντευξη του καθηγητή του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, κου Πέτρου Κουτράκη, στην δημοσιογράφο κα Τασούλα Επτακοίλη, που αναφερθήκαμε προηγουμένως:

– “Τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα και γενικά η χρήση μπαταριών μπορούν να λύσουν το πρόβλημα της ενεργειακής κρίσης;”

– “Όχι. Η παραγωγή μπαταριών δημιουργεί σοβαρά περιβαλλοντικά προβλήματα. Επιπλέον, η Κίνα παράγει μεγάλο μέρος του λιθίου και δεν θέλουμε να εξαρτιόμαστε από ένα ακόμη αυταρχικό καθεστώς. Τέλος, οι χώρες στις οποίες η διείσδυση των ηλεκτρικών

αυτοκινήτων είναι σχετικά υψηλή, με ποσοστά 2%-4% του επιβατικού στόλου τους, έχουν προβλήματα με το δίκτυο διανομής ηλεκτρικής ενέργειας. Υπάρχουν περισσότερα από ένα δισεκατομμύριο επιβατικά αυτοκίνητα σε όλο τον κόσμο. Είναι αδύνατο να κατασκευαστούν μπαταρίες για όλα και να τους παρασχεθεί ηλεκτρική ενέργεια."

– "Η ενεργειακή ασφάλεια είναι προϋπόθεση και για την εθνική ασφάλεια μιας χώρας;"

– "Φυσικά. Όσα συμβαίνουν τον τελευταίο καιρό το αποδεικνύουν. Το γεγονός ότι η συντριπτική πλειονότητα των ορυκτών καυσίμων παράγεται από χώρες με μη δημοκρατικά καθεστώτα είναι πολύ ανησυχητικό. Βέβαια, η συχνή συνύπαρξη ορυκτών καυσίμων και αυταρχισμού δεν είναι τυχαία, αλλά αυτό είναι θέμα για μιαν άλλη συζήτηση."

(σ.σ. Να πούμε ότι την εποχή της συνέντευξης, κυρίαρχες ειδήσεις στη δημοσιογραφική επικαιρότητα ήταν και εξακολουθούν να είναι, ο επιθετικός πόλεμος που κήρυξε η Ρωσία στην Ουκρανία και η ενεργειακή εξάρτηση της Ευρώπης από ένα κράτος, όχι, ακόμη, αρκετά δημοκρατικό, όπως θεωρείτε έως τώρα, από την πλειονότητα του δυτικού κόσμου, η Ρωσία.

Η Ρωσία, όμως θα πρέπει να αναφερθεί, ότι είναι μία χώρα, με εκλεγμένη από το λαό της κυβέρνηση και μάλιστα με πάρα πολύ υψηλά ποσοστά.

Ο Βλαντιμίρ Πούτιν κέρδισε τις προεδρικές εκλογές του 2018 λαμβάνοντας άνω του 76% των ψήφων.

Ο Βλαντιμίρ Πούτιν όμως, βρίσκεται ήδη στην εξουσία τα τελευταία περίπου 22 χρόνια και αυτό σίγουρα δεν λειτουργεί υπέρ των δημοκρατικών θεσμών.

Επίσης η επέμβαση των αρχών της Ρωσία σε θεμελιώδη δικαιώματα και ελευθερίες των πολιτών της, όπως, στο να μπορούν να διαδηλώσουν για κάποια καίρια θέματα που τους απασχολούν, είναι πολύ συχνές και επισύρουν αυστηρότατες ποινές, όταν οι διαδηλώσεις αυτές θεωρείται ότι βλάπτουν ακόμη και μόνο το κύρος της.

Επιπλέον, να αναφέρουμε ότι οι ενεργειακές επιλογές που γίνονται στον πλανήτη, εξαρτιόνται πολύ από την εξέλιξη της τεχνολογίας και αυτή είναι εξαιρετικά ρευστή και με πολλές δυνατότητες στην εποχή μας.

Για την απευθείας ηλεκτροκίνηση, όπως γράψαμε, δεν υπάρχει επαρκές δίκτυο διανομής ηλεκτρικής ενέργειας σήμερα.

Όμως παρατηρούμε ότι πολύ μεγάλες εταιρείες ενέργειας επενδύουν πολλά χρήματα σε ότι χρειάζεται για να δημιουργηθούν πολλοί, τουλάχιστον στην Ελλάδα, σταθμοί επαναφόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων.

Ακόμη, οι μεγάλες αυτοκινητοβιομηχανίες επενδύουν πολύ στην καινούργια τεχνολογία των ηλεκτρικών αυτοκινήτων και γενικά στα ηλεκτρικά αυτοκίνητα.

Αυτό έχει να κάνει επειδή, κυρίως, είναι πολύ πιο αποδοτικό όπως αναφέρθηκε, η ενέργεια που χρειάζεται για τη δημιουργία των πράσινων υδρογονανθράκων, να χρησιμοποιείται απευθείας σε μια ηλεκτρική μονάδα κίνησης με μπαταρία.

Σε είδηση στις 26/09/2022 στο “auto moto” αναφέρεται χαρακτηριστικά:

“Η Volkswagen θεωρεί ότι η τεχνολογία αυτή (αυτοκινήτων υδρογόνου) δεν έχει μέλλον στον χώρο του αυτοκινήτου, κυρίως επειδή ένα ηλεκτρικό όχημα κυψελών καυσίμου καταναλώνει τρεις φορές περισσότερη ενέργεια από ένα ηλεκτρικό αυτοκίνητο μπαταρίας”.

Ακόμη, οι μπαταρίες που αποθηκεύουν την ηλεκτρική ενέργεια συνεχώς εξελίσσονται και μερικές φορές με πολύ πρωτότυπες ιδέες, όπως για παράδειγμα η πρώτη τους ύλη να είναι ακόμη και η άμμος.

Επίσης, πρόσφατο άρθρο στον ελληνικό τύπο, αναφέρει ότι μπορεί να μην είναι και τόσο σπάνιες οι αποκαλούμενες σπάνιες γαίες και να επαρκούν για τις μελλοντικές ανάγκες της Γης, για την κατασκευή μπαταριών, της μέχρι και έως τώρα ανθρώπινης τεχνολογίας.

Ακόμη, να πούμε ότι και η τεχνολογία των ηλεκτροκινητήρων, φαίνεται ότι θα κάνει άλματα όσον αφορά την απόδοση και τα υλικά που θα χρησιμοποιούν.

Ήδη ένας 17 χρονών, έφηβος, πρόσφατα -είδηση στην Ελλάδα στις 17/08/2022 από την ιστοσελίδα https://www.caranddriver.gr- έκανε μία πολύ σημαντική ανακάλυψη για αυτούς.

Ο Robert Sansone από το Fort Pierce της Φλόριντα, πήρε το πρώτο βραβείο της Regeneron International Science and Engineering Fair για το 2022 (Διεθνής Έκθεση Επιστήμης και Μηχανικής), αξίας περίπου 74.000 ευρώ, για τον ηλεκτροκινητήρα σύγχρονης απροθυμίας που κατασκεύασε.

Η δήλωση του 17χρονου: “«Τα υλικά σπάνιων γαιών στους υπάρχοντες ηλεκτρικούς κινητήρες είναι ένας σημαντικός παράγοντας που υπονομεύει τη βιωσιμότητα των ηλεκτρικών οχημάτων», σημείωσε ο Sansone και πρόσθεσε: «Το να δω την ημέρα που τα EV θα είναι πλήρως βιώσιμα χάρη στη βοήθεια του καινοτόμου

σχεδιασμού του κινητήρα μου, θα ήταν ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα»”.

Όλα αυτά τα επιπλέον δεδομένα για το υδρογόνο και τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα· τα αναφέρουμε, φυσικά, επειδή έχουμε τη σχετική ασφάλεια της απόστασης του χρόνου που πέρασε, από την πολύ σπουδαία και πολύ χρήσιμη συνέντευξη, του Καθηγητή κου Πέτρου Κουτράκη.)

– “Τι είδους ενεργειακό χαρτοφυλάκιο μπορεί να αναπτύξει η Ελλάδα;”

– “Κατά τη διάρκεια της επερχόμενης ενεργειακής επανάστασης θα δούμε μεταβάσεις στον τομέα της ηλεκτρικής ενέργειας, των μεταφορών και της μεταποίησης, οι οποίες θα δημιουργήσουν πολλές ευκαιρίες. Η Ελλάδα δεν έχει υδρογονάνθρακες, ουράνιο, πολύτιμα μέταλλα ή σπάνιες γαίες, αλλά διαθέτει ήλιο και άνεμο, καθώς και άριστα εκπαιδευμένους επιστήμονες και μηχανικούς και δημιουργικούς επιχειρηματίες. Και το πιο σημαντικό: οι νέες τεχνολογίες δεν θα απαιτούν υπέρογκα κεφάλαια, άρα οι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις θα μπορούν να γίνουν κατασκευαστές ή παραγωγοί. Πρέπει να αρπάξουμε την ευκαιρία την ώρα που οι άνεμοι των ενεργειακών πολιτικών και των δυνάμεων της αγοράς θα είναι ευνοϊκοί. Να εκπαιδεύσουμε άμεσα τη νέα γενιά μηχανικών και τεχνικών.”

– “Συμμερίζεστε την αισιοδοξία για τα υποθαλάσσια κοιτάσματα φυσικού αερίου και πετρελαίου στη χώρα μας;”

– “Πράγματι, υπάρχει έντονο ενδιαφέρον γι’ αυτά, ωστόσο δεν γνωρίζουμε τις ακριβείς ποσότητες και αν είναι κερδοφόρα, μια και

βρίσκονται σε πολύ μεγάλα βάθη. Η ζήτηση ορυκτών καυσίμων αναμένεται να μειωθεί τη δεκαετία 2040-2050, άρα και οι τιμές τους. Γι' αυτόν τον λόγο, τα καύσιμα με υψηλό κόστος παραγωγής, όπως τα ελληνικά, δεν θα είναι ανταγωνιστικά. Η αγορά θα επικεντρωθεί στο φυσικό αέριο με χαμηλό κόστος παραγωγής, όπως αυτό από τη Ρωσία και το Κατάρ. Οι εταιρείες που θα μπορούσαν να ενδιαφέρονται για το ελληνικό φυσικό αέριο το γνωρίζουν αυτό. Υπάρχει μια πλάνη, ότι η τρέχουσα ενεργειακή κρίση θα αυξήσει το ενδιαφέρον για νέες επενδύσεις εξόρυξης πετρελαίου και φυσικού αερίου, ακόμη και σε μέρη με δύσκολη πρόσβαση. Ωστόσο, το αντεπιχείρημα είναι ότι η ίδια κρίση θα μας απομακρύνει από τα ορυκτά καύσιμα και ότι οι εταιρείες ενδέχεται να αποφύγουν επενδύσεις υψηλού κόστους και ρίσκου. Ας λάβουμε υπόψη μας ότι λόγω του βάθους των κοιτασμάτων θα πρέπει να εμπλακούν εταιρείες με μεγάλη τεχνογνωσία και τεχνολογία, οι οποίες θα επενδύσουν τεράστια χρηματικά ποσά. Ως εκ τούτου, η ελληνική κυβέρνηση θα βρίσκεται στο έλεος μικρού αριθμού πολυεθνικών, με τις οποίες θα είναι δύσκολο να διαπραγματευθεί συμφέρουσες τιμές. Τέλος, υπάρχουν άλλα δύο προβλήματα: τα κοιτάσματα θα διαιωνίζουν τις εντάσεις μεταξύ Τουρκίας και Ελλάδας και πολλά από τα έσοδα θα δαπανώνται για στρατιωτικούς εξοπλισμούς· και η υπεράκτια εξόρυξη ορυκτών καυσίμων ενδέχεται να έχει δυσμενείς περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Θυμηθείτε το ατύχημα της BP το 2010 στον Κόλπο του Μεξικού. Ένα τέτοιο ατύχημα σε κλειστές θάλασσες, όπως το Αιγαίο, μπορεί να ρυπάνει τις ακτές και να πλήξει τον τουρισμό, την αλιεία κ.λπ."

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι, γράφουμε για πράσινο υδρογόνο, ή αλλιώς ανανεώσιμο υδρογόνο, γιατί υπάρχουν ανάλογα με το τι

ρύπους άνθρακα εκλύονται κατά την παραγωγή του και το γκρι και το μπλε υδρογόνο που παράγονται από ορυκτά καύσιμα.

Πράσινο υδρογόνο, που είναι και το πιο επιθυμητό, έχουμε όταν οι ρύποι άνθρακα που εκλύονται κατά την παραγωγή του είναι μηδενικοί.

Σήμερα, όμως, ακόμη και μόνο η παραγωγή πράσινου υδρογόνου για ενέργεια, δεν είναι ανταγωνιστική σε κόστος έναντι της εξόρυξης ορυκτών καυσίμων για τον ίδιο λόγο.

Πόσο μάλλον των πράσινων υδρογονανθράκων (e-fuels), που αναφέρθηκαν προηγουμένως και που χρειάζονται επιπλέον και αρκετά πιο περίπλοκη διαδικασία για να παραχθούν και πάντα, κατόπιν της παραγωγής υδρογόνου (H_2).

Ωστόσο η τεχνολογία εξελίσσεται και εκτιμάται ότι έως το 2030 θα μπορέσει για το πράσινο υδρογόνο, ίσως κάπως η παραγωγή σε κόστος, να γίνει ανταγωνιστική.

Παράλληλα θα εξελίσσεται και η τεχνολογία για απομείωση του κόστους των πράσινων υδρογονανθράκων (e-fuels).

Το περιβαλλοντικό όφελος όμως, όσο κι αν παραμένει αρκετά υψηλό το κόστος παραγωγής υδρογόνου, είναι πολύ μεγάλο.

Είναι τόσο μεγάλο, που εκτιμούμε ότι θα πρέπει ακόμη κι έτσι, να βρεθεί μία βιώσιμη εναλλακτική οικονομική λύση από τα κράτη για τους πολίτες, πιθανόν κάποια επιδότηση προσαρμοσμένη σε αυτό το αρκετά υψηλό κόστος, που όσο όμως θα περνάει ο καιρός, τόσο επειδή η πηγή ενέργειας είναι ανανεώσιμη, όσο κι επειδή η τεχνολογία θα εξακολουθεί να εξελίσσεται, συνεχώς θα απομειώνεται.

Αναφερόμαστε και σε κόστη των προτεινόμενων οικολογικών λύσεων, επειδή για τις όποιες άμεσες περιβαλλοντολογικές λύσεις,

δεν αρκούν μόνο οι καλές προθέσεις που η πλειονότητα των ανθρώπων, ειδικά οι νεαροί και οι νεαρές μας, τις έχουν ήδη.

Υπάρχουν και πρακτικά προβλήματα για την εφαρμογή τους, που θα πρέπει να ξεπεραστούν με επιτυχία.

Αυτός είναι ο κύριος λόγος και όχι επειδή δεν καταλαβαίνουμε το πραγματικά αποκρουστικό φαινόμενο της εποχής μας, να έχει σημασία μόνο ότι αποφέρει οικονομικό κέρδος.

Άγρυπνοι, υπομονετικοί, επίμονοι και ακούραστοι σύμμαχοι μας για αυτό, για τη λύση δηλαδή και των πρακτικών προβλημάτων που προκύπτουν από την εφαρμογή των προτεινόμενων οικολογικών λύσεων, ήταν ανέκαθεν και εξακολουθούν να είναι, η επιστήμη και η τεχνολογία.

Η ανθρωπότητα φανερά χρωστάει πολλά στους επιστήμονές της, θεωρητικούς και εφαρμοσμένους και θα εξακολουθεί να χρωστάει.

Επισημαίνουμε ακόμη ότι απαράβατα, θα πρέπει όπου εφαρμόζονται οι -και κατά τη γνώμη μας για την σύγχρονη εποχή- πολύ χρήσιμες για τον πλανήτη ανανεώσιμες πηγές ενέργειας· απαραίτητες τουλάχιστον με την έννοια ότι τα αποθέματα της Γης σε πετρέλαιο και φυσικό αέριο είναι πεπερασμένα, ενώ, οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι εσαεί ανανεώσιμες· να εφαρμόζονται σεβόμενες πλήρως τόσο το ευρύτερο, όσο και το τοπικό περιβάλλον.

Είναι αποδεδειγμένο με πολλές έρευνες ότι η διάνοιξη δρόμων σε μέρη που δεν έχει φτάσει ακόμη ο πολιτισμός, η τοποθέτηση εκεί ανεμογεννητριών, καθώς και ο θόρυβος που κάνουν αυτές όταν λειτουργούν, επηρεάζουν τοπικά τα ενδιαιτήματα.

Δηλαδή, επηρεάζουν τοπικά, το φυσικό περιβάλλον που ζουν και αναπαράγονται τα είδη.

Συνάμα αυτή η διαδικασία, επηρεάζει με τη σειρά της, τη βιοποικιλότητα.

> (σ.σ. Ως βιοποικιλότητα ορίζεται η ποικιλία των έμβιων όντων στον πλανήτη Γη.
>
> Περιλαμβάνει το πλήθος των ειδών, τη γενετική ποικιλότητα και την **αλληλεπίδραση αυτών των μορφών ζωής μέσα σε σύνθετα οικοσυστήματα**.)

Η διατήρηση δε της βιοποικιλότητας, είναι πολύ σημαντικός δείκτης για την οικολογική ισορροπία του πλανήτη μας.

Αυτό συμβαίνει επειδή όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί αλληλεπιδρούν και ζούνε αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα τόσο μεταξύ τους, όσο και με το περιβάλλον τους.

Αναφέρεται σε άρθρο στην ιστοσελίδα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, γιατί είναι τόσο σημαντική για τον άνθρωπο αλλά και όλα τα έμβια όντα, η βιοποικιλότητα:

“Τα υγιή οικοσυστήματα μας παρέχουν πολλά στοιχεία ζωτικής σημασίας που θεωρούμε δεδομένα.

Τα φυτά μετατρέπουν την ενέργεια του ήλιου, καθιστώντας την διαθέσιμη σε άλλες μορφές ζωής.

Τα βακτήρια και άλλοι ζωντανοί οργανισμοί διασπούν την οργανική ύλη σε θρεπτικά στοιχεία παρέχοντας στα φυτά υγιές έδαφος για να αναπτυχθούν.

Οι επικονιαστές είναι απαραίτητοι στην αναπαραγωγή των φυτών, εξασφαλίζοντας παράλληλα την παραγωγή των τροφίμων μας.

Τα φυτά και οι ωκεανοί αποτελούν σημαντικές δεξαμενές άνθρακα.

Επίσης, ο κύκλος του νερού βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στους ζωντανούς οργανισμούς.

Με λίγα λόγια, η βιοποικιλότητα μας παρέχει καθαρό αέρα, φρέσκο νερό, έδαφος καλής ποιότητας και επιτρέπει την επικονίαση των καλλιεργειών μας.

Μας βοηθά να καταπολεμήσουμε και να προσαρμοστούμε στην κλιματική αλλαγή, αλλά και να μειώσουμε τις δυσμενείς επιπτώσεις των φυσικών κινδύνων.

Δεδομένου ότι οι ζωντανοί οργανισμοί αλληλεπιδρούν στα δυναμικά οικοσυστήματα, η εξαφάνιση ενός είδους μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην τροφική αλυσίδα.

Είναι αδύνατο να γνωρίζουμε τις ακριβείς επιπτώσεις των μαζικών εξαφανίσεων για τον άνθρωπο, αλλά γνωρίζουμε ότι η ποικιλομορφία της φύσης μας επιτρέπει, προς το παρόν, να αναπτυχθούμε.”

Ακόμη και η ίδια η εξέλιξη των ειδών της ζωής στη Γη, είναι άμεσα εξαρτώμενη από το φυσικό περιβάλλον έμβιο και άβιο.

Για αυτό ίσως και ο Δαρβίνος αναφερόμενος στην επιβίωση των ζωντανών οργανισμών και τον πολλαπλασιασμό τους, μίλησε πολύ εύστοχα για “φυσική επιλογή”.

Επιλογή δηλαδή που συμβαίνει από τη φύση, για τους καλύτερα προσαρμοσμένους οργανισμούς, στο εκάστοτε φυσικό της περιβάλλον.

(σ.σ. Προσαρμογή ονομάζεται κάθε διαδικασία ή συμπεριφορά, δομική, λειτουργική και ανατομική, που επιτελεί ο οργανισμός για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του.)

Μιλάμε πάντα για πολύ αργές διαδικασίες, που χρειάστηκε να εφαρμοστούν για δισεκατομμύρια χρόνια και που ακόμη εξακολουθούν να εφαρμόζονται, για να υπάρχουμε τόσο εμείς σήμερα, όσο και όλα αυτά γύρω μας.

Λέγεται ακόμη από κάποιους, ότι υπάρχει μία πιθανότητα, το όφελος της διατήρησης της βιοποικιλότητας τοπικά για τον πλανήτη εμποδίζοντας την κατασκευή ανεμογεννητριών, να είναι ίσως και αρκετά μεγαλύτερο από το όφελος της πράσινης ενέργειας που μπορεί να παραχθεί εκεί από αυτές.

Σίγουρα όμως να πούμε εμείς, ότι στη φύση, υπάρχει από όλους τους ζωντανούς οργανισμούς της και πολύ μεγάλη προσαρμοστικότητα στις όποιες περιβαλλοντολογικές αλλαγές συμβαίνουν κάθε φορά.

Χαρακτηριστικό, ακόμη, όλων των ζωντανών οργανισμών είναι η ομοιόσταση.

(σ.σ. Ομοιόσταση (ετυμολογικά όμοιο + στάσις) είναι η ικανότητα ενός οργανισμού να διατηρεί σχετικά σταθερές τις συνθήκες στο εσωτερικό του, ανεξάρτητα από τις συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος στο οποίο ζει.

Η ικανότητα αυτή επιτυγχάνεται με τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς, όπου με συντονισμό της λειτουργίας διάφορων οργάνων, ρυθμίζεται για παράδειγμα η θερμοκρασία του σώματος, η οξύτητα (pH) του αίματος, η συγκέντρωση της γλυκόζης και των αλάτων του αίματος και άλλες ρυθμίσεις.)

Έχει άμεση σχέση η ομοιόσταση με την εξασφάλιση της επιβίωσης όλων των έμβιων οργανισμών στο περιβάλλον τους.

Φαίνεται ότι υπάρχει χώρος στη φύση για όλους, όλες, όλα.

> **(σ.σ. Υπάρχει χώρος για όλους, όλες, όλα, φανερά, μόνο, όταν οι παρεμβάσεις μας στη φύση, πραγματοποιούνται με μέτρο.**
>
> **Με ένα μέτρο, που σήμερα, βρίσκεται εξαιρετικά πολύ πίσω σε σχέση με αυτό που θα ήταν απλά αποδεκτό για τη διατήρηση σε ισορροπία των ζωντανών οργανισμών του πλανήτη.)**

Έτσι ακριβώς, η φύση τα έχει καταφέρει να υπάρχει σήμερα στη Γη όλος αυτός ο φυσικός, έμβιος και άβιος, πλούτος της.

Ακόμη, όπως ο ανθρώπινος οργανισμός, καθώς και των ζώων και των φυτών, είναι αυτοθεραπευόμενος.

Τείνει δηλαδή συνεχώς να θεραπεύεται από μόνος του.

Έτσι και η Γη και το περιβάλλον της -έμβιο και άβιο- και η αναλογία σε αυτήν ανθρώπων, ζώων, φυτών και ανόργανων, μπορούμε να πούμε ότι είναι αυτοθεραπευόμενη, ή αν προτιμάτε αυτοεπισκευαζόμενη.

Τείνει δηλαδή να βρίσκεται σε αρμονία και ισορροπία.

Στο βιβλίο του 1974, Lives of a Cell ("Οι ζωές ενός κυττάρου"), ο Λιούις Τόμας (Lewis Thomas) αναφέρει:

"Προσπάθησα να σκεφτώ τη Γη σαν ένα είδος οργανισμού, αλλά δε γινόταν.

Δε μπορούσα να σκεφτώ με αυτόν τον τρόπο.

Είναι τόσο μεγάλη, τόσο πολύπλοκη, με τόσο πολλά λειτουργικά μέρη που στερούνται ορατών συσχετισμών.

Τις προάλλες, οδηγώντας νύχτα κατά μήκος ενός λόφου, στο δασώδες τμήμα της νότιας Νέας Αγγλίας, αναρωτήθηκα για αυτό.

Αν δεν μοιάζει με οργανισμό, με τι μοιάζει, σαν τι μοιάζει περισσότερο;

Τότε, ικανοποιημένος για τη στιγμή, σκέφτηκα: μοιάζει περισσότερο σαν ένα μοναδικό κύτταρο."

Αναφέρει η Βικιπαίδεια για το κύτταρο:

Κύτταρο ονομάζεται η βασική δομική και λειτουργική μονάδα που εκδηλώνει το φαινόμενο της ζωής.

Έτσι, ως κύτταρο νοείται το μικρότερο δομικό συστατικό της έμβιας ύλης, που αποτελείται από μια συστηματικά οργανωμένη ομάδα χημικών μορίων, που βρίσκονται σε δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Το κύτταρο διαθέτει μορφολογική, φυσική και χημική οργάνωση και εκδηλώνει βασικές λειτουργίες της ζωής, όπως η ανάπτυξη και η αναπαραγωγή.

Είναι μια μονάδα της ζωής ανεξάρτητη, με δυνατότητες αυτορύθμισης και προσαρμοστικότητας σε σχέση με το περιβάλλον.

Σύμφωνα με την κυτταρική θεωρία, της οποίας τη βάση έθεσε το 1665 ο Ρ. Χουκ, κάθε κύτταρο προέρχεται από ένα άλλο κύτταρο.

Οι οργανισμοί διακρίνονται σε μονοκύτταρους και πολυκύτταρους με βάση τον αριθμό των κυττάρων που διαθέτουν (για παράδειγμα η αμοιβάδα είναι μονοκύτταρος οργανισμός ενώ ο άνθρωπος πολυκύτταρος).

Ο χώρος εντός του οποίου βιώνουν τα κύτταρα των πολυκύτταρων οργανισμών ονομάζεται μεσοκυττάριο υγρό.

Μεγάλες ομάδες ομοειδών κυττάρων, κατά σύσταση και ορισμένη φυσιολογική λειτουργία, χαρακτηρίζονται ιστοί, (π.χ. μυϊκός ιστός), οι οποίοι και αποτελούν το δεύτερο επίπεδο οργάνωσης της ζωής αμέσως μετά τα κύτταρα.

Η κυτταρική μεμβράνη είναι το φυσικό σύνορο του κυττάρου, που το ξεχωρίζει από το περιβάλλον του.

Το κυτταρόπλασμα, γεμίζει τον χώρο ανάμεσα στην πλασματική μεμβράνη και στον πυρήνα.

Στο κυτταρόπλασμα υπάρχουν πολλά οργανίδια.

Τόσο στο ίδιο το κυτταρόπλασμα όσο και στο εσωτερικό των οργανιδίων επιτελείται ένας μεγάλος αριθμός λειτουργιών.

(…)

Ως οργανισμός, το κύτταρο διαθέτει την ικανότητα να ζει ακόμη και χωρίς την ύπαρξη άλλων κυττάρων.

Η ιδιότητα αυτή προϋποθέτει την ύπαρξη μιας μεταβολικής μηχανής που μπορεί να αντλήσει ενέργεια από το περιβάλλον και να τη χρησιμοποιήσει σε ουσιώδεις βιοχημικές διεργασίες, που περιλαμβάνουν την κίνηση ουσιών, την εκλεκτική μεταφορά μορίων μέσα και έξω από το κύτταρο και την ικανότητα αλλαγής και διαμόρφωσης τους, δηλαδή της προσαρμογής τους στις περιβάλλουσες φυσικές και χημικές συνθήκες.

Εκτός από τη μεταβολική μηχανή του το κύτταρο διαθέτει ομάδες γονιδίων που καθορίζουν τη σύνθεση ουσιών και μια διακριτή δομή, την κυτταρική ή πλασματική μεμβράνη που τα απομονώνει από το εξωτερικό περιβάλλον.

Προκειμένου να είναι βιώσιμο ένα κύτταρο, αρκούν 400 γονίδια ή και λιγότερα, ωστόσο τα περισσότερα κύτταρα περιέχουν αρκετά περισσότερα.

Επίσης, αναφέρει η Βικιπαίδεια:

“Κάθε μονάδα ζωής είναι ένα σύνολο δομών που έχει στόχο την παραγωγή κάποιου έργου, υποσυνόλου της λειτουργίας του συστήματος ή σώματος στο οποίο ανήκει.

Για παράδειγμα, το κύτταρο είναι η μικρότερη μονάδα ζωής που υπάρχει στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα κύτταρα μπορεί να έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά αλλά το καθένα εμφανίζει ιδιαιτερότητες και σε επίπεδο κατασκευής αλλά πιο πολύ σε επίπεδο λειτουργίας.

Πολλά κύτταρα μαζί σχηματίζουν τους ιστούς και πολλοί ιστοί σχηματίζουν τα όργανα και τους αδένες του ανθρωπίνου σώματος.

Τα όργανα του σώματος κατά κατηγορίες (ανάλογα με τη λειτουργία στην οποία συμμετέχουν) σχηματίζουν σύνολα ανατομικά και λειτουργικά, τα οποία ονομάζονται οργανικά συστήματα ή απλώς συστήματα.”

Να αναφέρουμε ακόμη, με λίγες γραμμές, κάτι, για άλλη μια φορά, από τη Βικιπαίδεια:

“Η θεωρία της Γαίας είναι μια κατηγορία επιστημονικών μοντέλων της γεωβιόσφαιρας σύμφωνα με τα οποία η ζωή υποθάλπει (σ.σ. εδώ η σωστή λέξη είναι μάλλον περιθάλπει) *και διατηρεί τις κατάλληλες συνθήκες για τον εαυτό της βοηθώντας στη δημιουργία ενός*

περιβάλλοντος στην Γη κατάλληλου για την διατήρηση και τη συνέχεια της.

> (σ.σ. Δηλαδή, ότι *"η συλλογική δραστηριότητα της ζωής στη Γη, δημιουργεί ένα σύστημα που είναι αυτοσυντηρούμενο"*, όπως γράφεται σε άλλο συναφές άρθρο του διαδικτύου.)

Η πρώτη παρόμοια θεωρία δημιουργήθηκε από τον Άγγλο ανεξάρτητο επιστήμονα της ατμόσφαιρας και χημικό, Σερ Τζέιμς Λάβλοκ"

(…)

"Σε μερικούς επιστημονικούς κύκλους, η ιδέα της "Γαίας" φέρνει στο νου υπόνοιες επιστημονικά διάτρητων, ημι-μυστικιστικών τρόπων σκέψης σχετικά με το σύστημα της Γης, και η υπόθεση του Λάβλοκ δέχτηκε αρχικά πολύ ανταγωνισμό από ομάδες της επιστημονικής κοινότητας.

Δεν χωρά όμως καμία αμφισβήτηση ότι η ζωή και το φυσικό περιβάλλον επηρεάζουν σημαντικά το ένα το άλλο."

(…)

"Η θεωρία της Γαίας σήμερα είναι ένα φάσμα υποθέσεων, που κυμαίνονται από τις πιο αδιαμφισβήτητες (Ασθενής θεωρία της Γαίας) και φτάνουν ως τις πιο ακραίες (Ισχυρή θεωρία της Γαίας)."

Όπως και να έχει, είναι τουλάχιστον ξεκάθαρο ότι πριν από λίγες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα θεωρούσε ως μέγιστη απειλή για τη ζωή στον πλανήτη την τρύπα του όζοντος.

Βλέπουμε όμως σήμερα, ότι το όζον αναδημιουργείται στην ανώτερη ατμόσφαιρα της Γης, χωρίς καθόλου να επέμβει στην αναδημιουργία του αυτή ο άνθρωπος.

Αρκεί μόνο οι χημικές ενώσεις που εκλύονται από τις δραστηριότητές του, να μην συνεχίζουν να το καταστρέφουν.

Βέβαια αναδημιουργείται με πολύ αργούς ρυθμούς, αναδημιουργείται με τους ρυθμούς της φύσης.

Οι επιστήμονες υπολογίζουν ότι θα επανέλθει στα επίπεδα του 1980, το 2075.

Αυτό κι επειδή οι χημικές αυτές ενώσεις που εκλύθηκαν από τις δραστηριότητες του ανθρώπου και το καταστρέφουν, έχουν τέτοια σύσταση, που χρειάζεται να περάσουν πολλά χρόνια για να μπορέσουν να αποσυντεθούν.

Το πέρα ως πέρα όμως σημαντικό, είναι ότι το όζον στην ανώτερη ατμόσφαιρα της Γης, αναδημιουργείται.

Η έμβια φύση στη Γη -αλλά και η άβια, ίσως, σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου- φαίνεται να τείνει πάντα προς την εξισορρόπηση ανθρώπων, ζώων, φυτών και ανόργανων.

Αυτό έχει ως συνέπεια, να διατηρούνται, ή και να βελτιώνονται, οι κατάλληλες ιδιότητές της, για την ύπαρξη ζωής.

Ιδιότητές της, όπως είναι η θερμοκρασία και γενικότερα το κλίμα της.

Τείνουν όλα να εξισορροπούνται, έχοντας ως απώτερο σκοπό τους, να συνυπάρχουν αρμονικά.

Αυτό, κατά τη γνώμη μας, δεν δείχνει, απολύτως, ότι υπάρχει Σοφία στη φύση, αλλά Αγάπη.

Σοφία όμως και Αγάπη, πάνε πάντα μαζί και είναι έννοιες και καταστάσεις διαδραστικές, αλληλένδετες και αλληλοεξαρτώμενες.

Να πούμε επίσης ότι όλες οι περιβαλλοντολογικές αλλαγές, είναι πολύ σημαντικό να γίνονται με όσο το δυνατόν πιο αργούς ρυθμούς, για να προλαβαίνουν να γίνονται και οι καινούργιες προσαρμογές όλων των οργανισμών και των ισορροπιών στη φύση.

Για αυτό και είναι πολύ σημαντικό να καθυστερεί, όσο γίνεται περισσότερο η κλιματική αλλαγή.

Για αυτό και η πολύ μεγάλη προσπάθεια να εφαρμοστούν άμεσα στη ζωή των ανθρώπων οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.

Συνάμα, όμως, θα πρέπει να αποφεύγεται, ή τουλάχιστον να καθυστερεί και να γίνεται όσο το δυνατόν περισσότερο σταδιακά, γενικά η επέμβαση του ανθρώπινου πολιτισμού στο φυσικό περιβάλλον του πλανήτη, ακόμη κι αν αυτή αφορά την εφαρμογή της σημερινής τεχνολογίας των ανεμογεννητριών.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, η διάνοιξη δρόμων και η λειτουργία των ανεμογεννητριών επηρεάζει τοπικά τα ενδιαιτήματα και αυτά με τη σειρά τους τη βιοποικιλότητα.

Νομίζουμε ότι θα πρέπει και αυτή η, σίγουρα θετική περιβαλλοντολογική μετάβαση, να γίνει όσο το δυνατόν περισσότερο σταδιακά, σίγουρα υπάρχει βέλτιστος για αυτό χρόνος συνολικά, αν θεωρηθεί ως κύριος σκοπός της, η διατήρηση και εξέλιξη της βιοποικιλότητας.

Βέλτιστος για αυτό χρόνος συνολικά, που δεν θα πρέπει νομίζουμε, λαμβάνοντας υπόψη και τον χρόνο προσαρμογής της έμβιας φύσης σε κάθε μεταβαλλόμενο περιβάλλον, να είναι απλά ο συντομότερος χρόνος κατασκευής ανεμογεννητριών σε αυτό, παρόλο που η επιστημονική κοινότητα πιέζει να γίνει η μετάβαση αυτή όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

Αυτό, γιατί, πέραν του απαραίτητου χρόνου που χρειάζεται η έμβια ύλη για να προσαρμοστεί στο καινούργιο περιβάλλον· επιπλέον, συναρτήσει του χρόνου, προχωράει και η τεχνολογία.

Το παραπάνω πρακτικά, σημαίνει, ότι μπορεί να βρεθούν μελλοντικά κάποιες, ακόμη, καλύτερες λύσεις ενέργειας για το περιβάλλον.

Δηλαδή, ευρύτερα οικολογικές και πολύ πιο όμορφες αισθητικά, καθώς και αθόρυβες.

Επίσης, ίσως, ακόμη πιο ενεργειακά αποδοτικές και συνάμα, ακόμη πιο οικονομικές στην εφαρμογή τους.

Η τεχνολογία προχωράει εξαρτώμενη από την κάλυψη και των προστιθέμενων -από μια κατάσταση- αναγκών που διαπιστώνει ότι έχει στη ζωή του ο άνθρωπος, για αυτό και δεν θα πρέπει, κατά τη γνώμη μας, να κάνουμε εκπτώσεις, ούτε σε αυτές.

Δεν θα πρέπει, δηλαδή, να κάνουμε εκπτώσεις στις επιπλέον ανάγκες που προκύπτουν στη ζωή, εξαιτίας της οικονομίας, ή οποιονδήποτε άλλων λόγων.

Την προτεραιότητα, θα πρέπει ξεκάθαρα να την έχει το περιβάλλον.

Βέβαια η τεχνολογία, βελτιώνεται σε μεγάλο ποσοστό και κατά την πρακτική εφαρμογή της και μάλιστα την ποσοτικά συσσωρευμένη πρακτική εφαρμογή της.

Βελτιώνεται, δηλαδή, σε συνδυασμό με την κάλυψη των νέων αναγκών που προκύπτουν από την ποσοτικά συσσωρευμένη εφαρμογή της.

Μπορεί όμως να προκύψει καμιά φορά και απευθείας, κάτι το πραγματικά επαναστατικό σε αυτήν.

Για παράδειγμα εδώ και πολλά χρόνια, συζητιόταν από τους επιστήμονες να βρεθεί ένας τρόπος, για να εκμεταλλευθεί η ανθρωπότητα την ενέργεια που παράγεται από τα θαλάσσια κύματα και αυτός έχει βρεθεί.

Η Τουρκία δε, σχεδιάζει, σήμερα, μία μεγάλη, τη μεγαλύτερη έως τώρα στον κόσμο, κατασκευή, που θα τα εκμεταλλεύεται ενεργειακά.

Να δούμε πως θα διαμορφωθεί η όλη κατάσταση και από την εφαρμογή αυτής της περιβαλλοντολογικής τεχνολογίας.

Επίσης, χρειάζεται ρητώς να αναφερθεί ότι, οι λύσεις παραγωγής ηλεκτρικής, κινητικής και θερμικής ενέργειας, που υπάρχουν στον πλανήτη μέχρι σήμερα, είναι κυρίως το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο.

Με αυτό το δεδομένο, μπορούμε να πούμε ότι οι ανεμογεννήτριες είναι άγιες περιβαλλοντολογικά, αν τις συγκρίνουμε με την καταστροφή που γίνεται ακόμη και τοπικά στο περιβάλλον, όπου γίνονται εξορύξεις πετρελαίου, ή υπάρχουν διυλιστήρια πετρελαίου, ή και ατυχήματα κατά τη διακίνησή του με τα πλοία, ή κατά την εξόρυξη του, ή κατά την διύλιση του στα διυλιστήρια.

Ακόμη, για το φυσικό αέριο, μπορεί να είναι περιβαλλοντολογικά καλύτερο από το πετρέλαιο στην καύση του, όμως κατά την διαδικασία εξόρυξης του από το υπέδαφος χρησιμοποιούνται χημικά που στην συνέχεια απελευθερώνονται στην ατμόσφαιρα.

Επίσης ένα από τα σοβαρά προβλήματα που λέγεται ότι δημιουργείται κατά την εξόρυξη του από το υπέδαφος, είναι ότι μολύνεται το υπόγειο πόσιμο νερό και προκαλεί μεγάλες εκπομπές

διοξειδίου του άνθρακα (CO_2) και μεθανίου (CH_4), που επιδεινώνουν την υπερθέρμανση του πλανήτη και την κλιματική αλλαγή.

> (σ.σ. Όταν το μεθάνιο (CH_4) εισέρχεται στην ατμόσφαιρα, λέγεται ότι είναι 28 φορές πιο επιβλαβές για το κλίμα από το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) σε διάρκεια εκατό ετών, ενώ σε διάστημα 20 ετών η επίδρασή του λέγεται ότι είναι 84 φορές μεγαλύτερη από εκείνη του διοξειδίου του άνθρακα (CO_2).)

Επίσης λόγω της μόλυνσης του υπόγειου πόσιμου νερού, συμβαίνει η υγεία του πληθυσμού κοντά στις δεξαμενές φυσικού αερίου να επιδεινώνεται σημαντικά.

Είναι βέβαια της “μόδας” τώρα, στην Ευρωπαϊκή Ένωση, να συζητάνε ακόμη και για χρήση πυρηνικής ενέργειας από τη σχάση πυρήνων ουρανίου, που εμείς, αλλά και η συντριπτική πλειονότητα του Ελληνικού Λαού, είμαστε παντελώς αντίθετοι.

Για αυτήν την πυρηνική ενέργεια, της σχάσης πυρήνων ουρανίου και την Ελλάδα, αναφέρει με λίγα λόγια στην ίδια συνέντευξή του στην Κυριακάτικη Καθημερινή στις 10/04/2022, ο καθηγητής Περιβαλλοντικών Επιστημών και Διευθυντής του Κέντρου Ατμοσφαιρικής Ρύπανσης, Κλιματικής Αλλαγής και Ενέργειας στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, κ. Πέτρος Κουτράκης:

«Υπάρχει μια πλάνη περί άφθονων και φθηνών κοιτασμάτων ουρανίου που μπορούν να χρησιμοποιούνται αντί καυσίμων για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας. Πολλές χώρες, λοιπόν, προσπαθούν να αναπτύξουν πυρηνικές εγκαταστάσεις μικρής κλίμακας. Η Ελλάδα έχει άφθονο ήλιο και άνεμο, και η εξάρτησή της από την πυρηνική ενέργεια θα είναι λάθος. Δεν συνιστάται κατασκευή πυρηνικού σταθμού σε χώρα σεισμογενή και μικρής

έκτασης (οι εγκαταστάσεις δεν θα μπορούν να βρίσκονται μακριά από κατοικημένες περιοχές). Δεν διαθέτουμε ουράνιο και θα πρέπει να βασιστούμε σε εισαγωγές. Τέλος, η αντιμετώπιση των πυρηνικών αποβλήτων αποτελεί μείζον πρόβλημα και η Ελλάδα δεν διαθέτει γεωλογικά σταθερά αποθετήρια για τα ραδιενεργά απόβλητα».

Να προσθέσουμε ακόμη, ένα επιπλέον κυρίαρχο για τους ανθρώπους πρόβλημα, ότι οι ανεμογεννήτριες, μαζί με τα αρνητικά που τις καταλογίζουν για απώλεια, τοπικά, μέρους της βιοποικιλότητας, είναι σίγουρα και πολύ αντιαισθητικές και θορυβώδεις, τόσο στα μάτια μας, όσο και στα αυτιά μας, τόσο στα νησιά μας, όσο και στα βουνά μας.

Η ομορφιά, ως ιδεώδες, έχει απασχολήσει πολύ τους Έλληνες από αρχαιοτάτων χρόνων.

Αναφέρει, εν ολίγοις, μεταξύ άλλων η Βικιπαίδεια:

“Ο Πλάτων θεωρούσε την ομορφιά ως την Ιδέα (Μορφή) πάνω από όλες τις άλλες Ιδέες.”

“Ο Αριστοτέλης είδε μια σχέση μεταξύ της ωραιότητας (το καλόν) και της αρετής, υποστηρίζοντας ότι "η Αρετή στοχεύει στην ομορφιά.”

Ακόμη ότι:

“Η ομορφιά γενικά είναι το χαρακτηριστικό ενός ατόμου, ενός τόπου, ενός αντικειμένου ή μιας ιδέας που προσφέρει μια αέναη εμπειρία απόλαυσης, ευχαρίστησης, νοήματος και ικανοποίησης.”

“Η έννοια του “όμορφου” συχνά περιλαμβάνει και την περίπτωση όπου μια ύπαρξη βρίσκεται σε πλήρη ισορροπία

και αρμονία με την φύση, κατάσταση η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα έλξης και συναισθηματικής ευημερίας.”

Εμείς, να πούμε για την ομορφιά, ότι υπάρχει παντού στη φύση.

Ακόμη, ότι υπάρχει και μέσα σε κάθε ανθρώπινη κατάσταση, οσοδήποτε αρνητική κι αν είναι αυτή.

(σ.σ. Αυτοί οι δύο, νομίζουμε ότι είναι και οι πρωταρχικοί από τους λόγους, που δίνουν τη δυνατότητα στο παρακάτω ρητό του Σοφού Ηράκλειτου, να μπορέσει στέρεα να εκφραστεί:

“Τω μεν θεώ καλά πάντα και αγαθά και δίκαια, άνθρωποι δε α μεν άδικα υπειλήφασιν α δε δίκαια”

“Για τον θεό όλα είναι ωραία και αγαθά και δίκαια, όμως οι άνθρωποι άλλα νομίζουν δίκαια άλλα άδικα”

Ηράκλειτος

Αφού δηλαδή η ομορφιά υπάρχει παντού, οι θεοί και θεές προφανώς μπορούν και την αντιλαμβάνονται σε όλα τα δρώμενα.

Το αγαθό, είχε στην αρχαία Ελλάδα, την έννοια του σημερινού καλού, του χρήσιμου.

Ακόμη, εκτιμούμε, ότι για τους θεούς και τις θεές, όλα είναι ωραία, αγαθά και δίκαια επειδή, πέραν της ομορφιάς που υπάρχει μέσα σε όλα, οι ίδιοι ζούνε αιώνια.

Οτιδήποτε κι αν συμβεί, ακόμη και φανερά αρνητικό να είναι, σε βάθος χρόνου εξομαλύνεται συνολικά ανελισσόμενο.

Και οι θεές και οι θεοί προφανώς, παρατηρούν τον κόσμο στην ολότητά του.

Η ανελισσομένη συνολικά εξομάλυνση των αρνητικών συμβάντων, είναι πάντα ωραία, αγαθή και δίκαια.

Είναι, ίσως, περιττό να γράψουμε ότι είναι δίκαια με καλοσύνη, που στην πράξη, η καλοσύνη στη δικαιοσύνη, είναι που την χαρακτηρίζει στην απόδοση της, με επιείκεια.

Γιατί, για το πραγματικά δίκαιο, όπως προχωράει η ζωή, η ξεκάθαρη γνώμη μας είναι, πως, η καλοσύνη είναι η πλέον απαραίτητη.

Ισχυριζόμαστε δε, ότι τα αρνητικά συμβάντα εξομαλύνονται ανελισσόμενα, επειδή είναι αυτό που παρατηρούμε στη ζωή και καταλαβαίνουμε για αυτήν από αυτά που βιώνουμε, έστω και στον περιορισμένο ανθρώπινο χρόνο μας.

Επίσης, νομίζουμε ότι το εξομαλύνονται ανελισσόμενα, προκύπτει και από το συμπέρασμα του Αρχαίου Σοφού Εμπεδοκλή ότι **τον κόσμο μας τον συνθέτει η φιλότητα(αγάπη) και τον αποσυνθέτει το νείκος(έριδα)**.

Για να μπορεί να υπάρχει κάτι, τουλάχιστον, σύνθετο στον κόσμο μας, θα πρέπει σε αυτό να κυριαρχεί εσωτερικά η αγάπη.

Το ότι υπάρχουμε οι ίδιοι και όλα αυτά γύρω μας, φανερά σημαίνει ότι κυρίαρχη στη φύση, εσωτερικά και εξωτερικά, είναι η αγάπη.

Και η ίδια η αγάπη ισχυριζόμαστε, ότι είναι αυτή που προχωράει ανελισσόμενο τον κόσμο μας.)

Χρειάζεται, όμως, πολύ, συνεχίζουμε, αυτήν την ομορφιά που υπάρχει τόσο στη φύση, όσο και μέσα σε κάθε ανθρώπινη κατάσταση, οσοδήποτε αρνητική κι αν είναι, να μπορεί να την βλέπει κανείς, να την διακρίνει και να την συνειδητοποιεί.

Η συνειδητοποίηση της ομορφιάς, καθώς και η εγγενής τάση του ανθρώπου προς αυτήν συνολικά· συνολικά, δηλαδή ως ισορροπημένη και αρμονική κατάσταση για τον ίδιο, με τη μεγαλύτερη δυνατή χρονική διάρκεια για να είναι και πραγματικά ισορροπημένη και αρμονική· δύναται -αν είναι συνεχής- να καταστήσει από μόνη της έναν άνθρωπο, ίσως κι ανεξαρτήτου όλων των άλλων συνθηκών του, ευτυχισμένο.

Προτιμούμε συντριπτικά περισσότερο ως ανθρώπινη κατάσταση, μπορούμε πολύ εύκολα να πούμε και απολύτως περισσότερο ως ανθρώπινη κατάσταση, αυτονόητα τη χαρά από τη λύπη, το συνολικά όμορφο από το άσχημο και το φυσικό από το τεχνητό.

Όμως διαφορετικές καταστάσεις στη ζωή ενός ανθρώπου, βοηθάνε και διαφορετικά τον ίδιο, ή έστω δύναται, να βοηθήσουν διαφορετικά τον ίδιο· και αυτό είναι, πάντα, από μόνο του, πάρα πολύ ωραίο.

“Και στο πιο μικρό πετραδάκι και στο πιο ταπεινό λουλούδι και στην πιο σκοτεινή ψυχή, βρίσκεται ολάκερος ο Θεός.”

Νίκος Καζαντζάκης

Μήπως κι αυτό το απόφθεγμα του Καζαντζάκη να πούμε εμείς, δεν δηλώνει την ύπαρξη της ομορφιάς μέσα σε όλα;

Ακόμη, να αναφέρουμε κι ένα απόσπασμα της άποψης του Αθηναϊκού Ορειβατικού Συλλόγου (ΑΟΣ), που διάβασα πρόσφατα, σχετικό με τα αιολικά πάρκα στην Ελλάδα.

Είναι δε, ενδεικτικό, κατά τη γνώμη μας, της κατάστασης που επικρατεί στην Ελλάδα.

“Σε καμιά ευρωπαϊκή χώρα που έχει ορεινό τουρισμό, Ελβετία, Αυστρία, Γαλλία, Ιταλία δεν τοποθετούνται αιολικά πάρκα σε τέτοια υψόμετρα και βουνά.

Και αυτές οι χώρες έχουν προχωρήσει πολύ περισσότερο από εμάς στις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας.

Οι εταιρίες βεβαίως δεν κινούνται από περιβαλλοντική ευαισθησία αλλά μόνο από την επιδίωξη του κέρδους, το οποίο λόγω των μεγάλων επιδοτήσεων από την Ευρωπαϊκή Ένωση είναι τεράστιο.

Το ελληνικό κράτος και οι κυβερνήσεις διαχρονικά εχθρικές στα θέματα περιβάλλοντος ενδιαφέρονται για τα οικονομικά συμφέροντα των μόνο κατ' όνομα “Πράσινων επενδυτών”.

Οι δικαστές που αποφασίζουν δεν έχουν ποτέ πατήσει το πόδι τους εκεί για να δουν την ομορφιά και την αξία των βουνών που καταστρέφονται.”

Πιθανόν, η λύση που στο εγγύς μέλλον, θα ικανοποιούσε, τόσο την αισθητική των ανθρώπων, όσο και την βιοποικιλότητα και τα πολύπλοκα Γήινα οικοσυστήματα, στην πλειονότητά τους, να βρίσκεται στις πλωτές ανεμογεννήτριες.

Να πούμε ότι στην Βόρεια Θάλασσα, η οποία είναι θάλασσα του Ατλαντικού ωκεανού που βρέχει μέρος της Βόρειας Ευρώπης, έχουν δημιουργηθεί ήδη υπεράκτιες ανεμογεννήτριες που η βάση τους βρίσκεται στο βυθό περίπου στα τριάντα μέτρα βάθος.

Ακόμη, τώρα τελευταία, από τον Μάιο του 2021, λέγεται ότι έχει ωριμάσει η τεχνολογία για υπεράκτιες ανεμογεννήτριες που **επιπλέουν**, οι λεγόμενες πλωτές ανεμογεννήτριες, που δηλαδή δεν επηρεάζονται τόσο πολύ από το βάθος της θάλασσας και που θα μπορούν να βρίσκονται σε σημεία της θάλασσας που είναι αρκετά πιο απομακρυσμένα και που έχει και πιο πολύ αέρα.

Μένει τώρα, πια, να δούμε ανεμογεννήτριες που **επιπλέουν** και στην πράξη, ελπίζουμε σύντομα.

Πάντα, βέβαια, για όλες τις νέες παρεμβάσεις του ανθρώπου στο φυσικό περιβάλλον, χρειάζονται οι ανάλογες περιβαλλοντολογικές μελέτες, καθώς και κυρίαρχα να ληφθούν απολύτως υπόψη τους στα σχέδια της πολιτείας, με την -και στην πράξη- εφαρμογή τους.

Εναλλακτικά, οι άνθρωποι εδώ και χρόνια, προσπαθούν να καταφέρουν και την λεγόμενη πυρηνική σύντηξη του υδρογόνου, που είναι ο τρόπος που παράγεται η ενέργεια στο εσωτερικό των άστρων και που αν τα καταφέρουμε, θα έχουμε ενέργεια για ολόκληρη τη Γη, χωρίς κανένα περιορισμό και χωρίς κανένα ρύπο.

Ακόμη, είναι λίγος καιρός που στην Κίνα, συζητάνε και για μία παλιά ιδέα σε βιβλίο του 1941, του πρωτοπόρου σε βιβλία επιστημονικής φαντασίας, Ισαάκ Ασίμωφ.

Να μπούνε δηλαδή τεράστια ηλιακά πάνελ στο διάστημα και από εκεί να διοχετεύεται η ηλιακή ενέργεια σε ηλιακούς συλλέκτες στη Γη.

Όπως αναφέρει πρόσφατα δημοσιευμένο άρθρο σε ιστοσελίδες πολλών εφημεριδών:

“*Τα ηλιακά πάνελ στο Διάστημα θα απορροφούν τις ακτίνες του Ήλιου και θα διοχετεύουν ως «πρίσματα» την ενέργεια σε ηλιακούς*

συλλέκτες στην επιφάνεια της Γης, όπου θα λαμβάνει χώρα η μετατροπή της ηλιακής ενέργειας σε ηλεκτρική και η διοχέτευσή της στις πόλεις και στους καταναλωτές.”

Ακόμη, να αναφέρουμε ότι εκτός από την προσαρμογή του σύγχρονου ανθρώπου και των αναγκών του, στο φυσικό περιβάλλον και την κλιματική αλλαγή, χρειάζεται και η κοινωνικοοικονομική προσαρμογή του στο συνεχώς εξελισσόμενο κοινωνικό περιβάλλον του, όπως αυτό διαμορφώνεται, τουλάχιστον, κατά τόπους.

Ουσιαστικά χρειάζεται και η τεχνολογική προσαρμογή του, στις ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας, κυρίως με την αφιέρωση χρόνου για την εξοικείωσή του στις νέες τεχνολογίες και τάσεις, που έχουν τον αντίκτυπό τους τόσο στην εύρεση εργασίας, όσο και στην υπόλοιπη ζωή του.

Στην ζωή του, δηλαδή, γενικά, ως πολίτης μίας χώρας ηλεκτρονικά εξελισσόμενης και εξαρτώμενης.

Επίσης, όμως, θα πρέπει και να μπορεί να βρίσκει συνάμα με αυτήν την τεχνολογική προσαρμογή του, όσο το δυνατόν περισσότερο ελεύθερο χρόνο για την δική του, κυρίως, σκέψη και έκφραση, προκειμένου να εξακολουθεί να διατηρεί σε ισορροπία, την κοινωνική, τη σωματική και την πνευματική του υγεία, στη σύγχρονη, πάντα, εποχή.

Δυστυχώς ο ψηφιακός κόσμος, όσα οφέλη και να παρέχει με την πληροφόρησή του σε χρήσιμες για τη ζωή του ανθρώπου πληροφορίες, τον βομβαρδίζει και με πολλές άλλες ψηφιακές δυνατότητες που μπορεί να έχουν πολύ αρνητικές επιπτώσεις για τη ζωή του.

Το γεγονός, για παράδειγμα, ότι η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων έχει ανεξάντλητη πρόσβαση σε πρότυπα ομορφιάς -εαυτού και συντρόφου- καθώς και γενικότερα τρόπους ζωής, που για τον μέσο άνθρωπο, κατά κανόνα, είναι πάρα πολύ δύσκολο να έχει ή να αποκτήσει στην πραγματική του ζωή· τους κάνει, ίσως, δύσκολα να ικανοποιηθούν τόσο από τον εαυτό τους, όσο και από τον, ή την, σύντροφο που θα έχουν, αν έχουν, καθώς και τη ζωή που κάνουν μαζί, συγκρίνοντάς τα.

Όμως η ουσιαστική και με διάρκεια χαρά που μπορεί και νιώθει ο άνθρωπος, δεν προέρχεται από τα σύγχρονα προβαλλόμενα πρότυπα, που σκοπό τους έχουν, κυρίως, να τον κάνουν καταναλωτή.

Η ουσιαστική και με διάρκεια χαρά, προέρχεται από την ικανοποίηση των αρχέγονων ανθρώπινων προτύπων και εννοιών, όπως, για παράδειγμα, της αγάπης, του έρωτα, της ελευθερίας, της δικαιοσύνης, του σεβασμού, της ακεραιότητας, της καλοσύνης, της ενσυναίσθησης, της αλληλοεκτίμησης και αυτοεκτίμησης, της πνευματικής καλλιέργειας, της απλότητας, των φυσικών διαπροσωπικών σχέσεων, της χάρης και της αρμονίας με το φυσικό περιβάλλον, της αποδοχής, ή έστω της ανοχής, του διαφορετικού τρόπου σκέψης των ανθρώπων.

Ακόμη, για την άπλετη πρόσβαση σε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου, αναφέρει σε άρθρο του ο κλινικός σεξολόγος, ψυχοθεραπευτής και ειδικός σε διαταραχές και εθισμούς, Ρόμπερτ Βάις, που εμείς μέρος του βρήκαμε στην δημοσιογραφική ιστοσελίδα https://www.lifo.gr:

“φαίνεται ότι για πολλούς άνδρες που βλέπουν πορνό, η σεξουαλική δυσλειτουργία δεν είναι ούτε σωματικής φύσης ούτε σχετίζεται με τη συχνότητα αυνανισμού και οργασμού.

Αντίθετα, τα προβλήματα με τη στύση και την ανοργασμία σχετίζονται όλο και περισσότερο με το γεγονός ότι όταν ένας άνδρας που ξοδεύει το 80%, 90% ή ακόμη και 100% της σεξουαλικής του ενέργειας βλέποντας πορνό και αυνανιζόμενος με πορνογραφία - μπροστά από «ατελείωτες εικόνες σέξι, συναρπαστικών, συνεχώς μεταβαλλόμενων συντρόφων και εμπειριών», με την πάροδο του χρόνου, είναι πιθανό να βρει έναν και μόνο σύντροφο στην πραγματική ζωή, λιγότερο διεγερτικό από την ατελείωτη ποικιλία και ένταση που βιώνει (εικονικά) στο διαδίκτυο.

Η τεράστια ποικιλία και η διαρκώς αυξανόμενη ένταση που προσφέρει η διαδικτυακή πορνογραφία δημιουργούν, ειδικά στους συχνούς θεατές πορνό, ένα επίπεδο ντοπαμίνης/αδρεναλίνης στο οποίο ένας μόνος σύντροφος στον πραγματικό κόσμο, όσο ελκυστικός και αν είναι για τον άλλον, απλά δεν μπορεί να το ανταγωνιστεί.

«Ακόμη χειρότερα, από την άποψη της σχέσης, ο συνεχής κύκλος φαντασίωσης/ικανοποίησης που συμβαίνει με τη βαριά χρήση πορνό οδηγεί σε συναισθηματική και ψυχολογική αποσύνδεση ακόμη και με τους πιο αγαπητούς και πολύτιμους συντρόφους.

Σε συνδυασμό, αυτά τα νευροχημικά και ψυχολογικά ζητήματα φαίνεται να εκδηλώνονται σωματικά σε πολλούς άνδρες ως σεξουαλική δυσλειτουργία» σημειώνει ο Βάις.”

Οι Σκοποί του Ανθρώπου από τη Μητέρα Φύση, όπως Προκύπτουν από τα Αρχέγονα Ένστικτά του

"Ένστικτο είναι η εγγενής τάση, ή ορμή, ενός ζωντανού οργανισμού, προς την κατεύθυνση συγκεκριμένων συμπεριφορών, ή αντιδράσεων, υπό συνθήκες.

Αυτή η τάση προϋπάρχει της μνήμης που προκύπτει από τη μάθηση και παραμένει αναλλοίωτο χαρακτηριστικό ενός βιολογικού είδους"

(Βικιπαίδεια)

Σίγουρα πρωταρχικός σκοπός τού, ώριμου γενετήσια ανθρώπου, αλλά και ολόκληρου τού, ώριμου γενετήσια ζωικού βασιλείου, είναι η ικανοποίηση του ενστίκτου της διαιώνισης του είδους, όταν η διαιώνιση αυτή κινδυνεύει, που λέγεται ότι είναι και το ισχυρότερο ένστικτο για όλα τα έμβια όντα.

Η Φύση φανερά επενδύει πολύ στην ύπαρξη του κάθε είδους και σε χρόνο και σε κόπο.

Ίσως και για την διαιώνιση του είδους, όταν αυτή κινδυνεύει· να έχει δώσει η φύση περισσότερη δύναμη στα αρσενικά από τα θηλυκά, μαζί με την ορμή και να τα κυνηγάνε· συνάμα και την πολύ μεγάλη αγάπη των θηλυκών στους απογόνους τους.

Ακόμη, σε ατομικό επίπεδο, σκοπός του κάθε ανθρώπου είναι και η ικανοποίηση του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης.

Η επιθυμία για ζωή, αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα για κάθε έμβιο ον και από την πρώτη στιγμή της ζωής του, ο άνθρωπος, κάνει ότι χρειάζεται και μπορεί για να επιβιώσει.

Χωρίς τη ζωή για τον άνθρωπο, δεν υπάρχουν, σε προσωπικό επίπεδο, όλα τα άλλα και νομίζουμε ότι, αν γίνεται, σκοπός του είναι να ζει και στο διηνεκές.

“Όλοι θέλουν να πάνε στον παράδεισο, αλλά κανείς δεν θέλει να πεθάνει”.

Βασίλης Τριανταφυλλίδης (Χάρρυ Κλύνν)

Βέβαια, εκτός της προσωπικότητάς του και αυτά που έχουν νόημα για αυτήν όσο ζει, ο άνθρωπος ενδιαφέρεται και προσπαθεί, κατά κανόνα, να συνεισφέρει αλτρουιστικά, ακόμη και το οσοδήποτε μικρό, στους συνανθρώπους του -μελλοντικούς και νυν- και στη συνέχεια -αν γίνεται- και στα ζώα και στα φυτά.

Υπάρχει πολύ έντονα εγγενώς σε αυτόν, το αίσθημα τόσο της αλληλεγγύης, όσο και της ανάγκης για την αρμονική του συνύπαρξη, με όλες τις άλλες οντότητες.

Το ξαναγράψαμε, ο άνθρωπος είναι κοινωνική οντότητα και φανερά, το σύνηθες, είναι να ενδιαφέρεται για το μέλλον του πλανήτη Γη, ακόμη και όταν ο ίδιος, πιθανότατα, δεν θα υπάρχει.

Αφού εξασφαλιστούν το ένστικτο της διαιώνισης του είδους και το ένστικτο της αυτοσυντήρησης του ανθρώπου, μένει να εξασφαλιστεί και το ένστικτο -όπως λέμε εμείς- της χαράς, με την έννοια ότι όλοι οι άνθρωποι θέλουν να είναι χαρούμενοι.

Το ένστικτο της χαράς συμπεριλαμβάνει για εμάς και το ερωτικό ένστικτο, είτε συμβαίνει για αναπαραγωγή, είτε μόνο για την από κοινού ευχαρίστηση του ζευγαριού.

Εμπεριέχουμε στο ένστικτο της χαράς και την αναπαραγωγή του ανθρώπου, επειδή στους σύγχρονους ανθρώπους, δεν κινδυνεύει η διαιώνιση του είδους τους, δεν αναπαράγονται, δηλαδή, κατά κανόνα, για αυτό.

Απεναντίας οι σύγχρονες κοινωνίες, σε κάποιες Ασιατικές, κυρίως, χώρες άλλα και αν δει κανείς συνολικά τον πλανήτη, λέγεται ότι κινδυνεύει ακόμη και από υπερπληθυσμό.

Μπορεί όμως το να εμπεριέχουμε στο ένστικτο της χαράς και την αναπαραγωγή· έστω και στις ημέρες μας και ας την εμπεριέχουμε, σίγουρα, σκεπτόμενοι και την πολύ μεγάλη ευχαρίστηση που δίνει στους μέλλοντες γονείς· να είναι λάθος.

Το ένστικτο της χαράς, είναι τόσο σημαντικό για τον άνθρωπο όσο και τα άλλα δύο ένστικτά του, το ένστικτο της διαιώνισης του είδους και το ένστικτο της αυτοσυντήρησης.

Ή για να το πούμε διαφορετικά, σε καμία περίπτωση δεν είναι υποδεέστερο -των άλλων δύο- ένστικτο, απλά εμείς τα ανθρώπινα ένστικτα στο βιβλίο αυτό, τα τοποθετούμε στη γραφή με κάποια λογική σειρά προτεραιότητας, που φαίνεται ότι για την πλειονότητα των περιπτώσεων που μπορούν να προκύψουν στη ζωή ενός ανθρώπου, η προτεραιότητα αυτή ισχύει.

Αναφέρει ο επικούρειος Λούκιος Τορκουάτος, για αυτό που ονομάζουμε εμείς, ένστικτο της χαράς, στο έργο του Κικέρωνα “De finibus bonorum et malorum”, δηλαδή “Στα άκρα του καλού και του κακού”:

“Τα μωρά παιδιά, αλλά και τα υπόλοιπα έμβια όντα, μόλις γεννηθούν και πριν ακόμη αναπτύξουν την λογική, επιδιώκουν την ηδονή ως κάτι οικείο και αποστρέφονται τον πόνο ως κάτι ξένο”.

Τα τρία αυτά ένστικτα της ζωής που αναφέραμε -η διαιώνιση του είδους, η αυτοσυντήρηση και η χαρά- είναι διαδραστικά, αλληλένδετα, αλληλοεξαρτώμενα και αλληλοσυμπληρούμενα.

Η ικανοποίηση του καθενός από αυτά, εμπλέκει άμεσα την ικανοποίηση και των άλλων δύο.

Ακόμη, ισχυριζόμαστε ότι την ικανοποίηση του ενστίκτου της χαράς· της ουσιαστικής και με χρονική διάρκεια, χαράς· της πραγματικής και στέρεης χαράς στο χώρο και στο χρόνο και όχι μόνο της στιγμιαίας, ή πρόσκαιρης χαράς, που μπορεί μελλοντικά και να βλάπτει· θα μπορούσαμε ίσως να την αναλύσουμε βαθύτερα με τους δύο παρακάτω επιπλέον σκοπούς του ανθρώπου.

Ο ένας, ο πρώτος, σε μία τουλάχιστον θνητή ζωή από τους επιπλέον σκοπούς του ανθρώπου· είναι για εμάς να ζήσει, να ευτυχήσει, πάνω στον όμορφο πλανήτη μας, μαζί με τους άλλους κατοίκους του, ανθρώπους, ζώα, φυτά και ανόργανα· σε αρμονία και, ποτέ μα ποτέ εις βάρος τους.

Θεωρούμε ακόμη ότι ο άλλος σκοπός του ανθρώπου· ο αείζωος θα μπορούσαμε να πούμε, ή αν προτιμάτε ο μεγαλόπνοος· είναι για εμάς, η αέναη ανέλιξή του προς την ατέρμονη τελειότητα.

Οι δύο αυτοί, επιπλέον, σκοποί του ανθρώπου, που, μόλις, αναφέραμε, αλληλεπιδρούν και ακόμη, είναι αλληλένδετοι,

αλληλοεξαρτώμενοι, αλληλοσυμπληρούμενοι και συνεχώς και ατερμόνως, τελειοποιούμενοι.

Αλληλεπιδρούν απευθείας, άμεσα, συνεχώς και αδιαλείπτως.

Η αξία τους δε, είναι ανεκτίμητη.

Επιτυγχάνονται κυρίως, με την αγάπη που νιώθει, εκφράζει, δίνει και παίρνει ο ίδιος ο άνθρωπος και η προσωπικότητά του, καθώς ισάξια και με την ελευθερία του, να πράττει έτσι ή αλλιώς για το οτιδήποτε.

Η αγάπη δε, που νιώθει και εκφράζει ένας άνθρωπος είναι ευθέως ανάλογη με την ελευθερία που νιώθει και έχει.

Η ελευθερία του πάλι, είναι ευθέως ανάλογη με την ασφάλεια που του παρέχει το κοντινό του περιβάλλον και σίγουρα, επειδή σε ένα δυναμικό περιβάλλον δεν υπάρχει απόλυτη ασφάλεια, είναι ευθέως ανάλογη και με την γενναιότητά του.

"Το εύδαιμον το ελεύθερον, το δ' ελεύθερον το εύψυχον".

Θουκυδίδης

"Ευτυχισμένοι είναι οι ελεύθεροι, ελεύθεροι είναι οι γενναίοι".

Θουκυδίδης

Στόχους ή αν προτιμάτε επιμέρους στόχους ο άνθρωπος μπορεί να έχει πολλούς.

Σκοπούς, όμως, για θνητό άνθρωπο, που έχει εξασφαλιστεί η διαιώνιση του είδους του και η επιβίωσή του· ή για αθάνατο άνθρωπο, που φανερά έχει ήδη εξασφαλιστεί και η διαιώνιση

και η επιβίωσή του στο διηνεκές· ισχυριζόμαστε ότι έχει αυτούς τους δύο, την ευτυχία δηλαδή και την ανέλιξη.

Για τους δύο αυτούς σκοπούς του ωστόσο, την ευτυχία και την ανέλιξη, ο άνθρωπος μπορεί ορισμένες φορές να διακινδυνεύσει, ακόμη και την ύπαρξή του.

Είναι τόσο πολύ σημαντικοί και οι δύο, για αυτόν και τη ζωή του.

Έχουν θυσιάσει τη ζωή τους, εμμέσως, για το ένστικτο της χαράς, δηλαδή για τους δύο σκοπούς που το αναλύουμε, ευτυχία και ανέλιξη, δηλαδή για τον τρόπο που όπως γράψαμε προηγουμένως αυτοί οι δύο σκοποί επιτυγχάνονται, την αγάπη και την ελευθερία, ακόμη και ολόκληροι λαοί στην ανθρώπινη ιστορία.

Και έχουν θυσιάσει τη ζωή τους, ή έστω, την έχουν διακινδυνέψει, έχοντας πλήρη συνείδηση για την αιτία που τους ώθησε στο να την θυσιάσουν, ή και μόνο, να την διακινδυνέψουν.

Την έχουν θυσιάσει, κυρίως, για την ελευθερία τους και θα μπορούσαμε να πούμε και για την αγάπη των παιδιών τους, δηλαδή την αγάπη που αποτυπώνεται με το όραμα -και για τις νέες γενιές- της ελεύθερης πατρίδας.

Ακόμη, υπάρχουν και άνθρωποι που έχουν προτιμήσει τις ιδέες τους, ή ειδικότερα τη θρησκεία τους, περισσότερο από τη ζωή τους, καθώς και άλλοι, που έχουν προτιμήσει περισσότερο από τη ζωή τους, την αξιοπρέπειά τους.

Όμως και αυτά που μόλις αναφέρθηκαν για τις ιδέες, τη θρησκεία και την αξιοπρέπεια· θα μπορούσαμε να πούμε, ότι έχουν να κάνουν κάπως και με την εσωτερική χαρά που μπορεί και νιώθει ένας άνθρωπος· όταν ο ίδιος ζει από βαθιά επιλογή ή από βαθιά

ανάγκη, με τις ιδέες του, τη θρησκεία του και την αξιοπρέπειά του, έχοντάς τις παντοτινή συντροφιά.

Να γράψουμε ακόμη, ότι και συνολικά οι σκοποί του ανθρώπου, διαιώνιση του είδους, αυτοσυντήρηση και χαρά, επιτυγχάνονται με βάση την αγάπη που νιώθει, εκφράζει, δίνει και παίρνει ο ίδιος ο άνθρωπος και η προσωπικότητά του, καθώς και με την ελευθερία του, να πράττει έτσι ή αλλιώς, σχεδόν για το οτιδήποτε.

Αυτό πρακτικά, στην καθημερινότητά μας, σημαίνει ότι· γνώμονα στη ζωή μας για το οτιδήποτε συμβαίνει σε αυτήν και αντιμετωπίζουμε· το καλύτερο είναι να έχουμε τόσο την αγάπη, όσο και την ελευθερία.

Κι αν η ελευθερία του ανθρώπου, στο να μπορέσει να κάνει και να γίνει το οτιδήποτε, εξαιτίας του περιορισμένου χρόνου ζωής του, περιορίζεται· η αγάπη του, μπορεί να γίνει απεριόριστη για τις συνθήκες της ζωής που γεννιέται κανείς και υπάρχει, για όσο υπάρχει.

Για παράδειγμα, θα μιλήσω από την μεριά των αγοριών, γιατί αγόρι είμαι και για αυτά ξέρω.

Αν αγαπάτε ένα κορίτσι, προφανώς, θα πρέπει να βρείτε το θάρρος και να του μιλήσετε.

Αν σας απορρίψει, κατά τη γνώμη μου, δεν θα πρέπει να κατευθύνετε αλλού την αγάπη σας, αν υπάρχει για εσάς αυτή η μοναδικότητα σε αυτό το κορίτσι, που προκύπτει στον άνθρωπο, όταν αγαπάει βαθιά.

Είναι η αγάπη που κάνει την μοναδικότητα και όχι ο έρωτας που μόνο την μεγεθύνει και που λένε ότι κρατάει για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Νομίζω ότι όταν ένας άνθρωπος, να συνεχίσω καλύτερα με τα αγόρια, όταν ένα αγόρι αγαπάει, θα πρέπει να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του και όχι να τα αγνοήσει ή να τα αλλάξει ή να τα κατευθύνει σε κάποιο άλλο κορίτσι.

Στη συνέχεια, νομίζω, να εξακολουθήσει να προσπαθεί να κερδίσει το κορίτσι που θέλει και αγαπάει πολύ.

Η αγάπη του η ίδια, θα τον βοηθήσει πολύ σε αυτό.

Το αντίθετο ακριβώς θα κάνει η φωνή της λογικής των γύρω του ανθρώπων.

Η αγάπη, από μόνη της, εξελίσσει, πάντα προς τα άνω, τον άνθρωπο, δηλαδή τον ανελίσσει.

Τον ανελίσσει κατακαίοντας όλα τα αρνητικά στοιχεία του χαρακτήρα του, όπως, εγωισμούς, κακίες, έχθρες, στερεότυπα· που κληρονόμησε από γονείς, αδέλφια, φίλους και κοινωνία· ή ακόμη περισσότερο, θα κατακάψει πολύ εύκολα την φαλλοκρατία και τις ανδροκρατούμενες, εν γένει, απόψεις, της εποχής του.

Χρειάζεται αφάνταστα πολύ για τον άνθρωπο, όταν παρουσιάζονται όλα αυτά τα αρνητικά στοιχεία στον χαρακτήρα του, να τα κατακαίει ολότελα, αγαπώντας, πάντα, περισσότερο.

Μία πρώτης τάξεως ευκαιρία για να γίνει αυτό, είναι όταν αγαπάει ένα κορίτσι, που αποτελεί και το υψηλότερο αίσθημα αγάπης που μπορεί να νιώσει.

Διαβάστε σας παρακαλώ πολύ ξανά, το ποίημα του πολύ σπουδαίου Χαλίλ Γκιμπράν, που έχουμε βάλει στο τέλος του προλόγου του βιβλίου που διαβάζετε.

Ακόμη, ο Χαλίλ Γκιμπράν, έχει πει σε μία παραβολή του με πρωταγωνιστή τον Ιησού και τη Μαρία τη Μαγδαληνή, στο βιβλίο του *“Ιησούς ο Γιος του Ανθρώπου”*:

“Η αγάπη δεν είναι κάτι που μπορείς να κάνεις, είναι μια ποιότητα της ύπαρξής σου”.

Το έχει πει με την έννοια ότι ο Ιησούς, μπορεί και αγαπάει, την Μαρία την Μαγδαληνή, πραγματικά πολύ, επειδή είναι αυτός που είναι.

Το πως και το πόσο μπορεί να αγαπήσει κανείς, καθώς και αυτό που εκπέμπει η προσωπικότητά του, έχει να κάνει με το ποιος πραγματικά είναι· σε θεωρία και πράξη· και αυτό στη ζωή, συνεχώς, προχωράει, δεν είναι συγκεκριμένο.

Για άλλους προχωράει προς τα άνω, για άλλους προχωράει προς τα κάτω.

Για αυτό και όλοι, τουλάχιστον, ως παιδιά, που τα παιδιά είναι, πάντα, πολύ αγνά και από την αγνότητά τους αυτή, πηγάζουν -όταν δεν φοβούνται- και οι πράξεις τους· άλλα, τουλάχιστον και ως έφηβοι, ερωτικά· αγαπήσαμε με τρόπο περισσό.

“Τα παιδιά είναι οι πιο έντιμες οντότητες του πλανήτη”

Ηριδανός

Αυτόν τον τρόπο αγάπης, θα πρέπει, κατά τη γνώμη μας, να αναζητήσει και αργότερα ο άνθρωπος· ως ενήλικας και πιο έμπειρος σε σχέση με το πως αναχαιτίζονται αυτά όλα τα εμπόδια της ανέλιξης του.

(σ.σ. Φανερά, αυτά όλα τα εμπόδια της ανέλιξης του, προκύπτουν από τις αρνητικές συμπεριφορές που του έμαθαν οι άλλοι άνθρωποι, με τις φιλοσοφικές και πρακτικές τους αδυναμίες και από αυτούς τους άλλους ανθρώπους, κυρίως, οι γονείς του.

Επίσης, έχουν προκύψει και από τα αρνητικά τραγούδια, όταν είναι αρνητικά και τις αρνητικές ταινίες, όταν είναι αρνητικές, ως κύρια μέσα έκφρασης της κοινωνίας τους, που για πολλούς λόγους, το περιεχόμενό τους και οι πρωταγωνιστές τους, λειτουργούν και ως πρότυπα.

Μην ξεχνάμε όμως ότι αυτό συμβαίνει αντιστοίχως και για τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του, που βοηθάνε πολύ στην ανέλιξή του.)

Αυτός ο τρόπος αγάπης, επειδή πλέον ως μεγάλος, γνωρίζει πως λειτουργούν ο εαυτός του και οι γύρω του, θα τον βοηθήσει πολύ περισσότερο από την εφηβεία του, στο να βρει τον μίτο της Αριάδνης και να βγει από τον λαβύρινθο, αφού πρώτα αναμετρηθεί, ευθέως, με τον Μινώταυρο· και τον νικήσει με όπλο του την αγάπη.

Μια αγάπη, που είναι, παραμένει, επιμένει και μπορεί να προχωράει αέναα, σε υψηλότερη από τις όποιες περιστάσεις, δυναμική.

Σε αυτή την διαδικασία του καψίματος των κληρονομούμενων, από τον περίγυρό του και τους γονείς του, αρνητικών στοιχείων του χαρακτήρα του, τον πόνο δεν τον δίνει η αγάπη· η αγάπη τον θεραπεύει παντοτινά· θεραπεύοντας πρώτα την πληγή που δίνει τον πόνο.

Ο πόνος, προκύπτει ξεκάθαρα από τα αρνητικά στοιχεία τού χαρακτήρα τού κάθε ανθρώπου, που πολύ σωστά δεν ικανοποιούνται από το έτερο ήμισυ, όταν δεν ικανοποιούνται.

Αρνητικά στοιχεία όπως είναι ο εγωισμός, η κακία, η κατοχή των άλλων ανθρώπων, ή η επιβολή απέναντί τους.

Να πούμε ακόμη, ότι αγάπη για εμάς πρακτικά, είναι να θέλουμε, να επιδιώκουμε και να προσπαθούμε με όλες μας τις δυνάμεις για το καλό, χωρίς κανένα απολύτως αντάλλαγμα.

Χωρίς κανένα απολύτως αντάλλαγμα, εκτός, ίσως, μοναχά, από την πραγματική και με διάρκεια χαρά, που δίδει η ίδια η φύση από μόνη της, όταν σκέφτεται και πράττει κανείς το καλό.

Έχει άμεση σχέση στη ζωή το καλό, με το αίσθημα της χαράς με διάρκεια.

Το καλό και η χαρά αλληλεπιδρούν και είναι έννοιες αλληλένδετες και αλληλοεξαρτώμενες.

Αλληλεπιδρούν απευθείας, άμεσα, συνεχώς και αδιαλείπτως.

Ως καλό, εννοούμε ότι βοηθάει ή δεν εμποδίζει συνολικά, όλους τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως, πάντα, τους περιγράψαμε, με την προϋπόθεση ότι αυτό συμβαίνει, κυρίαρχα και κατά προτεραιότητα, υπό το πρίσμα της επιθυμίας του ενστίκτου της ουσιαστικής και με χρονική διάρκεια, χαράς, της πραγματικής και στέρεης χαράς στο χώρο και στο χρόνο και καθόλου, ίσως, της πρόσκαιρης χαράς που μπορεί μελλοντικά και να βλάπτει.

Δηλαδή, συμβαίνει, κυρίαρχα και κατά προτεραιότητα, υπό το πρίσμα των σκοπών της ανέλιξης και της ευτυχίας του συνόλου των ανθρώπων, ακόμη καλύτερα και του συνόλου όλων των οντοτήτων της Γης, συμπεριλαμβανομένης και της

προσωπικότητας του ανθρώπου, που θεωρεί ότι πράττει το καλό.

Το ξαναγράψαμε, έχει άμεση σχέση το καλό με το αίσθημα της πραγματικής και στέρεης χαράς.

Το αντίθετο του καλού, είναι για εμάς, ότι εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως πάντα τους περιγράψαμε.

Ελευθερία για εμάς, είναι να μην επεμβαίνει κανείς είτε ατομικά, είτε ομαδικά, στην ελεύθερη βούληση του άλλου.

Χρειάζονται όσο το δυνατόν περισσότερο στο φυσικό μας κόσμο, ορατό και αόρατο, τόσο η αγάπη, όσο και η ελευθερία.

Ακόμη, να πούμε ότι είναι κάτι το πραγματικά απίστευτο, ότι δίνοντας ως σκοπούς της η φύση, σε όλους τους έμβιους οργανισμούς της, την ικανοποίηση αυτών των μόλις τριών ενστίκτων της ζωής· τη διαιώνιση του είδους, την αυτοσυντήρηση και τη χαρά· καταρχάς ισορροπεί στο δυναμικό της περιβάλλον και συνάμα, βελτιώνεται, προοδεύει, ανελίσσεται, γίνεται ολοένα και καλύτερη.

Ισορροπεί και βελτιώνεται τόσο συνολικά, όσο και μεμονωμένα, ολόκληρη η φύση, στη διαλεκτικότητά της, η έμβια φύση, πιθανότατα και η άβια, μαζί.

Γράφουμε για πιθανή ανέλιξη και της άβιας φύσης, επειδή κάποιοι επιστήμονες, ισχυρίζονται ότι σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου, η άβια φύση, υπό κατάλληλες συνθήκες, αποκτάει, ή καλύτερα δημιουργεί, δημιούργησε, τη ζωή.

Με τον όρο αβιογένεση, στις φυσικές επιστήμες, εννοείται η μελέτη της προέλευσης των ζωντανών οργανισμών -και της ζωής εν γένει- από μη έμβια ύλη.

Γι’ αυτό γράφουμε για πιθανή ανέλιξη και της άβιας φύσης.

Επειδή σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου -που ακόμη ο άνθρωπος δεν μπορεί να παρατηρήσει, μπορεί όμως να υποθέσει- ίσως και αυτή να προχωράει βελτιουμένη.

Προχωράει σίγουρα βελτιουμένη, τουλάχιστον με την έννοια ότι δημιουργούνται συνεχώς σε αυτήν, καλύτερες συνθήκες για την ύπαρξη ζωής· αλλιώς ίσως να μην είχε δημιουργηθεί ποτέ η ζωή, ούτε και διατηρηθεί, καν στον πλανήτη μας.

Ακόμη, να πούμε ότι και η ποικιλομορφία της ζωής, είναι κάτι, επίσης, το πραγματικά απίστευτο, αν συνειδητοποιήσει κανείς ότι ο πυρήνας της ύπαρξης και της εξέλιξης όλων των ειδών των έμβιων οργανισμών του πλανήτη μας, είναι ο ίδιος και βρίσκεται σε μόλις αυτά τα τρία βασικά ένστικτά που αναφέραμε.

Συνάμα, βρίσκεται και στην προσαρμογή όλων των έμβιων οργανισμών στο περιβάλλον, για να ικανοποιηθούν.

Παρά την ίδια, θα μπορούσαμε να πούμε, μαγιά από την φύση, το αποτέλεσμα είναι κάτι που ξεπερνάει κατά πολύ τη φαντασία.

Ξεπερνάει κατά πολύ τη φαντασία, γιατί, για παράδειγμα, κάποιος που δεν έχει ποτέ του δει, πως να φανταστεί όλες αυτές τις εικόνες της πραγματικότητας;

Κάποιος που δεν έχει ποτέ του ακούσει, μυρίσει, αγγίξει, γευτεί, πως να φανταστεί πως είναι όλα αυτά στην πραγματικότητά μας;

Το αποτέλεσμα παρά την ίδια από τη φύση μαγιά, είναι ο μεγαλειώδεις κόσμος μας, με την εξαιρετικά μεγάλη ποικιλομορφία του.

Δεδομένου πάντα ότι υπάρχουν και τα υλικά που θα αλληλεπιδράσουν, στα πλαίσια αυτής της μαγιάς.

Θα πρέπει βέβαια να αναφέρουμε, ότι ο Σοφός Επίκουρος, απέδιδε την ποικιλομορφία των σύνθετων σωμάτων στην πολύ μεγάλη ποικιλία των άτμητων.

Των άτμητων, δηλαδή των ατόμων του αρχαίου κόσμου, που δημιουργούν ενωμένα τα σύνθετα σώματα.

Η άτμητη ύλη, που φαίνεται ότι υπάρχει στο σύμπαν· στον αρχαίο κόσμο ήταν γένους θηλυκού και ονομαζόταν η άτομος και αντιπροσώπευε το πρωταρχικό, το ελάχιστο τμήμα ύλης που δεν μπορεί να τμηθεί.

Σε αντίθεση με αυτό που έχουν ονομάσει σήμερα άτομο (το άτομο) οι επιστήμονες, που εξακολουθεί να τέμνεται και να αποτελείται από πολλών ειδών άλλα, υποατομικά σωματίδια.

Από την ποικιλομορφία του κόσμου, ο Σοφός Επίκουρος, συμπέρανε ότι και οι άτμητες θα πρέπει να είναι πολλών ειδών, έτσι ώστε να ενώνονται και να την δημιουργούν.

Στην ποικιλομορφία των σύνθετων σωμάτων, συμβάλλει σίγουρα πολύ και η εσωτερική αρχιτεκτονική δομή τους.

Η αρχιτεκτονική, δηλαδή, που εφαρμόζεται από την φύση, ώστε κατά την ένωση των άτμητων, να δημιουργηθούν τα σύνθετα σώματα.

Εμείς απλά θέλουμε να πούμε ότι χρειάζονται και τα δύο, για να δημιουργηθούν όλες αυτές οι οντότητες του κόσμου μας.

Δηλαδή και η ποικιλομορφία των άτμητων, αλλά και η μαγιά με τον τρόπο που τα ενώνει, τα δομεί και τα προχωράει.

Υποστηρίζουμε ακόμη ότι η ελευθερία επιλογής του ανθρώπου, για το οτιδήποτε σε λογικά, ανθρωπιστικά, του τόπου μας και του χρόνου μας πλαίσια, είναι κάτι το εντελώς απαραίτητο και για την ευτυχία του και για την ανέλιξή του.

Το γράψαμε και προηγουμένως, οι δύο αυτοί σκοποί του ανθρώπου, ευτυχία και ανέλιξη, είναι αλληλένδετοι, αλληλοεξαρτώμενοι, αλληλοσυμπληρούμενοι και συνεχώς και ατερμόνως, τελειοποιούμενοι.

Ισχυριζόμαστε ακόμη ότι η παραβίαση της ελευθερίας του ανθρώπου, από άλλον άνθρωπο, να πράξει έτσι ή αλλιώς, εκτός από το εμπόδιο που δημιουργεί στο θύμα, επιφέρει και στον ίδιο το θύτη πισωγύρισμα της ανέλιξης και του βαθμού ευτυχίας του, ή τουλάχιστον την στασιμότητά τους.

Να προσθέσουμε επίσης ότι όταν ο άνθρωπος ανελίσσεται, πλημμυρίζει από αγάπη τόσο ο ίδιος, όσο και ο γύρω από αυτόν χώρος και αυτό δίνει πολύ μεγάλη χαρά τόσο στον ίδιο, όσο και στις γύρω από αυτόν οντότητες.

Είναι δε, αυτές οι έννοιες, τόσο αλληλένδετες στη ζωή μας, που μπορούμε πολύ εύκολα να πούμε ότι Αγάπη, Ανέλιξη, Ευτυχία και Ελευθερία αποτελούν ένα σύνολο, με δικές του ιδιότητες και αποτελέσματα -παρόμοιο με αυτό που αναφέρθηκε προς το τέλος του προλόγου αυτού του βιβλίου για το σύνολο που αποτελούν η Υγεία, η Χαρά, η Ομορφιά και η Μακροβιότητα- και που ένας από τους σκοπούς του, είναι επίσης και για το σύνολο αυτό, να καταστήσει τον άνθρωπο ευδαίμων.

Ευδαίμων, δηλαδή, ήρεμο και πολύ ευτυχισμένο.

Χωρίς να είναι και απόλυτη η σειρά τους, νομίζουμε ότι, συνήθως, η ελευθερία δημιουργεί το αίσθημα της βαθιάς αγάπης, στη συνέχεια από κοινού ανελίσσουν τον άνθρωπο και, κατόπιν τον κάνουν ήρεμο και πολύ ευτυχισμένο.

Λίγα Λόγια για τα Βιβλία μας αλλά και τον Ρατσισμό, την Επιστήμη και τις Παγκόσμιες Συνωμοσίες

Ακόμη, να πούμε ότι σε όλα μας τα βιβλία, γράφουμε τις προσωπικές μας απόψεις, όχι ίσως πάντα τις γενικά ή επιστημονικά παραδεκτές.

Υπάρχουν όμως και πολλές περιπτώσεις, οι περισσότερες κατά τη γνώμη μας, που οι απόψεις μας αυτές συμπίπτουν, ταυτίζονται.

Επίσης, γράφουμε και αρκετές εικασίες, αρκετούς δικούς μας ισχυρισμούς, που μένει, στο μέλλον και την επιστημονική έρευνα, να αποδειχθούν ή να απορριφθούν.

Για αυτό και υπάρχουν απόψεις μας και ισχυρισμοί, που αναλόγως και τα καινούργια δεδομένα που προκύπτουν και μαθαίνουμε, αλλάζουν ή εμπλουτίζονται.

Συντριπτικά περισσότερο όμως, τουλάχιστον μέχρι στιγμής, εμπλουτίζονται.

Πολύ σπάνια, αλλά συμβαίνει κι αυτό, εξωραΐζουμε, ή παίρνουμε κάποια διακριτική απόσταση από κάτι που δεν εκφράσαμε στο παρελθόν, όπως ακριβώς θα θέλαμε.

Σπανίως εξωραΐζουμε και αυτό επειδή, όπως ξαναγράψαμε, η συντριπτική πλειονότητα των απόψεων, ακόμη κι αν δεν συμφωνεί κάποιος με αυτές· αν τις δει από κάποια σκοπιά, έχουν κάτι το πολύ χρήσιμο να του πούνε.

Όταν υπάρχει η καλή διάθεση και η καλή προαίρεση, φαίνεται ότι, τουλάχιστον, οι περισσότερες απόψεις γενικώς, χωράνε να ακουστούνε.

Έτσι ειδικώς, ακόμη κι αν οι απόψεις αυτές που γράφουμε μερικές φορές, δεν είναι οι γενικώς παραδεκτές, εκτιμούμε, γνώμη μας είναι, ότι χρειάζεται, είναι χρήσιμο, να αναφερθούν.

Όμως κι ο εξωραϊσμός, στα πλαίσια τουλάχιστον της ευγένειας, σίγουρα χρειάζεται.

Ακόμη, όλα μας τα βιβλία τα γράφουμε με μία αρκετά ελεύθερη διάθεση και στη γραφή και στις ιδέες που εκφράζουμε.

Σε καμία περίπτωση δεν είναι αυστηρά και ούτε κι εμείς είμαστε αυστηροί, ή διεκδικούμε στο ελάχιστο, το αλάνθαστο.

Εδώ να πούμε ότι σε όλες μας τις “εκδόσεις”, έχουμε και πολλά ορθογραφικά λάθη, ή λάθη στίξεως, ή συντακτικά, ή εννοιολογικά, ή καμιά φορά και εκφραστικά λάθη.

Ίσως όχι τόσα πολλά, σε αυτή του 2023.

Λάθη όμως, που μπορεί να ξενίζουν όσους τα διαβάζουν, ειδικά φιλόλογους και ανθρώπους των γραμμάτων, που όμως ευτυχώς, για να γελάσουμε και λίγο, τα βιβλία μας δεν τα διαβάζουνε και πολλοί από αυτούς.

Ευελπιστούμε όμως ότι σιγά, σιγά και με τον καιρό, αυτά και τα δύο θα αλλάξουν.

Θα αλλάξουν, δηλαδή και τα λάθη και το πλήθος του αναγνωστικού κοινού, όποιες ιδιότητες κι αν έχει.

Τα λάθη μάλλον πως αλλάξανε ήδη, από αυτή την έκδοση του 2023.

Γράφω, μάλλον, πολύ πιο προσεκτικά, επειδή, κυρίως, αυτή η έκδοση του 2023, αφορά επίσημο βιβλίο και όχι τις έως τώρα μπροσούρες μου.

Τα μέσα για να κάνουμε γνωστά τα βιβλία μας είναι πολύ λίγα και αυτό, κυρίως, επειδή προσπαθούμε το όλο εγχείρημά μας να γίνει αρμονικά.

Δηλαδή να γίνει, έτσι ώστε τα μέσα αυτά και να έρθουν· με έναν τρόπο τουλάχιστον αξιοπρεπή· και να θέλουμε, να προκύψει κάτι το καινούργιο, πάντα με αυτά.

Επίσης, θέλουμε πολύ, να διατηρηθεί η πρόσβαση των υποψήφιων αναγνωστών τους σε αυτά, είτε σε έντυπη μορφή, είτε σε ηλεκτρονική, όποια τους είναι πιο ευχάριστη στην ανάγνωση, εντελώς δωρεάν.

Ένας λόγος, που ενδιαφερόμαστε πολύ για αυτόν το δωρεάν χαρακτήρα του εγχειρήματος μας, είναι επειδή κι εγώ, ότι έμαθα στη ζωή μου, το έμαθα, με ελάχιστες μόνο εξαιρέσεις, δωρεάν.

“Δωρεάν λάβετε, δωρεάν δώτε”, η έκφραση όπως μας έχει διασωθεί στο Ευαγγέλιο, όμως δεν είναι καθόλου θρησκευτικό το θέμα.

Επίσης, είμαι δημόσιος υπάλληλος, δηλαδή πληρώνομαι ήδη από όλους τους φορολογούμενους πολίτες της Ελλάδας, καθώς και της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μιας και η Ελλάδα παίρνει χρήματα κι από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Μέρος των χρημάτων που κερδίζω από την εργασία μου ως δημόσιος υπάλληλος, τα αποδίδω στην εκτύπωση των βιβλίων μου και στη δωρεάν διάθεση τους.

Δεν τυπώνω δα και τόσα πολλά βιβλία.

Φυσικά και αυτό το κάνω επειδή, όχι μόνο το θέλω και μου δίνει πολύ μεγάλη χαρά, αλλά κι επειδή μπορώ και το κάνω, έχω δηλαδή τη δυνατότητα με τη δουλειά μου και ευρύτερα με τις συνθήκες της ζωής μου, τουλάχιστον μέχρι στιγμής.

Εκτιμώ, όμως, ότι θα μπορώ και στο μέλλον, αφού ως δημόσιος υπάλληλος δεν θα μεταβληθεί μάλλον και πολύ, η οικονομική ζωή μου.

Αν, πάρα ταύτα, κάποιος αισθάνεται κάποιου είδους υποχρέωση στο να ζητήσει, τόσο για τον εαυτό του, όσο και για να κάνει δώρο, ένα δωρεάν για όλους βιβλίο· δίδεται από εμάς και η δυνατότητα, να πληρωθεί, αποκλειστικά, το κόστος του.

Αντιλαμβανόμαστε ότι φανερά για αρκετούς ανθρώπους, πολλές φορές είναι πιο δύσκολο να πάρουν κάτι, από το να δώσουν κάτι.

Ακόμη, ένας επιπλέον λόγος που ενδιαφερόμαστε πολύ για αυτόν τον δωρεάν χαρακτήρα του εγχειρήματος μας, είναι κι επειδή είναι ξεκάθαρο, τόσο για εμάς, όσο και για πολύ κόσμο, ότι η πρόσβαση στην οποιαδήποτε γνώση, θα πρέπει να είναι χωρίς προϋποθέσεις από τους αναγνώστες της.

Τουλάχιστον χωρίς οικονομικές προϋποθέσεις.

Η γνώση θα πρέπει και για εμάς, να διαχέεται εντελώς ελεύθερα, όπως αυτό συμβαίνει με πολύ μεγάλη επιτυχία, στο διαδίκτυο και στον ηλεκτρονικό τύπο.

Γράψαμε ότι υπάρχουν λάθη στα βιβλία μας.

Λάθη, που και απλά να είναι, μπορεί να ξενίζουν πολλούς αναγνώστες.

Ή ακόμη χειρότερα, μπορεί και να χάνει κανείς τον ειρμό των σκέψεών του, ίσως και μόνο από την ορθογραφική δυσαρμονία, δηλαδή να αποσυντονίζεται.

Η ουσία, πάντως, όλων αυτών που θέλουμε να εκφράσουμε, νομίζουμε ότι δεν αλλάζει.

Για αυτό και είμαστε ευτυχείς που η μητρική μας γλώσσα, η ελληνική, μας επιτρέπει με σαφήνεια και ακρίβεια να διατυπώνουμε τις σκέψεις μας.

Ακόμη περισσότερο, καμιά φορά, μπορούμε να πούμε ότι τις διαμορφώνει κιόλας.

Γράφουμε, επίσης, “ευτυχείς”, γιατί πραγματικά θεωρούμε ότι είναι θέμα τύχης να έχει κανείς μητρική γλώσσα την οποιαδήποτε γλώσσα.

Για το “ευ”, να πούμε ότι κατά τη γνώμη μας, το να έχει κανείς μητρική γλώσσα την ελληνική, που με τον πλούτο της μπορεί να εκφράσει με εξαιρετική σαφήνεια και ακρίβεια, ακόμη και τις πιο λεπτεπίλεπτες έννοιες, σκέψεις, απόψεις και καταστάσεις, είναι η πιο “ευ”(καλή) τύχη από όλες.

Μιας και μιλάμε για τύχη, να αναφέρουμε και αυτό που λέγεται, ότι ρατσισμός είναι όταν κανείς μισεί κάτι, που δεν συμβαίνει στον ίδιο από τύχη.

Άλλα και από επιλογή να μην συμβαίνει κάτι σε κάποιον, το μίσος για αυτούς που δεν τους συμβαίνει το ίδιο και γενικότερα το μίσος, είναι ότι χειρότερο, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και για τον περίγυρό του, ακόμη και συνολικά για την ανθρωπότητα.

Επειδή τύχη δεν υπάρχει, όλα έχουν κάποια αιτία, να πούμε καλύτερα ότι ρατσισμός είναι όταν γενικεύει και μισεί κανείς κάτι σε μία ομάδα ανθρώπων που έχει προεπιλέξει για αυτούς η ίδια η

φύση και βάσει αυτής της γενίκευσης διαχωρίζονται και χαρακτηρίζονται ως ανώτεροι και κατώτεροι άνθρωποι και όχι ως ίσοι, μεταξύ τους.

Όπως για παράδειγμα το γεγονός ότι έχει προεπιλέξει η φύση τη φυλή και το χρώμα του δέρματος του καθενός μας.

Ακόμη γενικότερα, ρατσισμός είναι όταν γενικεύει και μισεί κανείς κάτι σε μία ομάδα ανθρώπων, που συμβαίνει να ευθύνεται για αυτό η φύση, ή και οι ανθρώπινες κοινωνίες, δηλαδή υπάρχουν και κοινωνικοοικονομικά, ακόμη και τοπικά αίτια και, βάσει αυτής της γενίκευσης, διαχωρίζονται και χαρακτηρίζονται ως ανώτεροι και κατώτεροι άνθρωποι· και όχι ως ίσοι μεταξύ τους.

Όπως για παράδειγμα υπάρχει ο εθνικός ρατσισμός, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με την εθνική του καταγωγή), όμοια ο θρησκευτικός ρατσισμός, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με την θρησκεία που πιστεύει ή που δεν πιστεύει), ο πολιτισμικός, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με πολιτισμικά κριτήρια), της πολιτικής ιδεολογίας, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με την πολιτική του ιδεολογία), της φτώχειας άλλα και του πλούτου, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με την οικονομική του κατάσταση), όμοια του μορφωτικού επιπέδου, (ο διαχωρισμός δηλαδή σε ανώτερο και κατώτερο άνθρωπο σύμφωνα με το μορφωτικό του επίπεδο), όμοια της χειρονακτικής εργασίας, του φύλου στην εργασία -και όχι μόνο στην εργασία αλλά και στην κοινωνία, τη σχέση και την οικογένεια- ο ρατσισμός των ανθρώπων με ειδικές ανάγκες ή ικανότητες, ο ρατσισμός, ακόμη, της εμφάνισης και του ντυσίματος.

Η αυτονόητη, αυτοδίκαιη και αυταπόδεικτη παραδοχή ότι όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι μεταξύ τους, τουλάχιστον στο νόμο, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα, καθώς και η αποδοχή τους όπως κι αν είναι, μόνο και μόνο επειδή είναι άνθρωποι, ή ακόμη περισσότερο, μόνο και μόνο επειδή είναι ζωντανοί οργανισμοί· καθιστά αναπόφευκτο· όλοι οι ρατσισμοί είτε με βιολογικό υπόβαθρο είτε με κοινωνικοοικονομικό, να είναι κατακριτέοι.

Συνεχίζοντας τις σκέψεις μας, ρατσισμός θα μπορούσε να είναι κι όταν συνολικά οι οντότητες της Γης και όχι μόνο οι άνθρωποι, καθώς και ολόκληρου του Σύμπαντος, διαχωρίζονται και χαρακτηρίζονται σε ανώτερες και κατώτερες.

Αυτό, τουλάχιστον σκεπτόμενοι παρόμοια, επειδή, το τι είναι η καθεμία οντότητα και ποια η θέση της στο σύμπαν, το έχει προεπιλέξει η ίδια η φύση, ενώ η ίση αξία όλων των οντοτήτων, προκύπτει από την αναγκαιότητα της καθεμίας ξεχωριστά ύπαρξης, για τη ζωή όλων των άλλων υπάρξεων στον πλανήτη και το σύμπαν.

Όλα είμαστε ένα.

“Εν το Παν”, είπε ο Σοφός Ηράκλειτος.

Δηλαδή ότι Όλα Είναι Ένα.

Ακόμη, ισχυριζόμαστε ότι ένας άνθρωπος ή μία ομάδα ανθρώπων, επιδιώκουν να αισθάνονται ανώτεροι από άλλους ανθρώπους, μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουν κατώτερα ένστικτα και ξεπερασμένες αντιλήψεις, που προέκυψαν, ίσως, από αρνητικά βιώματα παιδικών χρόνων και φανατισμού, που σε καμιά περίπτωση δεν συνάδουν με το μεγαλείο της ανθρώπινης φύσης.

Σίγουρα, πάντως, όχι επειδή έτσι είναι, επειδή έτσι ισχύει, δηλαδή, ότι είναι πράγματι ανώτεροι.

Για αυτό και είτε ατομικά, είτε ομαδικά, ψάχνουν συνεχώς δικαιολογίες, με αληθοφανή, ίσως, επιχειρήματα, που αποπειρώνται να το κατορθώσουν.

Αυτό συμβαίνει κι όταν επιδιώκουν να αισθάνονται ανώτεροι και από διαφορετικές από τους ίδιους έμβιες οντότητες, όπως τα ζώα και τα φυτά.

Το να προτιμάνε, όμως, τη δική τους ζωή από τη ζωή των άλλων ανθρώπων και των ζώων -όταν αυτό χρειάζεται να επιλεχθεί- είναι φυσικό να συμβαίνει, επειδή αφορά, τόσο τον εαυτό τους, όσο και γενικότερα, το είδος που ανήκουν.

Για την Βικιπαίδεια, *“ρατσισμός είναι η αντίληψη ότι οι άνθρωποι δεν είναι όλοι ίσοι μεταξύ τους, αλλά διαχωρίζονται σε ανώτερους και κατώτερους, διακρινόμενοι είτε από το χρώμα του δέρματος, την εθνικότητα, τη θρησκεία, το φύλο, είτε από τον σεξουαλικό προσανατολισμό κτλ. Το πιο συνηθισμένο είδος ρατσισμού, και αυτό που έχει δώσει την αρχική ονομασία στην λέξη, ιταλ. (ράτσα/ razza = φυλή), είναι ο φυλετικός ρατσισμός.*

Οι φυλετικοί ρατσιστές πιστεύουν σε βιολογικές διαφορές μεταξύ των φυλών, βάσει των οποίων και προσδιορίζουν αυτές σε ανώτερες και κατώτερες.

Ως εκ τούτου, με τη θεωρία αυτή υποστηρίζουν ότι η φυλή με συγκεκριμένα (ανώτερα) εξωτερικά ή ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά, έχει το δικαίωμα να θεωρεί εαυτόν της ανώτερη από τις άλλες”.

Κατατοπιστικός σίγουρα ορισμός και επιστημονικά, ίσως, πιο ακριβής για τον φυλετικό διαχωρισμό, όμως δεν εμπεριέχει την προβληματική εσωτερική κατάσταση που βιώνει ένας άνθρωπος για να γίνει ρατσιστής.

Κατά τη γνώμη μας, αυτή η εσωτερική κατάσταση, είναι το μίσος.

Το μίσος, προς μία ομάδα ανθρώπων, με κάποια κοινά χαρακτηριστικά.

Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό του το μίσος, δημιουργείται από συγκεκαλυμμένο φόβο, για κάτι που μπορεί να εκφράζει ή να προσπαθεί να διεκδικήσει η ομάδα αυτή.

Λέγεται και ξενοφοβία.

Συνήθως, η ξενοφοβία που παράγει το μίσος, οπλίζει τα λόγια, ή κάποιες φορές ακόμη και τα χέρια και τις πράξεις του ανθρώπου αυτού, ακόμη κι εγκληματικά.

Ο ορισμός που αναφέρεται στη Βικιπαίδεια, επισημαίνει περισσότερο που προσπαθούν να στηριχθούν θεωρητικά οι ρατσιστές, για να τεκμηριώσουν τις σίγουρα στρεβλές απόψεις τους· που, δήθεν, τους δίνουν το δικαίωμα να θεωρούν τον εαυτόν τους ανώτερο.

Διατυμπανίζουμε ότι δεν υπάρχουν επιχειρήματα που να δίνουν το δικαίωμα σε κάποιον ή κάτι, να θεωρεί τον εαυτό του ανώτερο από τους άλλους και κατ’ επέκταση να τους δυναστεύει με οποιονδήποτε τρόπο.

Ούτε καν σε θεό, θεά, θεούς και θεές.

Ούτε φυσικά σε άνθρωπο και ζώα, φυτά, ή ακόμη και ανόργανα.

Είπαμε, λίγο πριν, ότι ο ορισμός που αναφέρεται στη Βικιπαίδεια, επισημαίνει περισσότερο που προσπαθούν να στηριχθούν θεωρητικά οι ρατσιστές.

Για αυτό και για την απόδοση της εσωτερικής κατάστασης του ρατσιστή, γράψαμε νωρίτερα στους δικούς μας ορισμούς, ότι ρατσισμός είναι όταν γενικεύει και μισεί κανείς κάτι σε μία ομάδα

ανθρώπων, που συμβαίνει να ευθύνεται για αυτό η φύση ή και οι ανθρώπινες κοινωνίες, δηλαδή, υπάρχουν και κοινωνικοοικονομικά, ακόμη και τοπικά, αίτια· και βάσει αυτής της γενίκευσης διαχωρίζονται και χαρακτηρίζονται ως ανώτεροι και κατώτεροι άνθρωποι και όχι ως ίσοι μεταξύ τους.

Αν κάποιος είχε μόνο την στρεβλή αντίληψη, ή απλά την άποψη ότι οι άνθρωποι δεν είναι ίσοι μεταξύ τους, αλλά διαχωρίζονται σε ανώτερους και κατώτερους, χωρίς να μισεί, αυτό από μόνο του δεν θα πείραζε ίσως και καθόλου.

Θα μπορούσε, ίσως στην χειρότερη περίπτωση, αυτός ο άνθρωπος να συμπεριφέρεται υπεροπτικά έναντι των ανθρώπων που θεωρεί κατώτερούς του, αλλά αυτό θα ήταν όλο κι όλο.

Φυσικά το πρόβλημα θα ήταν πολύ μεγαλύτερο αν βάσει αυτής της σίγουρα στρεβλής αντίληψης, οι ανθρώπινες κοινωνίες νομοθετούσαν και απέδιδαν δικαιώματα.

Το πρόβλημα όμως στη σύγχρονη εποχή, που είναι κατοχυρωμένη συνταγματικά η ισότητα απέναντι στον νόμο, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα, δημιουργείται όταν τα λόγια και οι πράξεις του ρατσιστή, διακατέχονται με παθιασμένο μίσος και αυτά βρίσκουν οπαδούς που έχουν παρόμοια αισθήματα πάθους και μίσους και δημιουργούν εγκληματικές ομάδες, συμμορίες, ακόμη και οργανώσεις, που ξυλοκοπούν και ξυλοκοπούν ακόμη και μέχρι θανάτου.

Οπλίζουν χέρια με όπλα και μαχαίρια που τα χρησιμοποιούν εναντίον αυτών που θεωρούν, όχι απλά κατώτερους τους, αλλά ακόμη και μιάσματα της κοινωνίας και που διαιωνίζουν την ρητορική και την ιδεολογία του μίσους, στους νεαρούς συνήθως ανθρώπους της χώρας τους.

Ακόμη, όμως και να μην ήταν για τους περισσότερους, στρεβλή η αντίληψη για διαχωρισμό των ανθρώπων σε ανώτερους και κατώτερους.

Όπως, δηλαδή, αυτό συνέβαινε για κάποια χρονική περίοδο παλαιότερα στο νότο των ΗΠΑ.

Εκεί που πολλοί λευκοί άνθρωποι, διακατέχονταν από ρατσιστικά αισθήματα εναντίον των αφροαμερικανών συμπολιτών τους.

Θα έπρεπε και πάλι όλοι οι άνθρωποι του νότου των ΗΠΑ, αλλά και ολόκληρου του κόσμου, να βλέπουν όλους τους άλλους ανθρώπους, σαν αδέλφια τους.

Τους “κατώτερους” στο μυαλό τους από αυτούς, ακόμη περισσότερο.

Γνώμη μας είναι ότι έτσι θα πρέπει να βλέπουν, τουλάχιστον οι άνθρωποι ως πρωτοπόρες υπάρξεις του πλανήτη Γη και όλους τους άλλους έμβιους οργανισμούς του.

Όχι απλά ως συνοδοιπόρους τους, αλλά ως αδέλφια τους.

Κοινή μάνα μας η Γη.

Είναι δεδομένο, τουλάχιστον κάποιες φορές, ότι ο άνθρωπος με πιο καλλιεργημένη, πιο εκλεπτυσμένη σκέψη, ή μάλλον καλύτερα ο άνθρωπος που μπορεί και αγαπάει· βάζει τον εαυτό του από κάτω, προκειμένου να σηκώσει πιο ψηλά, έστω και για λίγο, τους άλλους ανθρώπους, ή ακόμη και για να ομαλοποιήσει απλά, μία προβληματική κατάσταση.

Η πιο καλλιεργημένη, η πιο εκλεπτυσμένη σκέψη, προκύπτει, κυρίως, από την αγάπη που αισθάνεται ο άνθρωπος· ή, ίσως, ουσιαστικά· αποκλειστικά και μόνον από αυτήν.

Ακόμη η οικουμενική διακήρυξη για τα ανθρώπινα δικαιώματα από τον ΟΗΕ στις 10 Δεκεμβρίου του 1948, ξεκινάει το πρώτο της άρθρο ως εξής:

“Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα.

Είναι προικισμένοι με λογική και συνείδηση, και οφείλουν να συμπεριφέρονται μεταξύ τους με πνεύμα αδελφοσύνης”.

> (σ.σ. Έχουμε την ακράδαντη πεποίθηση ότι εκεί που το άρθρο αναφέρει “Όλοι οι άνθρωποι”, κάποτε θα αντικατασταθεί από το “Όλες οι έμβιες Οντότητες” και αργότερα, αυτό θα γενικευτεί ακόμη περισσότερο και για τις άβιες...)

Για την δε, επίσημη θέση της επιστήμης σχετικά με τον ρατσισμό, αναφέρει η Βικιπαίδεια:

“Οι ρατσιστικές πεποιθήσεις έχουν αποδειχτεί λανθασμένες από επιστημονική και ανθρωπολογική έρευνα, η οποία αποδεικνύει πώς ενώ υπάρχουν πράγματι ορισμένες ανατομικές και φυσιολογικές διαφορές μεταξύ των ατόμων διαφορετικών φυλών δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια που να κατατάσσουν τις φυλές σε ανώτερες και κατώτερες, οι δε διαφορές σχετίζονται περισσότερο με τη προσαρμογή των φυλών στις συνθήκες του τόπου τους (π.χ. χρώμα επιδερμίδας, λίπος). Επίσης δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι υπάρχει ιεραρχία στη νοητική ικανότητα μεταξύ των φυλών και πολλές έρευνες έχουν δείξει πως το εισοδηματικό χάσμα μεταξύ ανθρώπων διαφορετικής φυλής οφείλεται σε κοινωνιολογικούς παράγοντες και όχι βιολογικούς”.

Σίγουρα ρατσισμός, δεν πρέπει καθόλου να υπάρχει και για τον σεξουαλικό προσανατολισμό των ανθρώπων.

Όμως γνώμη μας, είναι, ότι θα πρέπει στις νεαρές ηλικίες, να ενθαρρύνεται ξεκάθαρα από την κοινωνία και την οικογένεια, ο ετερόφυλος σεξουαλικός προσανατολισμός.

Αυτό κυρίως επειδή, οι νεαροί συνήθως άνθρωποι, επηρεάζονται πιο εύκολα από αυτά που βλέπουν και ακούνε και τους ελκύει πολύ το διαφορετικό και η εμπειρία.

Ακόμη κι επειδή καταπιέζεται στην ηλικία τους περισσότερο το ερωτικό ένστικτο και που μπορεί αυτό, να βρει διέξοδο στην ομοφυλοφιλία.

Προτείνουμε δε, να ενθαρρύνεται ξεκάθαρα ο ετερόφυλος σεξουαλικός προσανατολισμός, αλλά όχι και σε καμία περίπτωση, να επιβάλλεται, ή ακόμη και να υπαινίσσεται κανείς, στην οικογένεια ή αλλού, το οτιδήποτε για τον σεξουαλικό προσανατολισμό οποιουδήποτε, πόσο μάλλον αν αυτό το οτιδήποτε, είναι και κάτι το προσβλητικό.

Προτείνουμε να ενθαρρύνεται ξεκάθαρα, επειδή γνώμη μας είναι, ότι ο άνδρας και η γυναίκα έχουν λίγο διαφορετική ενέργεια μεταξύ τους.

Αυτή η διαφορετική ενέργεια, ακόμη και με το απλό άγγιγμά τους εξισορροπείτε και τους δημιουργεί επιπλέον χαρά.

Ισχυριζόμαστε, ακόμη, ότι η ετερόφυλη σχέση και η ετερόφυλη φυσική έλξη που προϋποθέτει αυτή, δημιουργεί σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό, σε έναν ουσιαστικό βαθμό, το αίσθημα της ευτυχίας.

Το ίδιο πράγμα συμβαίνει σε έναν μικρότερο βαθμό, ακόμη και με την απλή ετερόφυλη συναναστροφή.

Για αυτό και όταν, ακόμη, κάθονται απλώς κοντά ένας άντρας και μία γυναίκα, νιώθουν κατά κανόνα πιο όμορφα.

Ή αν προτιμάτε, νιώθουν κατά κανόνα, ευχάριστα διαφορετικά.

Αντιλαμβανόμαστε, όμως, ότι ομοφυλόφιλοι άνθρωποι, μπορεί να ισχυριστούν ότι νιώθουν το ίδιο πράγμα από την πλευρά τους, όταν υπάρχει έλξη με εκπρόσωπο του ίδιου φύλου με το δικό τους και αυτό δεν πειράζει πραγματικά, καθόλου μα καθόλου.

Πιθανότατα να είναι μάλιστα κι έτσι για αυτούς.

> (σ.σ. Να πούμε ακόμη ότι οι ομοφυλόφιλοι άνθρωποι, που εκφράζονται στην κοινωνία μας και γενικά, αυτοί που εκφράζουν αυτό που νιώθουν σε μία κοινωνία που είναι εχθρική προς αυτούς και τις όποιες ιδιαίτερες απόψεις και προτιμήσεις τους, έχουν κατακτήσει σίγουρα ένα είδος αφοβίας και κατ' επέκταση ελευθερίας.
>
> Αυτό καθεαυτό, εκτός του ότι είναι πολύ σπουδαίο, τους δίνει επιπλέον χαρά για να εκφράσουν και επιπλέον διάθεση στο να εκφραστούν.)

Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι σοφότερη όλων των πραγματοποιηθέντων καταστάσεων είναι η φύση και η ίδια η φύση δημιουργεί και τις εξαιρέσεις της.

Μιλάμε όμως πάντα, κατά τη γνώμη μας, για κανόνα και εξαιρέσεις, ειδικά όταν κάτι τέτοιο συμβαίνει αποκλειστικά από το φυσικό περιβάλλον.

Η κύρια αιτία του ρατσισμού ενός ανθρώπου, δεν είναι, νομίζουμε, ότι δεν μπορεί να αντέξει τη διαφορετικότητα των άλλων ανθρώπων, αν και υπάρχει και αυτή.

Ούτε γιατί έχει κανείς, τη στρεβλή ομολογουμένως αντίληψη, ότι όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίσοι.

Η κύρια αιτία, όπως γράψαμε και προηγουμένως, είναι, κατά τη γνώμη μας, το μίσος γενικά που νιώθει κάποιος άνθρωπος και που υπάρχει η ανάγκη του, είτε το συνειδητοποιεί, είτε όχι, κάπου αυτό να διοχετευτεί, κάπως αυτό να εκτονωθεί.

Για αυτό και όλες οι ρατσιστικές ρητορικές, είναι ρητορικές μίσους.

Η επιθετικότητα που γεννάει ο ρατσισμός, πολλές φορές πηγάζει από τη λάθος επεξεργασία από το μυαλό ενός φόβου, κάποιου ή κάποιων ανθρώπων, προς μία άλλη ομάδα ανθρώπων, που κάτι εκφράζουν ή διεκδικούν.

Αυτό μπορεί να συμβεί και πιο γενικά, στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου, που μπορεί να μην είναι ρατσιστής, αλλά απλά επιθετικός.

Ο φόβος για κάποιον ή για κάτι, καθώς και η μη ορθή επεξεργασία του, μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο επιθετικό.

Τουλάχιστον πρωτογενώς.

Όπως το ίδιο, παρατηρούμε ότι συμβαίνει όταν φοβούνται και πολλά είδη του ζωικού βασιλείου.

Άλλα πάλι είδη του, απομακρύνονται με κάθε τρόπο από την πηγή του φόβου τους.

Οι άνθρωποι, όταν κάτι αρχικώς τους δημιουργήσει φόβο, μπαίνουν στη διαδικασία της άμεσης -σχεδόν αντανακλαστικής- απάντησης του διλήμματος τους, να παλέψουν ή να φύγουν.

Όμως, όταν η απάντησή τους αυτή δεν επείγει και τόσο πολύ, μπορούν να σκεφτούν περισσότερα πράγματα σχετικά με αυτό που τους φόβισε.

Ο θυμός προς τους άλλους, γεννάται σε κάποιον, όταν σκέφτεται και πιστεύει ότι **μπορεί** να τους κάνει κακό.

Αυτό που μόλις σας έγραψα, το αναφέρει ο Αριστοτέλης, νομίζω, στο έργο του “Ηθικά Νικομάχεια”· όμως σας το παρουσιάζω όπως περίπου το θυμάμαι.

Για αυτό ακριβώς και εκτιμώ, ότι χρειάζεται να δίνει κανείς πολύ μεγάλη σημασία, σε αυτόν που μπορεί και θυμώνει πραγματικά μαζί του.

> (σ.σ. Να επισημάνουμε ότι όταν σκέφτεται και πιστεύει κάποιος ότι **μπορεί** να τους κάνει κακό, σημαίνει τουλάχιστον ότι είναι ικανός για κάτι τέτοιο.
>
> Και μπορεί να τους βλάψει, ίσως επειδή γνωρίζει κάτι που πιθανότατα, κάπως, απεργάστηκε -με την αρνητική έννοια του όρου· στο μυαλό του.
>
> Δεν σημαίνει, όμως, οπωσδήποτε και ότι θα το κάνει.
>
> Το αν θα το κάνει, συνήθως εξαρτάται από το αν θα ευδοκιμήσουν και άλλοι παράγοντες, στο χώρο και στο χρόνο που υπάρχει.
>
> Όμως, έτσι, ακριβώς, αρνητικά, σκέφτεται για τον ίδιο τον αποδέκτη του θυμού του.
>
> > (σ.σ. Το αίτιο της πολύ αρνητικής σκέψης του αυτής, θα μπορούσε να είναι επειδή ο αποδέκτης του θυμού του αυτού, δεν συμπεριφέρεται σύμφωνα με τον τρόπο που ίδιος επιθυμεί.

Αν, για παράδειγμα -ενισχύοντας τα προηγούμενα που γράψαμε για τον θυμό- κάποιος· δεν έκανε κάτι όπως θα το ήθελε αυτός· και ο ίδιος, ήξερε λόγω της στάσης της ζωής του -ή της συμπάθειας του, ή της καλής του προαίρεσης, ή και της εξάρτησής του, προς αυτόν τον κάποιο- ότι δεν θα του έκανε ποτέ κακό· δεν πρόκειται να του θύμωνε καθόλου.

Απεναντίας, ίσως το πιο πιθανόν, θα ήταν να έβρισκε και χίλιους δύο τρόπους για να δικαιολογήσει την οποιαδήποτε πράξη του, ακόμη κι αν αυτή ήταν κραυγαλέα λάθος.

Ακόμη κι αν ήταν κραυγαλέα λάθος, ειδικά αν κάποιος δεν μπορεί να αξιολογήσει θαρραλέα τις καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή του, ή με όχι και τόση κριτική ευχέρεια.)

Ίσως, όμως κι ακόμη περισσότερο, ο θυμός του, να δηλώνει ότι είναι ικανός και να τον βλάψει σωματικά.

Να τον βλάψει, δηλαδή, όχι και τόσο “εκλεπτυσμένα”, που προφανώς εξαρτάται -εν γένει- και από το πως εκφράζεται ένας άνθρωπος.

Αν δηλαδή είναι βίαιος, σωματικά, ή εγκεφαλικά· ή ακόμη, αν μπορεί να είναι ικανός και για τα δύο.

Επίσης, για έναν άνθρωπο, έχει μεγάλη σημασία και το όριο που θέτει ο ίδιος στον εαυτό του, για το πως και το πόσο, θα εκφράσει τον θυμό του, πάντα αρνητικά.

Για παράδειγμα, από την εμπειρία μου στους Κρητικούς, το συγκεκριμένο όριο σε πολλούς από αυτούς είναι, ή ακραία ευρύ, ή ακραία στενό, καθόλου όμως σε μια μέση τιμή.

Ακόμη, να επισημάνουμε και ότι, **ο θυμός κάποιου· μπορεί να εκφράζεται κυρίως προς τους γύρω του -και από αυτούς τους γύρω του- συνήθως στους πιο κοντινούς του, αλλά ουσιαστικά· είναι ένας θυμός που νιώθει ο ίδιος ο άνθρωπος, αποκλειστικά και μόνο προς τον εαυτό του**.

Στην έκφρασή όμως, του θυμού κάποιου, πάντα, προς τους γύρω του· μπορεί να γίνουν, εν θερμώ, μέχρι και φόνοι.)

Το μίσος ενός ανθρώπου προς τους συνανθρώπους του, πολλές φορές δημιουργείται όταν διακατέχεται ο ίδιος, από συμπλεγματικά αισθήματα μειονεξίας και κατωτερότητας.

Τα αισθήματα μειονεξίας και κατωτερότητας και συνάμα, η μη ορθή επεξεργασία τους, δίνουν στον άνθρωπο ακούσια, την κακία και το μίσος για τον συνάνθρωπο.

(σ.σ. Και πάλι εδώ, η κακία και το μίσος προς τον συνάνθρωπο, ουσιαστικά είναι μίσος του ίδιου του ανθρώπου προς τον εαυτό του.

Για αυτό και προτείνουμε στον άνθρωπο που συμπεριφέρεται κάποιες φορές θυμωμένα, ή επιθετικά, ή νιώθει κάποιες φορές πως κακιώνει ή και μισεί ακόμη, να ερευνήσει αν αυτό του συμβαίνει επειδή αισθάνθηκε κάτι παρόμοιο με αυτά που μόλις περιγράψαμε, έστω και στιγμιαία· από κάποιο ίσως αυθόρμητο και ακούσιο, ή απλά απερίσκεπτο, δηλαδή, ελαφρά την καρδία, γεγονός· από αυτόν που το έπραξε.

Συνάμα να επαναπροσδιορίσει την προσωπικότητά του, μιας και όλοι οι άνθρωποι μπορούμε να φιλοσοφούμε, τόσο με τις σκέψεις και τους φόβους μας, όσο και με τα όποια αισθήματα μειονεξίας και κατωτερότητας, μπορεί να νιώσουμε κάποιες στιγμές.

Σχετικά με τα αισθήματα μειονεξίας και κατωτερότητας, για παράδειγμα, μπορεί κανείς να σκεφτεί ότι όλοι μας, έχουμε κάνει και πολλά πράγματα, ή νιώσει, που μας κάνουν να αξίζουμε πολύ.

Κανένας άνθρωπος δεν είναι άνευ αξίας.

Ούτε καν ζώο, ή φυτό, ή και η άβια ύλη.

*“Όλοι, όλες και όλα, έχουν τη **θέση** και τη **χρησιμότητά** τους στη ζωή και στο σύμπαν.*

Αν, για παράδειγμα, δεν υπήρχαν οι φαινομενικά ασήμαντες πέτρες, καθώς και οι βράχοι στα βουνά, θα πλημμύριζε τη Γη η θάλασσα”

Αργύρης Τσακαλίας

Ενώ, συνάμα, προτείνουμε για τον αποδέκτη ή τον μάρτυρα αυτής της συμπεριφοράς· στην προσπάθειά του να κατανοήσει αυτόν τον θυμωμένο άνθρωπο· να αναρωτηθεί μήπως κάτι τον φόβισε· ή μήπως κάτι τον έκανε -ίσως ο ίδιος, επίσης αυθόρμητα και ακούσια- να αισθανθεί μειονεκτικά και κατώτερος ως άνθρωπος· ή έστω παραμελημένος.

Στη συνέχεια, να εκτιμήσει την κατάσταση με την ησυχία του, γιατί αν όλα αυτά ξεπερνάνε το σύνηθες μέτρο των ανθρώπων, ή αν η έντασή τους δεν δικαιολογείται -ακόμη και με κάποιον επιεική τρόπο- κάτι χρειάζεται να σκεφτεί και να πράξει για να το αντιμετωπίσει.

Ιδανικά, άπαξ και διαπαντός, στη ρίζα του.

Ιδανικά, άπαξ και διαπαντός, στη ρίζα του, όμως πάντα στα πλαίσια της καλοσύνης και της αγάπης προς τον συνάνθρωπο, ή τουλάχιστον της ευπρέπειας προς τον εαυτό του.)

Ακόμη, για το μίσος που νιώθουν οι άνθρωποι, η ιστοσελίδα el.housepsych.com, αναφέρει μεταξύ άλλων:

“Αυτό το συναίσθημα μπορεί να εμφανιστεί φυσικά σε κάθε άτομο.

Αυτό συμβαίνει ανάλογα με την ικανοποίηση ή τη δυσαρέσκεια για τη ζωή κάποιου, καθώς και για τον εαυτό του.

Το μίσος των ανθρώπων αναπτύσσεται για εντελώς αντικειμενικούς λόγους, καθώς και για καθαρά υποκειμενικούς λόγους, που αντικατοπτρίζουν αποκλειστικά το προσωπικό όραμα οποιουδήποτε προσώπου, καθώς και των ανθρώπων (της κοινωνίας του) *συνολικά”.*

Σχολιάζοντας, να πούμε ότι· ο ευχαριστημένος στη ζωή του άνθρωπος, ούτε θέλει να πειράζει τους άλλους ανθρώπους, ούτε τους πειράζει, ούτε χαίρετε με το κακό τους, ή το πάθημά τους.

Ακόμη, ο ρατσιστής μισεί, όμως όποιος μισεί δεν είναι απαραίτητα και ρατσιστής.

Μπορεί να εκτονώσει, να διοχετεύσει, οπουδήποτε αλλού το μίσος του.

Όμως, σίγουρα, είναι ένας αρνητικός, για την κοινωνία του, άνθρωπος.

Αυτό συμβαίνει επειδή, οι αρνητικές σκέψεις που προκύπτουν από το μίσος που νιώθει αυτός ο άνθρωπος, κάποια στιγμή, θα εκφραστούν με λόγια, ίσως και πράξεις.

Αλλιώς είναι πιθανόν να εκφραστούν με ασθένεια.

Όμως και με τα λόγια και τις πράξεις, μπορεί να βρεθεί κανείς αντιμέτωπος με τη δημιουργία ενός φαύλου κύκλου.

Ακόμη περισσότερο, συνεχίζουμε, για έναν άνθρωπο που μπορεί και παρατηρεί, η συμπεριφορά ενός ανθρώπου που πηγάζει είτε από σκέψεις αγάπης, είτε από σκέψεις μίσους, εκφράζεται συνέχεια με μικροπράγματα, εκούσια και ακούσια, είτε μόνο στα λόγια του, είτε επιπλέον και στις πράξεις του.

Επίσης αυτό που νιώθει ο άνθρωπος αυτό και εκπέμπει.

Να πούμε ακόμη, ότι είναι αλήθεια, πως για να γεννηθεί κανείς με μητρική γλώσσα την ελληνική, θα πρέπει οι γονείς του να ξέρουν και να προτιμάνε να μιλάνε ελληνικά στον ίδιο, από την αρχή της ζωής του, από όταν ήταν, δηλαδή, βρέφος, ίσως ακόμη κι έμβρυο στην κοιλιά της μητέρας του.

Αυτό έχει μία σειρά, στον χώρο και στον χρόνο, από άλλες προϋποθέσεις, που δεν είναι τυχαίες, αλλά πραγματικές, χειροπιαστές, όπως πραγματικό και χειροπιαστό είναι και το ότι οι γονείς του ξέρουν, έμαθαν ελληνικά.

Όμως για το ίδιο το βρέφος το να ακούει ελληνικά από την αρχή της ζωής του δεν είναι από επιλογή του.

Λέμε ότι είναι θέμα τύχης για το βρέφος και μελλοντικό ενήλικα, όμως στην πραγματικότητα, ίσως είναι καλύτερα να πούμε ότι απλά δεν εξαρτάται από τον ίδιο τον μελλοντικό ενήλικα.

Αιτία υπάρχει.

Για όλα υπάρχει αιτία.

Ήταν, ή η επιλογή των γονιών του, ή δεν μπορούσαν, πάλι αυτοί, να κάνουν και αλλιώς, επειδή ήταν, ίσως, η μόνη γλώσσα που μιλούσαν κατά την βρεφική του ηλικία, αυθόρμητα και αρκετά καλά.

Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι κάποιος για να έχει μητρική γλώσσα την ελληνική, ή οποιαδήποτε άλλη γλώσσα αντιστοίχως, πρέπει να έρθουν έτσι οι καταστάσεις από πριν, ακόμη, γεννηθεί.

Όταν κάποιος δεν έχει γεννηθεί, δεν υπάρχει, δηλαδή, καν, σίγουρα δεν μπορεί να κάνει επιλογές.

Συνεπώς και δεν μπορεί η μητρική γλώσσα που θα ομιλεί κανείς, να είναι από δική του επιλογή.

Μιλάμε, πάντα, σύμφωνα με όλα αυτά που φαίνονται, καθώς και όσα μπορούμε να γνωρίζουμε ότι συμβαίνουν, πριν από τη γέννηση του ανθρώπου, χωρίς όμως και να υπαινισσόμαστε, ότι πράγματι συμβαίνει κάτι “μεταφυσικό” πριν τη γέννηση του.

Ο λόγος, για να επανέλθουμε, που αναγκαία, νομίζουμε, γράφουμε τις προσωπικές μας απόψεις, είναι επειδή αναφερόμαστε και λίγο, ή αν προτιμάτε κινούμαστε και κάπως, σε χλωρά, νιούτσικα, αχαρτογράφητα, ίσως, ακόμη μονοπάτια, που νομίζουμε ότι και για αυτό, έχουν το ενδιαφέρον τους.

Ακόμη, βασικός μας λόγος που εκφράζουμε τις προσωπικές μας απόψεις, είναι και η ανάγκη που έχουμε να εκφράσουμε και να μοιραστούμε τις σκέψεις μας με τους αναγνώστες.

Να κοινωνήσουμε δηλαδή μαζί τους.

Υπάρχει φανερά κι αυτή η ανάγκη από πλευρά μας.

Πολύ λιγότερη ανάγκη, αλλά υπάρχει κι αυτή, είναι για εμάς να γράψουμε, κατόπιν, ίσως, ενδελεχής έρευνας, τις επικρατούσες απόψεις των επιστημόνων.

Κατόπιν ενδελεχής έρευνας, που πια, μέσω του διαδικτύου, μπορεί να γίνει ακόμη κι από το σπίτι.

Να πούμε για αυτό ότι, όλοι οι παλαιοί συγγραφείς, ήταν ήρωες σε σχέση με το πόσο εύκολα στην σημερινή κοινωνία διαχέεται η γνώση.

Ακόμη και το πόσο εύκολο είναι να γράψει κανείς με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ένα βιβλίο.

Στην σημερινή εποχή, τη μεγάλη σημασία πια, την έχουν τα ερωτήματα.

Τις επικρατέστερες στην εποχή μας απαντήσεις στα ερωτήματα, μπορεί κανείς πολύ εύκολα να τις βρει στο διαδίκτυο, να τις διαβάσει, να σκεφτεί για αυτές και αν θέλει, να βάλει και την πινελιά του πάνω τους.

Ειδικά τώρα πια και με την τεχνητή νοημοσύνη, όπως διαβάζουμε σε άρθρα ειδήσεων.

Λέγαμε, ότι, είναι πολύ λιγότερη η ανάγκη μας να γράψουμε τις επικρατέστερες επιστημονικές απόψεις, αλλά υπάρχει και αυτή.

Είναι, δηλαδή, πολύ λιγότερη η ανάγκη μας, να γράψουμε απόψεις που αναφέρονται καθημερινά σε πολλά, έντυπα ή διαδικτυακά, ηλεκτρονικά μέσα.

Απόψεις που αναφέρονται σε πολλά έγκυρα μέσα επικοινωνίας, που, όμως, πάρα ταύτα, φαίνεται ότι υπάρχουν, ακόμη, πολλοί άνθρωποι που τις αρνούνται, κατά τη γνώμη μας, λάθος.

Η επιστημονική μέθοδος και γενικά η επιστήμη πια στην εποχή μας, φανερά έχει αρκετά ωριμάσει και έτσι μπορεί να μιλάει με σιγουριά για πράγματα, που κι αν ακόμη δεν ισχύουν απόλυτα, δεν υπάρχουν απόλυτα πράγματα στη ζωή, είναι πολύ χρήσιμα και σε πολύ μεγάλο βαθμό ασφαλή και γενικά ασφαλή, για τη ζωή και την ευημερία, τόσο την προσωπική, όσο και την κοινωνική.

Ειδικά σε θέματα υγείας.

Η αμφισβήτηση, όμως, με επιχειρήματα, όπου υπάρχουν, κάνει την επιστήμη να προχωράει, είτε με την υπόθεση μιας καινούργιας θεωρίας που θα τα απαντάει επαρκώς, είτε με την εδραίωση της ήδη υπάρχουσας, αν τελικά εξακολουθεί να ισχύει και κατόπιν αυτής της αμφισβήτησης.

Να πούμε, όμως, ακόμη και ότι, ξεκάθαρα, κατά τη γνώμη μας, δεν υπάρχουν παγκόσμιες συνωμοσίες, ούτε καν τοπικές.

Η φύση του ανθρώπου είναι καλή, πολύ καλή.

Ή κι αν υπάρχουν παγκόσμιες συνωμοσίες, δεν θα πρέπει κανείς να πράττει έχοντας τέτοιου είδους επιχειρήματα στη φαρέτρα του, για ότι κάνει.

Συμφέροντα υπάρχουν· όμως αυτά είναι, κυρίως, οικονομικά και γεννιούνται από ανασφάλεια του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης.

Από ανασφάλεια για την επιβίωση του ίδιου του ανθρώπου και της οικογένειάς του.

Στους πλούσιους, ή αν προτιμάτε στους πολύ πλούσιους, μάλλον από διαστρέβλωση του ίδιου ενστίκτου.

Ή ίσως κι επειδή, η συνήθεια της αποθησαύρισης έχει γίνει μία δεύτερη, στρεβλή φύσις τους, που όταν την ικανοποιούν τους δίνει επιπλέον χαρά.

Επίσης υπάρχουν και πολιτικά συμφέροντα.

Ή, γενικότερα, της κατεύθυνσης του να έχει κανείς γενικά ακόλουθους, αν γίνεται και φανατικούς.

Υπάρχουν, για παράδειγμα, ακόμη και επιτήδειοι άνθρωποι, που συντηρούν έναν φανταστικό εχθρό, για να συσσωρεύουν και να συσπειρώνουν άλλους ανθρώπους γύρω τους, φανατίζοντας τους.

Να τους οπαδοποιούν φανατικά -δηλαδή- και πάντα προς όφελός τους.

Να τους κάνουν φανατικούς οπαδούς τους, είτε για λόγους οικονομικούς, είτε για λόγους θρησκευτικούς, είτε για λόγους πολιτικούς και ψηφοθηρικούς, είτε για λόγους κοινωνικούς, είτε και για λόγους ότι έτσι νομίζουν ότι αισθάνονται απλά καλύτερα οι ίδιοι, ως αρχηγοί τους.

Έτσι, απλά, επειδή κάτι τέτοιο τους ευχαριστεί, σίγουρα στρεβλά, μη συνειδητοποιώντας το μέγεθος της πολύ μεγάλης ζημιάς που μπορεί να κάνουν στους άλλους ανθρώπους και στις οικογένειές τους.

Ο σύνηθες όμως λόγος της προσπάθειας οπαδοποίησης των ανθρώπων, είναι μάλλον οικονομικός και έχει να κάνει με τη διαστρέβλωση του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης.

Ακόμη και οι προαναφερθέντες πιθανοί λόγοι οπαδοποίησης, έχουν με τον έναν ή τον άλλον τρόπο και οικονομικές εκφάνσεις.

Λέει για τον θρησκευτικό φανατισμό, ο μητροπολίτης Δημητριάδος Ιγνάτιος, σε πρόσφατη συνέντευξή του στις 23 Δεκεμβρίου του 2021, στην έντυπη έκδοση της εφημερίδας τα Νέα:

«Ο θρησκευτικός φανατισμός είναι σαν τα ναρκωτικά.

Η έμμονη ιδέα και ο θρησκευτικός φανατισμός δημιουργούν εξάρτηση σε έναν άνθρωπο

Και η απεξάρτηση είναι τόσο δύσκολη όσο είναι και από τις ουσίες και από τα ναρκωτικά.

Διότι θωρακίζεσαι σε έναν τρόπο σκέψης που δεν μπορείς εύκολα να τον εκλογικεύσεις.

Δεν θέλεις να δεις την πραγματικότητα.

Μένεις εγκλωβισμένος, θεωρώντας, με έναν τρόπο στον πνευματικό τομέα, ότι ξεχωρίζω από τους άλλους

Αυτή είναι η αμαρτία μας.

Είναι ο φαρισαϊσμός που ο Χριστός πολέμησε.

Είναι οι ίδιοι άνθρωποι που κάθε τι νέο το βλέπουν με τρόπο που ξεφεύγει από τα όρια της πίστης.

Μάλιστα, κάποιοι Πνευματικοί – Εξομολόγοι, ειδωλοποιούν και τον εαυτό τους και τον λόγο τους και δημιουργούν μια σχέση αρχηγού και οπαδών.

Αλλά, πάντα χρειάζονται έναν εχθρό, για να διατηρηθεί αυτή η σχέση».

Φαίνεται ότι αυτά που λέει ο μητροπολίτης Ιγνάτιος για τον θρησκευτικό φανατισμό, ισχύουν και για άλλους φανατισμούς, όπως

φανατικά μπορεί να πιστεύουν κάποιοι ότι υπάρχουν παγκόσμια σχέδια για την υποταγή των ανθρώπων.

Δεν μας λένε, όμως, αυτοί οι κάποιοι, ποιοι οργανώνονται για αυτά τα σχέδια και γιατί να θέλουν να υποτάξουν όλο τον κόσμο.

Πάρα μόνον αναφέρουν κάτι γενικό και αόριστο, όπως ότι απλά συμβαίνει· και ότι συμβαίνει γενικά, από τους πλούσιους του πλανήτη.

Είναι σχεδόν σίγουρο, ότι οι πλούσιοι του πλανήτη, φοβούνται μήπως κάποια στιγμή απολεστεί ο πλούτος τους, ή και απλά συρρικνωθεί, όμως δεν νομίζουμε ότι οργανώνονται στην εποχή μας με σκοπό την υποταγή, ή το κακό της ανθρωπότητας.

Ίσως, ακόμη, να οργανώνονται και για το αντίθετο, δηλαδή για το καλό της, ή αυτό που νομίζουν καλό της.

Σίγουρα, όμως, είναι πιο λογικό να πούμε ότι φοβούνται περισσότερο οι πλούσιοι τον απλό λαό, από ότι ο απλός λαός τους πλούσιους, μήπως και αυτόν τους τον πλούτο, ο ίδιος ο λαός, κάποια στιγμή, τον απαλλοτριώσει.

Εμείς, λέμε, ότι, μόνο παράφρονες θα ήθελαν να υποτάξουν ολόκληρη την ανθρωπότητα.

Δεν ισχυριζόμαστε ότι δεν υπάρχουν παράφρονες αλλά, όμως, ότι αυτοί, όσο περνάει ο καιρός, τουλάχιστον απομακρύνονται.

Ποτέ δεν έχουν διάρκεια.

Για τους δε, δικτάτορες από αυτούς, να πούμε ότι κανένας τους στην ανθρώπινη ιστορία δεν είχε ούτε καν, αίσιο τέλος.

Ξαναγράφουμε την ξεκάθαρη άποψή μας ότι δεν υπάρχουν παγκόσμιες συνωμοσίες.

Μόνον πράγματα που ψάχνει ο κάθε άνθρωπος και φυσικά σε έναν κόσμο με τέτοια ποικιλομορφία μπορεί και βρίσκει.

Ότι ψάχνει, συνήθως βρίσκει ο άνθρωπος και ότι δεν ψάχνει και να έρθει δίπλα του, συνήθως το προσπερνάει.

Αν για παράδειγμα κάποιος άνθρωπος κάνει θαλάσσιο ψαροντούφεκο, ακόμη και μέσα στη βουτιά του να περάσει δίπλα από το πιο σπάνιο φύκι του κόσμου, δεν θα το παρατηρήσει επειδή θα ψάχνει για ψάρια και μάλιστα βρώσιμα.

Συνεχίζοντας να πούμε ότι ο κόσμος μας, παρόλο που υπάρχει σε αυτόν κάθε είδους εγκληματικότητα, κατά βάση είναι καλός, πολύ καλός και γίνεται ολοένα και καλύτερος.

Υπάρχουν όμως ακαταμάχητα επιχειρήματα, υπέρ και κατά, οποιασδήποτε πρότασης, όπως έλεγαν και οι Αρχαίοι Έλληνες Σοφιστές.

Στην περίπτωση δε, της θεωρίας των παγκοσμίων συνωμοσιών, φαίνεται ότι τα ακαταμάχητα επιχειρήματα, βρίσκουν σε πολλούς συνανθρώπους μας, επίσης, την εφαρμογή τους.

Σας βάζουμε από κάτω, κάτι από την πολύ πλούσια Αρχαία Ελληνική Γραμματεία, που αποτελεί ένα χαρακτηριστικό -και συνάμα αστείο- παράδειγμα, της παραδοξότητας των επιχειρημάτων που μπορεί να προκύψουν, όταν θέλει να πετύχει, κανείς, κάτι συγκεκριμένο.

Το αναφέρουμε δε, όπως ακριβώς υπάρχει και στην Βικιπαίδεια:

“Ο Κόρακας ή Κόραξ ο Συρακούσιος (5ος π.Χ. αιώνας) ήταν περίφημος ρήτορας. Καταγόταν από τις Συρακούσες, έχοντας μάλιστα διατελέσει σύμβουλος του Ιέρωνα και είναι γνωστός για την ιστορία με τον μαθητή του Τεισία από τις Συρακούσες.

Σύμφωνα με αυτή την ιστορία ο Κόρακας συμφώνησε με τον Τεισία, όντας σίγουρος για την ικανότητα του μαθητή του αλλά και την επιτυχημένη διδασκαλία του ίδιου, πως όταν θα κέρδιζε την πρώτη του δίκη τότε μόνο θα του πλήρωνε δίδακτρα.

Όμως ο καιρός περνούσε και ο Τεισίας δεν έπαιρνε μέρος σε καμία δίκη έτσι ώστε να την κερδίσει ή να την χάσει.

Έτσι ο δάσκαλός του ζήτησε δικαστικώς την αμοιβή του.

Έτσι ο Κόρακας ισχυρίστηκε στην αγόρευσή του τα εξής:

Κύριοι δικαστές ο μαθητής μου πρέπει οπωσδήποτε να μου πληρώσει τα δίδακτρα που μου χρωστάει, όποια κι αν θα είναι η απόφασή σας.

Αν μεν με δικαιώσετε, πρέπει να με πληρώσει για να εκτελεσθεί η δικαστική απόφαση.

Αν όμως δεν δικαιώσετε εμένα αλλά εκείνον, τότε ο μαθητής μου κερδίζει την πρώτη του δίκη, αποδεικνύεται η καλή του κατάρτιση και η δική μου καλή διδασκαλία και πρέπει να με πληρώσει για να τηρήσει τη συμφωνία μας.

Ενώ ο Τεισίας είπε με τη σειρά του (ως αντάξιος του δασκάλου μαθητής):

Κύριοι δικαστές εγώ δεν έχω καμιά υποχρέωση πληρωμής, όποια και αν είναι η απόφασή σας.

Αν μεν με δικαιώσετε, για να εφαρμοστεί η απόφασή σας.

Αν δε δεν με δικαιώσετε, γιατί τότε δεν θα έχω κερδίσει ακόμη την πρώτη μου δίκη και επομένως, κατά τη συμφωνία μας, δεν έχω ακόμη υποχρέωση καταβολής της αμοιβής

Οι δικαστές αφού συνεδρίασαν χωρίς αποτέλεσμα μέχρι που νύχτωσε είπαν την εξής παροιμιώδη φράση:

κακού κοράκος, κακό ωόν

η μεταφορά του οποίου σήμερα είναι "το μήλο, κάτω απ' τη μηλιά""

Ακόμη για να συνεχίσουμε, γράφουμε τις προσωπικές μας απόψεις και για να παρακινήσουμε -με το παράδειγμά μας- να σκεφτεί και να ψάξει ο αναγνώστης τους, περισσότερα για τα θέματα που του αρέσουν και γενικά προτιμάει.

Να λειτουργήσουμε δηλαδή ως ο καταλύτης για την αυτενέργεια του κι έτσι να τον ωθήσουμε ώστε να γίνει ένας μικρός ερευνητής και να σκεφτεί και να μιλήσει για αυτά που θα βρει και θα γνωρίσει.

Σίγουρα όμως και για να δει τι ταιριάζει καλύτερα στον ίδιο ή στην ίδια, για κάποια και από τα θέματα που μας αρέσουν και αναφερόμαστε κι εμείς.

Να πούμε πάλι, όμως, ακόμη, ότι θεωρούμε ότι είναι από τις πιο άριστες συνήθειες, το να διαβάζει κανείς καθημερινά, έγκυρες και ευρείας κυκλοφορίας εφημερίδες.

Εφημερίδες δηλαδή, που αναφέρουν με δημοκρατικό τρόπο πολλές απόψεις, αλλά και την επικρατούσα επιστημονική από καταξιωμένους συνήθως επιστήμονες, ή όπου δεν υπάρχει τέτοια, την τεκμηριωμένη επαρκώς άποψη της ίδιας της εφημερίδας, των δημοσιογράφων της και των δημόσιων, συνήθως, προσώπων, του πνεύματος, φιλοξενούμενων στις στήλες της.

Συνάμα να σκέφτεται και να στέκεται και ο ίδιος με κριτική σκέψη, στις απόψεις αυτές.

Πραγματικό και Φαινομενικό Αγαθό

Εδώ να πούμε ότι ο αρχαίος σοφός Σωκράτης, στον Πρωταγόρα του Πλάτωνα, είχε πει το περίφημο *“Οὐδεὶς ἑκὼν κακός”*, δηλαδή ότι *“κανένας άνθρωπος δεν πράττει το κακό με την θέλησή του”*.

Ο Πλάτων γενικά, μπορεί να ήταν αριστοκρατικός στις πολιτικές του προτιμήσεις και από εκεί να πήγαζε η φιλοσοφία του, όμως αναγνωρισμένα είχε πει πολλά και σπουδαία πράγματα.

“Ο Σωκράτης φαίνεται να πιστεύει”, γράφει μία πολύ εύστοχη και σύντομη ανάλυση για το ότι κανένας άνθρωπος δεν πράττει το κακό με τη θέλησή του, *“ότι τόσο ο ήρωας ή ο άγιος όσο και ο κακοποιός αναζητούν σε κάθε πράξη τους ένα τελικό σκοπό που θεωρούν σαν αγαθό και για τον οποίο πιστεύουν πως, αν τον πραγματοποιήσουν, θα τους κάνει ευδαίμονες.*

Η διαφορά ανάμεσά τους συνίσταται στο γεγονός ότι ο άγιος αναζητεί το πραγματικό αγαθό, ενώ ο κακοποιός αναζητεί το φαινομενικό αγαθό”.

[πηγή: Α. Μπαγιόνας, Ιστορία της αρχαίας ελληνικής ηθικής από τους προσωκρατικούς ως την αρχαία Ακαδημία, Θεσσαλονίκη 1974].

Να πούμε επίσης, ότι αυτή είναι μία αιτιολόγηση για το ότι *“κανένας άνθρωπος δεν πράττει το κακό με τη θέλησή του”*, που το να πράττει κανείς το κακό το ανάγει σε πρόβλημα που έχει τόσο προσωπική λύση όσο και κοινωνική.

Έχει τη λύση δηλαδή, του να γνωρίσει κανείς το πραγματικό αγαθό, για την κάθε κατάσταση που προκύπτει στη ζωή του, τόσο μέσω της αναζήτησης και του ολοκληρωμένου συλλογισμού του ίδιου του

προσώπου, όσο ίσως και μίας κοινωνίας που θα προάγει μέσω της εκπαίδευσης, τέτοιες αναζητήσεις και τέτοιο τρόπο σκέψης στους πολίτες της.

Η προσωπικότητα ενός ανθρώπου διαμορφώνεται τόσο από τις προτιμήσεις, τις προτεραιότητες, τα πρότυπα που έχει και τις σκέψεις που κάνει ο ίδιος για όλα αυτά, όσο και από αυτά που προβάλλει και προάγει στην εποχή του, η οικογένειά του, ο περίγυρος του, η εκπαίδευσή του και γενικότερα η κοινωνία του.

Σήμερα, εκτός της άγνοιας από πολλούς ανθρώπους του πραγματικού αγαθού και του φαινομενικού αγαθού, όπως αναφέρθηκε λίγο πριν, ξέρουμε και δεχόμαστε ότι αυτοί που πράττουν το κακό, ή αν θέλετε και που μπορεί να παρανομούν· τους έχει ωθήσει κατά εκεί, σε μεγάλο βαθμό, η ίδια η κοινωνία μας και όλες οι άλλες συνθήκες που βίωσαν και βιώνουν στη ζωή τους, από την παιδική τους ακόμη ηλικία.

Έτσι ενισχύεται και με έναν άλλο λόγο, ακόμη περισσότερο, η άποψη ότι κανένας άνθρωπος δεν πράττει το κακό με την θέλησή του.

Έχει δηλαδή την ευθύνη της, άλλες φορές περισσότερο κι άλλες φορές λιγότερο και η κοινωνία μας, πέρα από την επιλογή που έχει ένας άνθρωπος να πράξει έτσι ή αλλιώς, κατά το δοκούν.

Προφανώς, αλλά και κατά τη γνώμη μας, έτσι θα πρέπει να σκέφτεται μία κοινωνία, για να μπορεί να χαρακτηρίζεται ως υπεύθυνη κοινωνία, τουλάχιστον ως προς αυτά που προάγει, καθώς και ως προς αυτά που θέτει στις προτεραιότητές της.

Γράφουμε για να χαρακτηρίζεται υπεύθυνη, χωρίς όμως να πάψει να αναζητεί και υπεύθυνους πολίτες για τις πράξεις τους.

Η υπευθυνότητα της κοινωνίας θα πρέπει να προάγει και την υπευθυνότητα του πολίτη και όχι να την υποκαθιστά.

Αλληλεπίδραση του Ανθρώπου με το Περιβάλλον και τον Περίγυρό του

Γράψαμε πως, ότι βοηθάει ή δεν εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως τους περιγράψαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, είναι για εμάς το καλό.

Ακόμη πως το αντίθετο του καλού, είναι για εμάς, ότι εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως πάντα τους περιγράψαμε.

Όμως λένε και συμφωνούμε κι εμείς, ότι, “ουδέν κακόν αμιγές καλού”.

Δηλαδή, ότι δεν υπάρχει κακό, που να μην είναι αναμεμειγμένο και με κάτι καλό.

Για αυτό και έχει πολύ μεγάλη σημασία το πως βλέπουμε, επεξεργαζόμαστε, αλληλεπιδρούμε και ανταποκρινόμαστε στα οποιαδήποτε συμβάντα του περιβάλλοντος χώρου.

Πως γενικά αντιμετωπίζουμε τη ζωή.

Πολλές φορές, η επεξεργασία, η αλληλεπίδραση και ο αγώνας να ισοσκελιστεί κάτι το αρνητικό, δημιουργεί τις μεγάλες ιδέες και πράξεις.

Το κακό, πολλές φορές, μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα, ή και απλά ως αφορμή, για να ξεκινήσει κάτι το πραγματικά καλό για τους ανθρώπους.

Είτε σε προσωπικό επίπεδο, είτε σε συλλογικό.

Ως έναυσμα για να ξεκινήσει ακόμη και μία επανάσταση, ειρηνική στην εποχή μας και την Ελλάδα, ή ειρηνική τουλάχιστον όταν μία χώρα έχει την κυριαρχία της, ή δεν τις ασκείται βία.

Ή γενικά να ξεκινήσει η μεγάλη στροφή σε κάποιον τομέα της κοινωνίας, της υγείας, ή γενικότερα της επιστήμης.

Ή και μία προσωπική, ειρηνική επανάσταση, ενός πολίτη, κάποιου κράτους.

Ή για να πούμε και κάτι σχετικό με το λόγο που υπάρχει και το βιβλίο που διαβάζεται, **να ξεκινήσει και μόνο η μεγάλη στροφή, προς την υγιεινή και με ευεξία ζωή του αναγνώστη.**

Να γράψουμε ακόμη για το πόσο ευρύ μπορεί να είναι το φάσμα για να αντιμετωπίζει κανείς το οποιοδήποτε συμβάν, ότι και για τον ίδιο τον θάνατο, ένας Ικαριώτης βρήκε και έγραψε -φανερά αστειευόμενος- στον τάφο του στην Ικαρία, “κάθε εμπόδιο για καλό”!

Χωρίς όμως να προσβάλλουμε και να υποτιμούμε και τον πολύ μεγάλο πόνο που αφήνει στους κοντινούς του ανθρώπους η απώλεια ζωής κάποιου πάντα ανθρώπου και ειδικά ακόμη περισσότερο, όταν η απώλεια ζωής αυτή, έρχεται ξαφνικά και απρόσμενα.

Ξαφνικά και απρόσμενα είτε λόγω του πιθανόν, νεαρού της ηλικίας του αποθανόντα, είτε και για μεγαλύτερο άνθρωπο, λόγω της καλής, πραγματικά ή φαινομενικά, κατάστασης της υγείας του λίγο πριν πεθάνει.

Ακόμη, γράφουμε για τον τάφο στην Ικαρία χωρίς να προσβάλλουμε και να υποτιμούμε και τον μέγιστο πόνο που προκαλείτε, ειδικά στους γονείς, αν η μοίρα τους δώσει να χάσουν ένα παιδί.

Ακόμη, χωρίς να προσβάλλουμε και να υποτιμούμε και την αδικία για αυτούς που μένουν πίσω, ειδικά αν ίσως μπορεί να αφήνει και πίσω του, ο αποθανών ή η αποθανούσα, μικρά παιδιά, ή και μόνο έναν μοναχό ή μία μοναχή σύντροφο, ή ακόμη και μόλις έναν ενήλικο ή μία ενήλικη, απόγονο.

Από την ανεπιτυχή αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον και τον περίγυρό του, γεννιούνται σιγά, σιγά στο μυαλό, οι επιζήμιες ιδέες ή γνώμες, για την προσωπικότητα του.

Οι αρνητικές ή ακόμη και οι εξωραϊσμένες, μη πραγματικές προσωπικές ιδέες και γνώμες για τον εαυτό, φαίνεται ότι δημιουργούν στην συνέχεια μακροπρόθεσμα προβλήματα και για την υγεία του.

Γράφουμε “ή ακόμη και οι εξωραϊσμένες, μη πραγματικές ιδέες ή γνώμες για τον εαυτό”, επειδή όταν έχουμε κάποια εξωραϊσμένη άποψη για τον εαυτό μας και όχι μόνο για τον εαυτό μας, εξωραϊσμένη άποψη που δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, είναι σίγουρο ότι κάποια στιγμή η πραγματικότητα θα έρθει, θα μας χτυπήσει γερά την πόρτα και θα μας βάλει στην θέση μας ίσως λίγο πιο επιτακτικά.

Όμως να πούμε και από την άλλη μεριά, ότι αυτό που πιστεύουμε ισχυρά για τον εαυτό μας, μας βοηθάει πολύ και να το πραγματοποιήσουμε.

Η γνώμη που έχουμε ή αποκτάμε για τον εαυτό μας, μας ωθεί να πράττουμε αναλόγως για την κάθε περίσταση της ζωής και ο άνθρωπος φανερά έχει πολλές δυνατότητες.

Έτσι και οι εξωραϊσμένες απόψεις για τον εαυτό, θα μπορούσαν σε πολλές περιπτώσεις, να κάνουν πολύ καλό ακόμη και στην υγεία μας.

Εξαρτάται από το πως αντιμετωπίζουμε τη ζωή.

Σκεπτόμενοι ακόμη πιο πλατιά, φαίνεται ότι μπορούμε να πούμε ότι όλες οι δυσαρμονικά διαμορφωθείσες από την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το περιβάλλον ιδέες και γνώμες του για το οτιδήποτε -και όχι μόνο, δηλαδή, για τον εαυτό του- είναι που εκκολάπτουν τελικά μακροπρόθεσμα τη δυσλειτουργία, πλέον, στο σώμα.

Αυτό, μπορούμε να πούμε ότι συμβαίνει επειδή όλες οι ιδέες και οι γνώμες του ανθρώπου για το οτιδήποτε, έχουν αντίκτυπο πάντα στις πράξεις και τη ζωή του.

Φανερά δε, η αρμονία φέρνει αρμονία και η δυσαρμονία φέρνει δυσαρμονία.

Αρμονία που νιώθουμε είτε για τον εαυτό μας, είτε για τους γύρω από εμάς ανθρώπους, είτε για τον περιβάλλοντα χώρο.

Ο κύριος ρυθμιστής του ανθρώπινου οργανισμού είναι το μυαλό.

Χωρίς όμως να υποτιμάται και η πολύ μεγάλη αξία που έχουν και τα υπόλοιπα όργανα, πάντα στον ανθρώπινο οργανισμό, για την ομαλή λειτουργία και ολότητά του.

Να πούμε ακόμη ότι φανερά υπάρχουν και πολλά περιθώρια δυσαρμονίας έτσι ώστε να μην υπάρξει νόσος.

Περιθώρια δυσαρμονίας που γίνονται ακόμη περισσότερα όταν με διορθωτικές κινήσεις, πράξεις και σκέψεις που μπορούν να γίνουν για αυτήν, καταλήγουμε, ίσως και πολύ εύκολα, να παραμείνουμε υγιείς.

Η πλαστικότητα της ζωής στο να μην νοσήσει ένας άνθρωπος σοβαρά, είναι πολύ μεγάλη.

Υπάρχουν επίσης ακόμη, ολοένα και περισσότερα σημάδια που προειδοποιούν ότι κάτι δεν πάει καλά, μέχρι να κλονιστεί σοβαρά πλέον, η υγεία ενός ανθρώπου.

Εκεί χρειάζεται η σύνεση, η γνώση, η παρατήρηση, η εμπειρία που αποκτάει κανείς από την ζωή, έτσι ώστε να δώσει σημασία σε αυτά που προηγούνται ενός πιθανού σοβαρού κλονισμού της υγείας του και να αλλάξει πορεία.

Η Πρόκληση Ασθενειών από την Αυστηρή Ματιά των Ανθρώπων προς τον Εαυτό τους

Όπως έχουμε ήδη πει, όλα τα γεγονότα της ζωής, πραγματικά και φανταστικά, επεξεργάζονται πρώτα στο μυαλό.

Έτσι είναι λογικό αρχικά να υποθέσουμε και κατόπιν να αναφέρουμε ως κάτι που χρειάζεται να ερευνηθεί ενδελεχώς από την ιατρική επιστημονική κοινότητα, ότι εκεί γεννιούνται και οι ασθένειες.

Συνάμα, ίσως επειδή ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι τόσο πολύπλοκος, που δεν μπορούμε και δεν πρέπει καθόλου μα καθόλου, με μηχανικό τρόπο, να επεμβαίνουμε εξωτερικά σε αυτόν, να υπάρχουν και οι λεγόμενες ανίατες ασθένειες.

Πολλές φορές κρύβονται κι ολόκληρες φιλοσοφίες ζωής, που έχει ή αποκτάει ο θεραπευόμενος.

Δηλαδή τι πολλές φορές, σχεδόν πάντα.

Οι φιλοσοφίες ζωής που αποκτάει ο θεραπευόμενος έχουν και πρακτικό αντίκτυπο στη ζωή του.

Δεν είναι ορατό όμως πάντα το σημείο αυτό, που η φιλοσοφία του μυαλού, γεννάει τη δυσλειτουργία πια του σώματος, από το σημείο που η δυσλειτουργία του σώματος, γεννάει τη φιλοσοφία του μυαλού και γενικά του ανθρώπου.

Το ένα τροφοδοτεί το άλλο.

Η δυσλειτουργία την αρνητική διάθεση, την αρνητική οπτική και κατόπιν την ανάλογη φιλοσοφία· και η παρομοίως ανάλογη με τα προηγούμενα φιλοσοφία, τροφοδοτεί τη δυσλειτουργία, όμως όχι απευθείας, αλλά σε βάθος χρόνου.

Για το πιο προηγείται, θεωρούμε ότι κάποιος γεννιέται συνήθως υγιής, χωρίς, όμως, αυτό, να είναι και απόλυτο.

Όλα αντιστρέφονται, ή τουλάχιστον αντιμετωπίζονται με πολύ ικανοποιητικό αποτέλεσμα, αρκεί κανείς να προσπαθεί με διάρκεια και να τραβάει κατά εκεί.

Να τραβάει για την ουσιαστική υγεία του και όχι απλά και μόνο για την θεραπεία των συμπτωμάτων της ασθένειας που τον κατέβαλε, που όμως και αυτό να επιλέξει, δεν είναι καθόλου μα καθόλου μεμπτό.

Εμείς, απλά, τη γνώμη μας εκφράζουμε, με τα πολύ λίγα μέσα που διαθέτουμε.

Τη γνώμη μας που αφορά κυρίως τις χρόνιες ασθένειες, ίσως και τον καρκίνο κι αναφερόμαστε σε μία άλλη συμπληρωματική μορφή, πολύ περισσότερο πρόληψης και πολύ λιγότερο θεραπείας, από την επικρατούσα.

Είμαστε εδώ για να συμπληρώσουμε και όχι να αναιρέσουμε τις ήδη προτεινόμενες θεραπείες, από τη μεγάλη πια εμπειρία και την ενδελεχή έρευνα που υπάρχει στις ημέρες μας, από την ιατρική κοινότητα.

Είμαστε εδώ για να βάλουμε κι εμείς το λιθαράκι μας, που αν κατά τη γνώμη μας δεν ακουστεί και δεν βάλει φρένο, ή καλύτερα μέτρο, στην φιλοσοφία, στις πράξεις και γενικά στη ζωή του ο θεραπευόμενος, είναι ορατός ο κίνδυνος και νέων ασθενειών.

Όμως και για την ήδη υπάρχουσα ασθένεια, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη του ο άνθρωπος, το εντελώς προσωπικό μήνυμα που μεταδίδει, όσον αφορά αυτό που βίωσε ή βιώνει εσωτερικά η προσωπικότητά του για να εκδηλωθεί η ασθένεια αυτή, καθώς και βάζοντας την αντιμετώπιση του μηνύματος και την αντιμετώπιση, γενικά, της ασθένειας, σε πρώτη προτεραιότητα, δύναται να την καταστήσουν με τον καιρό, τουλάχιστον σε ύφεση επί μακρόν.

Χρειάζονται, επίσης, για να γίνει, κατά τη γνώμη μας, αυτό· και ένας συνδυασμός φυσικού τρόπου ζωής, φυσικού τρόπου σκέψης και φυσικών, αυθόρμητων δράσεων και αντιδράσεων του ίδιου, στα ερεθίσματα του στενού και του ευρύτερου περιβάλλοντός του, συμπεριλαμβάνοντας σε αυτό, τόσο τους άλλους ανθρώπους, όσο και τις ιδιαίτερες καταστάσεις που προκύπτουν με αυτούς.

Συνάμα, θα πρέπει να μπορεί και να μαθαίνει από τους ανθρώπους και τις καταστάσεις αυτές, καθώς και όπου χρειάζεται, να μπορεί και να προσαρμόζεται.

Επίσης, γενικότερα και ειδικότερα, να προχωράει ανελισσόμενος στη ζωή του.

Ακόμη, να παίρνει, κατά κανόνα, τα φάρμακά του, που βοηθάνε καίρια, αλλά ταυτόχρονα, να μην μένει και ικανοποιημένος, μόνο και μόνο, από αυτήν του την πράξη.

Το να φτάσει ο οργανισμός ενός ανθρώπου, σε σημείο να αντιδράσει στο περιβάλλον του δημιουργώντας μία χρόνια, ή και δυνάμει θανατηφόρα, ασθένεια, δεν συμβαίνει από ένα και μόνο γεγονός, από μία και μόνη αιτία.

Γράψαμε στην αρχή του βιβλίου και για το εκθεσίωμα.

Μπορεί κάποιο συγκεκριμένο γεγονός, κάποια συγκεκριμένη αιτία να πυροδοτήσει αυτήν την αντίδραση και θα πρέπει αυτή και αρχικά να βρεθεί.

Όμως για να προκύψει αυτό το συγκεκριμένο γεγονός, είναι σίγουρα θέμα που εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, είτε γεγονότων, είτε τρόπων σκέψεως, είτε, γενικότερα, τρόπου ζωής.

Όλα αυτά τα αίτια που συμβάλλουν στο να δημιουργηθεί μία χρόνια ασθένεια, ή και θανατηφόρα, θα πρέπει να βρεθούν και να καταπολεμηθούν, στο μέτρο του πρακτικά εφικτού, σύμφωνα και με την ηλικία του θεραπευόμενου.

Συνήθως εκδηλώνονται σε μεσήλικες, δηλαδή για τον συνηθισμένο Έλληνα μετά τα 45 και πριν, θα λέγαμε, τα 67 έτη, όμως μπορεί να προκύψουν και πολύ νωρίτερα, ή και αρκετά αργότερα.

Όμως, το πιθανότερο, καθώς και το φανερά καλύτερο όλων, είναι να μην προκύψουν καθόλου.

(σ.σ. Για τον καρκίνο, να πούμε, επίσης, ότι τα καρκινικά κύτταρα, καταναλώνουν πολύ μεγάλες ποσότητες σακχάρων, που παράγονται, κυρίως, στο ήπαρ.

Τα υγιή κύτταρα καταναλώνουν πολύ λιγότερα σάκχαρα που τα παίρνουν, κυρίως, από τις τροφές.

Υποπροϊόν της κατανάλωσης σακχάρων των καρκινικών κυττάρων είναι το γαλακτικό οξύ, που παράγεται, κυρίως, από την αναερόβια διάσπαση της γλυκόζης, δηλαδή, την αναερόβια αναπνοή.

(σ.σ. Η λεγόμενη στη Βιολογία αναερόβια ή αναεροβική αναπνοή, αποτελεί ένα τύπο κυτταρικής αναπνοής, που πραγματοποιείται στους αναερόβιους οργανισμούς, κατά την

οποία η ενέργεια απελευθερώνεται από τη γλυκόζη ή άλλες τροφές, άνευ παρουσίας οξυγόνου.)

Τα καρκινικά κύτταρα δεν μπορούν να υπάρξουν σε ένα περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο, ενώ τα υγιή κύτταρα έχουν απόλυτη ανάγκη το οξυγόνο.

Τα καρκινικά κύτταρα επιβιώνουν με την αναερόβια διάσπαση της γλυκόζης, δηλαδή, τη ζύμωση των σακχάρων, δηλαδή την αναερόβια αναπνοή.

Αυτή είναι, εν ολίγοις, η θεωρία του Γερμανού Otto Heinrich Warburg(1883-1970), που και απέδειξε και κέρδισε το πρώτο από τα δύο βραβεία Νόμπελ που απέκτησε στη ζωή του.

Είχε σπουδάσει χημεία και ιατρική.

Ο Otto Warburg, απέδειξε τη θεωρία του, όταν πήρε υγιή κύτταρα από ένα έμβρυο και τα ανάγκασε να μεγαλώσουν χωρίς οξυγόνο.

Τότε αυτά πήραν όλα τα χαρακτηριστικά των καρκινικών κυττάρων.)

“Ο καρκίνος, πάνω από όλα τα άλλα νοσήματα, έχει αμέτρητα δευτερεύοντα αίτια.

Όμως, ακόμη και για αυτόν, υπάρχει μόνο μία κύρια αιτία.

Συνοψίζοντας σε λίγα λόγια, η κύρια αιτία του καρκίνου είναι η αντικατάσταση της αναπνοής του οξυγόνου στα φυσιολογικά κύτταρα του σώματος από μια ζύμωση ζάχαρης.”

Otto H. Warburg

Για να συνεχίσουμε, είμαστε με λίγα λόγια εδώ, για να συμπληρώσουμε τις ήδη προτεινόμενες θεραπείες, με έναν τρόπο φυσικό, που λειτουργεί μακροπρόθεσμα μεν, με βεβαιότητα και συνεχή βελτίωση του οργανισμού δε, σε όλα τα επίπεδα.

Για αυτές τις ασθένειες, τις χρόνιες, ξέρουμε, επίσης, ότι βοηθάει πολύ, ένα περιβάλλον ήπιο, χωρίς πίεση και άγχος, αλλά συνάμα ο θεραπευόμενος να μπορεί να κάνει και αυτό που θέλει.

Να μπορεί να κάνει και αυτό που θέλει, χωρίς να υπάρχουν δηλαδή κάνοντας ότι θέλει, ιδιαίτερα δυσμενείς επιπτώσεις για τον ίδιο, από τον περίγυρό του.

Χρειάζεται πολύ η κατανόηση, η αποδοχή και η ανοχή της προσωπικότητάς του, από τους γύρω του, τους κοντινούς του, δηλαδή, ανθρώπους, από αγάπη και καθόλου από λύπηση.

Και καθόλου από λύπηση, ακόμη κι αν δεν τον αγαπούνε.

Χρειάζεται, απλά, να τον αγαπάνε, ίσως, περίσσεια.

Χρειάζεται, επιπλέον, όσο γίνεται περισσότερη για την ηλικία του άσκηση· ήπια, κυρίως, αερόβια άσκηση, χωρίς να απουσιάζει εντελώς και η αναερόβια.

Χρειάζεται, ακόμη, να κυριαρχεί στα γεύματά του και η λεγόμενη μεσογειακή διατροφή.

Βοηθάει, πάντα, πολύ, σε αυτές τις ασθένειες και η αισιόδοξη οπτική της ζωής.

Μήπως όλα αυτά τα πράγματα, δεν βοηθούν πολύ και τον εντελώς υγιή άνθρωπο, στο να μπορέσει να παραμείνει υγιής, να γίνει πιο χαρούμενος, καθώς και γενικότερα μακρόβιος;

Ακόμη, απώτερος σκοπός μας, είναι και να σας ωθήσουμε να ψάξετε γενικότερα για υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των

ασθενειών, είτε επικουρικούς των φαρμάκων, είτε κύριους, δηλαδή άνευ φαρμάκων, αναλόγως και την ασθένεια, την επικινδυνότητα της και το πως προτείνετε, ταιριάζει καλύτερα σε εσάς.

Η αρχή, λένε, είναι το ήμισυ του παντός.

Υπάρχουν πολλά βιβλία θεραπευτικής χωρίς φάρμακα, για πολλές ασθένειες, που ακόμη κι αν δεν μπορούν να θεραπεύσουν πλήρως ή εν μέρει την οποιαδήποτε ασθένεια, αναφέρονται σε μία άλλη διάσταση της, που είναι αρκετά χρήσιμη για τον θεραπευόμενο και τη φιλοσοφία του.

Φυσικά και πολλά από αυτά τα βιβλία, αφού δοκιμαστούν ίσως και για καιρό, μπορεί να βγουν ξεπερασμένα, ή και ανακριβή.

Βιβλία που καμιά φορά, μπορεί να μην αξίζουν και τίποτα.

Είναι γεγονός ότι ο σύνηθες λόγος που εκδίδεται η πλειονότητα των βιβλίων υγείας, είναι τόσο το κέρδος, όσο και η δημοσιότητα του συγγραφέα και της ομάδας του, που μεταφράζεται πάλι σε κέρδος, από υψηλές τιμές αμοιβής που θα μπορούν να ζητήσουν για τις υπηρεσίες τους, ως αναγνωρίσιμοι, πλέον, πρωταγωνιστές, θεμάτων υγείας.

Για αυτό και συνήθως αυτά τα βιβλία πολυδιαφημίζονται.

Σπανίως γράφονται για να “σώσουν” την ανθρωπότητα.

Πολλά, όμως, από την άλλη μεριά τη φωτίζουν και η όποια διαφήμισή τους, μπορεί να γίνεται επειδή πραγματικά είναι πολύ καλά στο περιεχόμενό τους.

Όμως και αυτά τα βιβλία υγείας, που είναι για τους σύνηθες λόγους γραμμένα και δεν είναι και πολύ καλά στο περιεχόμενό τους, είναι και πάλι πολύ χρήσιμα, για τον λόγο ότι *“η ποσοτική συσσώρευση, επιφέρει ποιοτική μεταβολή”*.

Έτσι μου έλεγε από τα παιδικά μου κιόλας χρόνια ο πατέρας μου, πως έγραψε ο Καρλ Μαρξ.

Δηλαδή, εφαρμόζοντας το απόφθεγμα του Μαρξ στην θεματολογία μας, όσο περισσότεροι σε πλήθος άνθρωποι και, όσο περισσότερο ασχολούνται με θέματα υγείας, (ποσοτική συσσώρευση), τόσο αυτοί θα επιφέρουν καλύτερες λύσεις και θεραπείες, (ποιοτική μεταβολή), στις υπάρχουσες, του καιρού τους, ασθένειες.

Μερικά βιβλία, ειδικά πιο παλιά, γραφόντουσαν και από παρόρμηση ορισμένων συγγραφέων, εναντίον του κατεστημένου ιατρικού τρόπου αντιμετώπισης των ασθενειών, στις λεγόμενες δυτικές χώρες.

Ως αντίδραση, δηλαδή, στο υπαρκτό κατεστημένο της δυτικής ιατρικής.

Όμως υπάρχουν και πολλά βιβλία που αξίζουν πολύ, ειδικά στον τομέα της **πρόληψης**.

Βιβλία που ωθούν τον άνθρωπο να συμπεριφέρεται με υγεία και αγάπη, τόσο ως προς τον εαυτό του, όσο και ως προς τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα.

Αν θελήσετε να δοκιμάσετε κάποιον προτεινόμενο τρόπο θεραπείας από αυτά, θα σας πούμε ξεκάθαρα ότι θα πρέπει να το κάνετε πολύ προσεκτικά.

Συνήθως τα βιβλία αυτά απλά βοηθάνε.

Είναι όμως στην φύση του ανθρώπου ο πειραματισμός κι εμείς πειραματιζόμαστε συχνά με πολλά πράγματα.

Απορρίπτουμε όμως εντελώς την ομοιοπαθητική.

Για την ομοιοπαθητική αναφέρει η Βικιπαίδεια:

“Η ομοιοπαθητική, από τις λέξεις όμοιον και πάθος, είναι ένα ψευδοεπιστημονικό σύστημα εναλλακτικής ιατρικής, που επινοήθηκε το 1796 από τον Σάμουελ Χάνεμαν (Samuel Hahnemann), με βάση το αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια» (similia similibus curantur), σύμφωνα με το οποίο η θεραπεία μιας ασθένειας σωματικής ή πνευματικής, μπορεί να επιτευχθεί με χρήση φαρμακευτικών ουσιών που είναι ικανές να προκαλέσουν τα συμπτώματα αυτής της ασθένειας, όταν χορηγηθούν σε έναν υγιή οργανισμό. Τα ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα δεν είναι αποτελεσματικά για τη θεραπεία καμίας νόσου. Η χρήση των ομοιοπαθητικών θα λέγαμε ότι είναι κυρίως για ψυχολογικούς και ψυχιατρικούς λόγους. Έρευνες μεγάλης κλίμακας έχουν δείξει πως η ομοιοπαθητική δεν είναι περισσότερο αποτελεσματική από ένα εικονικό φάρμακο (placebo), υποδηλώνοντας ότι οποιαδήποτε θετικά αποτελέσματα από τη θεραπεία οφείλονται στο φαινόμενο placebo και τη φυσική ανάρρωση του ασθενούς.”

Placebo σημαίνει στα λατινικά “θα ευχαριστήσω”.

Ως φαινόμενο, ονομάζεται αυτό κατά το οποίο ο θεραπευόμενος, παρουσιάζει βελτίωση στην υγεία του λαμβάνοντας ένα εικονικό φάρμακο.

Παρουσιάζει, δηλαδή, βελτίωση στην υγεία του, από ένα σκεύασμα που δεν έχει καμία δραστική ουσία για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει και αυτή η βελτίωση στην υγεία του, αποδίδεται στο φαινόμενο της αυθυποβολής.

Συμβαίνει στον θεραπευόμενο επειδή αυθυποβάλλεται, δηλαδή, επειδή αποκτάει την ισχυρή πεποίθηση, ότι το σκεύασμα αυτό θα τον θεραπεύσει.

Να πούμε, όμως, ότι με όποιον τρόπο και να καταφέρει να θεραπευθεί κανείς, είναι πάρα πολύ καλά.

Ειδικά όταν αυτό συμβαίνει και με κάποιο σκεύασμα, που δεν βλάπτει τον οργανισμό του κάπου αλλού, καθώς μπορεί να είναι φυσικό και να μην δημιουργεί καθόλου παρενέργειες.

Η αρνητική αναφορά μας σε αυτά, έχει να κάνει με την αποφυγή της ταλαιπωρίας που θα νιώσει, κατά κανόνα, ο μέσος άνθρωπος, αν προτιμήσει αυτόν το δρόμο για τη θεραπεία του.

Ακόμη, απορρίπτουμε εντελώς και οποιοδήποτε βιβλίο θεωρεί ότι η ίαση θα επέλθει από αγγέλους, θεούς, θεές ή γενικά από τον ουρανό.

Εδώ πρόκειται για απάτη.

Αν οι συγγραφείς του, ζητάνε ειδικά και χρήματα, ή άλλου είδους ανταλλάγματα για την θεραπεία από τους ουρανούς, πρόκειται για απάτη καραμπινάτη που στόχο έχει τους ευκολόπιστους.

Αυτό συμβαίνει επειδή και να υπάρχουν θεοί και θεές, σε καμία περίπτωση δεν πράττουν έτσι ή αλλιώς, επειδή θέλουν, το ζητάνε και τους επικαλούνται, ως εκπρόσωποί τους στη Γη, κάποιοι άλλοι άνθρωποι.

Ούτε αν υπάρχουν θεοί πράττουν έτσι επειδή μεσολαβούν κάποιοι άλλοι άνθρωποι στους ουρανούς, ή στη Γη, για κάποιους άλλους ανθρώπους.

Έναν τέτοιο ισχυρισμό, δηλαδή ότι οι θεοί και οι θεές, αν υπάρχουν, πράττουν έτσι επειδή κάποιος άλλος άνθρωπος τους επικαλείται, θα μπορούσαμε να τον χαρακτηρίσουμε καλοπροαίρετα από υπερφίαλο, έως αλαζονικό.

Όμως, όταν ζητάνε και χρήματα για μία τέτοια υπηρεσία, δεν πρόκειται απλά για την πεποίθηση κάποιου ότι μπορεί να κάνει κάτι τέτοιο, αλλά σίγουρα για απάτη.

Θεωρούμε ακόμη ότι δεν πρέπει κανείς να παθιάζεται και με τις αποτοξινώσεις.

Φυσικά πάντα μιλάμε για φυσικές αποτοξινώσεις, διαιτητικές.

Είναι καλές, είναι χρήσιμες αλλά δεν πρέπει κανείς να το παρακάνει.

Για κάποια που θα βρείτε και σας ταιριάζει καλύτερα, προτείνουμε κάποια ήπια, λέμε, ότι μία φορά το χρόνο η εφαρμογή της είναι αρκετή.

Είναι αρκετή, αλλά μάλλον και απαραίτητη.

Απαραίτητη επειδή όπως γράψαμε και στην αρχή του βιβλίου, αρχικώς ο όρος **εκθεσίωμα** χρησιμοποιείτο για να καταδείξει μόνο τη **σωρευτική** έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ενός ατόμου ήδη από την ενδομήτρια ζωή του.

Αυτό και μόνο δείχνει πόσο σημαντικό ρόλο στην ασθένεια παίζει η σωρευτική έκθεση σε περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Με τις αποτοξινώσεις, ισχυριζόμαστε ότι η σωρευτική έκθεση του οργανισμού στις τοξίνες, ανανεώνεται.

Ανανεώνεται, τουλάχιστον αλλά και μάλλον, σε κάποια μικρού μεγέθους κλίμακα.

Προτείνουμε, για **μία μόλις ημέρα το χρόνο**, ένας άνθρωπος, να τρέφεται μόνο με ποικιλία, καλά ξεπλυμένων με νερό, βιολογικών φρούτων εποχής, όσων κι αν χρειάζεται σε ποσότητα.

Αν θελήσει, επίσης, να επαναλάβει την αποτοξίνωση αυτή πιο σύντομα, ας την επαναλάβει.

Ειδικά αυτή η αποτοξίνωση, με μέτρο, δεν βλάπτει.

Ως μέτρο, εννοούμε, να την εφαρμόζει κανείς το πολύ για δύο με τρεις φορές το χρόνο, συνολικά, αναλόγως και το βάρος του.

Το πραγματικά ωφέλιμο, όμως, είναι η ισορροπημένη και με ποικιλία, υγιεινή διατροφή όλο τον χρόνο.

Για την αποτοξίνωση του ανθρώπινου οργανισμού από τις υγρές και στερεές τροφές, υπάρχουν κυρίως το ήπαρ, οι νεφροί και το έντερο, ενώ τον αέρα που αναπνέουμε τον φιλτράρουν οι πνεύμονες.

Ακόμη, τον φιλτράρουν και οι πόροι του δέρματος, που είναι αδιαπέραστοι από μικροοργανισμούς και αρκετές χημικές ουσίες.

Για να λειτουργούν ομαλά και απρόσκοπτα, όλα αυτά τα όργανα στον άνθρωπο, χρειάζεται η ισορροπημένη και με ποικιλία υγιεινή διατροφή όλο το χρόνο -καθώς και η άσκηση- και μάλλον επιπλέον, για μία μόλις ημέρα κάθε νέο έτος, μία αποτοξίνωση που επιτυγχάνεται με τη βρώση για αυτήν και μόνο την ημέρα, αποκλειστικώς καλά ξεπλυμένων βιολογικών φρούτων εποχής.

Η αποτοξίνωση επιτυγχάνεται, κυρίως, από τον ίδιο τον οργανισμό και τον τρόπο που αυτός μπορεί και λειτουργεί, όταν δεν επιβαρύνεται πολύ με την διαδικασία της πέψης.

Σε αυτό το πλαίσιο, παίζουν το ρόλο τους οι τροφές.

Θα πρέπει, δηλαδή, να είναι φυσικές και χωρίς χημικά, έτσι ώστε να μην χρειάζεται ο ίδιος ο οργανισμός να τις επεξεργάζεται πολύ, με την διαδικασία της πέψης.

Δεν χρειάζονται, όμως, σίγουρα, καθόλου μα καθόλου, ακραίες, όπως μπορεί να περιγράφονται σε κάποια βιβλία υγείας, αποτοξινώσεις που το παρακάνουν.

Επίσης τέτοιες ειδικά αποτοξινώσεις, αν κάποιος τις επιλέξει ως θεραπεία, αποτοξινώσεις που συνήθως προτείνονται για κάποια ασθένεια και όχι για την ομαλή συντήρηση με υγεία του οργανισμού· αν, συνεχίζουμε, τις επιλέξει, ως προτεινόμενη θεραπεία που βρήκε

σε κάποιο βιβλίο, θα πρέπει να τις εφαρμόσει πολύ προσεκτικά και για πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

Αν σας τις προτείνει ιατρός, καλό θα είναι να τις κάνετε υπό τις οδηγίες του.

Δηλαδή, καλό έως απαραίτητο, θα είναι σε κάθε περίπτωση, όπως και να έχει, ότι κι αν διαβάσετε· να ακούσετε και τη γνώμη ενός ιατρού της αντίστοιχης ειδικότητας με την ασθένεια.

Πολλοί παραδοσιακοί ιατροί στις ημέρες μας, είναι αρκετά ανοιχτόμυαλοι και μπορεί να σας πουν με ειλικρίνεια για αυτό που διαβάσατε σε κάποιο βιβλίο, σε ποιο μέτρο και με ποιο όριο μπορεί να σας βοηθήσει.

Να πούμε, όμως, ακόμη, ότι η κουλτούρα που αναπτύσσεται σε έναν άνθρωπο που ασχολείται με υγιεινούς τρόπους διατροφής άλλα και θεραπείας, αν δεν είναι φανατικός με αυτές, τόσο με τον εαυτό του, όσο και με τους άλλους ανθρώπους, είναι πάρα πολύ χρήσιμη.

Κάνει πάρα πολύ καλό, τόσο στην υγεία του, όσο και στον τρόπο που αντιμετωπίζει και χαίρεται τη ζωή.

Τη ζωή με υγεία.

Είναι, όμως, πάλι σίγουρο από την άλλη μεριά -κι αυτό δεν έχει να κάνει μόνο με την υγεία- ότι ο φανατισμός για το οτιδήποτε, βλάπτει τις σχέσεις των ανθρώπων τόσο με τον ίδιο τους τον εαυτό όσο και με τους άλλους ανθρώπους.

Ο φανατισμός και οι πράξεις του φανατικού, έχουν δε κατά κανόνα, μακροπρόθεσμα, αντίκτυπο και στην υγεία του.

Βέβαια, σε ένα πολύ εχθρικό περιβάλλον για τις απόψεις και την κουλτούρα της ζωής του, είναι λογικό ο άνθρωπος να οχυρώνεται

περισσότερο στις απόψεις του, επειδή ακριβώς το έχει μεγαλύτερη ανάγκη.

Από την πάλη των ιδεών και όχι μόνο των ιδεών, αλλά και των πράξεων, προχωράει ο κόσμος και δημιουργείται η νέα πραγματικότητα, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και για τον περίγυρό του.

Χρειάζεται, όμως, πολύ για την υγεία του, η προσωπική ευελιξία στη σκέψη.

Χρειάζεται πολύ η ευελιξία που προκύπτει στον άνθρωπο από καλοσύνη και πραγματική ευγένεια, καθώς και η ανοχή, αν όχι το αγκάλιασμα, της διαφορετικότητας, τόσο της δικής του προσωπικότητας, όσο και των άλλων.

Χρειάζεται, ακόμη, να μην προσπαθεί να επιβάλλει τις απόψεις του, τις όποιες απόψεις του, στους άλλους ανθρώπους.

Να επιλέγει την ευελιξία που προκύπτει στον άνθρωπο από την καλοσύνη, τόσο σε αυτά που σκέφτεται, όσο και στη συμπεριφορά του προς τους γύρω από αυτόν ανθρώπους.

Από καλοσύνη, καθώς και από πραγματική ευγένεια και όχι, καθόλου μα καθόλου, από υποκριτική ή από φόβο, για να πετύχει κάτι που θέλει, ή που νομίζει ότι θα τον ηρεμήσει, αντιστοίχως.

Η καλοσύνη και η αληθινή ευγένεια προάγουν το στέρεο και πραγματικό αγαθό, πραγματικό αγαθό όπως αυτό αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ενώ η υποκριτική για να επιτευχθεί κάτι, μόνο το πρόσκαιρο και φαινομενικό.

Η αλλότρια, προς τον εαυτό, συμπεριφορά από φόβο είναι κατανοητή, όμως προτείνουμε με βεβαιότητα ο φόβος, να αντιμετωπίζεται και να ξεπερνιέται και όχι να αντιπαρέρχεται, ή μόνο να διαχειρίζεται

Όμως και η διαχείρισή του, φανερά χρειάζεται, όταν ειδικά δυσκολεύεται πολύ κανείς να τον ξεπεράσει.

Μερικοί φόβοι, για πολλούς ανθρώπους, δυστυχώς, φαντάζουν κάποιες φορές ανυπέρβλητοι.

Η συνειδητοποίηση, όμως, ότι αυτή είναι η αιτία που συμπεριφέρεται κανείς άκομψα για κάτι, βοηθάει πολύ στο να γίνουν μετέπειτα όλες αυτές οι ενέργειες που χρειάζονται, για την αντιμετώπισή του.

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι, η ευελιξία από καλοσύνη, είναι κάτι που ωφελεί συνολικά και με πολλούς τρόπους, τόσο τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και τους γύρω του.

Επίσης χρειάζεται πολύ, η τυχόν πιθανή απόρριψη, ή και διακωμώδηση, των απόψεων του από τους άλλους ανθρώπους, διακωμώδηση συνήθως των κοντινών του ανθρώπων, να μην τον πληγώνει.

Είναι βέβαια θεμιτό και κατανοητό να υπερασπίζεται τις απόψεις του με επιχειρήματα, όμως προτείνουμε καλύτερα, να τις υπερασπίζεται μόνο όταν υπάρχει κάποιο νόημα για αυτό.

Οι κοινωνίες προχωράνε σιγά, σιγά.

Για αυτό μπορεί και κάποιοι άνθρωποι να υψώνουν τείχη, σε κάτι που είναι και ακούγεται σχετικά καινούργιο.

Όμως αυτό που σήμερα μπορεί να φαίνεται απίθανο να ισχύει, ή ακόμη και υπερβολικό να προσπαθεί κανείς για αυτό, μπορεί στο μέλλον να μην είναι έτσι.

Ακόμη, να πούμε ότι ένας τρόπος σκέψης όπως τον περιγράφουμε σε ολόκληρο το βιβλίο μας· ένας δημοκρατικός και συνάμα “υγιεινός”, κατάλληλος και για τον ίδιο και την ιδιοσυγκρασία του,

τρόπος σκέψης· ακόμη και κατανόησης, αποδοχής, ή έστω ανοχής, της διαφορετικότητας των ανθρώπων και των απόψεών τους· προκαλεί με πολύ θετικό τρόπο αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας του προσώπου που τον υιοθετεί· και αυτό συμβάλλει πολύ και στη γενικότερη υγεία του με έναν τρόπο συνολικό.

Φυσικά, τονίζουμε, στην κατανόηση, αποδοχή και ανοχή, της διαφορετικότητας των ανθρώπων και των απόψεών τους, συμπεριλαμβάνεται και η κατανόηση, αποδοχή και ανοχή της διαφορετικότητας του εαυτού του και των απόψεών του, καθώς και η με σύνεση -και σθένος με μέτρο- υποστήριξή τους.

Συνήθως οι ασθένειες προκύπτουν στους ανθρώπους από ασυνέπεια των δικών τους πράξεων.

Ασυνέπεια σε σχέση με αυτά που πιστεύουν, βαθιά μέσα τους, ως σωστά, δίκαια, αληθινά και γενικά σε σχέση με αυτά που πιστεύουν ότι θα έπρεπε να πράττουν σύμφωνα με την φιλοσοφία τους, για την κάθε κατάσταση που προκύπτει στην ζωή τους.

Για αυτό και είναι πιο επιρρεπείς, σε χρόνιες γενικά ασθένειες, οι αυστηροί, με τον εαυτό τους, άνθρωποι.

Οι αυστηροί, με τον εαυτό τους, άνθρωποι, που δεν μπορούν να "χωνέψουν" ότι έκαναν μία ή περισσότερες πράξεις, τόσο αντίθετες από τις προσωπικές τους, θεωρητικές πεποιθήσεις.

Κανείς όμως δεν είναι τέλειος κι αυτό θα πρέπει να αναλογιστεί, η ιδιαίτερη αυτή κατηγορία των ανθρώπων.

Συνήθως οι αυστηροί με τον εαυτό τους άνθρωποι είναι αυστηροί και με τους άλλους, ή έστω με τους πολύ οικείους τους, όμως

πολλές φορές το καταλαβαίνουν αυτό και δεν εκφράζονται ελεύθερα.

Πολλές φορές, αυτοί οι άνθρωποι, κριτικάρουν αρνητικά το οτιδήποτε.

Αυτό συμβαίνει επειδή για οποιοδήποτε θέμα, υπάρχει και ο πραγματικά βάσιμος αντίλογος του και οι αυστηροί συνήθως άνθρωποι αυτόν και ψάχνουν για να εξαντλήσουν την αυστηρότητά τους.

Ακόμη, συμβαίνει σε κάποιους, συνήθως, πολύ θρήσκους ανθρώπους, να αρρωσταίνουν εξαιτίας της αυστηρής ματιάς των κανόνων και των εντολών της θρησκείας τους.

Αυτό, δυστυχώς, έχει το οξύμωρο για αυτούς, να θεωρούν ότι η ασθένεια που τους χτύπησε την πόρτα, είναι κάτι το θεϊκό.

Πως είναι κάτι που τους ήρθε από τον ουρανό για να τους λυτρώσει· κι αν όχι για να τους λυτρώσει· ότι είναι σίγουρα κάτι το πολύ καλό, αφού ήρθε από την υπερβολική πίστη στο δόγμα της θρησκείας τους.

Όμως δεν είναι καθόλου μα καθόλου έτσι.

Συμβαίνει επειδή κανένας μα κανένας, δεν μπορεί να τηρήσει απαράβατα όλους τους κανόνες, οποιασδήποτε θρησκείας.

Ειδικά όταν λένε ότι, αν ένας άντρας σκεφτεί ερωτικά μία άλλη γυναίκα από τη σύζυγο, ή όμοια μία γυναίκα έναν άλλον άντρα από τον σύζυγο, έστω και για μία μόλις στιγμή, πως με τη σκέψη αυτήν και μόνο αμαρτάνουν.

Συνάμα, συμβαίνει να αρρωσταίνουν κι επειδή αυτοί οι άνθρωποι, συμπεριφέρονται πολύ αυστηρά, αρνούμενοι για τον εαυτό τους, το ισχύον καθολικά, ουδείς αναμάρτητος.

Εκτιμούμε ότι, ίσως, οι θρησκείες να είναι έτσι διαμορφωμένες, επίτηδες.

Όλες οι θρησκείες.

Διαμορφωμένες, δηλαδή, για να αισθάνονται ενοχές οι άνθρωποι, που δεν μπορούν να τηρήσουν απόλυτα όλους τους κανόνες των θρησκειών κι έτσι οι περισσότεροι από αυτούς, να πλησιάζουν περισσότερο τους θρησκευτικούς αρχηγούς τους και να χειραγωγούνται και να διαχειρίζονται σε ένα βαθμό, καλύτερα ή αν προτιμάτε περισσότερο, από αυτούς.

Σκεφτείτε, μόνον, ότι ακόμη και οι σύγχρονες, της εποχής μας, θρησκείες, υπάρχουν πάρα πολλά χρόνια και σε εποχές που εκτός από διαχρονικές φιλοσοφικές αναζητήσεις του ανθρώπου, κάλυπταν και πρακτικά κοινωνικά ζητήματα του λαού.

Ακόμη και τον αυτοπροσδιορισμό του.

Οι σύγχρονες, τουλάχιστον, θρησκείες, γενικά, εκφράζουν απόλυτα πράγματα που κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να ακολουθήσει απαρέγκλιτα και κατά γράμμα.

Για την Ελλάδα, για να ευθυμήσουμε και λίγο, να πούμε ότι δεν θα μπορούσαν στη σημερινή εποχή, τους κανόνες των σύγχρονων θρησκειών, να τους τηρήσουν απαρέγκλιτα και κατά γράμμα, ούτε οι Ήρωες και οι Ηρωίδες, ή ακόμη κι οι πολυδύναμοι θεοί κι οι πολυδύναμες θεές, που είχαν οι Αρχαίοι Έλληνες και που έχουν και κάποιοι έως σήμερα νεοέλληνες.

Συνάμα να πούμε ότι αυτές οι ασθένειες, “χτυπάνε” αυτούς τους ανθρώπους που συμπεριφέρονται πολύ αυστηρά στον εαυτό τους, επειδή ακριβώς από αυτά που πιστεύουν για την θρησκεία τους και την θέση τού εαυτού τους μέσα σε αυτήν, βαθειά μέσα τους, αισθάνονται ένοχοι και αμαρτωλοί.

Η πιο βαθιά όμως αιτία, αυτών τουλάχιστον των ασθενειών, είναι γενικά η αυστηρότητα των ανθρώπων για τον εαυτό τους, που βρίσκει γόνιμο έδαφος, ίσως πολύ, στις θρησκείες.

Πάρα ταύτα, να πούμε για τους μεγαλύτερους φίλους μας ότι δυστυχώς και το γήρας δεν έρχεται μόνο του.

“Ου γαρ ευθέως αι νούσοι τοίσιν ανθρώποισιν επιγίγνονται, αλλά κατά μικρόν συλλεγόμεναι αθρόως εκφαίνονται”

“Διότι οι αρρώστιες δεν προσβάλλουν τους ανθρώπους ξαφνικά, αντίθετα αθροίζονται λίγο λίγο και ξεσπούν μια κι έξω”

Ιπποκράτης, (Περί διαίτης Α)

Είναι χίλια τοις εκατό άδικο, άλλα όλες οι λειτουργίες του οργανισμού, με τα χρόνια φθίνουν, δυσκολεύουν, επιδεινώνονται.

Αυτό συμβαίνει κι επειδή μερικά προβλήματα για τον οργανισμό, συσσωρεύονται με τα χρόνια.

Συσσωρεύονται, αν ειδικά τα προβλήματα αυτά δεν αντιμετωπισθούν εν τη γενέσει τους, είτε φιλοσοφικά, είτε όπως αλλιώς χρειάζεται.

Ισχυριζόμαστε, ότι, επειδή όλα είναι αλληλένδετα, διαδραστικά κι αλληλεξαρτώμενα· η φιλοσοφική αντιμετώπιση ενός προβλήματος, επιδράει και στην αντιμετώπιση του οποιουδήποτε προβλήματος από ολόκληρο τον οργανισμό, σε κάποια κλίμακα, αλλά και το αντίστροφο.

Φιλοσοφικά, συνήθως όσο περνάει ο καιρός, οι αντιλήψεις για πολλούς ανθρώπους παύουν να είναι ελαστικές.

Παύουν να είναι ανοιχτοί στο να επεξεργαστούν καινούργιες καταστάσεις και τις κατανέμουν αυτομάτως σε γνωστές παλαιότερες εμπειρίες.

Λάθος, γιατί η κάθε στιγμή της ζωής είναι καινούργια, είναι παρθένα.

Ίσως αν οι άνθρωποι, επεξεργάζονταν καλύτερα παλαιότερες καταστάσεις που προέκυπταν στα πιο νεανικά τους χρόνια και που σιγά, σιγά τους οδηγούσαν σε δυσκολότερες εμπειρίες μετέπειτα χρόνων, να ήταν όλα καλύτερα.

Πολλές φορές τα προβλήματα, δημιουργούνται όταν προσπαθούμε να αλλάξουμε το στενό ή και το ευρύτερο περιβάλλον, ή γενικά τους άλλους και δεν παίρνουμε τα μηνύματα και για τη δική μας, ή και μόνο για τη δική μας, αναγκαία αλλαγή, πάντα προς τη μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης.

Την μεριά της χωρίς όρια καλοσύνης, πάντα κατά τη γνώμη μας, για τον υγιή πνευματικά και σωματικά άνθρωπο.

Γράφουμε “ή και μόνο τη δική μας αναγκαία αλλαγή”, επειδή ο κάθε άνθρωπος, είναι κύριος, ή αν προτιμάτε μπορεί και ελέγχει ουσιαστικά και όχι επιφανειακά, μόνον τον εαυτό του.

Ακόμη, προβλήματα δημιουργούνται όταν δεν προχωράμε στην αποδοχή των άλλων όπως είναι, για αυτό και η με πάθος προσπάθεια αλλαγής τους.

Αν το σκεφτείτε, το να επιδιώκουμε να αλλάξουμε οπωσδήποτε τους άλλους, ακόμη και ως προς το αντικειμενικά καλύτερο να είναι, εμπεριέχει μία μορφή άσκησης εξουσίας.

Εξουσίας που, πάντα κατά τη γνώμη μας, βλάπτει και τις σχέσεις και τους ανθρώπους, ακόμη μελλοντικά και στην υγεία.

Προσπαθούμε με σθένος -αλλά και ευγένεια- να τους αλλάξουμε, πάντα προς το καλύτερο, μόνο αν ζητήσουν ρητά τέτοια βοήθεια από εμάς.

Αλλιώς, λέμε απλά την γνώμη μας, αν ζητηθεί, ή αν κρίνουμε ότι δεν βοηθάει η σιωπή, ή δεν μπορούμε αλλιώς, ή δεν κάνει και για την υγεία μας να μείνουμε σιωπηλοί και πάμε στο καλό.

Να πούμε, όμως, ότι και αυτή η ισχυρά προτεινόμενη στάση, δεν πρέπει να κάνει κάποιον να σκέφτεται μοιρολατρικά.

Να σκέφτεται, δηλαδή, ότι δεν πρέπει, ή ότι είναι καλύτερα να μην κάνει τίποτα, μήπως και ενοχληθεί κάποιος αρκετά για αυτό ευαίσθητος, μιας και ότι είναι να κάνει θα το κάνει.

Προφανώς χρειάζεται η παρότρυνση για κάτι, καθώς και η επισήμανση ενός πράγματος.

Για αυτό, προτείνουμε επίσης ισότιμα, να λέει ευθαρσώς και τη γνώμη του, όμως με έναν τρόπο προσεκτικό και όχι παρορμητικό, ειδικά όταν επεμβαίνει, έστω και λίγο, στη ζωή των άλλων.

Ότι, όμως, του ταιριάζει καλύτερα, όποτε του ταιριάζει, καλύτερα.

Εξαρτάται και από το πόσο καλά γνωρίζονται.

Με έναν τρόπο, συνεχίζουμε, προσεκτικό στην έκφραση, αλλά και τη στιγμή που θα ειπωθεί και όχι ίσως παρορμητικό, επειδή για αυτόν, αυτό που λέει, θα μπορούσε να είναι ξεκάθαρα σωστό, ή ακόμη και πολύ γενικότερα, για την συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων, σωστό, όπως θα μπορούσε, κάτι τέτοιο, να είναι η παρότρυνση να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα.

Επίσης αυτή η γνώμη του, να λέγεται μία ή δύο φορές το πολύ, όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα της.

Μία ή δύο φορές το πολύ, θα πρέπει να αρκούν κατά κανόνα, για να είναι και να παραμείνει αρμονική και η σχέση των δύο φίλων, ακόμη κι αν υπάρξει δυσανασχέτηση.

Επαναλαμβάνουμε ότι δεν χρειάζεται να αλλάξουμε τους άλλους ανθρώπους, μόνο να ενδιαφερόμαστε για αυτούς και να τους αγαπάμε.

Το ενδιαφέρον και η αγάπη για τους κοντινούς μας, τουλάχιστον, ανθρώπους, δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για την κατανόηση και την αποδοχή τους, ή έστω για την ανοχή τους, από εμάς.

Συνάμα, λέγεται ότι ο κόσμος αλλάζει με την αγάπη.

Αν ο κόσμος αλλάζει με την αγάπη, πόσο μάλλον ο μόλις ένας άνθρωπος.

Αυτά που μόλις αναφέραμε, φαίνεται ότι είναι αρκετά για να γίνουν όλα.

Αυτοί που θέλουν πραγματικά να αλλάξουν θα τα καταφέρουν στα σίγουρα όσο καιρό κι αν τους πάρει.

Είναι ωραίο ο άνθρωπος να προσπαθεί συνέχεια να γίνεται όλο και καλύτερος και είναι γεγονός ότι αυτό από μόνο του δίνει πολύ μεγάλη χαρά, τόσο στον ίδιο, όσο και στους γύρω του.

Γήρας και Νεότητα

Σύμφωνα με είδηση του europost.gr (https://europost.gr/i-giransi-anastrepsimi-epistimones-xanakanan-nea-ygii-giraia-tyfla-pontikia/), με υπογράφοντα τον κ. Pol charalamp στις 10/11/2023 για την αντιγήρανση στη σύγχρονη εποχή, έχουμε:

“*«Πιστεύουμε ότι η γήρανση οφείλεται στην απώλεια πληροφοριών από την ικανότητα των κυττάρων να “διαβάζουν” το αρχικό τους DNA, με αποτέλεσμα να “ξεχνούν” πώς λειτουργούν. Με τον ίδιο τρόπο που ένας παλιός υπολογιστής μπορεί να αναπτύξει κατεστραμμένο λογισμικό. Το ονομάζω “θεωρία της πληροφορίας της γήρανσης”», τόνισε ο Sinclair*

Τα ευρήματα της έρευνας είναι δεδομένο πως θα αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει η επιστημονική κοινότητα τη γήρανση και τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η θεραπεία των ασθενειών που σχετίζονται με το γήρας.

Το επιγονιδίωμα είναι ο μηχανισμός με τον οποίο το κύτταρο ελέγχει ανά πάσα χρονική στιγμή ποιες γονιδιακές περιοχές του είναι λειτουργικές. Αποστολή του είναι ενεργοποιεί και να απενεργοποιεί τα γονίδια. Όταν λοιπόν ο άνθρωπος επιβαρύνει τον οργανισμό του (κακή διατροφή, έλλειψη ύπνου, κάπνισμα), η κυτταρική διαδικασία καταστρέφεται και οι πρωτεΐνες αποσπώνται από την ανάγκη να επισκευάσουν το DNA.

«Αρχικά δείχνουμε τους λόγους για τους οποίους το λογισμικό καταστρέφεται και εν συνεχεία τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει η επανεκκίνηση του συστήματος, πατώντας έναν διακόπτη επαναφοράς, ο οποίος και αποκαθιστά την ικανότητα του

κυττάρου να διαβάζει ξανά σωστά το γονιδίωμα, σαν να ήταν νέο», τονίζει ο Sinclair.

Μάλιστα, υποστηρίζει ότι δεν έχει σημασία αν το σώμα είναι 50 ή 75 ετών, υγιές ή ταλαιπωρημένο από ασθένειες. Μόλις η διαδικασία ενεργοποιηθεί το σώμα θα αρχίσει να θυμάται τους μηχανισμούς αναγέννησης του και θα είναι ξανά νέο.

Ο Sinclair ξεκίνησε σε ηλικία 39 ετών τις έρευνες σε ποντίκια, στα οποία προσπάθησε να επιταχύνει τη διαδικασία της γήρανσης, χωρίς να τους προκαλεί μεταλλάξεις ή καρκίνο. Σήμερα, μετά από 14 χρόνια έρευνας έχει να λέει ότι η θεωρία του για τη γήρανση είναι σωστή και πλέον ήρθε η ώρα να αντιστραφεί η διαδικασία.

«Αν η θεωρία για τη γήρανση ήταν λανθασμένη, θα έπρεπε να έχουμε είτε ένα νεκρό ποντίκι, είτε ένα φυσιολογικό ποντίκι, είτε ένα ποντίκι που έχει καρκίνο», λέει χαρακτηριστικά."

(…)

"«Η αναζωογόνηση δεν επηρεάζει μόνο μερικά όργανα, αλλά είναι σε θέση να αναζωογονήσει ολόκληρο τον οργανισμό του ποντικιού. Τα αποτελέσματα είναι μια επιβεβαίωση των όσων υποστηρίζει η εργασία μας», σχολιάζει.

Πλέον μένει να φανεί αν και πότε θα αρχίσουν οι κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους. Είναι προφανές, πως στις έρευνες για την αντιγήρανση διοχετεύονται εκατομμύρια δολάρια. Ο Sinclair ισχυρίζεται ότι έχει επαναφέρει τα κύτταρα σε ποντίκια πολλές φορές, αποδεικνύοντας ότι η γήρανση μπορεί να αντιστραφεί περισσότερες από μία φορές.

Επί του παρόντος το εργαστήριο δοκιμάζει τη γενετική επαναφορά σε πρωτεύοντα θηλαστικά, ωστόσο είναι ακόμη άγνωστο πότε θα αρχίσουν οποιαδήποτε πειράματα σε ανθρώπους. Το πιθανότερο

είναι πως για να πάρει έγκριση ένα εργαστήριο για κάτι τέτοιο θα περάσουν πολλά χρόνια ακόμη…"

Να πούμε ότι η αντιγήρανση από μόνη της, αποτελεί και πανάκεια για όλων των ειδών τις ασθένειες.

Έχει παρατηρηθεί ότι οποτεδήποτε κατάφεραν να ξανανιώσουν ποντίκια στο εργαστήριο -συνήθως δηλαδή μόνο τους ιστούς τους και τα όργανα τους- ιστοί και όργανα θεραπεύτηκαν από οποιαδήποτε ασθένεια κι αν είχαν.

Ο ίδιος ο οργανισμός, όταν βρίσκεται σε νεανική κατάσταση, μπορεί και αντιμετωπίζει καλύτερα, αν όχι πάντα με επιτυχία, οποιαδήποτε ασθένεια.

Πόσο μάλλον αν θα μπορούν σύμφωνα με το παραπάνω απόσπασμα της είδησης του europost.gr, που και ξαναγράφουμε, *"να γίνει η επανεκκίνηση του συστήματος"*:

«Αρχικά δείχνουμε τους λόγους για τους οποίους το λογισμικό καταστρέφεται και εν συνεχεία τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει η επανεκκίνηση του συστήματος, πατώντας έναν διακόπτη επαναφοράς, ο οποίος και αποκαθιστά την ικανότητα του κυττάρου να διαβάζει ξανά σωστά το γονιδίωμα, σαν να ήταν νέο».

Δεδομένης της θεραπευτικής ικανότητας, που θα αποκτηθεί από τους ανθρώπους, κατά την εφαρμογή του ξανανιώματος του οργανισμού τους, όταν αυτό καταστεί δυνατόν στο μέλλον· είναι λογικό να προτείνουμε να προσπαθούν να παραμείνουν εν ζωή, όσο μπορούν περισσότερο.

Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να έχουν ή να αποκτήσουν πολλά ενδιαφέροντα, θα μπορούσαν να είναι ή να γίνουν αρκετά αισιόδοξοι και θα μπορούσαν να αποφεύγουν όσο μπορούν, όλα εκείνα που αναφέρει ο Δρ Κωνσταντίνος Λαζαρίδης στο κεφάλαιο “Εκθεσίωμα”, ότι καλό είναι να αποφεύγονται.

Δηλαδή και εν ολίγοις, να αποφεύγουν την έκθεσή τους, τόσο σε ενδογενή, όσο και σε εξωγενή, χημικά· επειδή αυτά λειτουργούν σωρρευτικά για τον ανθρώπινο οργανισμό· και ευθύνονται, κυρίως, για τις χρόνιες ασθένειες που του εκδηλώνονται.

Σύμφωνα δε, με τον Αισχύλο, στον Προμηθέα Δεσμώτη, αλλά και πολλούς πια σύγχρονους επιστήμονες, ο θάνατος είναι νόσος, δηλαδή ασθένεια, ή αν προτιμάτε αρρώστια.

Συζητούν οι Ωκεανίδες με τον Προμηθέα, σε νεοελληνική απόδοση από την φιλολογική ομάδα των εκδόσεων Κάκτος, στίχοι 205-268:

Ωκεανίδες:
Όλα φανέρωσέ τα, ιστόρησέ μας,
για ποια σε βρήκε πράξη φταίχτη ο Δίας
και μ’ ένα τέτοιο ντροπιασμένο τρόπο
σκληρόψυχα σε βασανίζει· πες μας,
αν διόλου δε σε βλάφτει αυτός ο λόγος

Προμηθέας:
(…)
Και σ’ αυτό που με ρωτάτε,
για ποιαν αιτία σκληρά με βασανίζει,
καθάρια θ’ απαντήσω. Στου γονιού του
σαν κάθισε το θρόνο, αμέσως τότε
προνόμια στους θεούς διαμοιράζει
ξέχωρα στον καθένα κι εξουσίες

με κλήρο τους δωρίζει, δίχως διόλου
να γνοιαστεί για τους δύστυχους ανθρώπους,
μα είχε στο νου του ακέραιο ν' αφανίσει
το γένος τους και νέο να ξαναφτιάξει.
Και στην απόφαση του αυτή δεν αντιστάθη
κανείς έξω από εμέ. Δικιά μου η τόλμη·
κι έσωσα τους θνητούς να μην κυλήσουν
συντρίμματα στον Άδη· γι' αυτό τέτοια
δεινά με βασανίζουν, μέγας πόνος
να τα υπομένεις, φρίκη να τα βλέπεις·
κι ενώ έδειξα συμπόνια στους ανθρώπους,
σπλαχνιά δε βρήκα, μα σκληρά εδώ πέρα
παιδεύομαι, τρανή ντροπή του Δία.

Ωκεανίδες:
Τα πάθη σου όποιος, Προμηθέα, δε συμπονάει,
σκληρόψυχος, πλασμένος από πέτρα·
μακάρι να μην τα 'βλεπα ποτέ μου,
γιατί η καρδιά μου μάτωσεν ως τα 'δα.

Προμηθέας:
Ναι, φέρνω λύπηση στους φίλους που με βλέπουν.

Ωκεανίδες:
Μήπως προχώρησες πιο πέρα κι από τούτα;

Προμηθέας:
Θνητούς γ' έπαυσα μη προδέρκεσθαι μόρον.
Έσβησα από τους θνητούς το φόβο του θανάτου.

Ωκεανίδες:
*Το ποίον ευρών τήσδε φάρμακον **νόσου**;*
*Ποιο γιατρικό για την **αρρώστια** τούτη βρήκες;*

Προμηθέας:
Τυφλάς εν αυτοίς ελπίδας κατώκισα.
Τους γέμισα τυφλές ελπίδες.

Ωκεανίδες:
Μεγάλο αυτό που δώρισες του ανθρώπου.

Προμηθέας:
Κι ακόμα τη φωτιά τούς έχω δώσει.

Ωκεανίδες:
Κι έχουνε τώρα τη λαμπρή φλόγα οι θνητοί;

Προμηθέας:
Που τέχνες πλήθος απ' αυτήν θα μάθουν.

Ωκεανίδες:
Γι' αυτές τις αφορμές λοιπόν ο Δίας…

Προμηθέας:
Με βασανίζει και δε λέει να σταματήσει.

Ισχυριζόμαστε, με έναν όμως ξεκάθαρο τρόπο για εμάς, ότι ταυτόχρονα και ταυτόχωρα -για τον άνθρωπο- με το επίτευγμα της αντιστροφής της γήρανσης και της νίκης επί των ασθενειών και του θανάτου· θα πρέπει να νικηθεί από τον ίδιο -ίσως και απόλυτα- και η κακία του.

Δυστυχώς, αν δεν νικηθεί από τον ίδιο και η κακία του, με την δίχως τέρμα συσσωρευμένη γνώση και ικανότητα που θα αποκτήσει στην θεωρητικά απεριόριστη ζωή του, το πιθανότερο είναι να τείνει να καταστρέφει το περιβάλλον όπου υπάρχει, ζει και αναπνέει· ή να καταστρέφει τους συνανθρώπους του, καθώς και τον ίδιο του τον εαυτό, ακόμη πιο άμεσα.

Και ισχυριζόμαστε ότι το πιθανότερο, είναι ο άνθρωπος να τείνει να αυτοκαταστρέφεται -γιατί για αυτό πρόκειται, η υπόλοιπη φύση με τον έναν ή τον άλλον τρόπο κάποτε θα αναγεννηθεί- με ταχύτητα ανάλογη του μεγέθους της κακίας του.

“Η φιλότητα(αγάπη) συνθέτει τον κόσμο μας και το νείκος(η έριδα) τον αποσυνθέτει”, έχει πει πριν από περίπου 25 αιώνες ο αρχαίος Σοφός Εμπεδοκλής.

Εικάζουμε επίσης ότι, όσο θα καταφέρνουν οι άνθρωποι με την τεχνολογία, άλλα όχι και με την αγάπη και την καλοσύνη, να νικήσουν το γήρας, την ασθένεια και τον θάνατο, άλλο τόσο κάποιοι από αυτούς θα το καταφέρνουν με την αγάπη και την καλοσύνη, δίχως την τεχνολογία.

Το εικάζουμε επειδή γενικά η φύση, τείνει να ισορροπεί σχηματίζοντας αντίρροπες δυνάμεις, που σιγά, σιγά προχωράνε σε όλο και καλύτερες -για τη ζωή- συνθήκες ισορροπίας.

Το εικάζουμε δηλαδή, βλέποντας και εδώ την εφαρμογή της παλιντρόπου αρμονίας, που πρωτοπαρατήρησε ο αρχαίος Σοφός των Σοφών Ηράκλειτος.

Το σιγά, σιγά μπορεί να είναι και δισεκατομμύρια χρόνια, τι είναι τα δισεκατομμύρια χρόνια για τη φύση;

Αυτό που μπορεί να παρατηρήσει κανείς στην εποχή μας με την αγάπη, την καλοσύνη και τη συσχέτισή τους με τις ασθένειες, το γήρας και τον θάνατο, είναι ότι οι άνθρωποι, στην πολύ νεότητά τους, δηλαδή, ως παιδιά, αγαπάνε και είναι καλοσυνάτοι κατά κανόνα περίσσεια.

Ή τουλάχιστον, συνήθως περισσότερο από όσο μεγαλώνοντας.

Κατά κανόνα, όσο πιο μικρός είναι σε ηλικία κανείς, τόσο περισσότερο αγαπάει, με μέτρο και κριτήριο τον ίδιο του τον εαυτό.

Όσο πιο μεγάλος είναι σε ηλικία κανείς, τόσο -πάλι κατά κανόνα- και λιγότερο αγαπάει, με μέτρο και κριτήριο τον ίδιο του τον εαυτό, όμως ίσως και πάλι να αγαπάει πολύ, ή έστω αρκετά.

Μπορεί να αποτελεί νομίζουμε αυτό, μια ένδειξη για το τι μπορεί να μας επιφυλάσσει ο κόσμος της περίσσειας αγάπης και της καλοσύνης, όπως αυτής των πολύ μικρών παιδιών.

Έτσι ίσως μπορούμε να συσχετίσουμε κάπως την υγεία, την νεότητα και τη ζωή· με την καλοσύνη, με την αγάπη και κυρίως, με τον άνθρωπο, που όλα αυτά τα βιώνει και τα εκπέμπει εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή έστω όλα όσα γράψαμε, μπορεί να αποτελούν μια ενδιαφέρουσα, χρήσιμη και διαφορετική, άποψη για την κοινωνία μας.

Ώσπου να νικήσει η ανθρωπότητα και τον θάνατο, να αναφέρουμε το περίφημο απόφθεγμα του αρχαίου Σοφού Επίκουρου για αυτόν και τον φόβο που προκαλεί.

Ο αρχαίος Σοφός Επίκουρος, γενικά, προσπάθησε να διώξει με την φιλοσοφία του, τον φόβο από τους ανθρώπους.

“Ὁ φρικωδέστατον οὖν τῶν κακῶν ὁ θάνατος οὐθὲν πρὸς ἡμᾶς, ἐπειδήπερ ὅταν μὲν ἡμεῖς ὦμεν, ὁ θάνατος οὐ πάρεστιν, ὅταν δὲ ὁ θάνατος παρῇ, τόθ’ ἡμεῖς οὐκ ἐσμέν.

Οὔτε οὖν πρὸς τοὺς ζῶντάς ἐστιν οὔτε πρὸς τοὺς τετελευτηκότας, ἐπειδήπερ περὶ οὓς μὲν οὐκ ἔστιν, οἳ δ’ οὐκέτι εἰσίν.”

“Το φρικτότερο λοιπόν από τα κακά, ο θάνατος δεν είναι τίποτα για εμάς, επειδή όταν εμείς ζούμε, ο θάνατος δεν είναι παρών, όταν όμως ο θάνατος έλθει, τότε εμείς δεν υπάρχουμε.

Ούτε λοιπόν για τους ζωντανούς ούτε για τους πεθαμένους δεν υφίσταται ο θάνατος, γιατί για τους πρώτους δεν υπάρχει, ενώ οι δεύτεροι δεν υπάρχουν πλέον."

Επίκουρος, Επιστολή προς Μενοικέα

Ο αρχαίος Σοφός Ιατρός Ιπποκράτης ωστόσο, που να γράψουμε ότι δεν υστερούσε καθόλου και στη φιλοσοφία, σε σχέση πάντα με την ιατρική του τέχνη και επιστήμη, στο έργο του "ΠΕΡΙ ΔΙΑΙΤΗΣ", κεφάλαιο 4, νεοελληνική απόδοση από την φιλολογική ομάδα των "Εκδόσεων Κάκτος", αναφέρει στο πνεύμα των αρχαίων Σοφών Ηρακλείτου και Εμπεδοκλέους, καθότι μεταγενέστερος:

"Τα δυο στοιχεία(φωτιά και νερό) έχουν τις ακόλουθες ιδιότητες.

Η φωτιά έχει τη ζέστη και την ξηρότητα, ενώ το νερό το κρύο και την υγρασία.

Ανταλλάσουν ιδιότητες:

Η φωτιά αντλεί από το νερό την υγρασία, γιατί και η φωτιά περιέχει υγρασία, ενώ το νερό αντλεί από τη φωτιά την ξηρασία, γιατί και το νερό περιέχει ξηρασία.

Αφού η κατάσταση είναι έτσι, απεκκρίνουν αμοιβαία από μέσα τους πολλές και διαφορετικές μορφές σπερμάτων και ζώντων οργανισμών, που δεν μοιάζουν διόλου μεταξύ τους ούτε στην όψη ούτε στη δύναμη.

Επειδή δεν μένουν ποτέ στο ίδιο σημείο, αλλά αλλάζουν συνέχεια παίρνοντας τη μία ή την άλλη μορφή, αναγκαστικά και τα στοιχεία που απεκκρίνονται από αυτά είναι ανόμοια.

Τίποτα απολύτως λοιπόν δεν χάνεται και τίποτα δεν γεννιέται, που να μην προϋπήρξε.

Τα πράγματα μεταβάλλονται με το να ενώνονται και να διαχωρίζονται.

Οι άνθρωποι πιστεύουν ότι το ον γεννιέται, αυξάνεται κι έρχεται στο φως από τον Άδη· και άλλο ον φθίνει και χάνεται από το φως μέσα στον Άδη· γιατί εμπιστεύονται τα μάτια παρά τη νόησή τους, ενώ δεν είναι ικανοί να κρίνουν ούτε όσα βλέπουν.

Εγώ όμως προσπαθώ να ερμηνεύω τούτα με τη νόηση.

Έχουν ζωή κι εκείνα (τα όντα του Άδη) και αυτά εδώ (στη Γη).

Αν υπάρχει ζωή, δεν μπορεί να υπάρχει θάνατος, εκτός αν όλα πεθάνουν ταυτόχρονα.

Γιατί που θα συμβεί ο θάνατος;

Κάτι που δεν υπάρχει δεν γίνεται να έλθει στη ζωή.

Από που να έλθει;

Όλα τα πράγματα αυξάνουν και μειώνονται μέχρι το ανώτατο ή το κατώτατο δυνατό όριό τους.

Όποτε μιλώ για δημιουργία ή φθορά, χρησιμοποιώ τις λέξεις τούτες για τους πολλούς· εννοώ όμως τη συνένωση και τον διαχωρισμό.

Γεγονός είναι ότι δημιουργία και φθορά είναι ένα και το αυτό, όπως επίσης συνένωση και διαχωρισμός· αύξηση και μείωση είναι το ίδιο, δημιουργία και συνένωση επίσης το ίδιο, απώλεια, φθορά και διαχωρισμός είναι ένα και το αυτό· το ένα απέναντι σε όλα και όλα απέναντι στο ένα είναι το ίδιο.

Κι όμως δεν υπάρχει σε όλα καμία ομοιότητα, γιατί η συνήθεια σε αυτά τα πράγματα είναι αντίθετη με τη φύση.”

Προβληματικές Ενδοοικογενειακές Καταστάσεις

Αρκετοί γονείς, θεωρούν ιδιοκτησία τους τα παιδιά και επεμβαίνουν με έναν απόλυτο τρόπο στη ζωή τους, ακόμη και όταν αυτά ενηλικιωθούν.

Δεν λέμε να μην υπάρχει αγάπη ή να μην νοιάζονται.

Όχι όμως μέσω αυτής, να πνίγουν τα θέλω και την αυτενέργεια των παιδιών τους.

Πρέπει να μάθουν και αυτά τον κόσμο όπως θέλουν και τους ταιριάζει καλύτερα.

Πολλές φορές εκεί ξεκινάει η γένεση των προβλημάτων για γονείς, αλλά και παιδιά.

Προβλήματα που μεγαλώνουν με τον καιρό, διογκώνονται και έχουν τον αντίκτυπό τους μελλοντικά και στην υγεία.

Σε κάποιες περιπτώσεις, ή θα επαναστατήσουν κάποια στιγμή τα παιδιά ως έφηβοι -μπορεί και ως νέοι- και θα τα βρουν σκούρα οι γονείς τους· ή τα παιδιά θα κάτσουν στα αυγά τους, θα μειωθεί η σπίθα των νιάτων και η αυτενέργεια τους και θα ανέχονται τα καλά και τα κακά των γονιών τους, σε όλη τους τη ζωή.

Τα παιδιά ως παιδιά δεν είναι το πρόβλημα.

Απεναντίας μπορεί να τους έχει δημιουργηθεί κάποιο πρόβλημα κι εκεί χρειάζονται βοήθεια από τους γονείς τους για να το ξεπεράσουν και όχι τρόπους επίπληξης των αρνητικών τάσεων του χαρακτήρα τους.

Ξέρουν δε, πολύ καλά, τι χρειάζονται στη ζωή τους και τι δεν χρειάζονται.

Είχε γράψει ο Αργύρης Τσακαλίας, όπως το θυμάμαι, στην αρχή του περίφημου βιβλίου του, *“Τα Σοφά Παιδιά”*, ότι είχε πει ο Επίκουρος:

“Κάθε παιδί γεννιέται σοφό.

Ξέρει τι θέλει και πως να το διεκδικεί.

Αγαπάει την ηδονή και μισεί την οδύνη.

Τα δασκαλέματα χαλάνε το παιδί, από τα δυο του χρόνια κι έπειτα.”

Πραγματικά, για να σχολιάσουμε κι εμείς, όταν γεννιέται ο άνθρωπος, ακολουθεί χωρίς περίπλοκες σκέψεις αυτό που του υπαγορεύει η φύση· και η φύση είναι σίγουρα σοφή.

Μηχανικός, έχει ακράδαντα θεμέλια.

Αρχιτεκτονικός, απίστευτη αισθητική.

Και το μικρό παιδί από τη φύση του, αγαπάει την ηδονή και μισεί, ή αν προτιμάτε καλύτερα, αποστρέφεται, την οδύνη.

Ακόμη, το χρήσιμο για τα παιδιά και τους γονείς τους, είναι να περνάνε μαζί όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο.

Με αυτόν το τρόπο, αφενός μεν, μεταλαμπαδεύονται καλύτερα στα παιδιά, ο τρόπος ζωής των γονέων, οι αρχές που έχουν ως άνθρωποι, καθώς και πολλά από τα στοιχεία του χαρακτήρα τους· αφετέρου δε, ωφελούνται και οι γονείς, επειδή, έτσι, μπορούν και να βλέπουν κάπως παραπάνω, να κάνουν παρέα και εν γένει μπορούν

να αλληλεπιδρούν περισσότερο, με πιο αγαθούς και καλοπροαίρετους ανθρώπους από τους ίδιους, τα παιδιά τους.

Επίσης, έτσι συσφίγγονται και οι οικογενειακές τους σχέσεις.

Για να περνάνε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο μεταξύ τους, θα πρέπει αφενός μεν οι γονείς να το θέλουν πολύ και να μπορούν· να είναι, δηλαδή, εύκαιροι· αφετέρου δε, να το θέλουν πολύ και να μπορούν και τα παιδιά.

Δηλαδή καλύτερα, να το θέλουν τόσο πολύ· ώστε και να μπορούν και οι δύο πλευρές, ή καλύτερα και οι τρεις, αφού οι γονείς είναι από μόνοι τους δύο.

Φυσικά και τα παιδιά μπορεί να είναι πολλά.

Τα παιδιά, συνεχίζουμε, θα το θέλουν, όταν η φιλοσοφία, οι πράξεις και γενικά η όλη έγνοια των γονέων, δεν θα βρίσκεται στο πως θα τα διδάσκουν και γενικά στο πως θα παρεμβαίνουν στη ζωή τους κάθε ώρα και κάθε στιγμή.

Απεναντίας, όποτε συμβαίνει αυτό από τους γονείς, τα παιδιά, κατά κανόνα, απομακρύνονται.

Υπάρχουν, όμως, φανερά και κάποιες φορές, που αυτό κρίνεται απαραίτητο και η απομάκρυνσή τους πραγματοποιείται πρόσκαιρα, όμως δεν θα πρέπει αυτό να είναι ο κανόνας.

Τα παιδιά θα επιθυμούν πολύ την παρέα των γονιών τους, όταν η φιλοσοφία τους, θα έχει ως βάση της, κυρίως, την αποδοχή της παιδικής προσωπικότητάς τους, καθώς επίσης και την ανοχή της όποτε χρειάζεται και, εκτιμούμε ότι χρειάζεται στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων, που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας.

Αν στη συνέχεια θα θέλουν να τα διδάξουν και κάτι, ας τα διδάξουν· ας ψάξουν, όμως, να βρουν τον καλύτερο δυνατό τρόπο για αυτό, νομίζουμε, γενικά, ότι είναι καλύτερα παίζοντας.

Τα παιδιά μαθαίνουν και από την απλή συναναστροφή με τους γονείς τους, σε οτιδήποτε κι αν κάνουν μαζί τους.

Για όλα αυτά, χρειάζεται και νομίζουμε, κατά κανόνα, ότι και αρκεί· το πολύ μεγάλο ενδιαφέρον των γονιών για τα παιδιά· που θα πρέπει να προκύπτει, κυρίως, από την αδιαπραγμάτευτη αγάπη τους.

Τα παιδιά από τη φύση τους, τα διαθέτουν και τα δύο αυτά στοιχεία για τους γονείς τους.

Δηλαδή και την αδιαπραγμάτευτη αγάπη και το ενδιαφέρον.

Την αδιαπραγμάτευτη αγάπη και το ενδιαφέρον, τα διαθέτουν από τη φύση τους και όλοι οι άνθρωποι για τους συνανθρώπους τους, προφανώς ακόμη περισσότερο οι γονείς για τα παιδιά τους, απλά κάποιοι άνθρωποι ως ενήλικες, εξαιτίας των ιδιαίτερα δύσκολων συνθηκών της ζωής τους, μπορεί να μην εξακολουθούν να συμβαίνουν αυτά αυθορμήτως στη ζωή τους.

Άλλοι, πάλι, μεγαλώνοντας -κι ας μην είναι πολύ δύσκολες οι συνθήκες της ζωής τους- συμβαίνει να παραιτηθούν από τον πανέμορφο αγώνα της ζωής και να εξελιχθούν σε αυτούς, που πολλοί χαρακτηρίζουν ως απαθείς ενήλικες.

Πολλά και δυσκολότερα προβλήματα, για τον ίδιο λόγο, τον λόγο της ιδιοκτησίας, μπορούν επίσης να δημιουργηθούν και από τον σύζυγο προς την νυν ή πρώην σύζυγο, ή γενικά από τον σύντροφο, προς την νυν ή πρώην συντρόφισσα.

Προβλήματα που στην πιο ακραία τους μορφή, μετά από πολλούς ελέγχους της προσωπικής ζωής, τσακωμούς, κακοποιήσεις ή και βιασμούς, μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στην λεγόμενη γυναικοκτονία.

Η γυναικοκτονία είναι ένας όρος για το έγκλημα μίσους που βασίζεται στο φύλο, ο οποίος γενικά ορίζεται ως *«η δολοφονία γυναικών (ή κοριτσιών) επειδή είναι γυναίκες»*.

Στη δολοφονία τους δηλαδή, επειδή δεν ανταποκρίθηκαν σε κοινωνικά επιβεβλημένους, στη βάση τους ανδροκρατούμενους κανόνες και οπισθοδρομικές προσδοκίες και αντιλήψεις, που κάποιοι θεωρούν ότι αντιστοιχούν στο φύλο τους.

Όλα αυτά συμβαίνουν, συνήθως, με αυτή τη σειρά που περιγράψαμε, δηλαδή, ελέγχους της προσωπικής ζωής, τσακωμούς, κακοποιήσεις και όπου αλλού φθάσουν.

Συμβαίνουν δε, συνήθως, όταν ο άρρεν σύζυγος ή σύντροφος, γίνεται με κάποιο τρόπο και από κάποιο σημείο και μετά, άκαμπτος με αυτούς τους στρεβλούς κανόνες και τις απαράδεκτες προσδοκίες και αντιλήψεις του.

Όταν αποκτάει μία εμμονή με αυτούς -συνήθως, για τη νυν ή πρώην σύντροφό του- και προσπαθεί να τους επιβάλει, αρχικώς λεκτικά και στη συνέχεια δια της βίας.

Χρειάζεται, βέβαια, πρώτα, για να γίνει αυτό, βαθιά μέσα του, να συμφωνεί με όλους αυτούς τους στρεβλούς κανόνες και τις απαράδεκτες προσδοκίες και αντιλήψεις.

Στη συνέχεια, η θεωρητική του αυτή προσωπική άποψη, να βρει την αποτρόπαια έκφραση των συνεπειών της, με κάποιο τρόπο και στην πράξη.

Την εφαρμογή αυτής της προσωπικής του άποψης στην πράξη, ο θύτης την πραγματοποιεί, κυρίως, τόσο για να ασκήσει έλεγχο, όσο και για να επιβληθεί, στο σώμα και τις επιλογές της νυν ή πρώην συντρόφου του.

Επειδή ουσιαστικά θεωρεί ότι μπορεί να τις “σωφρονίζει” δια του φόβου και της βίας, είτε λεκτικής, είτε ακόμη και σωματικής.

Να τις “σωφρονίζει” γενικά “τιμωρώντας” τις.

Να τις “τιμωρεί”, “σωφρονίζοντας” τις, βάσει, πάντα, των δικών του κανόνων ζωής και σύμφωνα, αποκλειστικώς, με τα ιδιοτελή του συμφέροντα.

Επίσης, νομίζουμε ότι τόσο σοβαρά προβλήματα, ξεκινάνε και φτάνουν στα άκρα, κυρίως, επειδή ο άρρεν, συνήθως, σύζυγος ή σύντροφος, αφαιρεί το δικαίωμα της αυτοδιάθεσης της νυν ή πρώην, συζύγου ή συντρόφισσας του και, όπως γράψαμε προηγουμένως, την θεωρεί ιδιοκτησία του, ή και υποτελή γενικότερα στην αντρική εξουσία.

Αυτή νομίζουμε ότι είναι και η κύρια αιτία, του ειδεχθούς μίσους, τελικά, που νιώθει για αυτήν, για να της κάνει όλα αυτά τα απεχθή πράγματα.

Κάποιοι ψυχολόγοι λένε ακόμη ότι, μίσος και αγάπη, είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Ή αν προτιμάτε οι δύο πόλοι του ίδιου μαγνήτη.

Δεν συμφωνούμε, γενικά, με αυτό, όμως συμβαίνει, ή μπορεί να συμβαίνει, με κάποιους ανθρώπους, ειδικά κάποιες στιγμές.

Το αναφέρουμε δε, ως ένα κομματάκι, που μπορεί να συμπληρώνει το παζλ.

Ή αν πάλι προτιμάτε καλύτερα, ως μία ψηφίδα που μπορεί να συμπληρώνει το ψηφιδωτό.

Αυτά τα φαινόμενα, δημιουργούνται και θεριεύουν συνήθως, όπου υπάρχουν στενές σχέσεις εξάρτησης μεταξύ του ζευγαριού.

Εξάρτησης είτε οικονομικής, είτε κοινωνικής, είτε συναισθηματικής φύσεως.

Θα πρέπει όμως συνάμα και ο σύζυγος-θύτης, να είναι, τουλάχιστον, αμφιβόλου ποιότητας άνθρωπος.

Συνήθως, αυτοί οι άνθρωποι εκβιάζουν οικονομικά, ή συναισθηματικά, ή ακόμη και κοινωνικά, τις νυν ή πρώην συντρόφους τους.

Η σύντροφος, πολλές φορές, ειδικά αν είναι νεαρής ηλικίας, αφού πάψει να κατηγορεί τον εαυτό της για όλα αυτά που συμβαίνουν στο σπίτι της, δεν ξέρει τι να κάνει με το θέμα της επιβίωσης της και ίσως και της επιβίωσης των παιδιών της -όπου υπάρχουν- αν εγκαταλείψει τη συντροφική στέγη.

Έτσι σιωπά, δικαιολογεί και δέχεται αυτά που της κάνει καθημερινά ο σύντροφος της και ελπίζει, ίσως και προσεύχεται, ότι κάποτε αυτός θα αλλάξει.

Εδώ χρειάζεται οπωσδήποτε η δημοσιοποίηση της κατάστασης και του προβλήματος και όχι η απόκρυψή της, που γίνεται συχνά.

Να καταλάβει καλά η κακοποιημένη γυναίκα ότι δεν είναι μόνη της, ότι υπάρχει μοτίβο αυτών των πράξεων, ότι υπάρχουν λύσεις και ότι αυτό έχει συμβεί και σε άλλες, μάλλον, πάρα πολλές -ακόμη και στην εποχή μας- γυναίκες.

Επίσης, θα πρέπει να καταλάβει καλά ότι η ίδια, δεν είναι καθόλου ένοχη για αυτό που της συμβαίνει, πως η ίδια, είναι το θύμα· και ότι σε καμία περίπτωση δεν είναι ντροπή για αυτήν τέτοια γεγονότα.

Δυστυχώς συμβαίνει και αυτό.

Απεναντίας, συνεχίζουμε, όλα αυτά είναι εντελώς κατακριτέα -και ντροπή- για τον θύτη και μόνο για τον θύτη.

Έτσι ακριβώς ξεκάθαρα σαν εμάς, σκέφτεται και το σύνολο της κοινωνίας μας.

Η ντροπή που μπορεί να νιώθει, αν νιώθει, το θύμα, είναι φανερά μόνο στον μικρόκοσμο του.

Η ντροπή αυτή συχνά, διακατέχει εσωστρεφείς ανθρώπους, που η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας τους μπορεί να βάλλονται έντονα, ακόμη και μόνο λεκτικά, από άλλους άξεστους ανθρώπους.

Δημιουργείται ίσως κι από ένα εσωτερικό σύστημα αξιών του θύματος, ή και μόνο απλά προσωπικής, από υπερβολική εσωτερίκευση, αιτιολόγησης και αξιολόγησης όλων αυτών που του συμβαίνουν, ή ίσως και ενοχής, μιας και κανείς σώφρων άνθρωπος δεν είναι και δεν αισθάνεται τέλειος σε αυτά που πράττει κάθε φορά.

Ακόμη μπορεί να συμβαίνει αυτό κι επειδή ο άνθρωπος, συνήθως βαθιά μέσα του, έχει την πεποίθηση ότι, ότι συμβαίνει στη ζωή του, συμβαίνει από ένα είδος κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης, ή έστω από κάτι που θα μπορούσε να προβλέψει και να προλάβει.

Σίγουρα το “κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης”, είναι μία άποψη που χρίζει τόσο διερεύνησης, όσο και πολύς συζήτησης, όμως πάλι σίγουρα, δεν μπορεί να ισχύει για όλες τις καταστάσεις της ζωής ενός ανθρώπου.

Είναι δε βέβαιο, ότι δεν ισχύει καθόλου σε τέτοιες περιπτώσεις.

Η χρήση ακόμη και απλής επιθετικής σωματικής βίας, δεν υπάρχει περίπτωση να αξίζει να ασκηθεί σε έναν άλλο άνθρωπο, πόσο μάλλον σε μία γυναίκα, ή ακόμη περισσότερο, σε ένα ανήλικο κορίτσι.

Εδώ υπάρχουν άνθρωποι, που χρησιμοποιούν σωματική βία ακόμη και σε μωρά παιδιά, πως μπορεί να προκύπτουν αυτά από κάποιο είδος κρυμμένης από τη φύση δικαιοσύνης;

Μάλλον καλύτερα είναι να πούμε πως, όποια κατάσταση συμβαίνει στη ζωή, γενικά, ενός ανθρώπου, έχει απλά μία δυσδιάκριτη, για τον άπειρο άνθρωπο, αιτία και συνέχεια, που δεν αφορά τις περισσότερες φορές ή και καθόλου, το θύμα, αλλά εντελώς τον θύτη.

Αφορά, κυρίως, το ξέσπασμα και την εκτόνωση, ακόμη και βίαια, ενός συσσωρευμένου θυμού· που έχει προκύψει πολλές φορές από κάποια εντελώς άλλη κατάσταση, πραγματική ή φανταστική.

Τις συντριπτικά περισσότερες φορές έχει προκύψει ως συνισταμένη αποτελεσμάτων από πολλές άλλες, διαφορετικές καταστάσεις, πραγματικές ή φανταστικές και, που υπάρχει η ανάγκη αυτός ο συσσωρευμένος θυμός να διοχετευτεί κάπου -δυστυχώς αρνητικά- από έναν άνθρωπο που δεν μπορεί καθόλου να τον διαχειριστεί.

Αρνητική εκτόνωση, που όμως μπορεί να προβλεφθεί από έναν άλλο διορατικό άνθρωπο και να αποφευχθεί για τον ίδιο, το να βιώσει το ξέσπασμά της.

Βέβαια, τα πραγματικά αίτια αυτής της συμπεριφοράς, βρίσκονται πολύ βαθιά στην προσωπικότητα του θύτη, και δημιουργούνται, κυρίως, στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής του.

Δεν συμβαίνει, δηλαδή, από κάτι που έκανε το θύμα, όμως έχει να κάνει και με τον χαρακτήρα του και μπορεί ο θύτης να κλιμακώσει

τις ενέργειές του αν το θύμα δεν αναλάβει δυναμικά και έγκαιρα, τα ηνία της όλης κατάστασης του.

(σ.σ. Ο καθένας μας δεν χρειάζεται μόνο να είναι καλός, ή αν προτιμάτε πολύ καλός.

Πρέπει να προσαρμόζει και τον εαυτό του, με επιτυχία· σε όλες αυτές τις καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν στη ζωή του.

Χρειάζεται πρωταρχικός να επιβιώνει, σε οποιεσδήποτε συνθήκες κι αν του παρουσιαστούν.)

Ακόμη, υπάρχουν πάντα ενδείξεις για αυτά που μπορεί, αν δεν τα προλάβουμε, να γίνουν.

Όχι δηλαδή, μία κρυμμένη από τη φύση δικαιοσύνη.

Όμως η φύση, σιγά, σιγά, δείχνει τι πρόκειται να συμβεί.

Όλα έχουν μία συνέχεια, αν και πολλές φορές αυτή η συνέχεια και η τελική έκβασή της, είναι δυσδιάκριτη, επειδή εμπεριέχει πολλά πιθανά ενδεχόμενα, με διαφορετική όμως δυναμική, το καθένα.

Ακόμη, το πιθανότερο είναι ότι, αν συμβεί μία φορά η κακοποίηση της συζύγου από τον σύζυγο, η απεχθής αυτή κατάσταση να αρχίσει να συμβαίνει, όσο περνάει ο καιρός, ολοένα και συχνότερα και ίσως να γίνεται ολοένα και σε πιο βίαιη βάση.

Υπάρχουν στην εποχή μας και στην Ελλάδα, τόσο η αστυνομία, όσο και δομές που συμβουλεύουν και ασχολούνται αποκλειστικά με την κακοποίηση των γυναικών· και που βοηθάνε και δίνουν λύσεις και για την επόμενη ημέρα της επιβίωσης αυτών και των παιδιών τους.

Για όλα υπάρχει λύση, όμως πολλές φορές, η λύση αυτή, φανερώνεται σιγά, σιγά, βήμα το βήμα.

Η ενδοοικογενειακή βία δε, διώκεται αυτεπάγγελτα.

Είναι πραγματικά δύσκολος ο δρόμος που πρέπει να ακολουθηθεί σε τέτοιες αποτρόπαιες περιπτώσεις, όμως δεν υπάρχει άλλος.

Αν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε πρόβλημα, μιλήστε και πείτε το σε όσο περισσότερους ανθρώπους μπορείτε και κυρίως, όσο περισσότερες άλλες γυναίκες μπορείτε.

Θα βοηθήσει πολύ αυτό, γιατί κάποια θα έχει ακούσει, ή ίσως και να έχει ψάξει, ή και να ψάξει να μάθει αφού της πείτε εσείς, αν δεν μπορείτε οι ίδιες να κάνετε κάτι, για να σας πει πως μπορούνε, πρακτικά και σίγουρα, να θεραπευτούν όλες αυτές οι συν τοις άλλοις επικίνδυνες, για την ίδια τη ζωή, περιπτώσεις και καταστάσεις.

Ακόμη μπορεί να αντλήσει κανείς πληροφορίες για το που μπορεί να απευθυνθεί και από το διαδίκτυο.

Σας λέω ξεκάθαρα δε, να μιλήσετε, ακόμη και μόνο τηλεφωνικά, οπωσδήποτε και στην αστυνομία.

Γράφει η δημοσιογράφος Μυρτώ Αρετάκη στην ενημερωτική ιστοσελίδα https://www.dikaiologitika.gr για το ειδεχθές φαινόμενο της γυναικοκτονίας, πραγματικά πολύ εύστοχα, λέγοντάς τα όλα:

“Ας μην ξεχνάμε πόσο πρόσφατο είναι το πρώτο διεθνώς νομικά δεσμευτικό κείμενο για την πρόληψη της έμφυλης βίας - η οποία στο ακρότατο όριό της οδηγεί στη γυναικοκτονία.

Πρόκειται για τη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης, η οποία υιοθετήθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης το 2011, τέθηκε σε

ισχύ το 2014, υπογράφηκε από την ΕΕ το 2017 και επικυρώθηκε από την Ελλάδα μόλις το 2018.

*Ο όρος γυναικοκτονία χρησιμοποιείται για πρώτη φορά σε ακαδημαϊκούς κύκλους το 1992, προκειμένου να δημιουργήσει μια νέα κατηγορία υπό την οποία θα υπαχθούν όλες οι «δολοφονίες γυναικών λόγω φύλου, για τον λόγο ότι είναι γυναίκες», **δηλαδή επειδή παραβίασαν κοινωνικά επιβεβλημένους κανόνες και προσδοκίες που αναλογούν στο φύλο τους**.*

Συνιστά ακραία μορφή έμφυλης και σεξιστικής βίας, καθώς διαπράττεται με κίνητρο την άσκηση κοινωνικού ελέγχου στα σώματα, αλλά και τις επιλογές των γυναικών.

Στην ουσία οι γυναικοκτονίες είναι εγκλήματα που στηρίζονται στις βαθιά εμπεδωμένες κοινωνικές αντιλήψεις, σύμφωνα με τις οποίες οι γυναίκες πρέπει να είναι υποτελείς στην ανδρική εξουσία, ενώ δυνητικά μπορούν να «τιμωρηθούν» και να «σωφρονιστούν» μέσω της βίας.”

Επανερχόμαστε στους γονείς και τα παιδιά και σίγουρα σε πιο ισορροπημένες ενδοοικογενειακές καταστάσεις.

Όμως, σε αντιστοιχία με τις γυναικοκτονίες· και για τα παιδιά υπάρχουν βαθιά εμπεδωμένες αντιλήψεις, όμως περισσότερο οικογενειακές και όχι κοινωνικές.

Εμπεδωμένες οικογενειακές αντιλήψεις, όπως, ότι θα πρέπει να είναι υποτελή στην γονεϊκή εξουσία, ενώ ούτε εις άλλως, δυνητικά η εξουσία των γονέων πάνω τους, μπορεί να είναι απεριόριστη, αν δεν επέμβει η κοινωνία με τους θεσμούς της και τους νόμους της.

Επίσης -σε αντιστοιχία πάντα με τις γυναικοκτονίες- πολλοί γονείς έως σήμερα στην Ελλάδα θεωρούν ότι μπορούν "τιμωρώντας" τα παιδιά τους με τη βία -λεκτική και σωματική- να τα "σωφρονίζουν".

Τα προβλήματα που μεγαλώνουν με τον καιρό, διογκώνονται και έχουν τον αντίκτυπό τους μελλοντικά και στην υγεία που γράψαμε προηγουμένως, αποφεύγονται με την, αν μπορέσει να γίνει σε μεγαλύτερη ηλικία, πολιτισμένη συζήτηση μεταξύ των ατόμων της ίδιας οικογένειας και την παρουσίαση και από τις δύο πλευρές επιχειρημάτων για το οποιοδήποτε θέμα.

Χωρίς όμως να προσπαθούν οι μεγάλοι να εξουσιάζουν και να καπελώνουν τους μικρούς.

Χωρίς να συμπεριφέρονται τυραννικά.

Χωρίς και οι μικρότεροι να το παρακάνουν από την ορμή των νιάτων τους.

Το δίκιο να το έχει η ισχύς του επιχειρήματος και όχι η ισχύς της δύναμης, όμως και πάλι δεν χρειάζεται να νικάει πάντα η λογική του επιχειρήματος αλλά μόνον η αγάπη.

Η εκατέρωθεν αν γίνεται αγάπη, όταν και όποτε μπορέσει να εκφραστεί.

Καμιά φορά θέλει το χρόνο της.

Συμβαίνει δε, πάντα το καλύτερο αποτέλεσμα, όταν βλέπουμε σφαιρικά μέσα από τα μάτια της.

Πολλές φορές, οι παλαιότεροι άνθρωποι που έχουν ζήσει σε σκληρότερα χρόνια από τα σημερινά, έχουν αποκτήσει έναν τρόπο πιο δυναμικό στο να διεκδικούν ή και απλά να ζητάνε πράγματα

από τους γύρω τους, που ίσως και αυτός ο τρόπος, τους νέους ανθρώπους που δυσκολεύονται να τον συνειδητοποιήσουν, τους κάνει να νιώθουν, τουλάχιστον, αμήχανα.

Κάποιοι παλαιότεροι άνθρωποι, εστιάζουν την προσοχή τους στο αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται με την πάλη της διεκδίκησης και, καθόλου στην ευγένεια, πράγμα που πολλούς ανθρώπους, συνήθως νέους, τους ξενίζει.

Δικαίως, κατά τη γνώμη μας, τους ξενίζει, επειδή, αυτό, κάτι δείχνει και για τον διαμορφωμένο χαρακτήρα τους.

Επίσης και για τη φιλοσοφία τους.

Χρειάζεται, όμως, πολύ η κατανόηση και η αποδοχή της προσωπικότητας των γύρω μας και καθόλου μα καθόλου η προσπάθεια αλλαγής τους, ή τουλάχιστον όχι, με τον ίδιο, αλλότριο για εμάς, τρόπο.

Εννοώ τον ορθό, κοφτό και απότομο τρόπο.

Οι πολιτισμένες συζητήσεις, παίζουν και εδώ πολύ σπουδαίο ρόλο και όταν είναι ειλικρινείς, αποσαφηνίζουν πολλά αίτια συμπεριφορών και βοηθάνε πολύ στην κατανόηση και την ανεκτικότητα των ανθρώπων, που αυτό ίσως και μόνο, θα πρέπει να είναι το ζητούμενο.

Το ζητούμενο, τουλάχιστον, στη βάση του· και επίσης, αν ειδικά δεν έχει ζητηθεί ρητά από τον άλλο άνθρωπο, να θέλει να τον βοηθήσουμε να αλλάξει κάτι στον χαρακτήρα του.

Κι αν δεν είναι, κανείς, τέλειος και καμιά φορά επεμβαίνει από παρόρμηση στη ζωή των άλλων ανθρώπων, χρειάζεται πάντα πολύ, τουλάχιστον για τη βελτίωση των σχέσεών του με τους γύρω του, να προσανατολίζετε και προς την κατεύθυνση της μη επέμβασης στη προσωπικότητά τους.

Επίσης, να αναφέρουμε ότι, για πράγματα που αφορούν αποκλειστικά κάποιο μέλος της οικογένειας, ακόμη κι αν υπάρξει συζήτηση· **πολιτισμένη, πάντα, συζήτηση**· τις τελικές αποφάσεις θα πρέπει να τις παίρνει το ίδιο το πρόσωπο που αφορούν, χωρίς καμία επίπτωση, ή ακόμη και αποδοκιμασία, από την υπόλοιπη οικογένεια.

Ούτε καν να πουν ότι “εμείς στα λέγαμε”, αν κάνει το δικό του και τελικά το μετανιώσει.

Τουλάχιστον έτσι, θα είναι δικό του το λάθος.

Θα είναι λάθος που προέκυψε από κάτι που ήθελε ο ίδιος και όχι από κάτι που ήθελε κάποιος άλλος.

Έτσι μόνο θα μπορέσει να επεξεργαστεί τις καταστάσεις και το λάθος· και στη συνέχεια να μάθει από αυτό.

Αλλιώς, αν πράξει αυτό που του είπανε χωρίς να συμφωνεί, θα σκεφτεί ότι δεν ήταν δικό του το λάθος -αν είναι λάθος- και δεν θα μάθει τίποτα.

Απεναντίας μπορεί να εκνευριστεί κιόλας.

Ασφαλώς να εκνευριστεί πρώτα, πρώτα με τον εαυτό του, που άκουσε τους άλλους.

Μα, ακόμη, όμως και αυτό να μάθει μόνο, το να μην ακούει, δηλαδή, στην προκειμένη περίπτωση τους άλλους, είναι κάτι το πολύ σπουδαίο και χρήσιμο.

Θα τον βοηθήσει να γίνει σιγά, σιγά άνθρωπος, με δική του αξία και προσωπικότητα.

Αυτόφωτος και όχι ετερόφωτος.

Γνώμη μας είναι ότι για αυτό, χρειάζεται ακόμη να διαβάζει, να παρατηρεί και να επεξεργάζεται οτιδήποτε συμβαίνει μέσα του και γύρω του.

Επίσης θα πρέπει να έχει και μία καλοσυνάτη ματιά, μια ανθρώπινη οπτική, για ότι ξανά υπάρχει μέσα του και γύρω του.

Είναι όμως σίγουρο, ότι για να γίνουν μελλοντικά όλα αυτά για ένα παιδί, χρειάζεται κι ένας, στοιχειωδώς, ανάλογος τρόπος ζωής και τρόπος σκέψης από τους γονείς του.

Τα παιδιά θα τον αντιληφθούν και θα μάθουν να ζουν έτσι· όσο πιο μικρά, τόσο περισσότερο.

Ο χαρακτήρας και η προσωπικότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται τα πρώτα 4-5 χρόνια της ζωής του και ξεκινάει από την πρώτη κιόλας ημέρα της κυοφορίας του.

Όμως και αργότερα, χρειάζεται η κάποιου είδους καθοδήγηση από τους έμπειρους γονείς, προς τα δίχως πείρα παιδιά.

Καθοδήγηση, όμως, σίγουρα, με έναν όχι απόλυτο τρόπο, αλλά διαλλακτικό, διακριτικό και διαλεκτικό.

Όπως γράψαμε και προηγουμένως, αφού παρουσιαστούν όλα τα επιχειρήματα, η τελική επιλογή να είναι του προσώπου που η πρόταση αφορά.

Οι διαταγές από τους γονείς προς τα μικρά παιδιά, δημιουργούν χαρακτήρες που τις δέχονται, τις υπακούνε και ίσως ακόμη και να τις αναζητούν και αποζητούν στο μέλλον.

Έτσι, όταν θα μεγαλώσουν λιγάκι τα παιδιά και δεν θα έχουν πάντα τους γονείς, κοντά, να τα προστατεύουν λέγοντάς τους τι να κάνουν, αυτόν τον ρόλο θα τον αναζητήσουν στον φίλο τους, ή σε όποιον άλλον άνθρωπο, μικρό ή μεγάλο, πάρει τη θέση τους.

Μπορεί και ο/η μελλοντικός/η σύντροφός τους.

Οι πολλές διαταγές, ή ακόμη και συμβουλές που δεν ζητήθηκαν, ή ακόμη -ίσως- και οι συνεχόμενες προτροπές του τι να κάνουν, πρακτικά, στερούν στα παιδιά τη δυνατότητα να επιλύσουν ένα οποιοδήποτε πρόβλημα από μόνα τους, με αποτέλεσμα να χάνουν και την απαραίτητη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους για κάτι τέτοιο.

Το ίδιο ακριβώς πράγμα όταν συμβαίνει, αποτελεί και ισχυρό αίτιο χαμηλής αυτοεκτίμησης

Επίσης, τα ίδια πράγματα, τα κάνουν να μην δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους, έτσι ώστε ακόμη κι αν κάνουν κάποια λάθη, να μάθουν κάτι από αυτά.

Βαθύτερα ακόμη, τα ωθεί να μην ακολουθούν το ένστικτο τους και γενικότερα αυτό που τους λέει ο εαυτός τους, για να χτίσουν και μία φιλοσοφία που να έχει θεμέλιο της, το ένστικτό τους και την ίδια την προσωπικότητά τους.

Μία φιλοσοφία που θα αφορά αποκλειστικά τη ζωή τους και αυτό που κάθε φορά επιλέγουν.

Απεναντίας, τους αναγκάζει να σκέφτονται με το μυαλό των γύρων τους, συνήθως των γονέων τους, που στην καλύτερη των περιπτώσεων θα έχουν τον γενικά παραδεκτό τρόπο σκέψης.

Έτσι, θέματα ακόμη και πολύ προσωπικά, όπως είναι η επιλογή συντρόφου στη ζωή, μπορεί να γίνονται με κριτήρια ίσως και αντικειμενικά, αλλά όχι με τέτοια που να αφορούν, στο συγκεκριμένο παράδειγμα, τους ίδιους τους ενδιαφερόμενους και τους υποψήφιους συντρόφους τους, που χρειάζεται κυρίως, να νιώθουν κάτι ο ένας για τον άλλον.

Πολλοί άνθρωποι που σκέφτονται με το μυαλό των γύρων τους, ίσως το πόσο σημαντικό είναι να σκέφτονται και με κριτήρια που

αφορούν τους ίδιους και το δικό τους μυαλό, ειδικά σε τέτοια θέματα, σε θέματα συντροφικότητας, θα το καταλάβουν πολύ καλά όταν νιώσουν πραγματικά κάτι για κάποιον άλλον άνθρωπο στη ζωή τους.

Είναι πολύ μεγάλη η διαφορά, στην αίσθηση, του πραγματικού έρωτα, από αυτήν του συμβατικού έρωτα.

Αν έχουν ήδη νιώσει πραγματικά κάτι για κάποιον άλλον άνθρωπο και δεν έχουν πάρα ταύτα συνειδητοποιήσει την πολύ μεγάλη σημασία του γεγονότος, νομίζοντας ότι κάτι τέτοιο θα γίνεται συνέχεια στο βίο τους, θα το καταλάβουν πολύ καλά όταν η ίδια η ζωής με τις εμπειρίες της, τους ωριμάσει.

Το ζητούμενο, είναι πάντα τα παιδιά ως ενήλικοι, να αποκτήσουν τη λεγόμενη κριτική σκέψη και αυτό γίνεται σιγά, σιγά, από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους.

Να πει κανείς στο παιδί, για παράδειγμα, δοκίμασε αυτό το φαγητό να δεις αν σου αρέσει και όχι φάε το είναι ωραίο.

Να μην αποφασίζει δηλαδή ο γονιός τι είναι ωραίο και τι όχι για το παιδί αλλά δοκιμάζοντας, πάντα αν θέλει, να αποφασίζει το ίδιο τι του αρέσει και τι όχι.

Φυσικά και δεν θα δοκιμάσει το παιδί τα πάντα στην ζωή του.

Όλοι οι άνθρωποι έχουν το ένστικτο της αυτοσυντήρησης και τον κοινό νου και αν τα παιδιά, όταν τους δίνει κανείς πολύ θάρρος, κάνουν παλαβομάρες, τις κάνουν μόνο και μόνο για να παίξουν.

Φυσικά και θα μιλήσουν οι γονείς στα παιδιά, για κινδύνους που αντικειμενικά υπάρχουν στην κοινωνία μας.

Ακόμη και για τον δρόμο της αρετής και της κακίας, όπως αναφέρεται ο μύθος του μεγαλύτερου μας Ήρωα, του Ήρωα Ηρακλή Αλκείδη.

Υπάρχουν στην πατρίδα μας πολλοί και πολύ έξυπνοι άνθρωποι.

Τη διαφορά κάνει μόνο, το που αποσκοπεί η ευφυΐα τους.

Αν έχει πάρει τον εμφανιζόμενα, βολικό ή εύκολο, δρόμο της κακίας, ή τον εμφανιζόμενα δύσκολο, της αρετής.

Είναι όμως, για να επανέλθουμε, πολύ σημαντικό, να θυμούνται πάντα οι γονείς, ότι ο θεμέλιος λίθος της οικογένειας είναι η αγάπη και όχι η διδασκαλία.

Ακόμη κι αν η διδασκαλία αφορά το φαινομενικά, για εκείνη την ώρα, πιο σπουδαίο πράγμα στη Γη.

Δεν υπάρχει σπουδαιότερο πράγμα στη Γη από την αγάπη και ειδικά από την πράξη της αγάπης, που αυτή διδάσκει πραγματικά και νουθετεί.

Για την οικογένεια κιόλας, η αγάπη των γονιών προς τα παιδιά, αρκεί από μόνη της, για να βρει ο μελλοντικός ενήλικας πλήρως το δρόμο του στη ζωή.

Βοηθάει πολύ σε αυτό και η αγάπη των δασκάλων του στο σχολείο, με την έννοια ότι μπορεί και κάποιος από εκείνους, επίσης να τον εμπνεύσει για να βρει το δρόμο του.

Όταν ο άνθρωπος βρίσκει το δρόμο του γίνεται χαριτωμένος.

“Ως χαρίεν άνθρωπος, όταν άνθρωπος ή!”

“Πόσο χαριτωμένος είναι ο άνθρωπος, όταν είναι άνθρωπος!”

Μένανδρος

Γράψαμε προηγουμένως ότι, η αγάπη των παιδιών προς τους γονείς, συμβαίνει για όλα τα παιδιά, αυτομάτως, από την αρχή κιόλας της ύπαρξής τους.

Συμβαίνει, όμως, κατά κανόνα και από τους γονείς προς τα παιδιά.

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι το ίδιο συμβαίνει και με όλες τις υπόλοιπες διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων.

Η αγάπη, δηλαδή, είναι το κύριο συστατικό τους, ο θεμέλιος λίθος τους, σε αυτήν στηρίζονται κυρίως και στεριώνουν και όχι σε κάτι άλλο.

Στηρίζονται στην αγάπη, που ενθαρρύνει τον σεβασμό των ανθρώπων, την εκτίμηση, την κατανόηση, την καλή προαίρεση, την αποδοχή, την ανοχή, την βοήθεια, την στήριξη και τόσα πολλά άλλα υπέροχα πράγματα.

Να πούμε, επίσης, ότι σίγουρα, συμβαίνουν και πολλές απρόβλεπτες καταστάσεις στην οικογένεια κατά την περίοδο που τα παιδιά είναι πολύ μικρά.

Όμως θα πρέπει οι γονείς, όπως λένε οι σύγχρονοι παιδοψυχολόγοι, αλλά κι εμείς συνεχίζοντας επαυξάνουμε, να αφήνουν τα παιδιά να βιώνουν τις φυσικές συνέπειες από τις πράξεις τους και αν γίνεται, να τις επεξηγούν και όχι, καθόλου μα καθόλου, να τα τιμωρούνε.

Για παράδειγμα όταν ένα παιδί κάνει φασαρία σε ένα κατάστημα τροφίμων ή παιχνιδιών, να μπαίνει αν είναι απαραίτητο το όριο στις πράξεις του, έτσι ώστε αυτό πάντα να συνδέεται με κάποια ήπια, άμεση, φυσική συνέπεια του γεγονότος και όχι με κάποια άλλη μελλοντική, στέρηση απόλαυσης του παιδιού, με τη μορφή τιμωρίας.

Τιμωρίας, ακόμη και ήπιας, όπως να του πούνε δεν θα πάμε το βράδυ, ή αύριο, επίσκεψη στους φίλους σου.

Σε αυτό το παράδειγμα, θα μπορούσε ο γονιός να εκφράσει τα συναισθήματά του και να βάλει ως όριο στο παιδί, ότι αν συνεχίσει να κάνει φασαρία, θα φύγουν όλοι μαζί άμεσα από το κατάστημα.

Θα φύγουν όλοι μαζί άμεσα από το κατάστημα, επειδή δεν είναι υποχρεωμένος τόσο ο ίδιος, όσο και οι άλλοι, πελάτες και προσωπικό του καταστήματος, να ανεχθούν μία τέτοια αντικοινωνική συμπεριφορά.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα μίας ήπιας, άμεσης, φυσικής συνέπειας, μιας τέτοιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Αν φυσικά αισθάνεται έτσι ο γονιός.

Προτείνουμε, δηλαδή, να συνειδητοποιεί την κάθε φορά, τι αισθάνεται και γιατί το αισθάνεται· και όχι απλά να αναφέρει το ποια είναι η γενικά παραδεκτή σωστή συμπεριφορά ενός ανθρώπου και να αναμένει να την πραγματοποιήσει το παιδί.

Και αυτό, όμως, μόνο αν κάνει, έχει μελλοντικά τη χρησιμότητά του.

Γίνεται πολύς λόγος για τα **όρια** που πρέπει να μπαίνουν από τους γονείς προς τα παιδιά· και ότι αυτά είναι απαραίτητα.

Όμως, εμείς, εκτιμούμε, ότι θα πρέπει, απλά, να μπαίνει το μέτρο, καλοσυνάτα· και όχι τιμωρώντας βιαίως λεκτικώς, ή σωματικώς, ή ακόμη και όπως περιγράψαμε προηγουμένως με μία μελλοντική κατάσταση που δεν θέλει το παιδί· όπως θα πρέπει να μπαίνει το μέτρο, κατά κανόνα καλοσυνάτα, σε κάθε άνθρωπο, όταν αυτό ξεπερνιέται.

Το μέτρο που όμως, κατά τη γνώμη μας, η εκατέρωθεν αγάπη θα μπορεί πάντα να το διευρύνει.

Το καλύτερο όλων, νομίζουμε, είναι να επικρατεί η αγάπη και τα προϊόντα της, όπως η υπομονή και η ανοχή, γιατί έτσι, με αυτήν, την αγάπη και τα προϊόντα της, θα μάθει να συμβιώνει, να αναζητά και να συμπεριφέρεται μελλοντικά και το παιδί ως ενήλικας.

Τα παιδιά μαθαίνουν, κυρίως, από τις πράξεις των μεγάλων και ειδικά των γονιών τους.

Συμβαίνει δε, να έχουν τόσο υψηλά σε αξία και σε εκτίμηση τους γονείς τους, που οι πράξεις και τα λόγια τους, είναι τα πλέον κυρίαρχα στην διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους.

Σε περιπτώσεις σαν κι αυτές του παραδείγματος, χρήσιμη επίσης μπορεί να είναι και η εξυπνάδα.

Να βρεθεί δηλαδή ένας έξυπνος τρόπος, συνήθως και αστείος, για να αντιμετωπιστεί, ήπια και στην πράξη, ένα τέτοιο γεγονός.

Η τιμωρία γενικώς, αλλά ακόμη και ειδικώς· ειδικώς, δηλαδή, με αυτήν την έννοια της στέρησης μίας μελλοντικής απόλαυσης των παιδιών· σε καμία περίπτωση δεν είναι αποδεκτή εκπαιδευτικά.

Απεναντίας, λένε οι σύγχρονοι παιδοψυχολόγοι -και συμφωνούμε κι εμείς- ότι **τιμωρώντας ένα παιδί, στην ουσία του στερούμε την πολύ σημαντική εσωτερική διαδικασία του, να αντιμετωπίσει τη συμπεριφορά του.**

Ακόμη, να πούμε ότι, του μαθαίνει να τιμωρεί και αυτό με τη σειρά του, όταν θα αποκτήσει τη δύναμη μελλοντικά και θα βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις, τουλάχιστον με τα παιδιά του.

Ίσως οι άνθρωποι στην ουσία τους, να τιμωρούν συνειδητά τα παιδιά τους, όταν τα τιμωρούν -για παράδειγμα- "για να μάθουν"· επειδή έτσι ακριβώς, δηλαδή, τιμωρούς· φαντάζονται

τους θεούς τους· και οι ίδιοι, έχουν αυτήν την εξουσία απέναντι στα παιδιά τους.

Γράψαμε προηγούμενος ότι το καλύτερο όλων είναι να επικρατεί η αγάπη.

΄Έτσι συνεχίζοντας προτείνουμε, αν θέλει και μπορεί να το ακολουθήσει κανείς, το όριο ένας γονιός να μην το βάζει σε αυτά που θέλει και ζητάει το παιδί, αλλά σε αυτά που του δίνει ο ίδιος, αν με εννοείτε.

Να το βάζει, δηλαδή, στον ίδιο του τον εαυτό και όχι στους άλλους.

Και αυτό πηγάζει από το γεγονός ότι και το παιδί είναι άνθρωπος· και έχει κάθε δικαίωμα να μην βιάζεται η προσωπικότητά του· επιβάλλοντας του κάποιος -έστω και ευγενικά- να κάνει κάτι άλλο από αυτό που επιθυμεί· ενώ ουσιαστικά δεν βλάπτει κανέναν.

Πως μπορεί ένα μικρό παιδί να βλάψει κάποιον;

Απεναντίας, όσο λιγότερο ελεύθερο είναι μικρό, τόσο κινδυνεύει ως ενήλικο, να επιβάλλεται στους άλλους, κάνοντάς τους ασυνείδητα ότι του κάνανε στην παιδική του ηλικία.

Ξεκάθαρα για εμάς, το ιδανικό είναι τα όρια να τα βάζει ο κάθε άνθρωπος στον εαυτό του και μόνο, για αυτά που πρόκειται να δώσει στους άλλους, ή να ζητήσει.

Είτε ενήλικος είναι αυτός, είτε ανήλικος.

Το παιδί, ακόμη κι έτσι, ή ουσιαστικά μόνο έτσι, μαθαίνει από μόνο του να κάνει όλα όσα χρειάζονται στη ζωή του.

Χρειάζεται όμως, για να το βοηθήσει ο γονιός να βρει το παιδί τον δρόμο που θα του επιτρέψει να βάλει στον εαυτό του από μόνο του τα όρια, να του εκφράζεται.

Και να του εκφράζεται ήπια, με ειλικρίνεια, αγάπη, εντιμότητα, ισότητα και σεβασμό στην προσωπικότητά του· και λιγότερο, έως καθόλου μα καθόλου -για να μην του επιβληθεί απότομα- να του μιλάει με φαινομενικά πολιτισμένα επιχειρήματα· μόνο και μόνο για να επιτύχει ιδιοτελείς σκοπούς, φαινομενικά σωστούς, ή και σωστούς τη συγκεκριμένη εκείνη στιγμή.

Ο Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Γιώργος Χρούσος σε συνέντευξή του στις 07/05/2022 στο CNN Greece και την δημοσιογράφο κα Νατάσσα Ν. Σπαγαδώρου, αναφέρει μεταξύ άλλων:

*"**Ερώτηση**: Κύριε καθηγητά, στις 12 Απριλίου 2022, παρουσιάσατε ένα σημαντικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία, εκ μέρους του Ιδρύματος Μποδοσάκη. Ακούσαμε πολύ σημαντικά και χρήσιμα πράγματα. Μεταξύ άλλων, και το γεγονός, ότι η δημόσια υγεία και οι πολιτικές της ευθύνονται για την οικοδόμηση της καλής υγείας και ευημερίας του παιδιού. Πώς τεκμηριώνεται αυτό και πώς μπορούμε πράγματι να οργανώσουμε ένα σύστημα υγείας που θα επηρεάζει θετικά από την βρεφική ηλικία έναν άνθρωπο;*

Απόκριση**: Σαφώς, έτσι είναι, η δημόσια υγεία και οι πολιτικές της ευθύνονται σε πολύ μεγάλο βαθμό για την οικοδόμηση της υγείας του παιδιού, αλλά και του μετέπειτα ενηλίκου. **Γνωρίζουμε πλέον ότι η εμβρυϊκή ηλικία και τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής, καθώς και τα χρόνια της εφηβείας, είναι κρίσιμες, κομβικές περίοδοι στην ζωή του ανθρώπου, ηλικίες κατά τις οποίες διαμορφώνεται η λειτουργία του γονιδιώματός μας και του

εγκεφάλου μας μέσω της λεγόμενης “επιγενετικής” διαδικασίας.”

(σ.σ. Επιγενετική είναι η μελέτη των κληρονομικών αλλαγών του φαινοτύπου που δεν εμπεριέχουν τροποποιήσεις στην αλληλουχία του DNA.

Το συνθετικό "επί" στην επιγενετική σημαίνει κάτι το οποίο είναι "πάνω από" ή "εκτός" της παραδοσιακής γενετικής κληρονομικότητας.

Γονότυπος ενός οργανισμού είναι το πλήρες σύνολο του γενετικού υλικού του.

Ο γονότυπος αναμιγνύεται συνήθως με τον φαινότυπο που περιγράφει το τελικό αποτέλεσμα τόσο των γενετικών όσο και των περιβαλλοντικών παραγόντων που δίνουν την παρατηρούμενη έκφραση (π.χ. γαλάζια μάτια, χρώμα μαλλιών ή διάφορες κληρονομικές ασθένειες).

Ο φαινότυπος είναι όλα τα μορφολογικά, παραγωγικά, ηθολογικά κλπ χαρακτηριστικά που εκδηλώνει ένας οργανισμός σε μία δεδομένη στιγμή, δηλαδή το μέρος του γονοτύπου του οργανισμού το οποίο μπορούμε (άμεσα ή έμμεσα) να παρατηρήσουμε.

Ο φαινότυπος ενός ανθρώπου, είναι κοινώς αποδεκτό ότι εξαρτάται από α) τον γονότυπο που κληρονόμησε από τους γονείς του, β) από μη κληρονομικές περιβαλλοντολογικές επιδράσεις, γ) από αλληλεπιδράσεις των δύο προηγούμενων και δ) από την τυχαία διαφοροποίηση.

Τυχαία, διαφοροποίηση, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπόκειται και στην επίδραση του περιβάλλοντος.

Τυχαία, διαφοροποίηση, με την έννοια ότι, η πιθανότητα να εμφανιστεί μια μεταλλαγή, δεν σχετίζεται με το βαθμό χρησιμότητάς της.)

*"**Η διασφάλιση μιας καλής εγκυμοσύνης, και παιδικής και εφηβικής ηλικίας, είναι η καλύτερη εγγύηση για μια υγιή, ευτυχισμένη και κατά το δυνατόν πιο μακροχρόνια ζωή. Έχει υπολογιστεί ότι η καλύτερη επένδυση μιας κοινωνίας που θα της αποφέρει τα ύψιστα οφέλη είναι η προγεννητική ηλικία και τα προσχολικά χρόνια. Είναι στην ουσία επένδυση στη δημόσια υγεία, αγωγή και παιδεία.**"*

*"**Ερώτηση**: Η πανδημία ανέδειξε τις ανισότητες στο σύστημα υγείας και στην κοινωνία. Μπορεί ένα ισχυρό σύστημα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και δημόσιας υγείας, να αμβλύνει τις ανισότητες, ώστε ο κάθε πολίτης να απολαμβάνει ισότιμη, αποδοτική και δίκαιη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας;*

***Απόκριση**: Όντως, η πανδημία ανέδειξε με μεγάλη πειστικότητα τις ανισότητες της κοινωνίας μας. Γενικά, οι πιο μακροχρόνια στρεσαρισμένοι ήταν και οι πλέον ευάλωτοι, που αρρώστησαν βαριά και πέθαναν από covid-19. **Είναι γνωστό ότι το οικογενειακό εισόδημα συσχετίζεται αρνητικά με το ποσοστό νοσηρότητας και θνησιμότητας σε κάθε κοινωνία. Οι φτωχότεροι αρρωσταίνουν πιο πολύ και πεθαίνουν νωρίτερα. Η φτώχεια δε, είναι από μόνη της στρεσογόνα. Ειδικά η χρόνια φτώχεια, που ξεκινάει από νωρίς στη ζωή, συνιστά χρόνιο στρες που σχετίζεται ισχυρά και θετικά με τα λεγόμενα «χρόνια μη-μεταδιδόμενα νοσήματα», όπως είναι η παχυσαρκία, το άγχος, η κατάθλιψη, το μεταβολικό σύνδρομο, κτλ.** Αυτά ακριβώς τα*

νοσήματα είναι οι «υποκείμενες νόσοι», που έπαιξαν τόσο τεράστιο αρνητικό ρόλο στην πανδημία.”

(σ.σ. Να πούμε μόνον ότι ο καθηγητής μιλάει για ποσοστά, είναι στατιστική παρατήρηση, δεν είναι απόλυτη, συμβαίνει σε ποσοστά και κατά κανόνα.

Υπάρχουν και φιλοσοφημένοι φτωχοί άνθρωποι που έζησαν και ζούνε πολλά, πολλά χρόνια.

Έχω γνωρίσει κάποιους από αυτούς στην Ικαρία.

Είναι και θέμα γενικότερης φιλοσοφίας και σκέψης και συναισθήματος, που γεννάται στους ανθρώπους που ζούνε υπό συνθήκες φτώχειας.

Όμως ο κανόνας, είναι στα σίγουρα αυτό που περιγράφει ο καθηγητής.)

*“**Ερώτηση**: Ποια είναι η απόλυτη προτεραιότητα των γονιών κατά την άποψή σας ώστε να ανατραφεί ένα παιδάκι με ωριμότητα, ενσυναίσθηση και με παιδεία, ανεξάρτητα από το οικονομικό υπόβαθρο της οικογένειας;*

Απόκριση**: **Οι γονείς και μέλλοντες γονείς, πρέπει να θέσουν ως ύψιστη προτεραιότητα την εξασφάλιση μιας υγιούς εγκυμοσύνης και ενός περιβάλλοντος γεμάτου με αγάπη, τρυφερότητα, αισθήματος ασφάλειας, νέας γνώσης και ήθους για τα παιδιά τους. Σημειωτέον ότι τα παιδιά, ασυνείδητα, υποσυνείδητα και ενσυνείδητα, προσλαμβάνουν ισχυρά μηνύματα από την συμπεριφορά των γονέων τους και το παράδειγμα που αυτοί δίνουν εντός και εκτός της οικογένειας.

***Ερώτηση**: Καθώς βιώνουμε μία εξαιρετικά δύσκολη εποχή, με κακοποιητικές και βίαιες συμπεριφορές, συνεπεία του εγκλεισμού και της παρατεταμένης υγειονομικής κρίσης, και καθώς η ψυχική μας υγεία είναι πολύ ευάλωτη, ποια θεωρείτε ότι είναι τα σημαντικότερα «οχυρά» του ανθρώπου, ώστε να διατηρήσει την ηρεμία του αλλά και την ανθρωπιά του;*

***Απόκριση**: Πολλές από τις αρνητικές συμπεριφορές που βιώνουμε λόγω της πανδημίας, είναι απόρροια του χρόνιου στρες που μας επιβλήθηκε από τις γνωστές μας πλέον συνθήκες. **Το στρες αυξάνει τις συμπεριφορές «πάλης» ή «φυγής», τις περίφημες αντιδράσεις fight or flight, που δεν είναι παρά αποτέλεσμα του θυμού και του φόβου που διεγείρονται από το στρες και που συχνά εναλλάσσονται ή συμπαρομαρτούν. Ο σωστός τρόπος ζωής και η καλύτερη διαχείριση του στρες θα απαλύνει τα αρνητικά συναισθήματα και θα εξουδετερώσει τις κακές συμπεριφορές που αυτά προκαλούν στον άνθρωπο.**”*

“Ο κ. Χρούσος έχει συγγράψει πάνω από 1.000 πρωτότυπες επιστημονικές εργασίες και το έργο του έχει αναφερθεί διεθνώς σε πάνω από 175.000 επιστημονικές δημοσιεύσεις, μία αδιάψευστη μαρτυρία της σημασίας και επιρροής της έρευνάς του.

Σύμφωνα με το Institute of Scientific Information, είναι ένας από τους πιο υψηλά αναφερόμενους επιστήμονες στον κόσμο (ISI highly cited) όχι μόνο στην Κλινική Ιατρική, αλλά και στην Βιολογία και Βιοχημεία, και ο υψηλότερα αναφερόμενος κλινικός παιδίατρος και ενδοκρινολόγος παγκοσμίως. Με δείκτη Hirsch 202, ο κ. Χρούσος είναι ο μοναδικός Έλληνας ιατρός-επιστήμων που συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο των ISI highly cited στην Κλινική

Ιατρική, που εμπεριέχει τους 200 πλέον αναφερόμενους ιατρούς επιστήμονες στον κόσμο.”

Αυτά τα σπουδαία από τον καθηγητή και την συνέντευξή του στην δημοσιογράφο κα Νατάσσα Ν. Σπαγαδώρου.

Να αναφέρουμε ακόμη ότι υπάρχει κι άλλος ένας Έλληνας, καθηγητής στη σχολή Παθολογίας, Έρευνας και Πολιτικής Υγείας και Στατιστικής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ και Διευθυντής του Κέντρου Έρευνας Πρόληψης του ίδιου Πανεπιστημίου, που είναι επίσης πολύ υψηλή η αναφορά του έργου του από τους άλλους ερευνητές, ο κ. Ιωάννης Ιωαννίδης.

Ακόμη, λέγεται, ότι η διατροφική έκθεση τις πρώτες χίλιες ημέρες της ζωής· δηλαδή η από μηδέν έως τριών χρονών περίπου διατροφική έκθεση των παιδιών· έχει σημαντικό αντίκτυπο μακροπρόθεσμα στην υγεία τους, ενώ ταυτόχρονα διαμορφώνει τις γευστικές προτιμήσεις και τις επιλογές τους στο φαγητό.

Σύμφωνα με τις συστάσεις «2020 Dietary Guidelines Advisory Committee» των ΗΠΑ, καμία ποσότητα πρόσθετης ζάχαρης δεν είναι αποδεκτή για τις ηλικίες κάτω των δύο ετών.

Ακόμη περισσότερο, όπως ανέφερε και προηγουμένως ο καθηγητής κ. Χρούσος, η ενήλικη ζωή όλων των ανθρώπων, τόσο σε υγεία, όσο και σε συμπεριφορά, επηρεάζεται κυρίαρχα κι από την χρονική περίοδο που υπήρχαν ως έμβρυα, στην κοιλιά της μητέρας τους.

Η ψυχική κατάσταση των μαμάδων, καθώς και οι διατροφικές τους συνήθειες, κατά την διάρκεια της κυοφορίας τους, έχει πολύ μεγάλο αντίκτυπο στην μελλοντική ενήλικη ζωή των εμβρύων τους.

Τώρα εμείς, να πούμε από την πλευρά μας, πως έχουμε την ακράδαντη πεποίθηση ότι οι απόψεις που προβάλλονται γενικώς σε αυτό το βιβλίο, είναι αρκετά χρήσιμες και μπορεί να συμβάλλουν πολύ, σε κάποιους ανθρώπους και κατά κάποιο τρόπο, για μία ισορροπημένη, ωραία, υγιής, ακόμη και ευτυχισμένη ζωή, έως και τα βαθιά γεράματα.

Αυτοεκτίμηση

Αυτοεκτίμηση είναι το να εκτιμάει κανείς τον εαυτό του.

Να του αρέσει ο εαυτός του, να νιώθει ότι αξίζει, να πιστεύει στον εαυτό του και να ξέρει ότι κάνει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.

Η αυτοεκτίμηση είναι αναγκαία προϋπόθεση για να μπορεί κανείς να αγαπάει τον εαυτό του με έναν τρόπο ουσιαστικό.

Η αγάπη προς τον εαυτό, δεν είναι κάτι που αποφασίζει να κάνει κανείς κάποια ημέρα και το καταφέρνει έτσι απλά επειδή το αποφάσισε.

Για να μπορεί με έναν ουσιαστικό τρόπο να αγαπάει κανείς τον εαυτό του, χρειάζονται κάποιοι, κάπως χειροπιαστοί, επίσης και κάπως αντικειμενικοί, λόγοι, που θα πρέπει να μπουν ως στόχοι και να εκπληρωθούν σε κάποιο σχετικό βαθμό.

Περισσότερο, όμως, χρειάζεται -είτε αυτοί οι στόχοι πραγματοποιηθούν, είτε όχι- η προσπάθεια για να επιτευχθούν.

Η διαρκείς, δυναμική προσπάθεια, που επιπλέον θα πραγματώνεται με έναν τρόπο ευρύ, δίκαιο, αγαποβόλο, αληθινό και ευγενικό.

Περισσότερο, χρειάζεται η προσπάθεια για να επιτευχθούν, επειδή, για παράδειγμα, δεν ξεκινάνε όλοι από το ίδιο “υψόμετρο” και με τον ίδιο “εξοπλισμό”, για να φτάσουν στην “κορυφή” που θέλουν να “κατακτήσουν”· ή, σε όποιο σημείο της τελικά κατορθώσουν να φτάσουν.

Το εγχείρημά, δηλαδή, κάποιου, μπορεί να αποκτήσει διαφορετική, την κάθε φορά, αξία, για να “κατακτηθεί” και σε όποιον βαθμό “κατακτηθεί”.

Η αξία του αυτή, εξαρτάται, κυρίως, από το σημείο εκκίνησης και από τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν, για την επίτευξη του στόχου.

Μια αξία τόσο προσωπική, όσο και γενική, αντικειμενική.

Ένα παράδειγμα για τα μέσα, θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι με ένα ελικόπτερο, ένας άνθρωπος ανεβαίνει πολύ εύκολα στο Έβερεστ, ή και ακόμη πιο ψηλά, όμως δεν μπορεί αυτό να έχει την ίδια αξία, με κάποιον που ανεβαίνει σε ένα τέτοιο μέρος ορειβατώντας.

Η προσπάθεια, δίνει την συνολική αξία, καθώς και η ευγένεια του σκοπού και η οικονομία του μέσου.

Όταν λέμε οικονομία του μέσου, για την επίτευξη του σκοπού, εννοούμε την όμοια με αυτήν την οικονομία, που παρατηρούμε ότι υπάρχει στο μεγαλείο της φύσης, για να εκπληρώσει τους σκοπούς της.

Επίσης, δεν υπάρχει, μία και μόνη, κοινή αφετηρία για το οτιδήποτε, ούτε υπάρχει, μία και μόνη, απόλυτη κατάληξη κάποιου εγχειρήματος για κάποιον.

Για παράδειγμα, στον κάθε άνθρωπο, υπάρχει διαφορετικό σημείο εκκίνησης, της προσωπικότητάς του, για την πραγμάτωση ενός στόχου· όπως ένα στόχος θα μπορούσε να είναι η βελτίωση του ίδιου του χαρακτήρα του.

Το μία και μόνη απόλυτη κατάληξη, το γράφουμε με την έννοια ότι δεν υπάρχει τέρμα στη βελτίωση, δηλαδή, στην ανέλιξη, του ανθρώπου.

Μπορεί πάντα ο άνθρωπος, όσο υπάρχει, να ανελίσσεται και η ανέλιξη αυτή καθεαυτή, ισχυριζόμαστε ότι τον κάνει με έναν τρόπο ουσιαστικό, να εκτιμάει στον μέγιστο δυνατό βαθμό, τον εαυτό του.

Και αυτά, όμως, όλα, που χρειάζονται για να εκτιμάει κανείς τον εαυτό του, δηλαδή, που χρειάζονται για να του αρέσει ο εαυτός του, να νιώθει ότι αξίζει, να πιστεύει στον εαυτό του και να ξέρει ότι κάνει το σωστό, το δίκαιο και το αληθινό· αφετηρία, μπορούμε να πούμε, ότι έχουν το αίσθημα της αγάπης.

Κι αν ακόμη, δεν έχουν για αφετηρία το αίσθημα της αγάπης, σίγουρα η ίδια κάποια στιγμή, εμπλέκεται σφόδρα.

Τόσο η αγάπη προς τον εαυτό, όσο και η ισάξια αγάπη προς τον συνάνθρωπο.

Συμβαίνει, αυτό, ειδικά, για να μπορεί να πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, διαρκώς.

Από την άλλη μεριά, όταν πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, συμβαίνει, καταρχάς, να πιστεύει ακόμη πιο πολύ στον εαυτό του, να νιώθει ακόμη πιο πολύ ότι αξίζει, καθώς και να του αρέσει ακόμη πιο πολύ ο εαυτός του.

Δηλαδή, συμβαίνει να αποκτάει ακόμη μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση.

Αυτό, έχει ως συνέπεια να αγαπάει περισσότερο τον εαυτό του και έτσι να διευρύνεται το όριο του μέτρου, που έχει και τον ωθεί, να αγαπάει ακόμη περισσότερο και τους άλλους ανθρώπους.

Αυτές οι δύο ανθρώπινες καταστάσεις· δηλαδή, το να πράττει κανείς το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό· και το να πιστεύει ακόμη πιο πολύ στον εαυτό του, να νιώθει ακόμη πιο πολύ ότι αξίζει και εν τέλει, να εκτιμάει και να αγαπάει, ακόμη, πιο πολύ, τόσο τον εαυτό του, όσο και τους γύρω του· προάγουν παντελώς θετικά η μία την άλλη, αμφίπλευρα και αμφίδρομα.

Δηλαδή, με απλό λόγο:

Όταν κάποιος εκτιμάει τον εαυτό του, προσπαθεί να πράττει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.

Όταν κάποιος προσπαθεί και πράττει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, εκτιμάει ακόμη περισσότερο τον εαυτό του.

Όλα αυτά, είναι το ακριβώς αντίθετο του φαύλου κύκλου.

Συμβαίνει, δηλαδή, με όλα αυτά, ένας ενάρετος κύκλος.

Γνώμη μας είναι ακόμη, ότι θα πρέπει σκεπτόμενος κανείς, να αναλογιστεί, να συνεκτιμήσει και να βγάλει τελική απόφαση, για το τι θέλει και προτιμάει να κάνει σχετικά με την συνεισφορά του στον συνάνθρωπο.

Δηλαδή, να εξετάσει το γεγονός, ότι, μία συμπεριφορά που συνεισφέρει στον συνάνθρωπο· εκτός της βοήθειας αυτής καθεαυτής σε αυτόν, καθώς και της χρησιμότητάς της, στις σχέσεις των ανθρώπων και γενικότερα στην κοινωνία μας· αναπτύσσει εκ των πραγμάτων και την αυτοεκτίμηση του ανθρώπου που το κάνει.

Απεναντίας, το να μην προσφέρει ο άνθρωπος στο χώρο που γενικά βρίσκεται, είτε αυτός είναι ο προσωπικός του χώρος, είτε ο οικογενειακός του, είτε ο χώρος των φίλων του, είτε ακόμη και ο εργασιακός του χώρος, είναι παντελώς αντίθετο στην ανθρώπινη φύση και την εγγενή αλληλεγγύη του προς τον συνάνθρωπο και γενικά παντελώς αντίθετο, με την ανθρώπινη ζεστασιά στην έκφραση.

Μία τέτοια συμπεριφορά, μία συμπεριφορά που ως σκοπό της έχει το να μην ξεβολεύεται κανείς και να μην προσφέρει από αυτό που τουλάχιστον έχει και μπορεί, δημιουργεί εμμέσως, σιγά, αλλά σταθερά, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, ή έστω στασιμότητα στη ζωή του.

Επίσης, ίσως να δημιουργεί και κάποιο είδος φόβου στον ίδιον τον άνθρωπο.

Φόβο που θα μπορούσε, νομίζουμε, να αποτυπωθεί, ως η αίσθηση που δημιουργείται σε κάποιον άνθρωπο κάθε φορά που προκύπτει ένα καινούργιο πρόβλημα, όχι το πως θα αντιμετωπίσει το ίδιο το πρόβλημα, αλλά το πως θα γίνει να μην πέσει ο κλήρος για την αντιμετώπισή του σε αυτόν.

Όποιος δεν αγωνίζεται συνήθως αγωνιά.

Καμιά φορά, η όλη αυτή τελευταία κατάσταση που περιγράψαμε, κάνει τον άνθρωπο να συμπεριφέρεται και στους άλλους ανθρώπους με τρόπο αλλότριο.

Με τρόπο αλλότριο προς τον εαυτό του.

Με τρόπο αλλότριο προς τον πραγματικό εαυτό του· έναν εαυτό που είναι κάτι το παραδειγματικά μεγαλειώδες· όπως φαίνεται ξεκάθαρα στον χαρακτήρα αυτών των ανθρώπων που τον έχουν βρει και πράττουν κατ’ εξακολούθηση σύμφωνα με αυτόν.

Σε αυτούς, δηλαδή, που πράττουν ανεξαρτήτως των συνθηκών, πάντα με ανθρωπιά.

Αυτό, ακριβώς, η αλλότρια, προς τον πραγματικό εαυτό, συμπεριφορά, είναι που δημιουργεί τη χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

Το ακριβώς αντίθετο, κάνει η οικεία συμπεριφορά προς τον πραγματικό εαυτό.

Η οικεία συμπεριφορά προς τον εαυτό και την πραγματική του φύση, είναι που δημιουργεί μακροπρόθεσμα και την πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση.

Είναι σημαντικό να καταλάβει κανείς, ότι η υψηλή ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ως μέτρο, είναι κάτι το αντικειμενικό, ενώ ταυτόχρονα και κάτι το πολύ προσωπικό, κάτι το πολύ υποκειμενικό.

Μπορεί να μετράει στον άνθρωπο, για παράδειγμα, η αντικειμενική γνώμη των άλλων για τον εαυτό του, καθώς και το αντικειμενικό αποτέλεσμα της σύγκρισης των ικανοτήτων του και των πράξεών του με αυτούς, όμως ως μέτρο ικανοποίησης και όχι αλαζονείας, είναι και κάτι το πολύ προσωπικό.

Στην, εν λόγω, μόλις προηγουμένως αναφορά μας, μπορούμε να πούμε, ότι· πέραν του ρόλου της αντικειμενικής γνώμης των άλλων για τον εαυτό του· για την αυτοεκτίμησή του μετράει, επίσης, πολύ και η προσωπική γνώμη που έχει για αυτόν.

Η προσωπική γνώμη, που πηγάζει, συνήθως, από την αίσθηση που έχει για τον εαυτό του και την προσπάθεια που κάνει για το οτιδήποτε.

Ο ίδιος ο άνθρωπος, ίσως μόνο ξέρει πολύ καλά τον εαυτό του και το τι κάνει, έτσι ώστε να μπορεί να τον αξιολογήσει πραγματικά καλά, σε όλες τις πτυχές του.

Επαναλαμβάνουμε ότι, πολύ σημαντική για την αυτοεκτίμηση μας, είναι η προσπάθεια που καταβάλλουμε για κάτι και όχι μόνο το αποτέλεσμα, ή ίσως πολλές φορές και καθόλου το αποτέλεσμα.

Όμως, συνήθως, αναλόγως της προσπάθειας, έρχεται και το όποιο αποτέλεσμα.

Επιπλέον, ο κάθε άνθρωπος έχει κάποια προσωπική άποψη για το τι πρέπει να κάνει ο ίδιος, για την κάθε κατάσταση που προκύπτει στη ζωή του.

Αυτό του δίνει κάποιο συγκεκριμένο τρόπο ζωής, που προφανώς είναι σύμφωνος με τα βιώματά του, ακόμη και τα πολύ άμεσα.

Ισχυριζόμαστε επίσης, ότι χρειάζεται να είναι σύμφωνος και με την επεξεργασία αυτών των βιωμάτων του, με καλοσύνη.

(σ.σ. Η χρειαζούμενη, για την υγεία, επεξεργασία με καλοσύνη των βιωμάτων του, προκύπτει επειδή αυτή είναι στη φύση του.

Η φύση του ανθρώπου είναι καλή, πολύ καλή και αυτό είναι κάτι το αντικειμενικό, κάτι που ισχύει για όλους μας.

Μπορεί η καλοσύνη κάποιου να εκφράζεται με μυριάδες τρόπους και σε πολλά επίπεδα, όμως έχει αντικειμενικότητα.

Για εμάς, για παράδειγμα, καλό είναι οτιδήποτε βοηθάει ή δεν εμποδίζει τους σκοπούς του ανθρώπου, όπως τους περιγράψαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο.

Όμως οι σκοποί του ανθρώπου -όπως πάντα τους περιγράψαμε- πηγάζουν από τη φύση του.

Η φύση του αυτή είναι κάτι το αντικειμενικό, κάτι, δηλαδή, που ισχύει στη συντριπτική πλειονότητα των οργανισμών του είδους του, αν όχι σε όλους.)

Έτσι, η προσωπική του άποψη για το τι πρέπει να κάνει για την κάθε κατάσταση της ζωής του, δεν μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από την πραγματική του φύση.

Θα πρέπει να έχει τη γενική της κατεύθυνση.

Αυτή αποτελεί το συντριπτικά μεγαλύτερο κομμάτι του πραγματικού του εαυτού.

Και έχει πολύ μεγάλη σημασία να είναι κανείς ο εαυτός του.

Ο πραγματικός εαυτός του.

Το να είναι ο πραγματικός εαυτός του, αποτελεί κάτι το εντελώς απαραίτητο για να είναι και να παραμένει υψηλή και η αυτοεκτίμησή του.

Το μόνο που χρειάζεται για αυτό, είναι το θάρρος· ή αν προτιμάτε η γενναιότητα, για να μπορεί να ζει κανείς έτσι.

Να ζει δηλαδή σύμφωνα με τη φύση του, ακόμη και όταν δυσκολεύουν, για αυτόν, τα πράγματα.

Έτσι, προκύπτει, κιόλας, ότι η αυτοεκτίμηση βασίζεται, τόσο σε αντικειμενικές θεωρήσεις της ανθρώπινης ζωής, όσο και σε υποκειμενικές.

Η ανθρώπινη φύση, είναι μία και κοινή για όλους τους ανθρώπους· περνάει, όμως, συνάμα και ατομικά, μέσα από τις ιδιαιτερότητες και την μοναδικότητα, της κάθε ανθρώπινης οντότητας, ξεχωριστά.

Ιδιαιτερότητες που προκύπτουν, κυρίως, από τα παιδικά της βιώματα και κατόπιν, από την επιδίωξη αυτών των πράξεων και σκέψεων που την έκαναν χαρούμενη ως παιδί, με έναν τρόπο που, από ότι φαίνεται, της γίνονται συνήθεια.

Όπως έχουμε γράψει σε άλλο κεφάλαιο, η συνήθεια δημιουργεί μία δεύτερη φύση στον άνθρωπο.

Ασθένειες, μπορεί να προκύψουν στη ζωή και από ανεκπλήρωτες φιλοδοξίες.

Φιλοδοξίες που ενστερνιστήκαμε και δεν πραγματοποιήθηκαν.

Στρεβλές συνήθως φιλοδοξίες και πάλι, κατά κύριο λόγο, βαλμένες στο μυαλό των ανθρώπων, από γονείς, ή δασκάλους, κατά την παιδική, ή και την εφηβική τους, ηλικία.

Από τις ανεκπλήρωτες φιλοδοξίες και την αυστηρή ματιά των πεπραγμένων της ζωής, μπορεί να δημιουργηθεί χαμηλή αυτοεκτίμηση, με πολλές και διάφορες επιπτώσεις μακροπρόθεσμα και για την υγεία.

Ακόμη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, μπορεί να δημιουργηθεί και όταν πραγματοποιούνται φιλοδοξίες με αθέμιτα μέσα.

Αυτό, συμβαίνει επειδή αυτά τα αθέμιτα μέσα, μπορεί να κάνουν και κάνουν, βαθιά μέσα του τον άνθρωπο, να μην εκτιμάει καθόλου τον εαυτό του.

Για την αυτοεκτίμηση και την σημασία της, γράφει μεταξύ άλλων το πανελλαδικό δίκτυο φαρμακείων advance στην ιστοσελίδα του http://www.advancepharmacies.gr/el/articles/3342:

"*Σύμφωνα με έρευνες η έλλειψη αυτοεκτίμησης δεν μας αφήνει να αγαπήσουμε τη ζωή και τους άλλους.*

Κι αυτό γιατί όταν δεν εκτιμάμε τον εαυτό μας δεν τον αγαπάμε.

Τι σημαίνει αυτό;

Ότι δεν τον φροντίζουμε, δεν τον συγχωρούμε, δεν του αναγνωρίζουμε το δικαίωμα να εκφράζεται ελεύθερα και να λέει αυτό που νιώθει."

Αυτά τα λίγα, αλλά πολύ σπουδαία, από αυτό το απόσπασμα του άρθρου για την αυτοεκτίμηση.

Να πούμε τώρα, ότι αντιθέτως με τις στρεβλές φιλοδοξίες που αναφέραμε προηγουμένως· όταν έχουμε ως φιλοδοξία να κάνουμε κάτι που μας λέει πραγματικά, ο ίδιος μας ο εαυτός· είναι για εμάς η

φιλοδοξία αυτή μάλλον στα μέτρα μας, συνεπώς πιο εφικτή και άρα πιο πιθανή η θετική κατάληξη του εγχειρήματος μας.

Έτσι έχουμε ως πιο πιθανόν αποτέλεσμα, να τονωθεί η αυτοεκτίμησή μας.

Είναι, ακόμη, πιο πιθανή η θετική κατάληξη σε αυτήν την περίπτωση, επειδή όταν υπάρχει εσωτερικό κίνητρο και όχι εξωτερικό, δηλαδή όταν θέλουμε κάτι εμείς οι ίδιοι από μέσα μας και όχι όταν το θέλει, ο δάσκαλος, ο προπονητής, ο μπαμπάς, η μαμά, ο αδελφός, ή κάποιος άλλος, προσπαθούμε για αυτό πολύ περισσότερο και προφανώς, είναι και πολύ πιο πιθανόν να το καταφέρουμε.

Μα ακόμη κι αν, η δική μας πάντα φιλοδοξία, είναι πολλή απαιτητική και σε καμία περίπτωση στα μέτρα μας, ακόμη και να μην την καταφέρουμε, ο Νίκος Καζαντζάκης, στο βιβλίο του “Αναφορά στον Γκρέκο”, έχει γράψει:

“*Φτάσε όπου δεν μπορείς παιδί μου! Μην ντραπείς αν έπαιξες καλά, κι έχασες... Να ντραπείς αν έπαιξες κακά και κέρδισες.”*

Για να το σχολιάσουμε λιγάκι αυτό, να πούμε ότι φαίνεται ότι το ζητούμενο για τον άνθρωπο δεν είναι το να κερδίζει, δεν είναι το να είναι ο νικητής.

Φαίνεται ότι πιο σημαντικό και πιο μεγάλη χαρά στη ζωή, του δίνει, το να βάζει, αρχικά, υψηλούς εσωτερικούς στόχους και κατόπιν το “ευ αγωνίζεσθαι” για να τους πραγματοποιήσει.

Και το “ευ” και το “αγωνίζεσθαι”.

Ίσως να συμβαίνει αυτό, επειδή, πολύ σημαντικό στη ζωή του ανθρώπου για την ευτυχία του, είναι η ανέλιξή του και αυτή επιτυγχάνεται τόσο βάζοντας υψηλούς στόχους στη ζωή του, όσο και παλεύοντας πολύ για αυτούς.

Παλεύοντας, όμως, τουλάχιστον με ευγένεια, σεβασμό και αξιοπρέπεια.

Ακόμη, παλεύοντας, κατά τη γνώμη μας, δίχως καθόλου έπαρση.

Επίσης, πολύ σημαντικό για την ευτυχία του, είναι και το να συμβιώνει με τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα, με αγάπη, σεβασμό και αλληλοεκτίμηση.

Και βοηθάει πολύ στην συμβίωση με αγάπη, σεβασμό και αλληλοεκτίμηση το “ευ αγωνίζεσθαι”, κάθε φορά που αγωνίζεται για κάτι.

Βοηθάει πολύ το “ευ αγωνίζεσθαι”, επειδή ακριβώς το “ευ” και παράγει και παράγεται από αγάπη, σεβασμό και εκτίμηση, το δε “αγωνίζεσθαι”, θα μπορούσαμε να πούμε ότι παράγεται από εγρήγορση, θάρρος, τόλμη, ή και ανάγκη· και παράγει με τη σειρά του το καλύτερο πρακτικά δυνατό αποτέλεσμα.

Παράγει το καλύτερο πρακτικά δυνατό αποτέλεσμα, επειδή ακριβώς είναι πάντοτε καλύτερο ως προς το αποτέλεσμα, το να αγωνιζόμαστε και μάλιστα με διάρκεια για κάτι που θέλουμε, παρά το να το περιμένουμε να έρθει από μόνο του.

Όμως το μυαλό του ανθρώπου, πολλές φορές μπορεί και κάνει πολλά πράγματα, έτσι ώστε και τα πρακτικά αποτελέσματά του να φαίνονται ότι ήρθαν από μόνα τους, ενώ δεν ήρθαν.

Η αυτοεκτίμηση, ακόμη, δίνει στους ανθρώπους αυτοπεποίθηση.

Η αυτοπεποίθηση κάνει τους ανθρώπους να δοκιμάζουν νέα πράγματα και να προσπαθούν ξανά και ξανά, όταν αυτά δεν πηγαίνουν καλά, επειδή ακριβώς πιστεύουν για τον εαυτό τους, ότι αυτά μπορούν και να τα καταφέρουν.

Ακόμη, τους βοηθάει να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, αντί να τις αποφεύγουν.

Επίσης, να πούμε ότι, η γνώμη που αποκτάει κανείς για τον εαυτό του, ξεκινάει από την πολύ μικρή του ηλικία.

Είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

Συνεχώς, βέβαια, η γνώμη αυτή για τον εαυτό του, μπορεί να επαναπροσδιορίζεται.

Η αυτοεκτίμηση, είτε υψηλή, είτε χαμηλή, δημιουργείτε συνήθως από τις σκέψεις που κάνει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, συναρτήσει πάντα με ότι συμβαίνει και γύρω του.

Ακόμη, επηρεάζουν πολύ και αυτά που λένε οι άλλοι άνθρωποι για την προσωπικότητά του.

Συνήθως, αρχικά και κυρίαρχα, οι γονείς και οι δάσκαλοί του, ή ακόμη και οι προπονητές του.

Στο ερώτημα, αν μπορούνε όλοι οι άνθρωποι να έχουνε υψηλή αυτοεκτίμηση, η απάντηση είναι μάλλον πως ναι.

Μάλλον μπορούνε, επειδή όλοι οι άνθρωποι, έχουνε, πάντα και θετικά στοιχεία, εκτός από αρνητικά.

Αρκεί, λοιπόν, να εστιάζουν στα θετικά, συνεχώς να τα αναπτύσσουν κι αν, μπορούνε και για όσο μπορούνε, να εξαλείφουν τα αρνητικά.

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση, φαίνεται ότι δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν τα θετικά τους στοιχεία.

Φαίνεται ότι δεν τους δίνουν και πολύ μεγάλη σημασία, ή και ότι τα θεωρούν δεδομένα, ως κάτι άνευ αξίας.

Συνάμα, πάλι, φαίνεται ότι εστιάζουν συνεχώς στα αρνητικά.

Ένας άνθρωπος που δεν εκτιμάει τον εαυτό του, δεν μπορεί και να τον αγαπήσει.

Όταν δεν αγαπάει τον εαυτό του, δεν μπορεί να αγαπήσει ούτε τη ζωή, ούτε τους άλλους ανθρώπους.

Γράψαμε και πριν, με το άρθρο του διαδικτύου, το τι σημαίνει αυτό για τη σχέση του ίδιου του ανθρώπου με τον εαυτό του.

"Ότι δεν τον φροντίζουμε (τον εαυτό μας)*, δεν τον συγχωρούμε, δεν του αναγνωρίζουμε το δικαίωμα να εκφράζεται ελεύθερα και να λέει αυτό που νιώθει."*

Ακόμη, πιο πρακτικά, ένας άνθρωπος που δεν καταλαβαίνει ότι αξίζει, δεν προσπαθεί να διεκδικήσει για τον εαυτό του και κάτι το καλύτερο στη ζωή.

Είτε σε επαγγελματικό επίπεδο, είτε σε προσωπικό, είτε σε οικογενειακό, είτε σε κοινωνικό.

Συνήθως, συμβιβάζεται με λιγότερα, δηλαδή, όσα είναι αυτά που νομίζει ότι μπορεί να επιτύχει και που θεωρεί ότι αξίζει ως προσωπικότητα.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, λειτουργεί και ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία για τον άνθρωπο.

Παρόμοια η υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά με θετικό τρόπο αυτήν τη φορά.

Ο κοινωνιολόγος Ρόμπερτ Μέρτον, επινόησε την έννοια της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, ορίζοντάς την ως, *"έναν εσφαλμένο ορισμό μιας κατάστασης η οποία προκαλεί μια νέα συμπεριφορά, που οδηγεί στο να πραγματοποιηθεί η αρχικά εσφαλμένη αντίληψη της κατάστασης"*.

Με λίγα λόγια, η άποψη, η γνώμη που έχουμε για μία κατάσταση, αυτό που πιστεύουμε ότι είναι και όχι αυτό που πραγματικά είναι, μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά μας.

Μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά μας, έτσι ώστε, να επιβεβαιώσουμε αυτό που εξ αρχής πιστεύαμε και όχι αυτό που πραγματικά ισχύει, ή ίσχυε.

Έτσι, για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που νομίζει ότι δεν τον συμπαθεί κάποιος άλλος, υιοθετεί μία μάλλον αρνητική συμπεριφορά απέναντί του, με αποτέλεσμα αυτός που μπορεί αρχικά να μην τον αντιπαθούσε, που ίσως και να τον συμπαθούσε, τελικά να τον αντιπαθήσει κι έτσι να επιβεβαιωθεί η αρχική του, λανθασμένη όμως τότε, εκτίμηση.

Στον αντίποδα, παρόμοια γεγονότα, μπορούμε να πούμε ότι συμβαίνουν με θετικό όμως αυτή τη φορά τρόπο, για μια θετική συμπεριφορά ως προς κάποιον άλλον, που αρχικά μπορεί να του ήμασταν αδιάφοροι, ή και που μπορεί να μας αντιπαθούσε, που όμως νομίζαμε από την αρχή ότι μας συμπαθούσε.

Να προσθέσω, όμως, για τα δύο αυτά παραδείγματα που μόλις χρησιμοποιήσαμε, ότι η αρχική διαίσθηση του ανθρώπου για τον συνάνθρωπο και την συμπάθεια που του έχει, ή δεν του έχει, είναι, συνήθως, η ορθή, δηλαδή, είναι αυτή που ανταποκρίνεται περισσότερο στην πραγματικότητα.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι δεν αξίζει να προσπαθήσει κανείς για το αντίθετο.

Κάθε προσπάθεια έχει την αξία της, ανεξαρτήτου αποτελέσματος.

Να πούμε, συνεχίζοντας, ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη και σε μεγαλύτερη ηλικία, είναι κάτι που όπως γράψαμε και πριν, μπορεί να αποκτήσει μάλλον ο κάθε άνθρωπος.

“Το μυστικό, εάν υπάρχει κάτι τέτοιο”, λέει άρθρο στο διαδίκτυο της κας Νικολίας Ζωμένου, ψυχολόγου υγείας, *“είναι το να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται”.*

> (σ.σ. Για να γράψουμε και κάτι πιο συγκεκριμένο, να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται, για αυτά που θέλει.
>
> Ή μάλλον καλύτερα, να μην σταματά κανείς ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται, για το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό.
>
> Ή μάλλον, ακόμη καλύτερα, το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, να είναι αυτό που πάντα θέλει, προσπαθεί και αγωνίζεται, χωρίς ποτέ να σταματάει).

Ακόμη κι αν ακούγεται απόλυτο το ποτέ· κι έτσι, η πρόταση αυτή του άρθρου, είναι πολύ χρήσιμη.

Είναι πολύ χρήσιμο γενικά, κάποιες φορές, να ακούγετε το απόλυτο, για να προσπαθεί κανείς να πιάσει το σχετικό.

Το σημαντικό, όμως, είναι πάντα ο άνθρωπος, να ισορροπεί τόσο με αυτό που κάνει, όσο και με αυτό που σκέφτεται και νιώθει.

Εκτιμούμε ότι αυτό το μυστικό για την απόκτηση υψηλής αυτοεκτίμησης, φαίνεται να ισχύει, περισσότερο, επειδή, όταν προσπαθεί ο άνθρωπος και αγωνίζεται με τόσο πάθος, ακόμη κι αν δεν πετύχει τον στόχο του -πράγμα αρκετά δύσκολο, μετά από τόση προσπάθεια- ξέρει με σιγουριά ότι έκανε ότι μπορούσε κι ας ήταν αυτό λίγο, για το αποτέλεσμα της περίπτωσης του.

Αυτό, τον κάνει να μην ρίχνει ευθύνες, για το συγκεκριμένο θέμα, στον εαυτό του, να αισθάνεται ωραία με αυτόν, να τον εκτιμάει, να τον αγαπάει και κατ’ επέκταση να αγαπάει τώρα πια και τη ζωή και τους άλλους ανθρώπους.

Όλα αυτά, προκαλούν με θετικό τρόπο -όπως γράψαμε προηγουμένως- και άλλες, αλυσιδωτές αντιδράσεις και επιδράσεις στη ζωή του.

Όμως, για να μπορεί να κάνει πράξη κανείς αυτό το μυστικό, δηλαδή, το να μην σταματάει ποτέ να προσπαθεί και να αγωνίζεται για αυτά που θέλει, θα πρέπει αυτά να τα θέλει και πάρα πολύ.

Συνεχίζοντας, να πούμε, ακόμη, πως έχει παρατηρηθεί ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση, επιτυγχάνεται στον άνθρωπο και από την περίσσεια προς αυτόν αγάπης και αποδοχής, αρχικά των γονιών του και κατόπιν, γενικά, από όλη την οικογένεια και τον περίγυρό του.

Όχι, δηλαδή, μόνον, από την πραγματοποίηση των φιλοδοξιών του.

Αυτό, πιθανότατα, συμβαίνει, επειδή αυτοί που τον αγαπάνε και τον αποδέχονται, εστιάζουν στις θετικές του πράξεις, τις επικροτούν και του θυμίζουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του, ενώ συνάμα του δίνουν σημασία και προσοχή κι έτσι αισθάνεται ότι είναι σημαντικός και ότι αξίζει.

Συνάμα από μόνες τους η αγάπη, η εκτίμηση και η αποδοχή της προσωπικότητάς του από τους γύρω ανθρώπους, τον κάνει να αισθάνεται πολύ όμορφα με τον εαυτό του και συνεπώς να τον αγαπάει και να τον εκτιμάει.

Να πούμε, όμως, με βεβαιότητα, ότι θα υπάρχουν πάντα και άνθρωποι που θα τον ανταγωνίζονται και, στα πλαίσια του αθέμιτου, ίσως, ανταγωνισμού τους, μπορεί και να μειώνουν την προσωπικότητά του.

Ίσως και μικροί και μεγάλοι.

Ίσως κοντινοί και μακρινοί.

Εδώ χρειάζεται, να γνωρίζει, κανείς, αυτόν τον μηχανισμό της συμπεριφοράς, μάλλον, πολλών ανθρώπων· και να μην πτοείται καθόλου από τέτοιες πρακτικές.

Τον μηχανισμό δηλαδή που χρησιμοποιούν, πολλές φορές και ακούσια, ασυνείδητα, μάλλον αρκετοί άνθρωποι, ώστε να μειώνουν τους άλλους συνανθρώπους τους, για να φαίνονται οι ίδιοι ανώτεροί τους και περισσότερο σπουδαίοι.

Στην πραγματικότητα, αυτό συμβαίνει από αυτούς, επειδή περισσότερο αισθάνονται μειονεκτικά οι ίδιοι.

Επειδή αισθάνονται μειονεκτικά, πιθανότατα κακιώνουν και στη συνέχεια, ευχαριστιούνται με το να μειώνουν τους άλλους.

Από την άλλη μεριά, αν ο ανταγωνισμός είναι υγιής, μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο να γίνει καλύτερος στον τομέα που επιθυμεί και ανταγωνίζεται.

Όμως, όταν αντί για ανταγωνισμό μεταξύ των ανθρώπων, υπάρχει αγάπη, φιλία και συνεργασία, οι ίδιοι και οι σχέσεις τους, απογειώνονται.

Είναι ακόμη και φανερά πολύ καλύτερο, για τον ίδιο τον άνθρωπο και για τους γύρω του, το αίσθημα της αγάπης από το αίσθημα του ανταγωνισμού.

Υπάρχουν, πάρα ταύτα, αρκετοί άνθρωποι, που δεν έχουν συμβεί αυτά από την οικογένειά τους, δηλαδή, που δεν έχουν αγαπηθεί αρκετά από αυτήν -ούτε, ίσως, έχουν γίνει καν αποδεκτοί αρκετά από αυτήν- και που κάνουν συνάμα και αρκετά λάθη στις προσπάθειές τους, να κατακτήσουν μία τους, οποιαδήποτε, φιλοδοξία.

Προτείνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις, να αντιλαμβάνεται κανείς τα λάθη του, ως κάτι που θα τον κάνουν να μάθει από αυτά και που συνάμα, θα τον βοηθήσουν να αναπτύξει μελλοντικά το χαρακτήρα του και τις δεξιότητές του.

Θα πρέπει, δηλαδή, κανείς να συνειδητοποιεί κυρίως, τη χρησιμότητα του λάθους· και όχι μόνον την πιθανή πλευρά της απογοήτευσης.

Ειδικά για το λάθος και την απογοήτευση, να πούμε ότι δεν θα πρέπει κάποιον να τον καταβάλλουν.

Όλοι κάνουμε λάθη και είναι πάρα ταύτα πολύ σημαντικό, πάντα μα πάντα, να πιστεύουμε σε εμάς και τις δυνατότητές μας· και να αγαπάμε συνάμα πολύ και τον εαυτό μας.

Ακόμη, μπορούμε πάντα και να ξαναπροσπαθούμε.

Οι Κρητικοί λένε, *“όπου αστοχήσεις γύρισε κι όπου πετύχεις φύγε”*.

Από τα λάθη και την ορθή επεξεργασία τους, δημιουργείται η εποικοδομητική εμπειρία.

Δεδομένων όλων αυτών, εξαιρετική σημασία παίζει το να τολμάμε, το να προσπαθούμε και ακόμη περισσότερο, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, να προσπαθούμε -αν γίνεται- με διάρκεια, για το οτιδήποτε θέλουμε, ακόμη κι αν κάνουμε λάθη.

Γιατί;

Γιατί, ότι και να συμβεί σε μία τέτοια περίπτωση, με την κατάλληλη οπτική, μόνο καλό θα μας κάνει.

Αν αυτό που τολμούμε κάθε φορά να κάνουμε, ευοδωθεί με επιτυχία, τότε όλα καλά.

Αν κάνουμε λάθη και αποτύχουμε, με την επεξεργασία του λάθους, θα μάθουμε και θα γίνουμε μελλοντικά καλύτεροι, πιο έμπειροι.

Γράφουμε να τολμάμε και να προσπαθούμε με διάρκεια για το οτιδήποτε θέλουμε, ακόμη κι αν κάνουμε λάθη, όμως συνήθως, τολμούμε και προσπαθούμε με διάρκεια, ακόμη κι αν κάνουμε λάθη, για οτιδήποτε θέλουμε πάρα πολύ να συμβεί.

Είναι τόσο σπουδαίο αυτό, το να τολμάμε δηλαδή, που ίσως τα παιδιά να είναι τόσο πολύ χαρούμενα, μόνο και μόνο, επειδή, τολμάνε να κάνουν το οτιδήποτε.

Ίσως και το αντίστροφο.

Ίσως, δηλαδή, τα παιδιά, επειδή είναι κατά κανόνα τόσο χαρούμενα, να τολμάνε να κάνουν το οτιδήποτε.

Έχουν, φανερά, πολύ ζωντάνια και πάθος σε οτιδήποτε κι αν κάνουν.

Τολμάνε δε, να κάνουν το οτιδήποτε, είτε ξέρουν το πως γίνεται αυτό, είτε όχι.

Για αυτά όλα είναι καινούργια.

Ουσιαστικά στην παιδική τους ηλικία, όλοι οι άνθρωποι, κάνουν συνέχεια πράγματα, που ανακαλύπτεται ο τρόπος και η μέθοδος για να δοκιμαστεί το οτιδήποτε από τους ίδιους.

Είναι σαν να ανακαλύπτουν συνεχώς την Αμερική.

Η Αμερική, μπορεί, εδώ και πολλά χρόνια, να έχει ανακαλυφθεί, όμως τα παιδιά δεν ξέρουν, καν το πως, μπορούν να την ανακαλύψουν· και την ανακαλύπτουν ξανά και ξανά, με τον δικό τους ρηξικέλευθο τρόπο.

Το μόνο που χρειάζεται, για να πραγματοποιήσει κανείς κάτι το ρηξικέλευθο, είναι η φαντασία, που σίγουρα τα παιδιά την έχουν.

Ακόμη, πολύ σημαντικό, είναι και το ότι τα παιδιά δεν πτοούνται από τα τυχόν λάθη που κάνουν.

Προσπαθούν -πάντοτε- και ξαναπροσπαθούν, πιθανότατα ώσπου να τα καταφέρουν.

Έτσι, για παράδειγμα, για να μάθουν να περπατάνε, κάνουν πολλά λάθη στα βήματά τους.

Πέφτουν κάτω, πολλές φορές, ξανά και ξανά.

Παρόμοια και για να μάθουν να μιλάνε, να γράφουν, να μετράνε και να υπολογίζουν.

Φανερά, κάνουν πολλά λάθη, μέχρι να τα καταφέρουν.

Δεν πτοούνται, όμως, ούτε φοβούνται να κάνουν λάθη, ακόμη και πολλά.

Επίσης, δεν φοβούνται και το ότι, ίσως, δεν θα τα καταφέρουν.

Προσπαθούν, ξαναπροσπαθούν και τελικά τα καταφέρνουν.

Η γνώμη μας είναι, ότι έτσι είναι πιο ωραία να συμβαίνει και σε εμάς τους ενήλικες.

Να προσπαθούμε και να ξαναπροσπαθούμε, χωρίς να πτοούμαστε, ώσπου τελικά να τα καταφέρνουμε.

Η κάθε στιγμή της ζωής είναι καινούργια, μοναδική κι ανεπανάληπτη.

Είναι παρθένα.

Άντρες και γυναίκες λοιπόν, ξεπαρθενεύετε την συνέχεια.

Είναι κάτι σαν το αδράξτε την ημέρα, αλλά πιο στα αστεία.

Για να συμβαίνει να μην φοβούνται τα παιδιά να κάνουν λάθη κι όταν μεγαλώσουν, θα πρέπει οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τους, τόσο να τα ενθαρρύνουν όταν πραγματοποιούν τον σωστό τρόπο και μέθοδο της ενέργειας που τόλμησαν· όσο και κύρια, να επιδοκιμάζουν πολύ ακόμη και μόνον την προσπάθεια του εγχειρήματος τους.

Συντριπτικά λιγότερο, ή και καθόλου, να επικρίνουν το λάθος τους.

Όταν επικρίνεται το λάθος, αυτό γενικά, δημιουργεί κάποιο φόβο στους ανθρώπους, για να ξαναδοκιμάσουν κάτι.

Συνάμα και κάποια ανασφάλεια.

Ειδικά στις μικρές ηλικίες.

Υπάρχουν βέβαια και άλλοι άνθρωποι που πεισμώνουν.

Συνήθως, όμως, όχι μικρά παιδιά, που τουλάχιστον ασυνείδητα, αντιλαμβάνονται αρνητικά όλες τις επικρίσεις -των μεγάλων- για αυτά που κάνουν· και έτσι επηρεάζονται λανθασμένα από αυτούς, σφόδρα.

Ακόμη, λόγω της συνεχούς ανάπτυξης της εικονικής πραγματικότητας, είναι πολύ πιθανόν μελλοντικά, όταν αποτυγχάνει ένας άνθρωπος σε κάτι, να μην ξαναπροσπαθεί, αλλά να βρίσκει διέξοδο σε αυτήν.

Είτε η αποτυχία αυτή είναι επαγγελματική, είτε προσωπική, είτε οικογενειακή, είτε κοινωνική.

Έχουμε, ήδη, κάποιες τέτοιες ενδείξεις, σε προηγμένες τεχνολογικά κοινωνίες του πλανήτη, για κάποιους νεαρούς ανθρώπους.

Όπως συμβαίνει, δηλαδή, να βρίσκει διέξοδο κανείς στον τόπο μας, στο τσιγάρο, στο ποτό, στο φαγητό, στο διαδίκτυο, ή ακόμη και στα ναρκωτικά.

Αυτό, κάνει, κατά τη γνώμη μας, ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη να διδαχθούν οι νεώτερες γενιές να τολμάνε και να προσπαθούνε πολύ για αυτά που θέλουν -εδώ, σε αυτόν, τον πραγματικό μας κόσμο- χωρίς να απογοητεύονται ή να βρίσκουν διέξοδο αλλού.

Να τολμάνε και να προσπαθούν πολύ, όπως κάνανε -και κάναμε όλοι μας- στο φυσικό μας κόσμο, όταν ήμασταν πολύ μικροί.

Ο Αδιόρατος Πόλεμος των Ιδεών

Πριν γεννηθεί η ασθένεια, προηγείται κάποιο πολύ έντονο αρνητικό συναίσθημα στο μυαλό του ανθρώπου, ή μπορεί και κάποια.

Ακόμη, όμως κι αν σας έχει συμβεί κάτι τέτοιο, μην φοβάστε καθόλου.

Γενικά, μην φοβάστε για τίποτα.

Όσον αφορά την οποιαδήποτε ασθένεια, υπάρχουν πάρα πολλοί διέξοδοι που μπορεί να ακολουθήσει ένας ζωντανός οργανισμός, για να μην νοσήσει.

Όσο πιο αυστηρός είναι ο άνθρωπος με τον εαυτό του, τόσο πιο έντονα βιώνονται όλα και αρνητικά συναισθήματα και ασθένεια.

Όσον αφορά, τις ασθένειες που οφείλονται σε διατροφικές συνήθειες, ή το κάπνισμα και το ποτό, πάλι οι άνθρωποι, έχουν αυτές τις συνήθειες ή τις προτιμούν, εξαιτίας των ιδεών που προκύπτουν συνήθως από τα πρότυπά τους.

Κάποιοι, μπορεί να κουβαλάνε κακές διατροφικές συνήθειες και από τα πολύ παιδικά τους χρόνια, ή ακόμη και από την κοιλιά της μητέρας τους.

Αυτοί οι άνθρωποι, δυστυχώς, χρειάζεται να κάνουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια, έτσι ώστε μελλοντικά να αποκτήσουν συνήθειες υγιεινής διατροφής, ή και γενικότερα, συνολικά, υγιεινές συνήθειες στη ζωή τους, με στόχο τη σωματική και την πνευματική

τους ευεξία· και που ίσως, θα μπορούν να έχουν και απώτερο σκοπό τους, τη μακροβιότητα.

> (σ.σ. Μάλλον όχι τόσο ως σκοπό, όσο ως αποτέλεσμα, όμως ότι ενισχύει τη μακροβιότητα, σίγουρα έχει να κάνει και με την σωματική και πνευματική ευεξία του ανθρώπου.)

Χρειάζεται να κάνουν ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια, έτσι ώστε μελλοντικά να αποκτήσουν τις γενικότερες συνήθειες μιας υγιεινής ζωής, κυρίως επειδή· στο περιβάλλον που υπάρχουν και μεγαλώνουν ως άνθρωποι, είναι αρκετά δύσκολο η δυσαρμονία να αγγίζει μία -και μόλις- πτυχή τους.

Ισχύει, όμως, βέβαια, αυτό και από την θετική του πλευρά.

Και η αρμονία, δηλαδή, είναι αρκετά δύσκολο να αγγίζει μία και μόλις πτυχή, της ζωής ενός ανθρώπου.

Όλες οι εκφράσεις στη ζωή, μιας οποιασδήποτε έμβιας οντότητας, συσχετίζονται.

Ειδικά, όμως, η ισορροπημένη και χωρίς ακρότητες διατροφή, συμβάλλει πολύ στη γενικότερη υγεία του οργανισμού.

Με βάση, όμως, τα προηγούμενα, μπορούμε να σκεφτούμε και ότι· όταν κάποιος έχει διαμορφώσει ένα χαρακτήρα, που· αν και σε δυσαρμονικό, διατροφικά, περιβάλλον αναθρεμμένος, θα του επιτρέψει να ακολουθήσει μία, σχετικά, υγιεινή διατροφή· μάλλον θα μπορέσει και άμεσα ή στο μέλλον, να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες που χρειάζεται και θέλει στη ζωή του συνολικά.

Αυτό, κυρίως, επειδή, για να καταφέρει να ακολουθήσει μία, σχετικά, υγιεινή διατροφή -υπό αυτές τις προηγούμενες συνθήκες

της ζωής του- επίσης και στην εποχή μας· μία εποχή υπεραφθονίας φαγητών και γενικότερα υλικών αγαθών, για τον λεγόμενο και δυτικό κόσμο· είναι ξεκάθαρο ότι θα πρέπει να έχει αρκετά ισχυρή θέληση.

Και εκτιμούμε ότι με αυτήν, την ισχυρή του θέληση, θα μπορέσει να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες που χρειάζεται και θέλει στη ζωή του συνολικά, είτε αυτές είναι υγείας, είτε άλλες προσωπικές επιλογές, είτε ακόμη και επαγγελματικές, αρκεί να τις βάλει ως στόχο.

Θα μπορέσει να ακολουθήσει και τις γενικότερες συνήθειες που χρειάζεται και θέλει στη ζωή του, τουλάχιστον σε έναν αρκετά καλό, αξιοπρεπή, βαθμό.

Δεν ξέρω αν είναι εύκολα κατανοητό, όμως η προσπάθεια για εύρεση και κατανάλωση υγιεινής για τον οργανισμό τροφής, στην κατάλληλη ποσότητα, στην εποχή μας και στην Ελλάδα· καθώς και για γενικότερα υγιεινές συνήθειες, όπως μία από αυτές είναι ο αθλητισμός· είναι, για τους περισσότερους ανθρώπους, κυρίως νοητική.

Πρέπει να έχει κανείς την αντίστοιχη υγιεινή διάθεση και τον αντίστοιχο υγιεινό τρόπο σκέψης, για να προκύψουν αυτά και πρακτικά στη ζωή του.

Είναι θέμα φιλοσοφίας ζωής.

Όλα στη ζωή κάποιου είναι αλληλένδετα με τη φιλοσοφία και την κοσμοθεωρία του.

Από το πως ντύνεται και το αν καπνίζει, μέχρι το τι τρώει και το πως συμπεριφέρεται.

Φιλοσοφίας, είτε συνειδητής, είτε ασυνείδητης.

Ιδανικά, για τις διατροφικές συνήθειες, ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να τρώει και να πίνει ότι και όσο χρειάζεται ο οργανισμός του για να λειτουργεί αρμονικά.

Για τους άνω των 29 ετών ειδικά, έχουμε από έναν φίλο μας, τον καπετάν Γιάννη, τον λεγόμενο και Πρωτέα, όλη τη δίαιτα σε δύο λέξεις:

“Τρώτε λίγο”, αλλά και σε αυτό, να μην το παρακάνετε προσθέτουμε εμείς.

Με το μυαλό θα μπορούσαμε να προλάβουμε και τις άλλες ασθένειες, εγκαύματα, κακώσεις, τραυματισμούς κλπ.

Έχει γραφτεί σε πάρα πολλά βιβλία θεραπειών χωρίς φάρμακα, ότι **κάθε ασθένεια, είναι ένα μήνυμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη για κάτι που βίωσε ή βιώνει κανείς**.

Να πούμε εμείς ότι, **ακόμη κι αν ο άνθρωπος λάβει το μήνυμα αυτό· και πάρα ταύτα, δεν αλλάξει η κατάσταση της υγείας του· είναι πολύ σημαντική η κατανόηση του μηνύματος, καθώς και η προσαρμογή του σε αυτό· για να αποφευχθούν και άλλες, ίσως καινούργιες, μελλοντικές ασθένειες, ή και η πιθανή επιδείνωση της ήδη υπάρχουσας.**

Οι περισσότερες ασθένειες είναι με υφέσεις και εξάρσεις.

Χρειάζεται πάντα κανείς, σε ολόκληρη τη διάρκεια της ζωής του, να προσαρμόζεται και να εναρμονίζεται με τον εαυτό του και το οικείο, τουλάχιστον, περιβάλλον του.

Σίγουρα, χρειάζεται να προσαρμόζεται και το οικείο περιβάλλον του, με κάποιον τρόπο, σε αυτόν και την προσωπικότητά του.

Οι σχέσεις αυτές από μόνες τους, είναι πάντα διαδραστικές, με άνιση όμως αναλογία.

Επαναλαμβάνουμε ότι προσαρμογή, ονομάζεται κάθε διαδικασία ή συμπεριφορά, δομική, λειτουργική και ανατομική, που επιτελεί ο οργανισμός για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του.

Η εναρμόνιση, όμως, σε σχέση με την επιβίωση, είναι κάτι το πολύ παραπάνω.

Το μήνυμα της ασθένειας απευθύνεται στη σκέψη.

Η σκέψη θα γίνει λόγος.

Ο λόγος πράξη.

Η πράξη συνήθεια.

Η συνήθεια χαρακτήρας.

Ο χαρακτήρας “πεπρωμένο”.

Για να διασκευάσουμε λίγο και το απόφθεγμα του Λάο Τσε, που αποδίδεται όμως και σε αρκετούς -άλλους- ανθρώπους.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι μεταξύ υγείας και ασθένειας υπάρχει ένας αδιόρατος πόλεμος ιδεών.

Το πρώτο μεγάλο βήμα είναι να αποφασίσουμε ότι θέλουμε, επιδιώκουμε, αναζητούμε την υγεία κάθε στιγμή με όλες μας τις δυνάμεις.

Οι αρχαίοι έλεγαν, «**ΚΑΤΑ ΦΥΣΙΝ ΖΗΝ, ΤΑΥΤΟ ΚΑΤ' ΑΡΕΤΗΝ ΖΗΝ**».

Δηλαδή, το να ζει κανείς σύμφωνα με τη φύση είναι ταυτόσημο με το να ζει σύμφωνα με την αρετή.

Η υγεία είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού,

άρα,

το να έχουμε υγεία είναι αρετή.

Η υγεία ως αρετή είναι διδακτή.

Ένα Μυστικό

Μεγάλο μυστικό είναι η **αρμονία** με το περιβάλλον.

Όσο πιο φυσικό το εγγύς περιβάλλον, τόσο και πιο εύκολη η πραγμάτωσή της.

Όμως μπορεί ο άνθρωπος να είναι αρμονικός οπουδήποτε.

Την έχει αυτήν τη δυνατότητα.

Είναι και ένας από τους λόγους, που είναι τόσο σπουδαίος.

Η αρμονία είναι **άρρηκτα, στενά και αμφίδρομα συνδεδεμένη** με την **έλλειψη φόβου**, δηλαδή την **ελευθερία.**

Την αίσθηση της **ελευθερίας**, καθώς και με την απόκτηση **παρατηρητικότητας.**

Επίσης, είναι άρρηκτα, στενά και αμφίδρομα συνδεδεμένη και με την **φιλότητα**, δηλαδή, την **αγάπη.**

> (σ.σ. **Έλλειψη φόβου** που δημιουργείτε, είτε από **γενναιότητα**, είτε από **πολύ ασφαλές περιβάλλον**.
>
> > (σ.σ. **Πολύ ασφαλές περιβάλλον** που επειδή είναι πάντα δυναμικό, χρειάζεται από τον άνθρωπο και πάλι η κάποιου είδους γενναιότητα, τουλάχιστον στη σκέψη.
> >
> > **Γενναιότητα**, τουλάχιστον στη σκέψη, επειδή τόσο η φαντασία ενός ανθρώπου, όσο και τα πιθανά ενδεχόμενα που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια της ζωής του, μπορεί να είναι ίσως και δίχως όρια.

Όμως με την στάση του, κανείς, στη ζωή και τον τρόπο σκέψης του, μπορεί και κάνει την οποιαδήποτε πιθανότητα για κάποιο ενδεχόμενο, ισχυρή ή ασθενή.)

Παρατηρητικότητα που γεννάται από την αγάπη και το ενδιαφέρον για όλα αυτά που υπάρχουν στη ζωή και στον κόσμο, τόσο γύρω του, όσο και μέσα του.

Φιλότητα με την έννοια της **άριστης σύνθεσης, σε αναλογία και αρχιτεκτονική**, του **χώρου**, του **χρόνου**, της **ύλης** και της **ενέργειας**.

(σ.σ. Οι πρωτογενείς υλικές ή άυλες οντότητες που εκφράζουν αυτές οι λέξεις, χώρος, χρόνος, ύλη και ενέργεια, είναι δεδομένες.

Η **ποιότητα**, όμως, της **σύνθεσης**, του **χωροχρόνου** και της **υλενέργειας**, είναι αποτέλεσμα, κυρίως, της **αναλογίας** και του **τρόπου των ενώσεών τους**, ή αν προτιμάτε της **αρχιτεκτονικής**, δηλαδή, της **συνύπαρξης τους**.

Τα μέρη με αυτήν την εξαιρετικά ποιοτική σύνθεση της αγάπης· αγάπης που χρειάζεται για να δημιουργηθούν οι συνθήκες για την αρμονία· ονομάζονται **λόκους**.)

(σ.σ. **locus** στα λατινικά σημαίνει το μέρος, ο τόπος όπου συμβαίνει κάτι και ισχυριζόμαστε ότι μικρογραφία τους, δημιουργείται και όταν ο άνθρωπος εκπέμπει **κύματα αγάπης**.

Για αυτό κι εμείς, τα μέρη αυτά, τα ταυτίσαμε με την έννοια της **φιλότητας**.

Η απόπειρα περιγραφής, όμως, για το τι συμβαίνει σε αυτά τα μέρη, τα **λόκους**, που μας κάνουν, κατά κανόνα, να αισθανόμαστε τόσο όμορφα, δεν είναι δική μας, αλλά

του Αργύρη Τσακαλία, στο βιβλίο του “Γαλαξιακή Κοινωνία Φιλότητας”, εκδόσεις Καλυψώ, το έτος 2001.

Προστέθηκε από εμένα μόνο το **“σύνθεση”** και το **“αρχιτεκτονική”**, ή αν προτιμάτε αλλιώς, θα μπορούσαμε να γράψουμε **“δομή, οργάνωση, διάρθρωση, αρμονική σύνδεση του χωροχρόνου και της υλενέργειας”**.

Το **“σε αναλογία”** υπήρχε ήδη, δηλαδή υπήρχε ήδη το, **“άριστης σε αναλογία, χώρου, χρόνου, ύλης και ενέργειας”** στην περιγραφή τους.

Το ενισχύσαμε λιγάκι, μιλώντας για **“άριστη σύνθεση σε αναλογία και αρχιτεκτονική**, του **χώρου**, του **χρόνου**, της **ύλης** και της **ενέργειας”**.

Όλα αυτά από όσο θυμάμαι, γιατί τα περισσότερα βιβλία του Αργύρη Τσακαλία, τα έχω δώσει, σε φίλους και γνωστούς, εδώ και αρκετά χρόνια.)

Αμφίδρομα συνδεδεμένη, δηλαδή, τόσο η αρμονία δίδει ελευθερία, παρατηρητικότητα και φιλότητα, όσο και η ελευθερία, η παρατηρητικότητα και η φιλότητα, δίδουν από κοινού την αρμονία.)

Για να αναφέρουμε κι άλλα για την έννοια της αρμονίας, να πούμε ότι η αρμονία είναι περισσότερο θέμα μίας κατάστασης του διαυγούς και ήρεμου μυαλού του ανθρώπου και λιγότερο υπόθεση των πολύ καλών εξωτερικών συνθηκών περιβάλλοντος.

Όμως και οι πολύ καλές εξωτερικές συνθήκες περιβάλλοντος, είτε βοηθάνε σε αυτήν, είτε δημιουργούνται από αυτήν.

Αρμονικές κινήσεις και σκέψεις, μπορεί να πραγματοποιήσει ένα διαυγές και ήρεμο μυαλό, σε οποιεσδήποτε εξωτερικές συνθήκες περιβάλλοντος, δηλαδή σε οσοδήποτε δύσκολες.

Όπως, για παράδειγμα, συμβαίνει αυτό σχετικά συχνά, σε κάποιους φτασμένους Χειρουργούς, εν ώρα εργασίας, σε πολύ δύσκολες επεμβάσεις τους.

Ακόμη, συμβαίνει, με πολύ μικρότερη, όμως, χρησιμότητα, κάποιες φορές και σε μερικούς αθλητές, που το άθλημά τους, πέραν της πολύ καλής φυσικής κατάστασης, χρειάζεται και πολλή δεξιοτεχνία, ίσως και αρκετό μυαλό.

Είναι παρόμοια η αίσθηση.

Επίσης, συμβαίνει μυστηριωδώς, σε κάποιους ανθρώπους που βρίσκονται σε απόλυτη ανάγκη να κατορθώσουν με τις πράξεις τους κάτι το εξαιρετικά ευγενικό και χρήσιμο· ή και απαραίτητο για τη ζωή τους, ή και αυτήν καθεαυτήν την ύπαρξή τους.

Γενικότερα, συμβαίνει σε ανθρώπους που ο δρόμος που θα πρέπει να ακολουθήσουν για να πραγματοποιηθεί κάτι, αφενός μεν στενεύει σε κάποια σημεία του πολύ, αφετέρου δε κι αυτό που θέλουν να καταφέρουν, το έχουν απόλυτη ανάγκη, είναι δίκαιο και είναι για το πραγματικά καλό του συνόλου των ανθρώπων.

Θα μπορούσε, επίσης, να είναι και μόνο για το δικό τους καλό, όμως, συνάμα, θα πρέπει να γίνει και με έναν τρόπο που δεν θα επιτρέπει να βλάπτει στο ελάχιστο, τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά.

Φαίνεται, ακόμη, ότι αναγκαία συνθήκη για να προκύψει η κατάσταση αυτής της ηρεμίας και της διαύγειας στη σκέψη και στις πράξεις ενός ανθρώπου, είναι η βαθιά κατανόηση της πραγματικής

φύσης αυτών που υπάρχουν, τόσο μέσα του, όσο και στο εξωτερικό περιβάλλον του.

Συνήθως, αυτό συμβαίνει στους ανθρώπους από αγάπη.

Η κατανόηση της πραγματικής φύσης αυτών που υπάρχουν, είναι αναγκαία συνθήκη, αλλά όχι και από μόνη της ικανή για την κατάσταση αυτή της ηρεμίας και της διαύγειας στη σκέψη και στις πράξεις ενός ανθρώπου.

Η φύση της πραγματικότητας, ενυπάρχει μέσα στον άνθρωπο από την πρώτη στιγμή της σύλληψής του στη μήτρα της μητέρας του.

Στην συνέχεια της ζωής του -πάντα ο άνθρωπος- μπορεί και είναι και το ωραίο, να τη συνειδητοποιήσει.

Για να προκύψει όμως και το τελικό αρμονικό, καθώς και βαθέως επιθυμητό, αποτέλεσμα των πράξεων κάποιου, δεν αρκεί μόνο αυτή η συνειδητοποίηση.

Χρειάζεται επιπλέον και η πράξη, η πρακτική εφαρμογή αυτών που συνειδητοποιεί, γνωρίζει και κατανοεί από αγάπη, που ως γεγονός, όσο κι αν φαίνεται παράξενο, είναι -για τους περισσότερους ανθρώπους- κάτι το εντελώς διαφορετικό.

Είναι, περίπου, όπως το θεωρητικό αρχιτεκτονικό σχέδιο και οι δυσκολίες, ή και οι απρόβλεπτες καταστάσεις, που μπορεί να προκύψουν κατά την πραγματική κατασκευή ενός κτηρίου και που πρέπει πρακτικά και αρμονικά να αντιμετωπιστούν.

Θα πρέπει, δηλαδή, να γίνουν και τα δύο αυτά.

Ακόμη περισσότερο, θα μπορούσαμε να μην συζητάγαμε καθόλου περί αρμονίας, αν στη συγκεκριμένη παρομοίωση, το θεωρητικό αρχιτεκτονικό σχέδιο έμενε μόνο στα χαρτιά -ή σε έναν αποθηκευτικό δίσκο ηλεκτρονικών υπολογιστών- και καθόλου στην

εφαρμογή του στην πραγματικότητα, για να μπορέσει να προκύψει κι ένα κτήριο σύμφωνα με τα σχέδιά του.

Αν, δηλαδή, δεν δοκιμαζόταν καν, να υλοποιηθεί το αρχιτεκτονικό σχέδιο.

Ασφαλώς και το αρχιτεκτονικό σχέδιο είναι το πλέον απαραίτητο για να γίνει κάτι το πραγματικά όμορφο σε αισθητική.

Επίσης, ξαναγράφουμε ότι, όσον αφορά τις ατομικές πράξεις του ανθρώπου με αρμονία, αυτές ενυπάρχουν στη φύση του από την πρώτη κιόλας στιγμή της σύλληψής του· και απαραίτητη προϋπόθεση, όπως το σκεφτόμαστε, -ίσως όμως όχι και ικανή από μόνη της προϋπόθεση- είναι η συνειδητοποίηση της φύσης του· του ποιος, δηλαδή, είναι πραγματικά.

Επίσης, οι χειροπιαστές πράξεις των ανθρώπων που χρειάζονται για την υλοποίηση του κτηρίου· με την εμπειρία τουλάχιστον των επαναλήψεων και τον συλλογισμό πάνω στα λάθη που προέκυψαν, καθώς και με πολύ προσπάθεια· κάποτε στο μέλλον δύναται -με πολλές πιθανότητες- να επιτευχθούν με αρμονία.

Αλλά χρειάζεται να συνυπάρξουν και τα δύο.

Και η συνειδητοποίηση της φύσης του και η πρακτική εφαρμογή αυτών που ξέρει και συνειδητοποιεί.

Αυτά εκτιμούμε, εν γένει, ότι θα πρέπει να συμβούν στους ανθρώπους, για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί για αυτούς συνολικά η κατάσταση της αρμονίας και το τελικό προϊόν της.

Τελικό προϊόν που μπορεί να μην είναι ίσως κάποιες φορές και το ζητούμενο, παρά, ίσως, ζητούμενο να είναι κάποιες φορές, μοναχά αυτή καθεαυτή η αρμονία.

Αυτή καθεαυτή η αρμονία, με την έννοια ότι το θετικό τελικό προϊόν, ακόμη και πράττοντας αρμονικά, υπάρχουν περιπτώσεις ίσως και πολλές, που δεν μπορεί εκ των πραγμάτων να επιτευχθεί.

Είναι, δηλαδή, πιθανά αδύνατον να επιτευχθεί, στο χώρο και στο χρόνο που το επιδιώκουμε.

Θα έχουμε, όμως, πράττοντας αρμονικά, το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα της όλης κατάστασης που έχει δημιουργηθεί, καθώς και τις καλύτερες βάσεις για την πραγματοποίησή του στο μέλλον.

Να γράψουμε όμως και για ένα πιο άμεσο είδος αρμονίας, καθώς και να σκιαγραφήσουμε το πως μπορεί να επιτευχθεί.

Αν παρατηρήσετε τις γάτες, το καλοκαίρι, στις πόλεις, αν ρίξει κανείς νερό στο δρόμο και δεν διψάνε δεν θα πιουν.

Όσο καιρό κι αν κάνουν να ξαναβρούν να πιουν.

Δεν φοβούνται.

Δεν έχουν κάποια ανασφάλεια.

Όχι γιατί ο “πολιτισμός” τους, τις έχει κάνει να μην φοβούνται και να μην έχουν καμία τέτοια ανασφάλεια.

Δεν είναι κάποια προφανής λογική διεργασία που κάνουν με το μυαλό τους και δεν φοβούνται μήπως και διψάσουν.

Είναι το ένστικτό τους.

Θα πιουν νερό όταν **έχουν** και όταν **διψάσουν**.

Αυτό συμβαίνει **αρμονικά**.

Αυτήν την **αρμονία** του “όταν έχουν και όταν διψάσουν”, έχουν ξεχάσει πολλοί άνθρωποι από φόβο και ανασφάλεια από αυτά που

τους διατυμπανίζουν συνέχεια τα ΜΜΕ και γενικά τα απανταχού κατεστημένα και οι κατεστημενικοί άνθρωποι και συσσωρεύουν χρήματα και αγαθά παντός είδους.

Πολλοί ακόμη και για τα εγγόνια τους ή και τα παιδιά των εγγονών τους, που δεν έχουν ακόμη γεννηθεί.

Η μανία συσσώρευσης αγαθών περνάει από τους γονείς στα παιδιά κι έτσι η δυσαρμονία συνεχίζεται.

Αν όλοι οι άνθρωποι λειτουργούσαν με αυτόν τον τρόπο, τότε θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι γάτες είναι πολύ πιο σοφές απ' τους ανθρώπους.

Ένας άνθρωπος που φιλοσοφεί πάνω σε αυτά, ξέρει ότι τροφή, στέγη και νερό, βρίσκει κανείς πολύ πιο εύκολα στη σύγχρονη εποχή απ' ότι παλαιότερα.

Αν δεν ίσχυε αυτό, τότε θα μπορούσαμε να εξακολουθούμε να τα παράγουμε με τις παλιές μεθόδους.

Η ανασφάλεια, όμως, είναι πολύ μεγαλύτερη.

Γιατί;

Μπορεί να σκεφτείτε ότι οφείλετε, σε έναν βαθμό, στο γεγονός ότι ζούμε, μάλλον, σε μία εποχή ολοένα και πιο ατομική, που δεν μπορεί εύκολα κανείς πια να στηριχθεί και στον γείτονα όπως σε παλαιότερες εποχές.

Τουλάχιστον στις πόλεις.

Ίσως, ακόμη, να σκεφτείτε, ότι η ανασφάλεια είναι πολύ μεγαλύτερη εξαιτίας της όξυνσης των οικονομικών και των γνωστικών ανισοτήτων των ανθρώπων, καθώς και των κοινωνικών αντιθέσεων των πολιτών και να έχετε και πάλι δίκιο, όμως είναι μέγας εχθρός ο φόβος και η ανασφάλεια.

Σε αντιδιαστολή βέβαια, αυτοί είναι και ο κύριοι λόγοι που οι δομές πρόνοιας, των δήμων και του κράτους, ολοένα και διευρύνονται σε αρμοδιότητες και λειτουργίες.

Να αναφέρουμε ακόμη, σχετικά με την μανία συσσώρευσης αγαθών, την άποψη του λεγόμενου Αγίου Βασιλείου για την πλεονεξία, στην εποχή του:

“Εκείνου που πεινάει είναι το ψωμί που έχεις στην κατοχή σου. Του γυμνού είναι τα ρούχα που φυλάς στην αποθήκη. Του ξυπόλητου είναι τα υποδήματα που σε εσένα σαπίζουν. Εκείνου που έχει ανάγκη είναι τα χρήματα που φυλάς θαμμένα”.

Να πούμε, όμως, ακόμη, ότι όλα αυτά που αναφέρει ο λεγόμενος Άγιος Βασίλειος ότι λείπουν στον τόπο και την εποχή του· στην σύγχρονη εποχή και στην Ελλάδα λείπουν σίγουρα από πολύ λιγότερους.

Ευρύτερα ακόμη, ο σύγχρονος κόσμος μας, έχει πλέον εδώ και αρκετά χρόνια τη γνώση και την ικανότητα να εξυπηρετήσει όλες τις πραγματικές ανάγκες των κατοίκων της Γης, αρκεί να στραφεί κατά εκεί και να μπει στις προτεραιότητές του.

Στην Ελλάδα μας πάλι, για τους περισσότερους ανθρώπους υπάρχει υπεραφθονία φαγητού, ρούχων και παπουτσιών.

Άνθρωποι βέβαια με ανάγκες υπάρχουν και εδώ πάρα πολλοί.

Όμως και η πολιτεία και οι κοινωνικοί φορείς της, βοηθάνε πολύ στα εντελώς απαραίτητα, όπως τροφή, στέγη και νερό.

Επίσης, το Εθνικό Σύστημα Υγείας της χώρας μας, παρέχει δωρεάν πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια ακόμη, ιατρική περίθαλψη.

Η δωρεάν τριτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη στη χώρα μας, περιορίζεται σε ορισμένο αριθμό ανθρώπων, που πληρούν κάποια κριτήρια, κυρίως μικρής οικονομικής δυνατότητας και οπωσδήποτε αναγκαιότητας.

Επίσης να αναφέρουμε την πολύ σημαντική συνεισφορά του προσωπικού του Εθνικού Συστήματος Υγείας, που ακόμη και με αυταπάρνηση της πλειονότητας του, κυρίως στα νοσοκομεία της χώρας, καταφέρνει γενικά να λειτουργεί πολύ καλά, κατά τη γνώμη μας.

Η Ελλάδα μας και οι κάτοικοί της, ανέκαθεν είχαν ανθρωπιστικές αξίες, αρχές και ευαισθησίες.

Για το Εθνικό Σύστημα Υγείας αναφέρει η Βικιπαίδεια:

“Το Εθνικό Σύστημα Υγείας (συντμ. Ε.Σ.Υ.) ιδρύθηκε στις 7 Οκτωβρίου 1983 από την πρώτη Κυβέρνηση Ανδρέα Παπανδρέου με το Νόμο 1397/1983 στα πλαίσια μεταρρύθμισης και αναβάθμισης της δημόσιας υγείας και της λειτουργικής ενοποίησης των δημόσιων υποδομών περίθαλψης. Σκοπός του είναι η ιατροφαρμακευτική και νοσηλευτική κάλυψη των αναγκών του ελληνικού πληθυσμού και όσων διαμένουν στην Ελλάδα, μέσω της παροχής δωρεάν υπηρεσιών. Σύμφωνα με τον προϋπολογισμό του 2021, στο Ε.Σ.Υ. δόθηκαν 4.256.596.000 €. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε έκθεση του το 2000 κατέταξε το ΕΣΥ δέκατοτέταρτο (14ο) παγκοσμίως στη μετρική παράμετρο «γενική επίδοση συστήματος υγείας» (Αγγλικά: "overall health system performance").”

Πάρα ταύτα, επειδή δεν υπάρχει αφενός μεν μέριμνα για όλες τις περιπτώσεις, αφετέρου δε, μέτρο στο πόσο μπορεί και πρέπει να βοηθιέται ένας συνάνθρωπος μας· είναι πάντα χρήσιμο, απαραίτητο και ανθρώπινο· να ζητάνε οι πολίτες περισσότερα από την πολιτεία

για τους ανέργους, κατατρεγμένους, ημεδαπούς και αλλοδαπούς της χώρας τους, καθώς και να κάνουν ότι μπορούν για να ενημερώνονται αυτοί, τόσο για τα δικαιώματα τους, όσο και για τις υποχρεώσεις τους.

Να ζητάνε με λίγα λόγια, δηλαδή, καθώς και να προσπαθούν για αυτό, να θεραπευθούν οι γνωστικές, οι κοινωνικές και οι οικονομικές ανισότητες των πολιτών, που και οι τρεις αυτές ανισότητες είναι διαδραστικές, αλληλένδετες και αλληλοεξαρτώμενες.

Ακόμη είναι πάντα χρήσιμο, απαραίτητο και ανθρώπινο, να ζητάνε οι πολίτες μιας, σχετικά, προηγμένης στον τομέα της πρόνοιας χώρας, καλύτερες συνθήκες διαβίωσης και για άλλες χώρες που έχουν ανάγκες.

Για αυτό και υπάρχουν και τέτοιοι Διεθνείς Οργανισμοί.

Η γνώμη μας για όλα αυτά είναι, ότι θα πρέπει να βοηθιέται ο κάθε άνθρωπος, τουλάχιστον ώστε να τα καταφέρνει αξιοπρεπώς την κάθε φορά· και γνώμη μας, επίσης, είναι, ότι θα πρέπει να ζητάμε πάντα περισσότερα, όχι τόσο στην ιδιωτική πρωτοβουλία, όσο στους δημόσιους θεσμούς.

Κι εμείς όμως οι ίδιοι, κατά κανόνα με μέτρο, να κάνουμε ότι μπορούμε.

Ένα είδος **αρμονίας** προσφέρεται στον άνθρωπο όταν τα κάνει **όλα**, όταν **θέλει** και όταν του **έρχονται**.

Όχι απόλυτα.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτήν την αρμονία την ξεπερνάει η πολύ αγνή, η αυθόρμητη, η τολμηρή, η ερωτευμένη σκέψη.

Αυτή η σκέψη, θα μπορούσαμε να πούμε ότι δημιουργεί ένα **θέλω** πολύ έντονο· κι αν από αγάπη προσπαθήσει κανείς -με διάρκεια και με ευγένεια- πολύ για αυτό, χωρίς συνάμα να γίνει και απόλυτος από εγωισμό, τότε μακροπρόθεσμα καθίσταται ένα ίσως **δίκαιο θέλω** κι ανοίγει ο χώρος και για το **έρχεται**.

Όμως στη σύγχρονη εποχή και στην Ελλάδα ίσως, χρειάζεται το απόλυτο που γράψαμε νωρίτερα για την αρμονία, για να πιάσουμε το σχετικό.

Για να πιάσουμε το σχετικό και όχι για να γίνουμε ανατολίτες στην φιλοσοφία τρομάρα τους.

Ούτε μόνο όταν θέλει, ούτε μόνο όταν έρχονται.

Θα παρατηρήσει τότε ότι όλα γίνονται με μια κρυφή αρμονία.

Αν είναι θρήσκος, θα πιστέψει ότι υπάρχει Θεός ή Θεά, ή θεοί και θεές, που τα κάνουν όλα αυτά.

Νομίζουμε ότι δεν υπάρχει καμία τέτοια ανάγκη.

Γνώμη μας είναι ότι καλύτερα να ψάχνει να βρει κανείς μια ερμηνεία που όχι μόνο δεν θα υποδουλώνει το ανθρώπινο πνεύμα, αλλά θα το ελευθερώνει και θα το προάγει.

Μια τέτοια ερμηνεία είναι ότι όλα ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται.

Όταν ο άνθρωπος, κάνει τα περισσότερα πράγματα, όταν θέλει και όταν του έρχονται, έχει ως αποτέλεσμα να μην παρεμβαίνει ιδιαίτερα σε αυτά.

Όταν αυτό, συμβαίνει από την πλευρά του, επειδή δεν τα φοβάται και καθόλου μα καθόλου, από αδιαφορία· επέρχεται η λεγόμενη αρμονία.

Είτε το ενδιαφέρον και συνάμα η αφοβία στο να συμβούν τα πράγματα ελεύθερα, σημαίνει τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη του, προς τους άλλους ανθρώπους, ότι θα πράξουν όμορφα, είτε το ενδιαφέρον και συνάμα η αφοβία να συμβούν τα πράγματα ελεύθερα, σημαίνουν διάφορες, άλλες, καλοπροαίρετες υποθέσεις και καταστάσεις του μυαλού και του περιβάλλοντος χώρου.

Συνεπώς, αυτή η φιλοσοφία, του “δεν φτάνει να θέλουμε, θα πρέπει και να έρθουν”, αφήνει τα πράγματα, για κάποιον άνθρωπο, όπως ρυθμίζονται από τη φύση, αλλά και τους υπόλοιπους ανθρώπους, καθώς και **νοητικά** από τον ίδιο και το δικό του μυαλό, την ίδια την δική του την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία της, πηγαία, χωρίς, δηλαδή, κάποια ιδιαίτερη προσπάθεια.

Συνάμα γίνεται και μία αυτορύθμιση όλων, με όλους και όλα.

Χρειάζεται, όμως, νομίζουμε, οι άνθρωποι -κατά κανόνα- να εκφράζονται και λεκτικώς.

Και γνώμη μας είναι, όταν εκφράζονται, τόσο λεκτικώς, όσο και με όποιον άλλον τρόπο επιλέξουν· πολύ χρήσιμο είναι να εκφράζονται με ευγένεια και διακριτικότητα.

Χρειάζεται, νομίζουμε, κατά κανόνα, να εκφράζονται και λεκτικώς, επειδή, ακόμη, ο σύγχρονος άνθρωπος, στην συντριπτική, μάλλον, πλειονότητά του, δεν συνειδητοποιεί τα ασυνείδητα μηνύματα που λαμβάνει από την πληθώρα των πληροφοριών όλων των αισθητήριων οργάνων του· ή αν θέλετε δεν τα ακολουθεί, τουλάχιστον μέχρι να μάθει.

Αφού μάθει θα μπορεί φυσικά να επιλέγει.

Άλλα και για να μάθει να τα ακολουθεί, θα πρέπει κάπως, συνδυάζοντας τις εμπειρίες του, να τα αντιστοιχίσει με τα λεκτικά σήματα.

Το δε, περιβάλλον που αυτήν την στιγμή ζει, αναπνέει και αλληλεπιδρά, δεν είναι, σε καμία των περιπτώσεων ιδανικό.

Δεν είναι σε καμία περίπτωση ιδανικό, για να πράττει και αυτός αναλόγως ιδανικά, δίχως καθόλου, δηλαδή, να επεμβαίνει στα πράγματα.

Όταν οι ίδιοι οι άνθρωποι, αυτορρυθμίζονται περισσότερο, είναι όλα καλά.

Αυτορρυθμίζονται περισσότερο, δηλαδή, ρυθμίζονται κυρίως από την ίδια την προσωπικότητά τους και την ιδιοσυγκρασία της, καθώς και γενικά από τη φύση· και πολύ λιγότερο από τους άλλους ανθρώπους, που θα πρέπει, όμως, να λαμβάνονται υπόψη τους, αν δεν είναι, ειδικά, εντελώς ασυνεπείς ή ψεύτικοι -αυτά πάνε μαζί- σε αυτά που λένε και πράττουν.

Όταν αφήνουν και τους γύρω τους να αυτορρυθμιστούν, είναι, κατά κανόνα, πολύ καλύτερα

Όταν όμως ρυθμίζονται κατά βάση από τους άλλους ανθρώπους, ενώ συνήθως προσπαθούν και αυτοί να τους ρυθμίσουν· ή και ακόμη περισσότερο, ρυθμίζονται μόνον από τους άλλους ανθρώπους, ενώ συνάμα προσπαθούν και αυτοί να τους ρυθμίσουν· χωρίς να αντιλαμβάνονται εκατέρωθεν τον κυρίαρχο ρόλο ατομικά, της προσωπικότητάς τους -τουλάχιστον, για τα πράγματα που τους αφορούν αποκλειστικά, ή και που τους αφορούν απλά περισσότερο- δημιουργείται πρόβλημα.

Ελάχιστοι άνθρωποι είναι για όλα τα θέματα συνεχώς συνειδητοποιημένοι.

Ακόμη και από αυτούς, που κατά κανόνα βασίζονται, κυρίως, στον εαυτό τους, στις σκέψεις και στις πράξεις του.

Ή τουλάχιστον, οι περισσότεροι από αυτούς, μπορεί να χρειάζονται, κάποιες φορές, περισσότερο χρόνο και πληροφορίες για να βασιστούν ακόμη περισσότερο στον εαυτό τους, όταν χρειάζεται.

Κάποιοι άλλοι, όμως, ίσως και κοντινοί τους άνθρωποι, αυτό, μπορεί να το εκμεταλλεύονται ιδιοτελώς.

Να το εκμεταλλεύονται ιδιοτελώς, για να βγουν, δηλαδή, κερδισμένοι -πρόσκαιρα- οι ίδιοι και όχι το αντικειμενικά γενικό καλό.

Τουλάχιστον σε αυτές τις περιπτώσεις, γνώμη μας είναι ότι θα πρέπει, χωρίς να το παρακάνει κανείς, ακόμη και ως τρίτος, μάλλον να παρεμβαίνει· και από την παρέμβασή του αυτή, *“τὸ δ’ εὖ νικάτω”*, δηλαδή, *“ας νικάει το καλό”*, που λέει και ο Αισχύλος στην τραγωδία του *“Αγαμέμνων”*.

Ακόμη, μερικές φορές, κάποια πράγματα μπορεί να είναι δυνατό να προκύψουν μόνο σε στενά χρονικά περιθώρια, ή και σε κάποια μόλις συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Για αυτό κι αν δεν δράσει, τότε, άμεσα ο ενδιαφερόμενος -ή οι ενδιαφερόμενοι- μπορεί αυτό και να μην συμβεί ποτέ στη ζωή τους.

Ο Σοφός λαός μας, το εκφράζει αυτό λέγοντας το γνωμικό, *“στη βράση κολλάει το σίδερο”*.

Συνεπώς, η οποιαδήποτε αναβολή για κάτι που θέλουμε, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στη χώρα του ποτέ.

Το ότι δεν φτάνει να θέλουμε κάτι, πρέπει να έρθει κιόλας, πάλι ο Σοφός λαός το εκφράζει περιγελώντας:

“Άνδρα θέλω, τώρα τον θέλω”.

Μα πότε να τον θέλει, αύριο;

Ο Εαυτός

Για να δούμε τι γράφει ο Αργύρης Τσακαλίας για τον εαυτό, στον επίλογο του πανέμορφου βιβλίου του «Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΕΙΖΩΙΑ», εκδόσεις Μάριος Βερέττας, Αθήνα 1997:

“Το 99,9% του εαυτού μας είναι σύμπλεγμα κυμάτων φορτωμένων πληροφορίες

Δεν είμαστε κάτι στερεό.

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

> *(σ.σ. 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 την 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 λέμε εμείς αγαποκύματα που κυκλοφορούν στο λεγόμενο “κενό” αέναα.*
>
> *Όταν αναφέρεται κανείς στο κενό, θα πρέπει να διευκρινίσει κενό από τι;*
>
> *Από νερό, από αέρα, από άζωτο, από χώρο, από χρόνο, από ύλη, από ενέργεια, από τι;)*

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

Είμαστε δηλαδή ένα αρμονικό σύμπλεγμα κυμάτων.”

(σ.σ. 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.)

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

(σ.σ. Καλύτερα όχι είναι κύματα, είναι και κύματα.

Στην πραγματικότητα είναι κάτι πολύ περισσότερο.

Απλά υπάρχουν, αλληλεπιδρούν και μεταδίδονται και ως 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.”

(σ.σ. 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 5 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.)

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

(σ.σ. Μπορούν να κατορθώσουν, ίσως, τα πάντα, συναρτήσει όμως της έντασης τους και του χρόνου διάρκειάς τους.)

Εδώ βασίζονται όλες οι θεραπείες.

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 αυτό 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 την δική του νοημοσύνη ανθρώπους σε όλη τη Γη και κατάφερνε να επικοινωνήσει μαζί τους, αρχικά, εξ αποστάσεως και νοητικά.

Στη συνέχεια έδιναν κάπου ραντεβού και για δια ζώσης επικοινωνία.

Έτσι κατάφερε με την νοημοσύνη του να επικοινωνήσει και να γνωρίσει από κοντά και μία κυρία πολύ μεγάλης ηλικίας, που φαινόταν όμως εντελώς νεαρή και προσπαθούσε να μάθει την νοητική αυτή μέθοδό 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 πω, 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 την βιογραφία του παράξενου Τζων, παράξενου επειδή λόγω της ευφυΐας του, διαφέρει ή διέφερε αν δεν ζει ακόμη, πολύ από τους άλλους ανθρώπους.

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 στην θεραπευτική προβλήματα υγείας και όχι μόνο για τόσο δυσθεράπευτα όπως το γήρας και ο θάνατος.

Η νοητική μέθοδος, μπορεί πολύ εύκολα να χαρακτηρισθεί 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 την χρησιμότητά του στην κοινωνία μας.

Επίσης τον βοηθάει στο να αντιλαμβάνεται την ομορφιά της ζωής και να νιώθει 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.

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 βελτίωση του και σε αυτόν τον τομέα.

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 το λόγο της.

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

Στο χώρο και στο χρόνο, δηλαδή, που βρίσκεται και υπάρχει.

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.

Θα μπορούσαν, 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 κι 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), *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.

Αν προσπαθούσαμε να **τυποποιήσουμε** αυτήν την 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 απευθυνόμενες, 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 αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε.

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

Ξεκινώντας, όμως, από την τυποποίηση και με επιμονή και υπομονή, κάποτε ο οργανισμός ελευθερώνεται και τα νιώθει 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 γρηγορότερα και σίγουρα.

Εδώ, να πούμε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός, έχει ως κυριότερη αίσθηση 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, φαντάζομαι 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 απορία, της ανθρωπότητας.

Μία βάσιμη υποψία της ανθρωπότητας, που, όμως, είναι και πολύ πιθανόν να μην ισχύει.

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

Πάντως, σε πρόσφατο άρθρο, διάβασα 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 την 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 νιώθει, 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 οι φυσικές.

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, με τον κορμό, τα κλαδιά, τα φύλα, ίσως, το εγγύς χώμα που φύεται και τις ρίζες της, καθώς και τον γαλάζιο ή συννεφιασμένο 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 εικόνας, πρόσφατα, σε δημοσιευμένο κείμενο στον “Ποιητικό Πυρήνα”, με τίτλο “Ανοίκεια Θεάματα”, της φιλολόγου και ποιήτριας, κας Παραδεισανού Ειρήνης, το 2017 -εγώ το διάβασα μέσα από μία συνέντευξη που της πήρε η πολύ καλή φίλη, συνάδελφος και επίσης ποιήτρια, Λουκία Πλυτά, στις αρχές του 2023- 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.”

> *(σ.σ. 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.

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 -με την έννοια του αντιθέτου της απολυτότητας των απόψεων- και εν τέλει ανθρωπιάς, προκειμένου, τουλάχιστον να εξομαλυνθεί μία κατάσταση.)

“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 αποθήκευση 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.”

Το υποσυνείδητο στην ψυχανάλυση, επίσης λειτουργεί ως μια αποθήκη πληροφοριών, αντιλήψεων, επιθυμιών και παρορμήσεων του ανθρώπου, που προκύπτουν από το σύνολο της έως τότε ζωής του και τα οποία δύνανται 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 του εγκεφάλου.

Μπορεί συνειδητά κάποιος άνθρωπος να σκεφτεί ότι θέλει κάτι, ή γενικά να σκεφτεί ότι θέλει να τραβήξει κάποιο δρόμο, όμως το πως θα συμβεί στη ζωή του αυτό το κάτι που σκέφτηκε ότι θέλει, ή το πως θα πραγματοποιήσει να 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 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 ή αν προτιμάτε πρακτικά, μαθαίνει μέσα από την επανάληψη.

Ενεργητικά, μαθαίνει με όλα αυτά που επιμένει πολύ ο συνειδητός νους μας.

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 μας.

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 δε 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.

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 νιώθει.”

“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 καθεαυτών, χρειάζεται και η φαντασία για να συνθέσει την 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 όλον.

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.

Κι αυτό μου το έχει πρωτοπεί, από τα παιδικά κιόλας χρόνια μου, ο πατέρας μου· κι 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 ασφαλής και κατόπιν έφτιαξε τα πρώτα σπίτια του.

Η αντίστοιχη ανάγκη του, τον ώθησε, 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 και μυθολογίας, θεατρικά έργα, αρχαία και νέα, μυθιστορήματα είτε επιστημονικής φαντασίας είτε οποιαδήποτε άλλα όπως ακόμη και αστυνομικά, μέχρι έντυπες εφημερίδες και ειδήσεις και απόψεις στο διαδίκτυο, αλλά κι ότι ίσως πέσει στην αντίληψή μας.

Είναι πολύ σημαντικό, δηλαδή, αφενός μεν, το 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 και ούτε τώρα έχει οπτικές πληροφορίες· προσπαθήσετε να περιγράψετε πως είναι η σελήνη, το πιο πιθανόν είναι να μην καταφέρετε τίποτα.

Ή, τουλάχιστον, τίποτα, που να μπορεί να το αντιληφθεί με τον τρόπο που, κυρίως, το αντιλαμβάνεστε εσείς, που μάλλον βλέπετε.

Είναι τόσο πολύ σημαντικές για την φαντασία οι πληροφορίες.

Ενώ αν πείτε 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 τέτοιες οπτικές πληροφορίες- και του πείτε ότι η σελήνη είναι ένα κρανίου τόπος, ένα άγονο μέρος, με πέτρες, άγονα βουνά, κρατήρες και σκόνη, μπορεί να φανταστεί κάτι που να είναι, σχετικά, κοντά στην πραγματική της εικόνα.

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 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 Αργύρη Τσακαλία, εκδόσεις Καλυψώ σήμερα, πρώτη έκδοση το 1996 εκδόσεις Ανέλιξη.

Στο ίδιο βιβλίο, βρίσκεται και η βασική διαπίστωση, που έχει συμπεριληφθεί, πλήρως, σε αυτό το κεφάλαιο που διαβάζεται και νομίζουμε ότι αναπτύσσεται επαρκώς και στη συνέχειά του, ότι ο ανθρώπινος οργανισμός, βλέπει κυρίως με εικόνες, αλλά και ανταποκρίνεται κυρίως σε αυτές.

Εκφράστηκε δε αρχικά, στο προαναφερθέν βιβλίο του Αργύρη Τσακαλία πριν χρόνια, ως εξαγώγιμο, 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 νιώθει, 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.

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 -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 κώλο 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 κώλο της μαϊμούς.

Τέτοια η δύναμη των λέξεων και της εικόνας.

Είναι όμως 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 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 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 λέτε ψέμματα, 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 τα μαγειρεύεται.

Επαναλαμβάνω κι ας ξέρει ότι είναι ψέμματα, ή ότι το λέτε στα αστεία.

Ο οργανισμός δεν καταλαβαίνει ούτε τα ψέμματα, 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 κατουρήσει, δεν έχω ρίξει το σμήγμα από τα αυτιά μου”.

Ο φίλος σας αυτή 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 πράγμα, όταν εκφράζεται κανείς 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.

Κατανοώντας αυτόν τον μηχανισμό, μπορείτε να φανταστείτε πόσο επιβλαβή 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.

> (σ.σ. Γράφουμε “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.

Στη μουσική, αυτό συμβαίνει πολύ έντονα με τους “στίχους” των τραγουδιών της τραπ.

Ο νεαρός, συνήθως, άνθρωπος, συνδυάζει συγκεκριμένες συμπεριφορές που του προβάλλουν σε αυτές τις ταινίες, με

συγκεκριμένα δικά του αισθήματα και συναισθήματα, με αποτέλεσμα να περιορίζεται το εύρος του τρόπου της έκφρασης του, αλλά και της αντιμετώπισης του σε ένα οποιοδήποτε ερέθισμα και τελικά, να εκφράζεται και να το αντιμετωπίζει παρόμοια, δηλαδή, να μιμείται, να αντιγράφει αυτά που συμβαίνουν στις ταινίες αυτές.

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 μένει μεταξύ 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, τουλάχιστον, φορές, 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.

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 την φαντασία και όχι την αντιγραφή τέτοιων ταινιών.

Κάποια ηλιόλουστη ημέρα του χειμώνα, λιαζόμουν σε ένα παγκάκι ενός πάρκου, κάπου στην Ιερά Οδό, στον δρόμο, δηλαδή, προς 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, άλλα 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 του αναγνωστικού τους κοινού.

Κάνουν, εν ολίγοις, τους αναγνώστες τους, σκεπτόμενους και ευφάνταστους.

Ή, τουλάχιστον, σε καμία περίπτωση, δεν μειώνουν τις σκέψεις τους και την πολλή 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.

Ακόμη, ταινίες πολύπλοκες, γεμάτες βίτσια και ανωμαλίες και που επίσης, όπως και οι ερωτικές -από άλλη όμως σκοπιά- 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 των ανθρώπων· άλλα θα μπορούσαμε να πούμε δυσλειτουργίες στην έκφραση της ζωής τους· προκύπτουν, κυρίως, από καταπίεση του ενστίκτου της ελευθερίας, συνήθως πολύ έντονα, τα πρώτα παιδικά τους χρόνια.

Το ερωτικό ένστικτό με αυτό της ελευθερίας αλληλεπιδρά και τα σύνορά τους αλληλεπικαλύπτονται και είναι δυσδιακριτά.

Ακόμη, όπως αναφέραμε και προηγουμένως, μπορείτε να φανταστείτε πόσο επιβλαβή είναι για τον άνθρωπο και η κουλτούρα που του προβάλλουνε 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”, τράπερ.

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

Γίνονται αυτά τα πρότυπά του.

΄Ετσι αργά, αλλά σταθερά τραβάει το δρόμο του.

΄Ενα 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 του προβάλλουν σε αυτές τις ταινίες και τα τραγούδια, με συγκεκριμένα δικά του αισθήματα και συναισθήματα, με αποτέλεσμα να περιορίζεται το εύρος του τρόπου της έκφρασης του, αλλά και αντιμετώπισης του σε ένα οποιοδήποτε ερέθισμα και τελικά,

να εκφράζεται και να το αντιμετωπίζει παρόμοια, δηλαδή, να μιμείται, να αντιγράφει αυτές τις ταινίες και αυτά που εκφράζουν στους στίχους τους αυτά τα τραγούδια.

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 σε όλα, έχουν την βάση τους, κυρίως, εκεί.

> (σ.σ. Θα μπορούσαν, για παράδειγμα, με τις κατάλληλα προβαλλόμενες εικόνες από τα πολυμέσα, για πολύ περισσότερους ανθρώπους, αντί να υπάρχουν βίαια και καταστροφικά ξεσπάσματα, να υπάρχουν κυρίως δημιουργικά.
>
> Είναι ξεκάθαρα θέμα οπτικής.
>
> Θέμα δηλαδή, τρόπου αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης.
>
> Και είναι ένα θέμα οπτικής ως προς τον τρόπο αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης· που φανερά στον μέσο άνθρωπο τον ενισχύει· οτιδήποτε σχετικό προβάλλεται συχνά στην προσωπική του ζωή.)

Ή τουλάχιστον αν η θεατρική, ή η κινηματογραφική, ή και η κάθε τέχνη, βγαίνει μέσα από την 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 προβάλλονται εικόνες σκηνοθετών και τραγούδια στιχουργών, που είναι αποτέλεσμα και σκιαγραφούν μια ακραία ζωή, ίσως βίας και ναρκωτικών, ή αλκοόλ, ή και κατάθλιψης.

Ή, έστω, 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 του 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 -νεώτερης ηλικίας- άνθρωποι και για τέτοιους “καλλιτέχνες”.

Μόνο, όμως, όταν θα έχουν αναπτύξει πλήρως και πέρα ως πέρα, την απαραίτητη για αυτό κριτική τους σκέψη.

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 να “ευαισθητοποιήσουν”, όπως αρέσκονται να λένε, 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 τρίσβαθα της ανθρώπινης ύπαρξης.

Ένα παράδειγμα για αυτό, θα μπορούσαν να είναι τα τραγούδια που έβγαζαν οι νησιώτες μας παλιά 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".

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 και να αγωνιά ή να ανησυχεί είτε για τον εαυτό του, είτε για την οικογένειά του, στενή και ευρύτερη, είτε για τους φίλους, 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, απατεωνιές, 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, σημασία και τον τελευταίο λόγο έχει εμείς τι κάνουμε, εμείς τι σκεφτόμαστε, εμείς τι συναισθήματα έχουμε -σε έναν βαθμό- και τι επιλέγουμε να αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και για οποιονδήποτε άλλον.

Είτε συγγενή, είτε φίλο, είτε γνωστό, ή απλά και συνάνθρωπο.

Ακόμη, το πως επιλέγουμε -σε έναν, πάντα, βαθμό- να αισθανόμαστε και για την οποιαδήποτε κατάσταση, ή θεωρητικό θέμα, μπορεί να προκύψει την κάθε φορά.

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 καλύτερα.

(σ.σ. 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 πανέμορφη, ισορροπημένη, ποικιλομορφία, που αντιλαμβανόμαστε σήμερα.)

Η εξέλιξη των οντοτήτων 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 το DNA του.

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

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 την συνέχεια να ανταπεξέλθουμε.

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

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· 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.

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 (πληρεί 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 στην 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, 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, στο χώρο και στο 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 στο μέρος που βρίσκεται, τον κάνει να νιώθει το μυαλό του εντελώς διαυγές και σίγουρο, με ότι και 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 στο χώρο και στο χρόνο.

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

Όχι συνεχώς και αδιαλείπτως.

Επίσης, ούτε κατά παραγγελία· ούτε καν, ίσως, από δική μας συνειδητής, εκείνη τη στιγμή, βούλησης· αν και αυτή, νομίζουμε ότι κάπως συμβάλλει.

Απλά, δηλαδή, συνήθως, κάποιες φορές συμβαίνει.

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.

Η Παραβίαση του Φυσικού Δικαίου ως Κύριο Αίτιο Ασθένειας

Ένας ορισμός για το εφαρμοσμένο από τις κοινωνίες μας νομικό Δίκαιο:

Δίκαιο ονομάζεται το σύνολο των υποχρεωτικών και εξαναγκαστικών κανόνων οι οποίοι και ρυθμίζουν τις σχέσεις των διαβιούντων προσώπων σε μια κοινωνία.

Η έννοια του Δικαίου είναι ευρύτερη των γραπτών νόμων οι οποίοι τίθενται σε ισχύ από την Πολιτεία και μπορεί να περιλαμβάνει επίσης άγραφους εθιμοτυπικούς κανόνες, προηγούμενες αποφάσεις δικαστηρίων στα συστήματα κοινού δικαίου, ή και θρησκευτικά κείμενα σε θεοκρατικά καθεστώτα.

> (σ.σ. Όλοι οι ορισμοί για το νομικό Δίκαιο, εσωτερικό και διεθνές, ιδιωτικό και δημόσιο, που παρουσιάζουμε σε αυτό το κεφάλαιο, είναι οι γενικώς παραδεκτοί και είναι από τη Βικιπαίδεια.
>
> Το νομικό Δίκαιο, εμείς, το αναφέρουμε και ως ανθρωπογενές Δίκαιο.
>
> Ανθρωπογενές Δίκαιο με την έννοια ότι έχει δημιουργηθεί και εξελιχθεί έως τα σήμερα από τους ανθρώπους, χάρις τη σοφία που έχουν αποκομίσει στα πολλά χρόνια συμβίωσής τους σε κοινότητες, σωρευτικά.)

Φαίνεται ότι εκτός από το παραπάνω ανθρωπογενές Δίκαιο, υπάρχει κι ένα **Δίκαιο της Φύσης**, ένα **Φυσικό Δίκαιο**.

(σ.σ. Και το Φυσικό Δίκαιο προκύπτει, επίσης, από τα πολλά χρόνια της συμβίωσης ανθρώπων, ζώων, φυτών κι ανόργανων, σωρευτικά· από τη Σοφία της Φύσης, όμως.

Ο άνθρωπος πάρα ταύτα, χρειαζόταν να δημιουργήσει ένα επιπλέον Δίκαιο, το ανθρωπογενές Δίκαιο.

Ήταν ανάγκη του.

Ο ίδιος και οι κανόνες που θα πρέπει να διέπουν άμεσα τις σχέσεις του με όλους, όλες κι όλα, προχωράνε πολύ γρηγορότερα, από τους κανόνες που επιβάλει η φύση για τον ίδιο σκοπό.

Μια Φύση, που εξετάζει τα πράγματα βαθύτατα -για αυτό και σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου- και που θυσιάζει την ατομικότητα της οντότητας για το καλό του είδους της, την ισορροπία του είδους της με τα άλλα είδη, καθώς και με την γενικότερη ισορροπία της ίδιας της Γήινης Έμβιας Ζωής.

Της Γήινης Έμβιας Ζωής που μπορούμε και παρατηρούμε και έχουμε μια πιο σαφή εικόνα του τι γίνεται σε αυτήν.

Εύκολα όμως μπορούμε να υποθέσουμε, ότι έτσι συμβαίνει και γενικότερα στο Σύμπαν και όχι μόνο στη Γη.

Ως εκ τούτου ο άνθρωπος, δεν θα μπορούσε να αφήσει απλά την ίδια τη Φύση, κάποτε, αρμονικά, να καταφέρει να ρυθμίσει τις ατομικές, άμεσες και πρόσκαιρες σχέσεις του με τις άλλες οντότητες.

Κάποτε όμως η Φύση, θα καταφέρει να συμβιβάσει καλύτερα το εφήμερο και άμεσο, ανθρωπογενές Δίκαιο, με το αιώνιο και ουσιαστικότερο, Φυσικό Δίκαιο.

Ακόμη περισσότερο, ισχυριζόμαστε ότι κάποτε, θα καταφέρει να συμβιβάσει καλύτερα τις επιπτώσεις στον άμεσο και εφήμερο, προσωπικό κόσμο μας· από τις παραβιάσεις του Φυσικού Δικαίου

του Αιώνιου Κόσμου, όπως υπάρχει δισεκατομμύρια χρόνια ή και από πάντα· και συνάμα, να εξακολουθεί να προχωράει με την ίδια βεβαιότητα, ακάθεκτος και αιώνιος, ακόμη και για τον καθένα μας, με το κατόρθωμα της Αειζωίας για τον άνθρωπο.

Εκτιμούμε, δηλαδή, τουλάχιστον ότι, όταν το Δίκαιο της Φύσης, θα φτάσει σε ένα αποδεκτό από τους ανθρώπους επίπεδο για όλες τις οντότητές της· τότε δεν θα χρειάζεται επιπλέον του Φυσικού Δίκαιου, το λεγόμενο από εμάς, ανθρωπογενές Δίκαιο.

Τότε, αυτά τα δύο Δίκαια, Φυσικό και Ανθρωπογενές, θα συμπίπτουν.

Όμως, δεν νομίζουμε ότι η Φύση, θα προλάβει να το καταφέρει αυτό, δίχως ο άνθρωπος να κάνει πραγματικότητα το κατόρθωμα της Αειζωίας.

Μπορεί πάντα ο άνθρωπος και στη συνέχεια τα ζώα και τα φυτά, να καταφέρουν -με πολλά κοινά βήματα με τη Φύση- να κατακτήσουν την αθάνατη, υγιή και αγέραστη, γεμάτη ομορφιά και καλοσύνη, ζωή στην αιωνιότητα.

Εννοούμε, πάντα, εδώ, σε αυτόν τον χειροπιαστό πραγματικό κόσμο μας.

Είναι στις δυνατότητές τους νομίζουμε.

Για να ενδιαφέρεται η Φύση να ισορροπήσουν οι οντότητές της σε τόσο μεγάλο βάθος χρόνου, έστω και ως είδη, αλλά και γενικότερα για να έχει τόσο μακρόπνοα και μεγάλα σχέδια όπως αυτά που μπορούμε και παρατηρούμε σε όλες τις εκφάνσεις της· λογικά, φαίνεται, πως από την πρώτη γενέθλια μέρα της, αν υπάρχει, θα έδινε και θα δίνει αυτήν την πανέμορφη δυνατότητα στις έμβιες οντότητές της, κάποτε να το καταφέρουν)

Αν το παρατηρήσατε στον παραπάνω ορισμό του νομικού Δικαίου, εμπεριέχονται οι υποχρεωτικοί και εξαναγκαστικοί κανόνες, για τη ρύθμιση των σχέσεων των διαβιούντων προσώπων σε μια κοινωνία.

Να προσθέσουμε ότι για το Φυσικό Δίκαιο, η ύπαρξή του, εμπεριέχει τη ρύθμιση των σχέσεων των ανθρώπων τόσο με τους άλλους ανθρώπους, όσο και με τον ίδιο τους τον εαυτό.

Ακόμη, εμπεριέχει και σχέσεις αμφίδρομες μεταξύ των ανθρώπων με τα ζώα, τα φυτά και τα ανόργανα.

Ή ακόμη και σχέσεις μεταξύ, όλων των φυσικών οντοτήτων, ή αν προτιμάτε όλων των υλικών οντοτήτων· με, άυλες οντότητες, νοητικά μοντέλα, απόψεις και οτιδήποτε γενικώς υπάρχει στη Φύση, στον κόσμο, στο σύμπαν και με κάποιο τρόπο, συνειδητό ή ασυνείδητο, οι υλικές αυτές οντότητες το αντιλαμβάνονται, το επηρεάζουν και τις επηρεάζει.

Το Φυσικό Δίκαιο εμπεριέχει τη συνισταμένη και πιο ουσιαστική ρύθμιση των σχέσεων, όλων των έμβιων, άβιων, νοητικών, εικονικών και γενικά, ορατών και αοράτων, οντοτήτων· και έχει να κάνει με την υγεία, την ευρωστία, τη χαρά, την ομορφιά, την αρμονία, τη μακροβιότητα, την ανέλιξη και εν τέλει την ίδια τη ζωή των οντοτήτων αυτών, από τη Φύση.

Και όλες αυτές είναι σχέσεις που προκύπτουν για τους ανθρώπους, λαμβάνοντας υπόψη ακόμη και την προσωπική φιλοσοφία τους, σίγουρα και την ιδιοσυγκρασία τους, μιας και είναι και οι ίδιοι παιδιά, τόσο της επεξεργασίας του εαυτού τους και αυτών που συμβαίνουν γύρω του, όσο και του φυσικού τους περιβάλλοντος, σε πολύ μεγάλο βάθος χρόνου.

Προχωράνε δε και διαμορφώνονται, έτσι, συνεχώς, στο χώρο και στο χρόνο της ζωής τους.

Η παραβίαση του νομικού Δικαίου, όταν γίνεται αντιληπτή από τα ανθρώπινα συστήματα δικαίου, επιφέρει μία θεσμοθετημένη από την κοινωνία ποινή, συνήθως, οικονομικής φύσεως.

Αν πρόκειται για πολύ σοβαρή παραβίαση του νομικού Δικαίου, τότε μπορεί να επιφέρει και στέρηση της ελευθερίας του παραβάτη, ακόμη και για πολύ μεγάλη διάρκεια.

Η παραβίαση του Φυσικού Δικαίου, γίνεται πάντα αντιληπτή από τη Φύση· και επιφέρει για κάποιο χρονικό διάστημα στον άνθρωπο· είτε στασιμότητα στην ανέλιξη του, ακόμη και πισωγύρισμα· είτε κάποιο είδος δυσαρμονίας· είτε αδυναμία να συνειδητοποιήσει με όλες του τις αισθήσεις την ομορφιά που τον περιβάλλει· είτε να επηρεάσει την εγγενή χαρά που νιώθει στη ζωή και για τη ζωή· είτε· αν η παραβίαση αυτή του Φυσικού Δικαίου είναι σοβαρή και με μεγάλη διάρκεια· να επηρεάσει την ευρωστία του, δηλαδή, την ικανότητα του οργανισμού του να αντιμετωπίζει διαταραχές και να παραμένει υγιής -αυτό έχει να κάνει, κυρίως, με το ανοσοποιητικό του σύστημα και την εύρυθμη λειτουργία του· είτε ακόμη, μπορεί να επηρεάσει την υγεία του και πιο άμεσα, ίσως και καίρια· είτε, μπορεί, ακόμη, να επιφέρει και άμεση μεταβολή στην ίδια τη χρονική διάρκεια της ζωής του.

Γράφουμε για τους ανθρώπους, γιατί για τους ανθρώπους ενδιαφερόμαστε σε αυτό το βιβλίο· και όποτε αναφερόμαστε σε ζώα, φυτά και ανόργανα, ορατές και αόρατες οντότητες, το κάνουμε για να καταλάβουμε ακόμη περισσότερο, τι ισχύει για τους ανθρώπους.

Ακόμη, όταν αναφερόμαστε σε όλες τις οντότητες, ορατές και αόρατες, το κάνουμε και στα πλαίσια της αλληλεπίδρασης, της αλληλεξάρτησης, της αλληλοσυμπλήρωσης των ανθρώπων, με όλες αυτές.

Έτσι φαίνεται ότι υπάρχουν κάποια κοινά στοιχεία στο Φυσικό Δίκαιο όλων των ζωντανών οργανισμών, όπως για παράδειγμα το να μην φονεύουν άλλους ζωντανούς οργανισμούς, παρά μόνο για να φάνε και μάλιστα όχι ζωντανούς οργανισμούς του είδους τους, ή ζωντανούς οργανισμούς που δεν βρίσκονται στην τροφική τους αλυσίδα.

Από αυτό και μόνο, θα μπορούσαμε να πούμε, ότι για τη φύση, καθώς και για το σύνολο των έμβιων οντοτήτων, είναι προτιμότερο, ωφελιμότερο να υπάρχει η οποιαδήποτε μορφή ζωής, από το να μην υπάρχει, δηλαδή από το να θανατώνεται βίαια· και όχι για διατροφικούς λόγους.

Οποιαδήποτε μορφή ζωής κι αν είναι αυτή.

Οποιοσδήποτε ζωντανός οργανισμός υπάρχει, είναι πάντα υπέρ μας, είναι υπέρ της ζωής.

Εξ ορισμού, δηλαδή, για το νομικό δίκαιο των ανθρώπων και μόνο αυτός ο λόγος να υπήρχε, η θανατική ποινή θα ήταν και πάλι λάθος για την Ανθρώπινη Φύση, μιας και αποτελεί υποσύνολο της Γήινης Φύσης, αν και ισχυριζόμαστε ότι αυτό που περιγράφουμε ισχύει Συμπαντικά.

Από την άλλη μεριά υπάρχουν και κάποια πράγματα που ισχύουν μόνο για τα φυτά, κάποια πράγματα που ισχύουν μόνο για τα ζώα, αλλά και διαφορετικά στο κάθε είδος του ζωικού βασιλείου, που θα μπορούσαμε χονδρικά να τα κατηγοριοποιήσουμε σε χορτοφάγα, παμφάγα και σαρκοφάγα ζώα.

Ακόμη, υπάρχουν κάποια πράγματα που ισχύουν μόνο για τους ανθρώπους, αλλά και εξατομικευμένα για τον κάθε άνθρωπο, λόγω και της πολυπλοκότητας της διαμορφωθείσας φύσης και ιδιοσυγκρασίας του καθενός μας, όπως μας συμβαίνουν και επεξεργαζόμαστε τα γεγονότα κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Παρόλο που η φύση, όσον αφορά την επιβίωση, είναι πολύ σκληρή· γνώμη μας είναι ότι για το περιβάλλον της Ελλάδας στην εποχή μας, το καλύτερο όλων για την υγεία του κάθε ανθρώπου, είναι, τόσο η φιλοσοφία του, όσο και η ιδιοσυγκρασία του, να εμπεριέχουν όσο πιο πολύ γίνεται καλοσύνη, ευελιξία, ελαστικότητα και ανθρωπιστικό πνεύμα.

Επίσης η φιλοσοφία του, να είναι όσο γίνεται πιο θετική και καλοπροαίρετη, σε νέα ερεθίσματα και απόψεις.

Να είναι όσο μπορεί πιο θετική και καλοπροαίρετη, ακόμη κι αν δεν συμφωνεί με τα νέα αυτά ερεθίσματα και τις νέες αυτές απόψεις, ή είναι κι εντελώς αντίθετη.

Να έχουν κατά κάποιο τρόπο για τη φιλοσοφία του· τόσο τα νέα αυτά ερεθίσματα, όσο κι οι νέες αυτές απόψεις· ένα είδος κατανόησης της θέσης τους και το πως δημιουργήθηκαν, όσο ακραίες κι αν είναι.

Να μην τον πληγώνουν.

Να μην τις παίρνει κατάκαρδα.

Χρειάζεται πάντα να ισορροπεί.

> (σ.σ. Επίσης, δεν χρειάζεται στα νέα αυτά ερεθίσματα και στις νέες αυτές απόψεις, να προσπαθεί να επιβληθεί.
>
> Σε αυτά τα θέματα, παίζει το ρόλο της, η Δημοκρατία της Φύσης.

Δηλαδή, η κυριαρχία, της κοινής, ή παρεμφερής, άποψης των πολλών, για αυτό και αυτοί και αυτές που αρχικώς προτείνουν τις απόψεις αυτές που γίνονται αγαπητές από τους πολλούς, αποτελούν πολύ σπουδαία πρόσωπα σε μία κοινωνία.

Ακόμη κι αν αυτή η άποψη που υπερισχύει, δεν είναι πάντα η καλύτερη δυνατή, η πιο αγνή και η πιο αγαποβόλα· είναι η πλέον κατάλληλη για αυτό που χρειάζονται για τη φιλοσοφία τους· το σύνολο των ανθρώπων που συνθέτουν τις κοινωνίες· τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή· στο συγκεκριμένο μέρος που συμβιώνουν.

Φυσικά όμως και η άποψη αυτή που υπερισχύει, συναρτήσει του χρόνου και της αλλαγής των εκάστοτε συνθηκών, μπορεί και προχωράει.)

Επίσης, όλοι οι άνθρωποι, ακόμη και οι πιο ακραίοι, να έχουν ένα είδος ιδιότυπης αποδοχής από τους ευέλικτους, ή έστω ανεκτικότητας.

Ένα είδος ιδιότυπης αποδοχής ή έστω ανεκτικότητας, τουλάχιστον με την έννοια του να μην εκφράζουν απόρριψη για το σύνολο της προσωπικότητας τους, παρά μόνον για τις ιδέες τους.

Είμαστε όλοι άνθρωποι και αυτά που μας ενώνουν είναι πάντα περισσότερα από αυτά που μας χωρίζουν, όπως έλεγε και η Σοφή Υπατία.

Ένας αρνητικός άνθρωπος, συνήθως, βελτιώνεται, όταν οι καλοί άνθρωποι βρίσκονται πλησίον του· και όχι αντικριστά, ή σε απόσταση.

Συμβαίνει όταν τον νοιάζονται.

Θα πρέπει βέβαια -οι καλοί άνθρωποι- και να το αντέχουν αυτό.

Για αυτό, εκτός από καλοί, θα πρέπει να γίνουν και δυνατοί.

Σε καμία, όμως, των περιπτώσεων, δεν είμαστε εχθροί με τους ακραίους ανθρώπους.

Με κανέναν.

Αποστασιοποίηση ναι, μπορεί να υπάρχει για κάποιους.

Κάποιες φορές, ή κάποιες στιγμές, είναι κι απαραίτητη.

Όχι όμως έχθρα.

Όλοι μαζί προχωράμε.

Σε αυτούς που ισχυρίζονται ότι δεν μπορούν να συμπεριφερθούν έτσι, θα πούμε ότι οι ίδιοι βάζουν αυτό το όριο στον εαυτό τους.

Όταν ένας άνθρωπος κατορθώσει κάτι, αυτομάτως όλοι οι άνθρωποι μπορούν να το κατορθώσουν.

Αποκτούμε όλοι τη δυνατότητα, γιατί όλοι είμαστε φτιαγμένοι από τα ίδια υλικά.

Συνάμα, συνεχίζοντας, στο σύγχρονο περιβάλλον, χρειάζεται και η με μέτρο οικολογική ευαισθησία σε θεωρία και πράξη.

Επαναλαμβάνω ότι αυτά είναι τα χρήσιμα για την προσωπική υγεία του ανθρώπου, στη σύγχρονη εποχή και την Ελλάδα.

Φυσικά κι αν δεν συμφωνούν με κάποια άποψη, δεν χρειάζεται να την ασπάζονται.

Απεναντίας, θα έλεγα να εκφράζουν με επιχειρήματα, τις δικές τους απόψεις.

Αν ειδικά είναι πιο ωραίες· και κάτι τέτοιο είναι στην ιδιοσυγκρασία τους, ή το αντέχουν.

Όμως, πάντοτε, να έχουν κατανόηση, τόσο για την οποιαδήποτε φιλοσοφία, όσο και για αυτούς που συμφωνούν με αυτήν, ακόμη κι αν αυτή εκφράζεται με φανατισμό.

Συνάμα, όπως γράψαμε, να μην προσπαθούν να επιβάλουν την δική τους άποψη με το ζόρι, ακόμη κι αν είναι φανερά καλύτερη.

Απλά, ας την πούνε, ας κάνουν το καλό κι ας πάει στο γιαλό.

Το δίκιο να το έχει το επιχείρημα, ούτε ο φανατισμός, ούτε ο τσαμπουκάς, ούτε η δύναμη, ούτε η βία.

Ακόμη, κάτι που δεν μπορεί να γίνει στην φιλοσοφία μας κατανοητό και αποδεκτό άμεσα, μπορεί στο μέλλον να γίνει.

Όμοια και στη φιλοσοφία των άλλων.

Χρειάζεται η ευελιξία, από καλοσύνη στη σκέψη, μέχρι ο χρόνος να ακουμπήσει, να εδραιώσει στο μυαλό μας την καινούργια πληροφορία· κι αν συμφωνούμε με αυτήν, να την υιοθετήσουμε· αν δεν συμφωνούμε με αυτήν, να δούμε με ποια επιχειρήματα θα την αντιμετωπίσουμε.

Χρειάζεται η ισορροπία των απόψεων που προκύπτουν την κάθε φορά.

Ακόμη, είναι χρήσιμο να γνωρίζει κανείς ως **φυσικό φαινόμενο,** κάτι που έχει γράψει ο Νίκος Καζαντζάκης, στον πρόλογο του πολύ πραγματικά σπουδαίου βιβλίου του, για την τουρκοκρατούμενη Κρήτη της εποχής του πατέρα του, “Ο καπετάν Μιχάλης” (Ελευτερία ή θάνατος).

Κι αυτό όμως, πρέπει, κατά την γνώμη του και γνώμη μας, να σας δραστηριοποιεί.

Είναι “συν Αθηνά και χείρα κίνει” και όχι “πέσε πίτα να σε φάω”.

Να πούμε, ακόμη, ότι η διαπίστωση αυτού του φυσικού φαινομένου, θα σας δώσει τη βεβαιότητα, ότι τελικά όλα θα πάνε καλά.

Ακόμη περισσότερο, ότι, πάντα, όλα, τελικά, θα πηγαίνουν καλά.

Η βεβαιότητα ότι όλα θα πηγαίνουν πάντα καλά, θα σας δώσει με τη σειρά της, σιγουριά στον όποιο δίκαιο αγώνα σας· και συνάμα μηδενικό άγχος και ανησυχία για αυτόν.

Ακόμη άπειρη υπομονή και μηδενική ανυπομονησία, ίσως και συνολικά στη ζωή σας.

Από την άλλη μεριά όμως, όπως γράφει στη συνέχεια και ο Νίκος Καζαντζάκης, δεν θα πρέπει αυτό το φυσικό φαινόμενο να σας εφησυχάζει, να σας αποκοιμίζει και να σας κάνει να πιστέψετε ότι τον αγώνα που πρέπει να δώσετε εσείς, θα τον δώσει κάποιος άλλος για εσάς.

Δώστε τον όποτε μπορέσετε και για όσο μπορέσετε.

"Υπάρχει στον κόσμο τούτον ένας μυστικός νόμος –αν δεν υπήρχε, ο κόσμος θά 'ταν από χιλιάδες χρόνια χαμένος– (νόμος) ***σκληρός κι απαραβίαστος: το κακό πάντα στην αρχή θριαμβεύει και πάντα στο τέλος νικάται".***

Νίκος Καζαντζάκης

(σ.σ. Ο Ησίοδος, έγραψε στο έργο του *"Έργα και Ημέραι"*, ότι τη δουλειά αυτήν, την έχουν αναλάβει, οι αθάνατοι άνθρωποι του χρυσού γένους.

Βάζω για αυτό, κάτι από το παραπάνω βιβλίο που τους αφορά· και με έντονη γραφή, αυτό που λέει ότι κάνει το χρυσό γένος έως τις ημέρες τουλάχιστον του Ησιόδου.

Ακόμη, να πω ότι ο Ησίοδος ήταν η πλέον εξέχουσα διανοητικά προσωπικότητα της εποχής του, μιας εποχής με πολλές εξέχουσες διανοητικά προσωπικότητες, που σημαίνει ότι δεν έγραφε παλαβομάρες, όπως, μπορεί να φαίνονται σήμερα σε κάποιους, ίσως ,τεχνοκράτες.

Όσα έργα του έχουν σωθεί έως τις ημέρες μας, είναι γραμμένα σε στίχους· και λέγεται ότι είχε κερδίσει σε ποιητικούς αγώνες ακόμη και τον πλέον αξεπέραστο ποιητή και αοιδό, τον ίδιο τον Όμηρο.)

“Εἰ δ’ ἐθέλεις, ἕτερόν τοι ἐγὼ λόγον ἐκκορυφώσω,
εὖ καὶ ἐπισταμένως· σὺ δ’ ἐνὶ φρεσὶ βάλλεο σῇσιν
[ὡς ὁμόθεν γεγάασι θεοὶ θνητοί τ’ ἄνθρωποι].
Χρύσεον μὲν πρώτιστα γένος μερόπων ἀνθρώπων
ἀθάνατοι ποίησαν Ὀλύμπια δώματ’ ἔχοντες.
οἳ μὲν ἐπὶ Κρόνου ἦσαν, ὅτ’ οὐρανῷ ἐμβασίλευεν·
ὥστε θεοὶ δ’ ἔζωον, ἀκηδέα θυμὸν ἔχοντες,
νόσφιν ἄτερ τε πόνων καὶ ὀιζύος, οὐδέ τι δειλὸν
γῆρας ἐπῆν, αἰεὶ δὲ πόδας καὶ χεῖρας ὁμοῖοι
τέρποντ’ ἐν θαλίῃσι κακῶν ἔκτοσθεν ἁπάντων·
θνῄσκον δ’ ὥσθ’ ὕπνῳ δεδμημένοι· ἐσθλὰ δὲ πάντα
τοῖσιν ἔην· καρπὸν δ’ ἔφερε ζείδωρος ἄρουρα
αὐτομάτη πολλόν τε καὶ ἄφθονον· οἱ δ’ ἐθελημοὶ
ἥσυχοι ἔργ’ ἐνέμοντο σὺν ἐσθλοῖσιν πολέεσσιν.
[ἀφνειοὶ μήλοισι, φίλοι μακάρεσσι θεοῖσιν.]
αὐτὰρ ἐπεὶ δὴ τοῦτο γένος κατὰ γαῖα κάλυψεν,
τοὶ μὲν δαίμονές εἰσι Διὸς μεγάλου διὰ βουλὰς
ἐσθλοί, ἐπιχθόνιοι, φύλακες θνητῶν ἀνθρώπων,

[οἵ ῥα φυλάσσουσίν τε δίκας καὶ σχέτλια ἔργα
125ἠέρα ἐσσάμενοι πάντη φοιτῶντες ἐπ᾽ αἶαν,]
πλουτοδόται· καὶ τοῦτο γέρας βασιλήιον ἔσχον*”.*

Στίχοι 106-126, *“Έργα και Ημέραι”*, Ησιόδου.

Νεοελληνική Απόδοση του Δημήτρη Ν. Μαρωνίτη.

(σ.σ. εκτός από τα:

“ηέρα εσσάμενοι” που το αποδίδει ως ντυμένοι την ομίχλη, ενώ εδώ αποδίδονται ως τον αέρα ντυμένοι, καθώς και το *“δαίμονες”*, που το αποδίδει ως πνεύματα, ενώ εδώ αποδίδεται ως έχει.

Να πούμε ακόμη ότι δαίμονες στην αρχαία Ελλάδα, σήμαινε αυτοί που γνωρίζουν σε βάθος και έχουν πείρα, η λέξη, μάλλον, προέρχεται από το δαήμων· και ήταν πάντα πολύ καλοσυνάτες οντότητες.

Έχει όμως επικρατήσει ότι προέρχεται από το δαίω, δηλαδή, μοιράζω, δαίμων, δηλαδή, μοιραστής.

Ακόμη, είναι διαφορετική και η απόδοση του τελευταίου 126 στίχου που αναφέρουμε, καθώς και οι αρχικοί στίχοι 106-108, επειδή δεν βρήκα του ίδιου, δηλαδή, του Δημήτρη Μαρωνίτη, στο διαδίκτυο.)

“Μ’ αν θέλεις κι άλλον εγώ με συντομία λόγο θα σου πω,
καλά κι επισταμένα.

Κι εσύ μέσα στο νου σου βάλ ’το,
[πως απ’ την ίδια ουσία (όμοια, από το ίδιο μέρος) γεννηθήκανε οι θεοί και οι θνητοί οι άνθρωποι.]

Χρυσό πρωτόπλασαν το γένος των βροτών ανθρώπων οι αθάνατοι του Ολύμπου.110

Στην εποχή του Κρόνου, όταν εκείνος δέσποζε στον ουρανό,

ζούσαν κι εκείνοι σαν θεοί· ο νους τους ξέγνοιαστος,

πάθη και συμφορές μακριά τους, μήτε τα μαύρα γηρατειά

τους άγγιζαν· άφθαρτοι κι αναλλοίωτοι, πόδια και χέρια,

στις χαρές δοσμένοι, κι ό,τι κακό έμενε απ' έξω.115

Ακόμη κι όταν πέθαιναν, ήταν ο θάνατός τους ύπνος

που τους δάμαζε, κι είχανε όλα τα καλά δικά τους·

χωράφια γόνιμα τους έδιναν καρπό από μόνα τους,

μεγάλη κι άφθονη σοδειά· κι εκείνοι πράοι, ησυχασμένοι

σε έργα ευχάριστα, ευλογημένοι

με τα πολλά αγαθά τους.

Κι όταν με τον καιρό της γης το χώμα σκέπασε τούτο το γένος,121

έγιναν επιχθόνιοι δαίμονες, αγνοί, καλόγνωμοι, να διώχνουν

το κακό, φύλακες των θνητών ανθρώπων.

Αυτοί φυλάν το δίκιο, αυτοί αποτρέπουν τα ανόσια έργα·

κυκλοφορούν, τον αέρα ντυμένοι (αόρατοι), σ' όλη την οικουμένη,125

πηγή ευτυχίας και πλούτου - Τούτο το βασιλικό προνόμιο

αποκτήσαν".

Ο Καζαντζάκης συνεχίζει,

“Θαρρείς κι είναι απαραίτητος αγώνας πολύς κι ιδρώτας πολύς για να εξαγοράσει ο άνθρωπος το δίκιο του – κι η ελευτερία είναι το πιο ακριβαγόραστο αγαθό· δε δίνεται δωρεάν μήτε από τον άνθρωπο μήτε από το Θεό· πηγαίνει από χώρα σε χώρα, όπου τη φωνάξουν, από καρδιά σε καρδιά, ανύπνωτη, ανυπόταχτη, χωρίς συμβιβασμό”.

(σ.σ. Όπου ελευτερία είναι το πιο ακριβαγόραστο αγαθό, μπορούμε να βάλουμε και υγεία ότι είναι το πιο ακριβαγόραστο αγαθό.

Η ελευθερία δίνει χαρά στους ανθρώπους και η χαρά με την σειρά της, την υγεία.

Και στις ημέρες μας ακόμη, στην Ελλάδα, είναι πάντα η ελευθερία αυτή που πηγαίνει “από καρδιά σε καρδιά, ανύπνωτη, ανυπόταχτη, χωρίς συμβιβασμό”.

Το βιβλίο αυτό του Νίκου Καζαντζάκη είναι από τα πιο συγκλονιστικά του έργα.

Όποιος δεν το έχει διαβάσει, δεν ξέρει τι είναι η Κρήτη.

Οι Κρητικοί έκαναν πολλές επαναστάσεις για να διώξουν τον τουρκικό ζυγό· και επίσης, πολλές προσπάθειες για να επανενωθεί η Κρήτη με την υπόλοιπη Ελλάδα και τα κατάφεραν.

Δεν ήθελαν μόνο την αυτονομία τους.

Ήθελαν και την επανένωση.

Πόσο όμως από την άλλη μεριά, πρέπει να ήξερε καλά την Κρήτη και τους Κρητικούς, αυτός που τους είχε ζήσει και είχε γράψει αυτό το βιβλίο.

Συνεχίζοντας, να πούμε ότι η υγεία και η ελευθερία, είναι έννοιες αλληλένδετες, αλληλεξαρτώμενες· και γενικά, πάνε πάντα μαζί.

Ίσως γιατί η ελευθερία ,δίνει χαρά· και αυτή με τη σειρά της, την υγεία.

Για την προσωπική μας ελευθερία δε, στην σύγχρονη κοινωνία της Ελλάδας, είμαστε αποκλειστικά υπεύθυνοι εμείς οι ίδιοι.

Μα και με αυτήν ασχολούνται οι άνθρωποι του χρυσού γένους.

Είτε για να μας βοηθήσουν, είτε για να μας πεισμώσουν και να γίνουμε πιο δυνατοί.

Όπως κρίνουν ότι χρειάζεται κάθε φορά.

Όμως μάλλον, είναι καλύτερα να πούμε για το πείσμα, ότι το δημιουργούν οι καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή ενός ανθρώπου, σε συνδυασμό με την ανάγκη του, οι καταστάσεις αυτές να ξεπεραστούν.

Όχι, δηλαδή, αυτοί κάθε αυτοί, οι άνθρωποι του χρυσού γένους ότι δημιουργούν τις καταστάσεις.

Πιθανότατα, οι ίδιοι να δίνουν την απαιτούμενη “θεϊκή” ενέργεια, καλύτερα ανθρώπινη ενέργεια, ή και σκέψη, για να ξεπεραστούν όλες οι παρουσιαζόμενες δυσκολίες.

Γενικά, υπάρχουν πολλοί παράμετροι που λαμβάνονται υπόψη -και για πολλά πράγματα- από τους ίδιους.

Δεν πρέπει, όμως, να φοβάται κανείς τίποτα και κανέναν.

Ειδικά τους ανθρώπους του χρυσού γένους, που είναι υπέρμετρα καλοσυνάτοι.

Καλοσυνάτοι όσο δεν πάει άλλο.

Σοφοί και καλοσυνάτοι όσο δεν πάει άλλο.

Να κάπου, που ίσως φαινομενικά, δεν χρειάζεται να ισχύουν και για εμάς, το “Μέτρον Άριστον” και το “Μηδέν Άγαν”.

Στην καλοσύνη και στη σοφία.

Καλύτερα, όμως, είναι, ίσως, να πούμε, ότι στους ανθρώπους του χρυσού γένους, το μέτρο στη Σοφία και στην Καλοσύνη είναι πολύ υψηλότερο από το δικό μας· και αυτό μάλλον επειδή ξέρουν πως να διαχειριστούν και τις δύο αυτές έννοιες, με όλους τους ανθρώπους.

Το πολύ υψηλότερο μέτρο στη Σοφία και στην Καλοσύνη, συμβαίνει κι επειδή οι άνθρωποι του χρυσού γένους, είναι πολύ πιο αυτόνομοι και ασφαλείς από εμάς· και άρα ένας από τους επιπλέον μας στόχους για να αυξήσουμε τα όρια μας στην αγάπη, στην καλοσύνη και στη σοφία, είναι να καταφέρουμε αρχικά, να γίνουμε όσο το δυνατόν πιο αυτόνομοι και ασφαλείς γίνεται.

Για την ασφάλειά τους, όμως, έχουμε να πούμε ότι, ήταν και είναι, σίγουρα, διαφορετική, από εποχή σε εποχή.

Η περισσή αγάπη, καλοσύνη και σοφία, συνήθως προκύπτει στους ανθρώπους, από το ξεπέρασμα με επιτυχία πολύ δύσκολων καταστάσεων στη ζωή τους.

Λέγοντας με επιτυχία, εννοούμε το ξεπέρασμα με αγάπη και καλοσύνη μίας δύσκολης κατάστασης· και όχι απαραίτητα το θετικά, άμεσο, αποτέλεσμα της έκβασης της.

Εννοούμε, βέβαια και την απόκτηση της βιωματικής της γνώσης.

Αποτυχία, θεωρούμε κυρίως το ξεπέρασμα της δύσκολης αυτής κατάστασης, με σκληρότητα.

Να ξεπερνάνε δηλαδή μία δύσκολη κατάσταση οι άνθρωποι, σκληραίνοντας εσωτερικά οι ίδιοι, ακόμη κι αν επιτευχθεί ο άμεσος στόχος τους.

Το αυτονόητο είναι βέβαια ότι οι δύσκολες καταστάσεις, με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο, θα πρέπει να ξεπερνιούνται.

Ακόμη, οι άνθρωποι του χρυσού γένους, φαίνεται ότι έχουν μάλλον και αυξημένα προβλήματα, από ευθύνες που προκύπτουν για τον κόσμο μας, από τις ιδιαίτερες ικανότητές τους.

Επίσης, να πούμε ότι η ορθή επεξεργασία, του μη ασφαλούς περιβάλλοντος, καθώς και η δράση του ανθρώπου που προκύπτει από αυτή, δημιουργεί την εφευρετικότητα και τη πολύπλευρη σοφία και ενσυναίσθηση.

Συμβαίνει αυτό, προσπαθώντας αρχικά να κατανοηθεί μία κατάσταση, καθώς και η δυσαρμονία που μας κάνει να νιώθουμε για αυτήν.

Κατόπιν, αφού εκτιμήσουμε την κατάσταση· με τη χρησιμοποίηση της φαντασίας μας, προσπαθούμε να βρούμε τη βέλτιστη λύση για αυτό που κάνει το περιβάλλον μας μη ασφαλές.

Ακόμη, το πολύ υψηλότερο μέτρο, στη Σοφία και στην Καλοσύνη, για τους ανθρώπους του χρυσού γένους, προκύπτει και από τα πολλά χρόνια της ύπαρξής τους.

Δηλαδή, κυρίως από αυτό.

Ο άνθρωπος που έχει και τέτοιους στόχους, όπως η σοφία και η καλοσύνη, αυτά πηγαίνουν μαζί· με τα χρόνια, γίνεται ασφαλώς πιο καλοσυνάτος και πιο σοφός.

Άρα σύμφωνα και με αυτά που σκεφτόμαστε -πέραν την, δίχως αύριο, προσπάθεια του ανθρώπου από τη φύση του για επιβίωση- η μακροβιότητα θα πρέπει να είναι άλλος ένας στόχος, μαζί με αυτούς της σοφίας και της καλοσύνης, που θα τον φέρει ακόμη πιο κοντά, στην ειρηνική συμβίωσή του στις ανθρώπινες κοινωνίες.

Ακόμη, ότι είναι για όλα τα δίκαια πράγματα, απαραίτητος και ο δικός μας αγώνας, όπως, γράφει και ο Νίκος Καζαντζάκης· συμβαίνει, γιατί οι αθάνατοι άνθρωποι του χρυσού γένους -και όχι μόνον οι αθάνατοι άνθρωποι του χρυσού γένους- εκτός το ότι έχουν αισθήματα **μόνον αγάπης**, συνάμα σέβονται πλήρως το **δικαίωμα στη ζωή** και την **ελευθερία** όλων των οντοτήτων.

Ότι κάνουν, το κάνουν ειρηνικά και με το καλό.

Με απέραντη αγάπη για δίκαιους και άδικους.

Φαίνεται ότι εξετάζουν ακόμη και το πόσο θέλουν κάποιοι άνθρωποι κάποια πράγματα· και αν είναι διατεθειμένοι να αναλάβουν το τίμημα για αυτά.

Ίσως, πάλι, να κάνουν με όλα τα θέματα, απλά, ότι μπορούν.

Σίγουρα, όμως, σε βάθος χρόνου, μπορούνε πολλά.

Είναι διακριτικοί με τους ανθρώπους, όπως, **η σκέψη στο μυαλό**· και έχει πολύς κόσμος την άμεση ανάγκη τους.

Την ανάγκη τους απλά, με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο, μάλλον σχεδόν όλοι.

Επαναλαμβάνω δε, ότι, ότι κάνουν, το κάνουν ειρηνικά και με το καλό.

Με απέραντη αγάπη, για δίκαιους και άδικους.

Τα κάνουν δε, όλα αυτά συνειδητά, από τη Σοφία που έχουν αποκομίσει από τα πολλά χρόνια που υπάρχουν, ως κάτι που έχει τα καλύτερα σε βάθος χρόνου αποτελέσματα.

Καλύτερα αποτελέσματα, σε βάθος χρόνου, συνολικά, για όλη την ανθρωπότητα, τα ζώα, τα φυτά, τα ανόργανα, το σύμπαν ολάκερο.

Καλύτερα αποτελέσματα συνάμα και για την καθεμία οντότητα, γιατί είναι αλληλένδετο το όλον με το μέρος.

Ακόμη, τα κάνουν όλα αυτά και μάλιστα κατά αυτόν τον τρόπο, γιατί έτσι αισθάνονται.

Υπάρχει πλήρης αρμονία με τους εαυτούς τους, τους άλλους ανθρώπους, το περιβάλλον και τη φύση.

Ακόμη, να αναφέρουμε για την διακριτικότητά τους και τον πλήρη σεβασμό στην ελευθερία όλων των οντοτήτων, αυτό που έγραψε πριν δυόμιση χιλιάδες χρόνια περίπου, ο Σοφός Ηράκλειτος.

“ὁ ἄναξ, οὗ τὸ μαντεῖόν ἐστι τὸ ἐν Δελφοῖς, οὔτε λέγει οὔτε κρύπτει ἀλλὰ σημαίνει”

“Ο άρχοντας, στον οποίο είναι αφιερωμένο το μαντείο των Δελφών, δεν λέει ούτε κρύβει, παρά δείχνει σημεία”

ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ

(σ.σ. Όποιος μπορεί τα παρατηρεί κι αν θέλει τα ακολουθεί.)

Για τους αδικοσκοτωμένους, να πούμε ότι σε ένα του βιβλίο ο Αργύρης Τσακαλίας, είχε γράψει ότι με κάποια μελλοντική μέθοδο που θα έβρισκαν οι αθάνατοι, υγιείς και αγέραστοι πλέον άνθρωποι του μέλλοντος· και θα επαναβίωναν όλους τους νεκρούς ανθρώπους που κάποτε υπήρξαν· πως θα επαναβίωναν πρώτα τους αδικοσκοτωμένους.

Όμως για να πούμε και εμείς κάτι πάνω σε αυτό, είναι τόσο ωραία η ζωή, ειδικά η υγιής και αγέραστη, που δεν υπάρχει κανείς που να πέθανε και να μην είναι αδικοσκοτωμένος.)

Συνεχίζουμε.

Όπως οι άνθρωποι δημιούργησαν το Εσωτερικό Δίκαιο και το Διεθνές Δίκαιο.

Με το Εσωτερικό Δίκαιο και το Διεθνές Δίκαιο να απαρτίζονται από το Δημόσιο Δίκαιο και το Ιδιωτικό Δίκαιο το καθένα.

Εσωτερικό Δημόσιο Δίκαιο, δηλαδή, το σύνολο των κανόνων που αναφέρονται στην οργάνωση και λειτουργία της Πολιτείας και των σχέσεων αυτής, δια των οργάνων της, προς τους Πολίτες.

Εσωτερικό Ιδιωτικό Δίκαιο, δηλαδή, το σύνολο των κανόνων που ρυθμίζουν τις σχέσεις μεταξύ των Πολιτών της Κοινωνίας (Πολιτείας) κατά τάξη Ισότητας.

Και Διεθνές Δίκαιο που περιλαμβάνει κανόνες που διέπουν τις μεταξύ χωρών σχέσεις (Δημόσιο Διεθνές Δίκαιο) καθώς και των σχέσεων με αλλοδαπούς ή μεταξύ αλλοδαπών (Ιδιωτικό Διεθνές Δίκαιο).

Και όλα αυτά, είναι δημιουργήματα των ανθρώπων, ως ανάγκη να συμβιώνουν, με κανόνες, σε κοινωνίες Δικαίου και όχι με αυθαιρεσίες.

Ακόμη και για να ζούνε με σεβασμό στις ιδιαιτερότητες και την κυριαρχία του κάθε λαού, στη χώρα του.

Και μπορούμε να πούμε, επίσης, ότι οι περισσότεροι κανόνες αυτοί, είναι αυτονόητοι, για τους περισσότερους ανθρώπους.

Πηγάζουν από τον κοινό νου, που, απλά, αγαπάει και ζητάει για τους γύρω του, ότι και για τον εαυτό του.

Ακριβώς και για αυτό, μπορούμε οι περισσότεροι άνθρωποι, να ζούμε νόμιμα και έντιμα, χωρίς να έχουμε διαβάσει, ακόμη, και κανέναν νόμο.

Έτσι, ακριβώς και η φύση· επειδή είμαστε γέννημα θρέμμα της, που και η ίδια έχει κάποιους γενικούς κανόνες· τη ζωή των ανθρώπων· ακόμη, περισσότερο· τη ζωή όλων των οντοτήτων της Γης, με την όποια ελευθερία τους· τη διέπει ένα **Φυσικό Δίκαιο**.

Μπορούμε να πούμε με σιγουριά, ότι η ζωή, ο άνθρωπος και η Υγεία του, που αυτά μας απασχολούν σε αυτό το βιβλίο, διέπονται από κάποιους κανόνες της φύσης, κάποια φαινόμενα, κάποιους Φυσικούς Νόμους.

Είναι καλύτερη διατύπωση το κανόνες της Φύσης, ή φαινόμενα της Φύσης, παρά νόμοι της Φύσης, γιατί ο νόμος εμπεριέχει κάτι που ισχύει αυστηρά, ενώ στους κανόνες και στα φαινόμενα, εμπεριέχονται και οι εξαιρέσεις.

Δεν πρόκειται, λοιπόν, για κάτι το απόλυτο, άλλα για κάτι το δυναμικό, όπως, δυναμικά, είναι όλα τα φαινόμενα της φύσης.

Είναι κάτι που με τον καιρό προχωράει.

“Πάντα χωρεί κουδέν μένει”, είχε πει ο Σοφός Ηράκλειτος πριν από δυόμιση χιλιάδες περίπου χρόνια.

Δηλαδή, ότι όλα προχωράνε· και τίποτα δεν μένει.

Το **Φυσικό Δίκαιο**, προχωράει συναρτήσει του χρόνου και της καλοσύνης.

Εδώ να πούμε ότι, οι πηγές της δημιουργίας του **ανθρώπινου** Δικαίου είναι δύο, ο Νόμος και το Έθιμο.

Η διαφορά των δύο αυτών πηγών Δικαίου, είναι ότι ο μεν Νόμος, είναι γραπτός κανόνας Δικαίου, ενώ το **Έθιμο,** αποτελεί τον **Άγραφο Νόμο Δικαίου, που πολλές φορές υπερισχύει του Νόμου, φθάνει να μη υπερβαίνει την καλώς νοούμενη έννομη τάξη**.

Όπως, για παράδειγμα, η καλώς νοούμενη τάξη παραβιάζεται από τις βεντέτες, ή τις ζωοκλοπές -ως απόδειξη υπεροχής στη κλοπή των υποψήφιων γαμπρών, συνήθως, στην Κρήτη και στη Νάξο.

Για να επιστρέψουμε στο **Φυσικό Δίκαιο**, ίσως υπάρχουν και άλλα πράγματα που το κάνουν ελαστικό, όμως μπορούμε να γράψουμε με βεβαιότητα, μόνον τον χρόνο και την καλοσύνη.

Τον χρόνο και την καλοσύνη που χρειάζονται για να προχωρήσουν όλα τα φυσικά όντα, άνθρωποι, ζώα, φυτά και ανόργανα

Το φυσικό δίκαιο, είναι πάνω από όλα τα άλλα δίκαια που έχει δημιουργήσει ο άνθρωπος· και σε καμία περίπτωση αυτό δεν έχει να κάνει με την αυτοδικία.

Το κύριο συστατικό του είναι η αγάπη.

Όλα αυτή τα ρυθμίζει, ενώ συνάμα ρυθμίζονται και από την ανάγκη των όντων, για ζωή και ελευθερία.

Ακόμη και από το γεγονός πως όλοι οι άνθρωποι, θέλουν να είναι χαρούμενοι, ευχαριστημένοι ή αν προτιμάτε ευτυχισμένοι.

Αγάπη κι Ελευθερία μαζί, δημιουργούν την Ευτυχία.

Ελευθερία και Αγάπη πάνε πάντα μαζί· και ίσως, στον Ελληνικό πολύπαθο κόσμο, οι λέξεις αυτές να έχουν την ίδια αξία.

Αλλιώς, μπορούμε να πούμε ότι υπερέχει η Αγάπη.

Ακόμη, πιο πολύ, υπερέχει η ζωή, όμως υπάρχουν φορές που η αγάπη, συνήθως, της μάνας και η ανάγκη για ελευθερία, συνήθως, υπόδουλων λαών, ή και ανθρώπων, έχουν υπερισχύσει της ζωής· και έχει πολλά τέτοια παραδείγματα αυτοθυσίας ο Ελληνικός κόσμος.

Η συνεχιζόμενη παραβίαση του Φυσικού Δικαίου, φαίνεται ότι δημιουργεί την δυσλειτουργία πρώτα στο μυαλό των οντοτήτων· και κατόπιν στο σώμα.

Ίσως, είναι ο τρόπος της φύσης, για να διατηρηθεί η ομορφιά της και να μην κινδυνέψουν να γίνουν όλα παρανάλωμα του πυρός από κάποιον παρανοϊκό, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε οικογενειακό, σε τοπικό, σε πολιτειακό, σε διεθνές.

Η συνεχής παραβίαση του φυσικού δικαίου, συμβαίνει, κυρίως, από έπαρση και αλαζονεία, που, συνήθως, δημιουργείται στους ανθρώπους που έχουν, ή αποκτάνε, υπερβολική εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Υπερβολική εμπιστοσύνη που μπορεί να αποκτηθεί από έναν άνθρωπο, που τον ακολουθούν πολλοί άλλοι άνθρωποι· και που του λένε ναι σε όλα.

Στην αρχαία Ελλάδα, για να διατηρηθεί η Δημοκρατία, είχαν προληπτικά το μέτρο του οστρακισμού, για αυτόν που αποκτούσε πολλή δημοτικότητα, επειδή μπορούσε, ή αν προτιμάτε είχε αυξημένες πιθανότητες, να γίνει τύραννος.

Ο Σοφός Ηράκλειτος δε, είχε πει ότι την ΄Υβρη, δηλαδή την έπαρση ή αλαζονεία, πρέπει να την σβήνει κανείς περισσότερο και από την πυρκαγιά.

“ΥΒΡΙΝ ΧΡΗ ΣΒΕΝΝΥΝΑΙ ΜΑΛΛΟΝ Η ΠΥΡΚΑΙΗΝ”

ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ

Μην σας φαίνεται παράξενο που γράφω τέτοια πράγματα σε ένα βιβλίο Υγείας, γιατί όλα είναι αλληλένδετα.

Είναι αλληλένδετο το όλον με το μέρος.

Το τι συμβαίνει στο μικρόκοσμο και το τι στον μακρόκοσμο.

Στο όλον και στο μέρος.

Φαίνεται ότι είναι αλληλένδετα, ακόμη και τα μέρη μεταξύ τους που απαρτίζουν, συγκροτούν, συνθέτουν το όλον.

Υπάρχουν παντού κρυμμένα μοτίβα.

Για αυτό μπορεί κανείς να βρει πολλά και φαινομενικά διαφορετικά μεταξύ τους αίτια που ευθύνονται για την κάθε ασθένεια, ακόμη και όχι μόνον αυστηρά ιατρικά.

Αίτια σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς.

Ακόμη και συμπτώματα σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς.

Πιο καλά όμως όχι αίτια και συμπτώματα της ασθένειας, αλλά σημάδια, καθώς και ενδείξεις φαινομενικά διαφορετικές, πριν και αφού εκδηλωθεί αυτή.

Το εκφράζω με λίγα λόγια, αλλά, όλα είναι αλληλένδετα.

Αρκεί, μόνον, να είναι κανείς με ευρύτητα παρατηρητικός, για να το διαπιστώσει.

Ακόμη, ένα πιο ιδιαίτερο Φυσικό Δίκαιο, διέπει και τις σχέσεις των Οικογενειών και όλων των Συγγενών.

Αυτό, επειδή, είναι ξεκάθαρο, ότι αν δεν υπήρχαν οι Γονείς δεν θα υπήρχαν και τα Παιδιά.

Τα Παιδιά απορρέουν φυσικά από τους Γονείς, ως καρπός του έρωτά τους.

Το Φυσικό Δίκαιο, στους αρχαίους Έλληνες, εκφράζεται στις τραγωδίες τους, με τους Άγραφους Νόμους θεών και ανθρώπων.

Ακόμη, η διακήρυξη της ανεξαρτησίας του Αμερικανικού Έθνους από τους Άγγλους, που ψηφίστηκε την 4η Ιουλίου του 1776 και η αφοσίωση του Αμερικανικού λαού σε αυτήν, παρόλα τα εγκλήματα κατά της ανθρωπότητας που έχουν κάνει, την έκαναν, στην εποχή μας, το πιο προηγμένο κράτος της Γης, στα περισσότερα πράγματα.

Είτε θέλετε στην επιστήμη, είτε στην τεχνολογία, είτε στην εκπαίδευση, είτε σε πολεμική ισχύ, είτε σε πλούτο, ή και όπου αλλού θελήσει κανείς να αναλογιστεί.

Η διακήρυξη της Αμερικανικής ανεξαρτησίας αρχίζει ως εξής:

«Όταν κατά την Πορεία των ανθρωπίνων γεγονότων γίνεται απαραίτητο για έναν λαό να λύσει τους πολιτικούς δεσμούς οι οποίοι τον συνδέουν με άλλον (λαό) και να αναλάβει ανάμεσα στις δυνάμεις της γης την ξεχωριστή και ίση θέση την οποία δικαιούται από τους Νόμους της Φύσης και τον Θεό της Φύσης, στοιχειώδης σεβασμός προς τη γνώμη της ανθρωπότητας επιβάλει [στο λαό αυτό] να διακηρύξει τα αίτια που τον ωθούν στον διαχωρισμό.

Δεχόμαστε τις εξής αλήθειες ως αυταπόδεικτες, πως όλοι οι άνθρωποι δημιουργούνται ίσοι, και προικίζονται από τον Δημιουργό τους με συγκεκριμένα απαραβίαστα Δικαιώματα, μεταξύ των οποίων είναι το δικαίωμα στη Ζωή, το δικαίωμα στην Ελευθερία, και το δικαίωμα στην επιδίωξη της Ευτυχίας».

> (σ.σ. Ίσως, τα παιδιά, επειδή, για να υπάρξουνε στην φύση, το οφείλουν στους γονείς τους· και κατ’ επέκταση στους παππούδες και στις γιαγιάδες τους· ή ακόμη και σε προπάππους και προγιαγιάδες αν ζούνε· προκύπτουν, εκ φύσεως, κάποιες παραπάνω ηθικές αλλά και πρακτικές, με την πάροδο των χρόνων, υποχρεώσεις.
>
> Σχολιάζω το “δημιουργούνται ίσοι”.

Ακόμη, κάποιες παραπάνω ηθικές και πρακτικές υποχρεώσεις, έχουν και οι γονείς, γιατί τα παιδιά χρειάζονται χρόνια για να αναπτυχθούν και να μπορέσουν να λειτουργήσουν, τόσο αυτόνομα, όσο και σε ομάδες.

Μάλιστα τα χρόνια αυτά, ή τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια της ζωής των παιδιών, μέχρι τα τέσσερα και τα πέντε τους, είναι τα πλέον σημαντικά για τον χαρακτήρα που θα αποκτήσουν.

Γονείς και παιδιά εν τέλει, ζούνε αλληλένδετα και είναι ίσοι μεταξύ τους από την Φύση, με κάποιο δικό της τρόπο, συναρτήσει, πάντα και του χρόνου.

Να αναφέρουμε, όμως, ακόμη, ότι γενικά, η Ευρώπη, είναι κατά τη γνώμη μας, πιο ώριμη Δημοκρατικά από τις ΗΠΑ.

Ή αν προτιμάτε, για να το εκφράσουμε καλύτερα, το σύνολο των πολιτών της, συμπεριφέρεται πιο Δημοκρατικά από το σύνολο των πολιτών των ΗΠΑ.

Στις ΗΠΑ, υπάρχουν πολύ μεγάλες ανισότητες στη Δημοκρατική σκέψη των πολιτών της.

Υπάρχουν, τόσο φωτεινά και πρωτοπόρα μυαλά, που η Δημοκρατική τους έκφραση, εκπλήσσει πολύ θετικά την ανθρωπότητα, όσο και άνθρωποι, που πυροβολούν άλλους ανθρώπους, ακόμη και για ψύλλου πήδημα.

Συνάμα, όμως, θα πρέπει, πάντα, να θυμόμαστε ότι η Αμερικανική επανάσταση, προηγήθηκε της Γαλλικής στην Ευρώπη.)

Ακόμη, ισχυρίζομαι ότι, η αρμονική συνύπαρξη του ανθρώπου με το Δίκαιο της Φύσης, τον προφυλάσσει από φαινομενικά απρόβλεπτες καταστάσεις τόσο υγείας, όσο ακόμη και βίαιου θανάτου.

Θανάτου, δηλαδή, από φαινομενικά ατυχήματα, ή δολοφονίες, ή πολέμους.

Γράφουμε φαινομενικά ατυχήματα, επειδή δεν υπάρχει τύχη, όλα στον κόσμο μας είναι θέμα αιτίας και αποτελέσματος, ζούμε σε έναν κόσμο αιτίου και αιτιατού.

Δηλαδή, όλα έχουν αιτία, απλά, σε εμάς η αιτία αυτή, δεν είναι πάντα φανερή, για να είναι και το αποτέλεσμά της εκ των προτέρων αντιληπτό.

Για να είναι, αν προτιμάτε, επαρκώς προβλέψιμη, μία οποιαδήποτε κατάσταση.

Ίσως, πάλι, να μην είναι φανερή μόνο στο λογικό μας, λόγω και της πολυπλοκότητας της.

Στο υποσυνείδητο μέρος του μυαλού μας όμως;

Στο ασυνείδητο και στο υποσυνείδητο μέρος του μυαλού μας όμως;

Ίσως, η αρμονία του ανθρώπου με την φύση και κατ’ επέκταση ο σεβασμός του στο Φυσικό Δίκαιο, να τον προφυλάσσει ακόμη και από πολύ δύσκολες καταστάσεις στη ζωή, όμως αυτές είναι τελικά που δίνουν τα μεγάλα μαθήματά της· και μάλλον έρχονται για τον καθένα και την καθεμία, ούτως ή άλλως.

Υπάρχουν κάποια σημάδια στην καθημερινότητα του κάθε ανθρώπου, σημάδια που του λένε το τι γίνεται με τα πράγματα και τις καταστάσεις που συμβαίνουν στη ζωή του, το τι πιθανόν θα γίνει στο εγγύς μέλλον με αυτά, καθώς και το τι θα πρέπει να πράξει άμεσα, αλλά όχι βιαστικά· το τι θα πρέπει να κάνει ο ίδιος αρμονικά, ως βέλτιστη λύση για αυτά.

Γράφουμε ότι θα πρέπει να πράξει άμεσα, για δύο, κυρίως, λόγους.

Ο πρώτος, κύριος, λόγος, είναι επειδή τα σημάδια αυτά, συνήθως, εκπέμπονται πολύ έντονα από τη φύση και συνειδητοποιούνται από τους περισσότερους ανθρώπους, όταν πρόκειται να γίνει κάτι, πολύ ή αρκετά, σύντομα.

Ο δεύτερος, κύριος, λόγος είναι επειδή και νωρίτερα να υπάρχει κάτι ως σκέψη στο μυαλό κάποιου, αν η σκέψη αυτή και αυτό που προάγει ως πράξη τον ξεβολεύει, συνήθως την προσπερνάει.

Την προσπερνάει ή δεν την ακολουθεί και την ξεχνάει, λόγω αντεπιχειρημάτων που προβάλλει ο ίδιος στον εαυτό του, εξαιτίας πιο βολικών, πιο εύκολων για τον ίδιο πράξεων, ή ίσως και απλά διαφορετικών πράξεων, λόγω, φαινομενικού συμφέροντος, υπολογισμών.

Γράφουμε φαινομενικού συμφέροντος υπολογισμών, επειδή το πραγματικό συμφέρον, τόσο για τον ίδιο τον άνθρωπο, όσο και για την κοινωνία του, είναι να σκέφτεται και να πράττει το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, ακούραστα και με ανιδιοτέλεια.

Αυτό προτείνουν ξεκάθαρα και τα καθημερινά σημάδια, το δίκαιο, το σωστό και το αληθινό, με έναν τρόπο, όμως, που δεν είναι άμεσα κατανοητός από εμάς εκ των προτέρων, ως προς το αποτέλεσμά του.

Είναι, συνήθως, πολύ ευρύτερα σε σκέψη και τρόπους από τους δικούς μας· και με τον καιρό, μαθαίνει κανείς να τα εμπιστεύεται, καταρχάς τουλάχιστον στο σύνολό τους.

Τη Σοφία τους, την καταλαβαίνει κανείς, κυρίως, μετά, στην πράξη τους· από τα γεγονότα που έπονται.

Θα πρέπει, δηλαδή, να πράξει εκ των προτέρων κάτι, εμπιστευόμενος τα σημάδια, χωρίς πολλές φορές να γνωρίζει καν το γιατί.

Χωρίς, καν να μπορεί, πολλές φορές, να γνωρίζει το γιατί με τη λογική του.

Να πούμε, ακόμη, ότι είναι σημάδια που μπορεί να παρατηρήσει ο καθένας, αρκεί να το θέλει· και να μην φοβάται από την συνειδητοποίηση μίας τέτοιας κατάστασης· και το τι μπορεί να σημαίνει αυτή για την πιθανή ύπαρξη, ή όχι, μοναδικού Θεού ή μοναδικής Θεάς, ή πολλών θεών και θεαινών.

Πολλές φορές μία τέτοια συνειδητοποίηση, μπορεί να επιφέρει φόβο, έστω και στιγμιαία, ή και μόνο αδράνεια, στη φιλοσοφία και στη δράση κάποιου ανθρώπου, εξαιτίας του ότι μπορεί να νομίσει ότι όλα είναι από τα πριν διευθετημένα από κάποιον ή κάποιους άλλους, με κατάλληλες για αυτό δυνατότητες.

Δηλώνουμε το αυτονόητο, ότι σε καμία περίπτωση δεν είναι διευθετημένα.

Εμείς θα πρέπει να τα διευθετήσουμε.

Όλα, όταν παρουσιάζονται γίνονται.

Ίσως, πάλι, να είναι καλύτερα για κάποιον ή κάποιους, να βλέπουν τη συνειδητοποίηση αυτής της κατάστασης, ως απλή εναρμόνισή τους, με τη βαθύτερη φύση των πραγμάτων.

Όσο κι αν φαίνεται παράξενο αυτό για τους πολλούς, τα σημάδια αυτά υπάρχουν και είναι προσαρμοσμένα, μάλλον στον καθένα και στην καθεμία.

Ακολουθείστε τα, είναι πανέμορφα.

Είναι πανέμορφα όλα αυτά που μπορούν να συμβούν και συμβαίνουν στη φύση.

Με τον καιρό, το να τα ακολουθείτε, γίνεται όλο και πιο εύκολο.

Αν, για παράδειγμα, καθώς οδηγείτε, κάποιος πεζός θελήσει να περάσει απέναντι, ειδικά αν κάνει και κάποια κίνηση για αυτό, μη διστάσετε να του “παραχωρήσετε” προτεραιότητα.

Βάζουμε το “παραχωρήσετε” σε εισαγωγικά, γιατί λέγεται ότι ο πεζός έχει πάντα δίκιο.

Θα πρέπει για να προλάβετε, να ελέγξετε και να σταματήσετε το αυτοκίνητό σας χωρίς πρόβλημα για τους πίσω, αλλά και γενικά για να καταλαβαίνετε εγκαίρως τα σημάδια, να είστε ή να γίνεται καταλλήλως παρατηρητικοί.

Κι αυτό καλλιεργείται.

Ακόμη θα πρέπει να οδηγείτε στο συγκεκριμένο παράδειγμα ήπια, όχι βιαστικά.

Γενικά ότι κάνετε να το κάνετε ήπια και παρατηρώντας.

Έτσι θα μάθετε.

Αφού μάθετε, θα μπορείτε να κάνετε ότι θέλετε.

Με την έννοια, δηλαδή, ότι θα έχετε την επιλογή.

Όμως η κάθε επιλογή έχει και κάποιο αποτέλεσμα, ή αν προτιμάτε και κάποια συνέπεια.

Είτε θετικό αποτέλεσμα και θετική συνέπεια, είτε αρνητικό αποτέλεσμα και αρνητική συνέπεια.

Το σημαντικό, όμως, κατά τη γνώμη μας, είναι το να μπορεί να μαθαίνει κανείς, να επενδύει γενικά στο μέλλον, χωρίς, όμως, να παραμελεί και το παρόν.

Κι αυτό συμβαίνει, σε αυτές τις περιπτώσεις· κυρίως, όταν κανείς πράττει· και κατόπιν παρατηρεί.

Να πούμε, ακόμη, ότι και να μην ωφεληθείτε εσείς από την “παραχώρηση” προτεραιότητας· οι πεζοί, συνήθως, ευχαριστιούνται πολύ από τέτοιες συμπεριφορές οδηγών.

Ένα άλλο παράδειγμα, που μάλλον συμβαίνει αρκετά συχνά στους ανθρώπους, είναι για παράδειγμα, αν έχετε σχεδιάσει και είναι απαραίτητο να μιλήσετε σε κάποιον και το ξεχάσετε· να γίνει κάτι που θα δείτε ή που θα ακούσετε· κάτι που θα σας κάνει να σκεφτείτε ξανά να του μιλήσετε ίσως στο τηλέφωνο· να γίνει, εν ολίγοις, κάτι ευθύς μπροστά σας· που θα σας τον θυμίσει εκ νέου.

Ακολουθείστε τα σημάδια, είναι πανέμορφα.

Ακόμη, όλα αυτά για τα σημάδια, μπορούν και είναι εξαγώγιμη γνώση από την εμπειρία μας, επειδή ακριβώς το ανθρώπινο μυαλό από τη φύση του, κάνει συνεχώς συσχετισμούς· και μπορεί όταν παρατηρεί, να συνδυάζει ακόμη και τα πιο φαινομενικά ασύνδετα πράγματα, φέρνοντάς τα επιπλέον και στον συνειδητό νου του.

Μπορεί, δηλαδή και βλέπει παντού, κρυμμένα μοτίβα.

Αυτό μπορεί και το κάνει όχι μόνο επειδή, έτσι είναι η φύση του μυαλού μας όταν λειτουργεί.

Αλλά κι επειδή, όλα στο σύμπαν είναι έτσι.

Όλα δηλαδή συνδέονται, σχετίζονται και μάλλον, μπορούμε να πούμε χαριτολογώντας, περιμένουν να ανακαλύψουν οι άνθρωποι τη σχέση τους, καθώς και το πως συνδέονται με αυτά.

Όλα στο σύμπαν είναι αλληλένδετα, διαδραστικά και αλληλοεξαρτώμενα.

Ξαναγράφουμε το απόφθεγμα του Σοφού Ηράκλειτου ότι *“ΕΝ ΤΟ ΠΑΝ”*.

Δηλαδή, ότι όλα, είναι ένα.

Είναι, λοιπόν, θέμα παρατήρησης· και όχι κάποιας, θεολογικού περιεχομένου, πίστης ή πεποίθησης.

Όμως, γράψαμε και προηγουμένως, στο σχόλιο του χωρίου για τους ανθρώπους του χρυσού γένους, ότι:

“ὁ ἄναξ, οὗ τὸ μαντεῖόν ἐστι τὸ ἐν Δελφοῖς, οὔτε λέγει οὔτε κρύπτει ἀλλὰ σημαίνει”

“Ο άρχοντας, στον οποίο είναι αφιερωμένο το μαντείο των Δελφών, δεν λέει ούτε κρύβει, παρά δείχνει σημεία”

Ηράκλειτος

Όποιος μπορεί τα παρατηρεί κι αν θέλει τα ακολουθεί.

Να αναφέρουμε ακόμη ότι:

“Αρμονίη αφανής φανερής κρείττων”

“Η αφανής αρμονία είναι καλύτερη από τη φανερή”

Ηράκλειτος

Τον άνθρωπο γενικά που ζει σύμφωνα με το Δίκαιο της Φύσης, ισχυριζόμαστε ότι δεν τον αγγίζει τίποτα και κανένας.

Θα πρέπει όμως για αυτό, να ακούει πολύ την διάνοιά του και το ένστικτό του.

Ακόμη να ακούει είτε συμφωνεί, είτε διαφωνεί· και τη γνώμη των άλλων ανθρώπων· και να ισορροπούν μέσα του αυτές οι γνώμες και οι απόψεις.

Να ισορροπούν, τόσο η διάνοια και το ένστικτό του, όσο και συνήθως, οι γενικά παραδεκτές απόψεις της κοινωνίας του.

Αν ακούει απόλυτα, μόνον και αποκλειστικά, τις γενικά παραδεκτές απόψεις· δεν θα μπορέσει, ίσως ποτέ, να βρει τον εαυτό του· και να γίνει η χαριτωμένη προσωπικότητα που θα συνυπάρχει σε αρμονία τόσο με τον εαυτό της· όσο και με τους γύρω της ανθρώπους.

Αν ακούει απόλυτα, μόνον και αποκλειστικά, τον εαυτό του· κινδυνεύει πολύ να γίνει αντικοινωνικός, παράξενος, αλλόκοτος· για τους πολλούς.

Αυτό, ακόμη κι αν τον ίδιο θεωρητικά δεν τον πολύ πειράζει, ας σκεφτεί ότι από μόνο του αποτελεί δυσαρμονία, τόσο για τον ίδιο και τη θέση του στην κοινωνία, όσο και για τον ίδιο και τη θέση του στη φύση και το σύμπαν.

Θα πρέπει, όμως, να ακούει πολύ την διάνοια και το ένστικτό του, προκειμένου να μπορεί να αποφεύγει τα επικίνδυνα για τη ζωή φαινομενικά ατυχήματα.

Άρα, θα πρέπει και εξίσου πολύ, να ακούει τη γενικώς παραδεκτή άποψη -για το οτιδήποτε- κι ας μην την εφαρμόζει.

Κι ας μην την εφαρμόζει, με την έννοια του να είναι ανοιχτός στο νέο, στο καινούργιο, ή στη συμπλήρωση ακόμη και από τον ίδιο, της γενικά παραδεκτής άποψης στην εποχή του, για κάποιο θέμα· με έναν τρόπο που θα ταιριάζει καλύτερα στην προσωπικότητά του.

Παρατηρούμε, επίσης, ότι, οι άνθρωποι που ακούνε πολύ τον εαυτό τους, ή που τον ακούνε και υπερβολικά, ακόμη και σε φανερά λάθος πράγματα· έχουν μία μεγαλύτερη σπιρτάδα στα μάτια· και τουλάχιστον φαινομενικά, χαίρονται περισσότερο τη ζωή τους κι ας έχει τις επιπτώσεις της, κυρίως σε αυτούς, αυτή η υπερβολή.

Ίσως, επειδή, πειραματιζόμενοι να ακολουθούν ακόμη και υπερβολικά τους εαυτούς τους, μπορούν και μαθαίνουν πραγματικά από τις καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή τους.

Χρειάζεται, πάντως, περισσότερο από όλα αυτά που γράψαμε, η ισορροπία· η οποία σιγά, σιγά βρίσκεται και κατακτιέται.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι, ότι καμιά φορά μπορεί να σας πει η διάνοια, ή το ένστικτό σας· να περάσετε απέναντι τον δρόμο από κάποιο άλλο σημείο από ότι συνήθως.

Πειραματιστείτε και κάντε το προσεχτικά· και συνάμα προσέχετε να δείτε τι θα συμβεί.

Μπορεί και να μην συμβεί τίποτα, όμως είναι σίγουρο, ότι μπορεί να λειτουργεί κι έτσι, προλαμβάνοντας, ο νους και το μυαλό του ανθρώπου.

Έναν νου και ένα μυαλό, βέβαια, που θα πρέπει και με τον καιρό συνέχεια να διαμορφώνει ο άνθρωπος κι έτσι.

Να τον διαμορφώνει, δηλαδή, έτσι ώστε ακράδαντα, ρητά και κατηγορηματικά, να θέλει ο άνθρωπος να ζει· και μάλιστα να ζει με υγεία και χαρά· και τώρα και στο μέλλον.

Να έχει, δηλαδή, συνέχεια, αυτόν τον στόχο.

Να είναι αυτό ακριβώς, που θα θέλει πάρα πολύ.

Βοηθάει δε, πολύ σε αυτό, να του αρέσει και να αγαπάει τη ζωή και τις ομορφιές της.

Ακόμη βοηθάει πολύ και το να έχει ενδιαφέροντα.

Έτσι, όπως, ακριβώς, δηλαδή, συνέβαινε αυθόρμητα, για τους περισσότερους ενήλικους, όταν ήταν παιδιά.

Για να εξακολουθούν, όμως, να συμβαίνουν αυτά σε κάποιον άνθρωπο, όπως, όταν ήταν παιδί, θα πρέπει να έχει και τις ανάλογες θετικές σκέψεις, επιθυμίες, συναισθήματα, για να έχει και να ψάχνει και τις ανάλογες πληροφορίες.

Μόνον έτσι θα τραβάει συνέχεια κατά εκεί.

Έτσι μόνο το μυαλό του θα μπορεί να τον προφυλάσσει από κακοτοπιές.

Να θέλει, να του αρέσει και να προσπαθεί, για παράδειγμα, για αυτήν τη ζωή, όποιες κι αν είναι οι συνθήκες της· και όχι να τη βλέπει απαισιόδοξα, σαν ένα βάσανο που θέλει να τελειώσει.

Ακόμη και το να προσμένει να έρθουν άλλες μελλούμενες μεταθανάτιες ζωές, μπορεί να βλάπτει.

Ακόμη, όμως κι αν πιστεύει σε μεταθανάτια ζωή, ή και σε πολλές άλλες μεταθανάτιες ζωές, θα πρέπει συνάμα και μάλλον αρκεί αυτό, να θέλει, να αγαπάει και να προσπαθεί πολύ για αυτήν τη ζωή, την σίγουρα πραγματική, πανέμορφη, μοναδική κι ανεπανάληπτη.

Επαναλαμβάνουμε ότι, το υποσυνείδητο στην ψυχανάλυση, λειτουργεί ως μια αποθήκη πληροφοριών, αντιλήψεων, επιθυμιών και παρορμήσεων του ανθρώπου, που προκύπτουν από το σύνολο της έως τότε ζωής του· και τα οποία δύνανται 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 του εγκεφάλου.

Μπορεί συνειδητά κάποιος άνθρωπος να σκεφτεί ότι θέλει κάτι, ή γενικά να σκεφτεί ότι θέλει να τραβήξει κάποιο δρόμο, όμως το πως θα συμβεί στη ζωή του αυτό το κάτι που σκέφτηκε ότι θέλει, ή το πως θα πραγματοποιήσει να 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 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 ή αν προτιμάτε πρακτικά, μαθαίνει μέσα από την επανάληψη.

Ενεργητικά, μαθαίνει με όλα αυτά που επιμένει πολύ ο συνειδητός νους μας.

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 μας.

Το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο μέρος του μυαλού, φανερά, μπορεί να συμπεριφερθεί παρόμοια και για άλλα πράγματα που θέλουμε· και όχι μόνον για να γυμναζόμαστε ή να διατρεφόμαστε υγιεινά.

Μπορεί να συμπεριφερθεί παρόμοια, πιθανότατα, σχεδόν, για το οτιδήποτε.

Σχεδόν για το οτιδήποτε, ίσως, όμως, σε κάποια ανθρώπινα πλαίσια· σε κάποια πλαίσια, δηλαδή, που έχουν μία κάποια λογική· και ίσως ένα κάποιο όριο.

Δεν ξέρουμε αν εμποδίζει -και ενδεχομένως να εμποδίζει- την πολύ μεγάλη δημιουργικότητα του μυαλού, το να του βάζει κανείς όρια έστω και λογικά.

Όμως, για τη συνολική συγκροτημένη σκέψη, τουλάχιστον, κάποιων, συνήθως, μπερδεμένων ανθρώπων, σίγουρα το να του βάλουν οι ίδιοι κάποια τέτοια όρια -όρια, δηλαδή, που μπορούν να έχουν μία κάποια λογική- έστω και πρόσκαιρα, εκφράζουμε με βεβαιότητα ότι χρειάζεται.

Χρειάζεται, γιατί τους βοηθάει πολύ -και άμεσα και στο μέλλον- να συμβαδίζουν λίγο και με τις γενικά παραδεκτές απόψεις της κοινωνίας, στην εποχή τους.

Πάντως, είναι σίγουρο, ότι το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο μέρος του μυαλού, μπορεί να συμπεριφερθεί παρόμοια και για άλλα πράγματα· και όχι μόνο για να γυμνάζεται, ή να διατρέφεται σωστά κανείς, καθημερινά.

Ισχυριζόμαστε δε ξεκάθαρα, ότι μπορεί να λειτουργεί κι έτσι, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει κανείς με σοφία, ή και να αποφεύγει, τις κάθε είδους, ακόμη και καθημερινές, κακοτοπιές.

Αρκεί να ξέρει κανείς καλά, όπως ξαναγράψαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ότι ο οργανισμός μας λειτουργεί σχηματίζοντας, κυρίως, εικόνες για το οτιδήποτε λέει, ακούει, διαβάζει, φαντάζεται ή σκέφτεται.

Ακόμη, όπως ξαναγράψαμε, ότι χρειάζεται εικόνες θετικές.

Ακόμη και ότι ο οργανισμός μας, δεν καταλαβαίνει, όπως ξαναγράψαμε, την άρνηση του αρνητικού, καθώς και το αρνητικό αστείο, παρά μόνο σχηματίζει την εικόνα που του παρουσιάζεται με λόγια και τραβάει κατά εκεί.

Και πάλι, για να συμβούν κάποια στιγμή όλα αυτά, ή και για να τα βρει κανείς στη ζωή του ακόμη και μοναχός του, γνώμη μας είναι ότι αρκεί να θέλει και να αγαπάει, αυτήν την πραγματική, την χειροπιαστή, τη σίγουρη, τη μοναδική κι ανεπανάληπτη, ζωή.

Αν πείτε ότι δεν είναι πάντα εύκολο αυτό, θα σας πούμε ότι τα ένστικτα της αυτοσυντήρησης, της χαράς και της αγάπης για τη ζωή, υπάρχουν γραμμένα στα τρίσβαθα όλων των ανθρώπων.

Για αυτό και αυτά που γράφουμε, είναι τα πραγματικά πιο εύκολα.

Φυσικά και δυσκολεύουν για κάποιον που για πολλά χρόνια στη ζωή του, δεν είχε τέτοιες παραστάσεις και δεν έπραττε έτσι.

Ακόμη, όμως, θα σας πούμε και το ότι, όπως, έλεγε ο Αργύρης Τσακαλίας, δεν εξετάζουμε αν κάτι είναι εύκολο ή δύσκολο, παρά μόνον αν είναι ωραίο.

Η ίδια η ζωή, φανερά, έχει απερίγραπτη ομορφιά· και ανεκτίμητη αξία.

Και είναι σίγουρα ωραίο να υπάρχουμε, αν γίνεται και για πάντα, ή έστω για πάρα πολλά χρόνια· και να αναρωτιόμαστε, να φιλοσοφούμε και να προσπαθούμε να μάθουμε και για όλα αυτά τα ωραία πράγματα που την περιβάλλουν και την περιγράφουν.

Ακόμη, να πούμε ότι νους ή διάνοια, είναι ένα σύνολο νοητικών ικανοτήτων, που συμπεριλαμβάνει τη συνείδηση, την αντίληψη, τη σκέψη, την κρίση και τη μνήμη· και ισχυριζόμαστε ότι έχει και τέτοιες, όπως περιγράψαμε προηγουμένως, δυνατότητες.

Ή, μάλλον, καλύτερα, το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο μέρος του μυαλού, φαίνεται πως μπορεί να έχει και τέτοιες, όπως περιγράψαμε προηγουμένως, δυνατότητες.

Ή, ακόμη, καλύτερα, ο συνδυασμός και η συνεργασία συνειδητού, υποσυνείδητου και ασυνείδητου, μπορεί και τις έχει.

Αρκεί, όμως, όπως, γράψαμε και πάλι προηγουμένως, να τραβάει ο άνθρωπος κατά εκεί και να έχει αυτήν την προτεραιότητα.

Όλα αυτά τον προγραμματίζουν μεσοπρόθεσμα καταλλήλως.

Επιστρέφουμε.

Ο σύγχρονος Αμερικανικός πολιτισμός, είναι ένα απτό παράδειγμα της δύναμης του φυσικού δικαίου.

Απλά, για το φυσικό δίκαιο, χρειάζεται χρόνος.

Χρόνος και καλοσύνη.

Χρειάζεται, τόσο ο χρόνος, όσο και η καλοσύνη.

Όσον αφορά το χρόνο που χρειάζεται, για να φανεί η δύναμη του Φυσικού Δικαίου, να πούμε ότι ο ανθρώπινος χρόνος ζωής είναι σίγουρα πολύ μικρός σε σχέση με αυτόν της φύσης.

«Μία αστραπή η ζωή μας… μα προλαβαίνουμε»

Νίκος Καζαντζάκης

Τι γίνεται μετά τη ζωή;

Ποιος ξέρει;

Καλύτερα να ζούμε τουλάχιστον μέχρι να μάθουμε.

Άμα μάθουμε και μπορούμε να κάνουμε κι αλλιώς, τότε επιλέγουμε.

Όσον αφορά την καλοσύνη, να πούμε ότι χρειάζεται πολύ να προκύπτει από θαρραλέους ανθρώπους, με αγνά συναισθήματα.

Πολλές φορές ο φόβος για κάτι ή για κάποιον, δημιουργεί ένα είδος ψευτοκαλοσύνης για αυτό το κάτι ή για αυτόν τον κάποιον, που προάγει και διογκώνει ψευτοσυναισθήματα· και αποκρύπτει εντελώς από τον άνθρωπο την πραγματικότητα.

Αυτό, προφανώς, δημιουργεί προβλήματα διάκρισης και διαχείρισης, του να πράττει κανείς το δίκαιο και το σωστό.

Το δίκαιο και το σωστό, θα πρέπει αφενός μεν να αναζητούνται και να εφαρμόζονται· να γίνονται δηλαδή όλες οι κατάλληλες κινήσεις και συμπεριφορές από εμάς για αυτά και σύμφωνα με αυτά· αφετέρου δε, η αναζήτησή και η εφαρμογή τους να γίνονται όχι με αυστηρότητα, αλλά με καλοσύνη· κι ας είναι αλήθεια ότι η καλοσύνη παραβλέπει και προσπερνάει τα κακώς κείμενα.

Η καλοσύνη είναι, πάντα, ο καλύτερος τρόπος για το οτιδήποτε.

Ο μηχανισμός αυτός που υπάρχει στη φύση, η καλοσύνη δηλαδή να παραβλέπει και να προσπερνάει τα κακώς κείμενα, εξυπηρετεί, για να υπάρχει, κάποιο σκοπό.

Κάποιο φυσικό σκοπό.

Ξέρουμε καλά ότι όλοι οι άνθρωποι, έχουν μία εσωτερική διεργασία αναζήτησης, αιτιολόγησης και αξιολόγησης του εαυτού τους και των τυχόν συμπεριφορών του· καθώς και μία τάση να θεραπεύουν τις λάθος συνέπειες, για τον οποιοδήποτε και για το οτιδήποτε, σίγουρα και για τον εαυτό τους· από αυτές τις συμπεριφορές.

Αυτό, μάλλον, συμβαίνει περισσότερο, ή πιο έντονα, στους εσωστρεφείς ανθρώπους· και λιγότερο στους εξωστρεφείς.

Όταν κάποιον, κάποιοι τον τιμωρούν, ουσιαστικά του στερούν την πολύ σημαντική εσωτερική διαδικασία, να αντιμετωπίσει τη συμπεριφορά του και τις συνέπειές τις, από μόνος του.

Αυτή η εσωτερική διαδικασία της αντιμετώπισης της συμπεριφοράς, είναι κάτι το εντελώς απαραίτητο για να προχωράει κανείς στη ζωή· και χρειάζεται να μπορεί να λειτουργεί έτσι, από παιδί ακόμη.

Η αγάπη και η καλοσύνη, είναι κάτι το εντελώς απαραίτητο στη ζωή και στον κόσμο μας.

Ακόμη, η Ελευθερία, είναι τόσο σημαντική για την φύση και κατ' επέκταση για τους ανθρώπους, που φαίνεται ότι το καπιταλιστικό κοινωνικοπολιτικό σύστημα, στη σύγχρονη κοινωνία και τον πολιτισμό των ανθρώπων της Γης, είναι το πλέον κυρίαρχο, μάλλον, επειδή εμπεριέχει τον μεγαλύτερο βαθμό ελευθερίας στους ανθρώπους.

Έχει την πιο φιλελεύθερη πολιτική.

Μιλάμε, κυρίως, για πολιτική ελευθερία των ανθρώπων, γιατί για την ελευθερία της αγοράς, γνώμη μας είναι, ότι θα πρέπει να της ασκείται ακόμη, αρκετά μεγαλύτερος έλεγχος.

Με το ακόμη, αρκετά μεγαλύτερος έλεγχος, εννοούμε, τόσο χρονικά, όσο και ρυθμιστικά.

Να της ασκείται, ακόμη, αρκετά μεγαλύτερος έλεγχος, επειδή η οικονομία των κοινωνιών μας, έχει να κάνει για τους συντριπτικά περισσότερους ανθρώπους, ακόμη και με την άμεση, καθημερινή επιβίωσή τους.

Χρειάζεται πολύ, η πολύ εύκολη και με ποιότητα πρόσβαση, όλων ανεξαιρέτως των ανθρώπων της Γης, σε τροφή, στέγη και νερό.

Επίσης, χρειάζονται ακόμη οικονομικοί κανόνες, επειδή η υπερβολική απληστία, καθώς και η πονηριά κάποιων ανθρώπων, δημιουργούν πολύ μεγάλου εύρους οικονομικές ανισότητες μεταξύ των πολιτών· οι οποίες, στον άνθρωπο που δεν έχει καμία οικονομική άνεση· έχουν πολύ μεγάλες επιπτώσεις μακροπρόθεσμα, ακόμη και στην υγεία του.

Επιπτώσεις μακροπρόθεσμα για την υγεία του, εξαιτίας της καθημερινής, τουλάχιστον, πίεσης, αν όχι βίας, που υφίσταται ο φτωχός άνθρωπος, στην προσπάθειά του να επιβιώσει.

Ο καθημερινός -και ίσως- δίχως αύριο, αγώνας του φτωχού ανθρώπου για επιβίωση, δημιουργεί μόνιμο άγχος σε αυτόν και την οικογένειά του.

Αυτό το παρατεταμένο, το με πολύ μεγάλη διάρκεια άγχος, δημιουργεί, μακροπρόθεσμα, πολύ σοβαρό πρόβλημα και στην υγεία του.

Η οικονομική ανέχεια του φτωχού ανθρώπου, έχει, ακόμη, επιπτώσεις και στη θέση του στην κοινωνία, στην εκπαίδευση και την πρόσβασή του σε αυτήν.

Ακόμη, έχει επιπτώσεις και στην κατάλληλη διάθεση που χρειάζεται, τόσο για να γεννηθεί το ενδιαφέρον, όσο και για να ψάξει και να αποκτήσει κανείς, την οποιουδήποτε είδους γνώση και δεξιότητα.

Επίσης, η μια κάποια οικονομική άνεση, είναι μάλλον απαραίτητη προϋπόθεση πια στην Ελλάδα και για τη δημιουργία οικογένειας· και μέσω αυτής, απογόνων.

Κατά τη γνώμη μας, χρειάζεται και η αναδιανομή του πλούτου της Γης, καθώς και η με αφθονία πρόνοια και κοινωνική παροχή σε όλους τους ευάλωτους, για οποιονδήποτε λόγο, πολίτες.

Επίσης χρειάζεται και η διεύρυνση των κριτηρίων, για να μπορεί να χαρακτηρίζεται κανείς, ευάλωτος πολίτης μίας χώρας.

Ίσως, όμως, ακόμη και η ελευθερία της αγοράς, σε μεγάλο βάθος χρόνου, να είναι, ή τουλάχιστον να φαίνεται ότι είναι στα μάτια μας, ισχυρότερη από την απαγόρευσή της.

Θα συμβεί αυτό προφανώς, όταν τα απαραίτητα αγαθά για τη ζωή του κάθε ανθρώπου, θα υπάρχουν απαραιτήτως όλα, άμεσα και εύκολα, στη ζωή του.

Φαίνεται, μάλλον, ότι είναι αρκετά σημαντικό, να μπορεί ο καθένας να παράγει ότι προϊόν ή υπηρεσία θέλει, από το να απαγορεύεται η παραγωγή του.

Ευρύτερα, δηλαδή, ακόμη και από αυτό που λέει το καπιταλιστικό κοινωνικοοικονομικό σύστημα, το να παράγεται δηλαδή, ότι προϊόν ή υπηρεσία, φέρνει κέρδος.

Να μπορεί, δηλαδή, ο καθένας να παράγει ότι προϊόν ή υπηρεσία θέλει, ακόμη κι αν το προϊόν, ή η υπηρεσία αυτή, κάνει κακό στους ανθρώπους, όπως διάφορες χημικές ενώσεις που εμπεριέχονται σε τρόφιμα και συσκευασίες, διάφορα επικίνδυνα φάρμακα, διοξίνες, συντηρητικά, όπλα, μπράβους, πορνεία, ναρκωτικά κλπ.

Βέβαια οι νόμοι, απαγορεύουν πολλά από αυτά, όχι όμως η οικονομική θεωρία του καπιταλισμού, που φανερά τους συνδιαμορφώνει.

Φαίνεται, συνεχίζουμε, ότι είναι τόσο πολύ σημαντική η Ελευθερία σε όλες τις έννοιες και τα πράγματα· και τόσο αρνητική η απαγόρευση.

Θυμίζουμε, επίσης, ότι η ελευθερία δεν προκύπτει μόνο από τις εκάστοτε συνθήκες, αλλά κι όταν δεν φοβάται κάποιος κάτι, δηλαδή και από γενναιότητα, ή παλικαριά.

Φανερά, όμως, αυτή, είναι μία ιδεαλιστική προσέγγιση -ειδικά στο οικονομικό της κομμάτι- και όχι πρακτική.

Μια πρακτική προσέγγιση που χρειάζεται, κυρίως, να είναι προσαρμοσμένη στις σύγχρονες ανάγκες και στην ισόνομη διάθεση του πλούτου της Γης, που αυτή εμπεριέχει και σημαντικό μέρος της άσκησης της εξουσίας μίας χώρας, από αρχαιοτάτων χρόνων.

Αν μπορούσαμε, πάντως, έστω και ιδεαλιστικά, να σκεφτούμε γιατί βλέπουμε ότι είναι πολύ σημαντικό να μπορεί ο καθένας, να παράγει ότι προϊόν η υπηρεσία θέλει· είναι μάλλον επειδή ο άνθρωπος ανελίσσεται μόνον ελεύθερα· και μάλλον μόνον με ελευθερία.

Η ελευθερία, είναι απαραίτητη προϋπόθεση της ανέλιξης.

Αυτή η ιδεαλιστική προσέγγιση, όμως, μπορεί, ίσως και δείχνει, τόσο την γενική κατεύθυνση που θα πρέπει να ακολουθήσουμε, όσο και το γιατί την ακολουθεί ο λεγόμενος και δυτικός κόσμος, ήδη.

Ανελίσσεται κανείς, συνεχίζουμε, από προσωπική επιλογή· και όχι από καταναγκασμό -για το οτιδήποτε- και η ανέλιξή του, είναι κάτι το πολύ σπουδαίο για τον κόσμο μας.

Ίσως, τόσο πολύ σπουδαίο, που θα μπορούσαμε στέρεα να πούμε ότι η ανέλιξη, είναι θεμελιώδες σκοπός της φύσης για ανθρώπους, ζώα, φυτά και ανόργανα.

Έτσι, φαίνεται ότι είναι πολύ σημαντικό, μέσα από την ζωή του, ο άνθρωπος να ωριμάσει· και ελεύθερα πλέον, να μην παράγει για τους άλλους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά, επιβλαβή προϊόντα και υπηρεσίες.

Όλα αυτά θέλουν, πράγματι, πολύ χρόνο, τι να κάνουμε;

Ένα Άλλο Αίτιο

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.

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, αλλά στην πραγματικότητα φανταστικό, εχθρό της προσωπικότητάς του.

Την όλη διαδικασία του φόβου, ο οργανισμός την βιώνει πάντα με άγχος και για το άγχος δεν έχουν γραφτεί και λίγα.

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

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

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

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

Ακόμη, για την υγεία, το ξαναγράψαμε, χρειάζεται πολύ, να βλέπει κανείς τα πράγματα μέσα από το πανέμορφο πρίσμα της 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 την δική του προσωπικότητα.

Ή να συμβεί και με κάποιον, που έχει ιδιαίτερη βαρύτητα για αυτόν η γνώμη του, προκαλώντας του και κάποιο είδος δέους και θαυμασμού.

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- από τη δική του, αξία.

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 βρίσκονται μαζί σε κάποιον χώρο, που δεν γίνεται 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, την στρεβλώνει.

Ο ελεύθερος άνθρωπος, ο άνθρωπος δηλαδή που δεν φοβάται, αγαπάει το δίκιο.

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

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 τη 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 την δικαιοσύνη από μία πολύ επιεική, την πιο επιεική της, πλευρά.

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

Ακόμη, η καλοσύνη, βοηθάει πολύ τις σχέσεις, γιατί κάνει τους ανθρώπους να έχουν καλή διάθεση και 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 ταράτσα· 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 λύσεις -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 αυτούς.

Κατά τη γνώμη μας, η αγάπη κάποιου για τους άλλους ανθρώπους, δεν είναι επαρκής αγάπη, αν δεν θέλει 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, 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.

Παράγοντες Ίασης

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

Αν είναι ακράδαντη, τότε το πιο πιθανόν είναι η αίσια έκβαση εκείνου του οποίου φαντάζεται, 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 συναισθήματα 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 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.

Κανείς δεν γνωρίζει 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, γεννιούνται αρχικά στον εγκέφαλο.

Όπως γνωρίζουμε, ο ανθρώπινος εγκέφαλος, είναι το πλέον εξελιγμένο, καθώς και πολύπλοκο, όργανο της φύσης· που αυτά με τη σειρά τους, συμβάλλουν στο γεγονός ότι είναι αρκετά 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 γίγνεσθαι.

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

Αντιμετωπίσιμες με 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 στην 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, όπως ξαναγράψαμε.

Τα νεανικά, σε ηλικία, μέρη του σώματος και όργανα, 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 εαυτό 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, πάντα, πολύ χρήσιμη.

Είναι, πάντα, πολύ χρήσιμη επειδή, ή θα απορρίψει, ή θα επιβεβαιώσει το υποψήφιο για αυτό φαινόμενο.

Το 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 την 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 νιώθουμε 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.

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 κι 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 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 θέμα 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.

Συνταγογραφώντας, δηλαδή, μόνο φάρμακα.

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, μάλλον πολύ 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.

Ακόμη, 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.

Για αυτά και για άλλα, το βιβλίο αυτό το γράφουμε για όλο τον κόσμο, εκτός 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 γράφω 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.

Έχει όμως και αυτό, τη γοητεία του.

Στα πλαίσια της κριτικής σκέψης που, πάντα, χρειάζεται, να πούμε, ακόμη, ότι ο 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”.

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- κι αυτή η νέα κατάσταση που προκύπτει να ρυθμίζει ηπιότερα και το σύμπτωμα, αν όχι εντελώς.

Κι 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 του 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 είκοσι με εικοσιπέντε χρόνια που το έχω διαβάσει, που ρητορικά αναρωτιόταν, αν μία περιοχή που χαρακτηρίζεται ως έλος, τα κουνούπια την κάνουν έλος, ή επειδή είναι τέτοιο το περιβάλλον της, προσελκύονται και αναπτύσσονται κουνούπια στην περιοχή της;

Με τον ίδιο τρόπο αναρωτιόταν και για έναν ανθρώπινο οργανισμό.

Δηλαδή, αν ένας ιός, ή ένα μικρόβιο, τον έκανε να είναι άρρωστος, 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 της 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, συνδιαμορφώνει ακόμη δυσμενέστερα για τον άνθρωπο, το ήδη προβληματικό του περιβάλλον.

Λογικά και κατά κανόνα, συμβαίνουν με αυτή τη σειρά.

“Τα μικρόβια από μόνα τους δεν έχουν καμία σημασία.

Όλα εξαρτώνται από το περιβάλλον”.

Louis Pasteur

Ακόμη, να πούμε, ότι κι οι μικροοργανισμοί του 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 για να μεταβολίσει τις άσχημες συνθήκες του οργανισμού· και να αποφευχθεί, με την ίαση τελικά του οργανισμού, ένα πιθανό σοβαρότερο πρόβλημα υγείας, αν συνέχιζε για καιρό η ίδια κατάσταση.

Καθώς και για να επικρατήσει, πάντα, κατόπιν της ίασης, μία στερεότερη για τον οργανισμό, καλύτερη φυσική κατάσταση.

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

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

Το αναγκαίο και ικανό για να δραστηριοποιήσετε εμάς, είναι να ζητήσετε τη θεραπεία μας, ρητώς.

Όρος απαράβατος να ξέρουμε ότι αυτό επιθυμείτε από εμάς, και στη συνέχεια να επιδιώκετε την παρέα μαζί μας.

Κανείς γνήσιος θεραπευτής, δεν θα σας αρνηθεί την παρέα του.

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 προτιμάνε να παίζουνε με τα χώματα και τα νερά, παρά να διαβάζουνε βιβλία, ακόμη κι αν είναι βιβλία για χώματα 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 νιώθει, ή και τη βιώνει, ή συνειδητοποιεί ότι την έχει βιώσει.

Συνήθως, αυτός που έχει νιώσει, 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, είναι η καθημερινότητα.

Τόσο οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες, όσο και ο καθημερινός τρόπος σκέψης και ζωής, μπορεί για τον ίδιο τον άνθρωπο να είναι δεδομένος· και για αυτό να μην τον παρατηρεί, ή και μόνο, να μην του δίνει την απαραίτητη σημασία.

Σε κάποιον, όμως, άλλον άνθρωπο, μπορεί αν το θέλει, αυτός να είναι πιο εμφανείς.

Ακόμη, επειδή αρχικά το πρόβλημα είναι κάποια ιδέα του μυαλού, το πρόβλημα, ίσως, μπορεί να το δει πιο ξεκάθαρα ένα άλλο μυαλό, από το ίδιο που νοσεί.

Αυτό, πολλές φορές, συμβαίνει, επειδή, ο ίδιος μας ο εαυτός, αν έχουμε κάποια ατέλεια, την κρύβει από εμάς, 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 ατέλεια την έχει πει ξεκάθαρα, όμως, πολλές φορές, χρειάζεται να το ακούσει κανείς, με καλοσύνη και με ευγένεια και από κάποιον άλλον, συνήθως που συμπαθεί ή εκτιμάει, 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 νιώσουμε την 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 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.

Άμα 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 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, στείλτε μου ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, ίσως βρεθεί κάποια λύση.

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 του 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.**

Πρόληψη

“Κάλλιον του θεραπεύειν, το προλαμβάνειν”.

“Καλύτερο του να θεραπεύει κανείς είναι το να προλαμβάνει”.

Ιπποκράτης

“...έσθιε μετά το πεινήν, όρος σιτιών έστω σοι το μη πεινήν”

Αποδίδεται στον Πυθαγόρα και λέει σε νεοελληνική απόδοση:

“...να τρώει κανείς αφού πεινάσει, όρος στη διατροφή να είναι το να μην πεινάει κανείς” (και όχι, θα μπορούσαμε, ίσως, να προσθέσουμε εμείς, όπως, το καταλαβαίνουμε, το να είναι πολύ χορτάτος)

α) Πρόληψη και Άσκηση

«Orandum est ut sit mens sana in corpore sano»

“Θα πρέπει να προσεύχονται για ένα υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα”

Ιούνιος Ιουβενάλης(60 – 127 μΧ)

Ρωμαίος σατιρικός ποιητής

(σ.σ. έχει, όμως, επικρατήσει αποκομμένο από προσευχές, δηλαδή, ως

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

“υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα”

και έτσι είναι καλύτερα, κατά τη γνώμη μας.

Τα αναφέρει δε, αυτά, ο Ρωμαίος Ιούνιος Ιουβενάλης, μιλώντας για τον μεγαλύτερο Ήρωά μας, τον Ήρωα Ηρακλή Αλκείδη.

Επίσης, να πούμε ότι, μπορεί αυτό το κείμενο, που εμπεριέχει το ανωτέρω απόφθεγμα, να το έχει γράψει Ρωμαίος σατιρικός ποιητής, όπως, διασώθηκε· όμως, οι αρχαίοι Έλληνες, το είχαν, πολλά χρόνια πριν, στη φιλοσοφία τους· και γενικότερα, διαδραμάτιζε κυρίαρχο ρόλο στην κουλτούρα τους.

Κι ακόμη περισσότερο, το «νους υγιής εν σώματι υγιεί», οι αρχαίοι Έλληνες στην πλειονότητά τους, το εφάρμοζαν και στην πράξη.)

Πολύ καλή, δηλαδή άριστη συνήθεια για τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι η κίνηση, κίνηση ίσον ζωή.

Χρειάζεται πολύ η κίνηση όλων των οργάνων, των μυών, των κοκάλων και γενικά η κίνηση του οτιδήποτε απαρτίζει, συνθέτει, συγκροτεί, τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ή, αν προτιμάτε με άλλα λόγια, η τακτική αερόβια και αναερόβια άσκηση, όμως και η τακτική, συχνή και συνεχή χρησιμοποίηση ολόκληρου του οργανισμού και όλων των μερών του.

Η φύση κατά κανόνα, τόσο πολύ που δεν μπορώ να σκεφτώ κάποια εξαίρεση, διατηρεί στη ζωή με υγεία, μόνο ότι από τον οργανισμό μας χρησιμοποιούμε τακτικά.

Προτιμότερη **αερόβια άσκηση** για εμένα, είναι **το περπάτημα** στην πόλη ή στην ύπαιθρο.

Το περπάτημα, τουλάχιστον μέχρι να δυναμώσει αρκετά ο οργανισμός, άλλα να ελαφρύνει κιόλας από ίσως παραπανίσια κιλά, για να μετουσιωθεί **κάποιες φορές** επικουρικά και **σε αργό, ή ακόμη και πολύ αργό, τρέξιμο**.

Εκτός από την πολλή ευχάριστη εναλλαγή ανθρώπων και τοπίων που αντικρίζει κανείς, μπορούν να περπατάνε οι άνθρωποι σε όλες τις ηλικίες και είναι και αρκετά δύσκολο να τραυματιστεί κανείς.

Μπορεί επίσης κανείς να περπατάει μόνος του ή με παρέα.

Με παρέα είναι φανερά πολύ εύκολο να συζητάει οτιδήποτε θέλει.

Αν πάλι περπατάει μόνος του, μπορεί επίσης πολύ εύκολα να σκέφτεται το οτιδήποτε, ή και απλά να παρατηρεί τον περιβάλλοντα χώρο.

Κι εγώ δε, μερικές από τις πιο ευχάριστες συζητήσεις μου, αλλά κι από τις πιο ωραίες σκέψεις μου και παρατηρήσεις στη ζωή, τις έχω

κάνει περπατώντας με παρέα ή μοναχός μου, αντιστοίχως· στο δάσος των Ιλισίων και της Πανεπιστημιούπολης.

Φυσικά και μπορεί να περπατάει κανείς και σε όλα τα Ελληνικά βουνά, τους κάμπους, τα οροπέδια, τα φαράγγια, τα ποτάμια, τουλάχιστον τα Σαββατοκύριακα, οπωσδήποτε όμως σε αυτά να πηγαίνει οργανωμένα, ή τουλάχιστον με ένα, δύο, τρία άτομα, επιπλέον παρέα.

Με παρέα γιατί, αν συμβεί κάποιος τραυματισμός, ή δημιουργηθεί οποιοδήποτε άλλο απρόβλεπτο πρόβλημα -κάτι που δεν είναι πολύ σπάνιο να συμβεί εκεί, ειδικά στις αρχές της ενασχόλησης κάποιου με την πεζοπορία στα βουνά- να μην είναι κανείς, για λόγους ασφαλείας, μόνος του.

Για το κοντινό σε εμάς βουνό του Υμηττού, νομίζουμε ότι δεν υπάρχει καν ο περιορισμός της παρέας, αφού σφύζει από ανθρώπινη παρουσία ειδικά τα Σαββατοκύριακα.

Να πούμε ακόμη ότι σε περίπτωση που προτιμήσετε το αργό τρέξιμο ως άσκηση, καλό είναι να προηγούνται πέντε, περίπου, λεπτά, σχετικά σταδιακά, έντονου περπατήματος για ζέσταμα.

Και να έπονται και πέντε, περίπου, λεπτά περπάτημα, μετά του πάντα αργού τρεξίματος, για αποθεραπεία.

Καθώς και μετά το περπάτημα, αν γίνεται και πριν, είτε προηγείται ή έπεται αντιστοίχως τρέξιμο είτε όχι, καλό είναι να γίνονται διατάσεις, τουλάχιστον των μυών που συμμετέχουν στην άσκηση.

Για το ζέσταμα, να αναφέρουμε ότι όσο πιο γυμνασμένος είναι ένας μυς, τόσο και περισσότερο ζέσταμα χρειάζεται.

Η κίνηση των ποδιών στο αργό τρέξιμο, θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η όλη ενέργεια του αθλητή, να πηγαίνει σε απόσταση, δηλαδή σε μήκος και όχι σε ύψος· και αυτό κυρίως για να

πραγματοποιούνται περισσότερα χιλιόμετρα κατά την άσκηση, ή και τον αγώνα· με τον λιγότερο δυνατό κόπο του αθλητή.

Να διοχετεύει, δηλαδή, όλη του την ενέργεια, ή έστω την περισσότερη· σε μήκος απόστασης και όχι σε ύψος.

Βοηθάει πολύ σε αυτό, το πάτημα στο έδαφος ολόκληρου του πέλματος και η ολοκληρωμένη κίνηση του τόσο στην αρχή του βηματισμού, ή αν προτιμάτε του δρασκελισμού, όσο και στο τέλος με σπρώξιμο του εδάφους στο τελείωμα της κίνησης του πέλματος.

Η ολοκληρωμένη κίνηση ολόκληρου του πέλματος ειδικά στο τελείωμα της κίνησης, βοηθάει πολύ και στην ορθή στάση του σώματος, κατά το αργό πάντα τρέξιμο, που θα πρέπει να είναι πολύ, πολύ ελαφρώς μπροστά.

Ακόμη κι αν δεν καταλαβαίνετε τι γράφω, συγκρατείστε αυτές τις συμβουλές στο μυαλό σας και θα καταλάβετε πολύ καλά τι εννοώ όταν θα δοκιμάσετε να τρέξετε έτσι, με κάποια σχετική διάρκεια.

Μαζί με το περπάτημα, ή το πολύ αργό τρέξιμο· χρειάζεται και η κάποια, έστω στοιχειώδης, γυμναστική του άνω κορμού· για να δυναμώνουν αρμονικά όλα τα μέρη του σώματος.

Λίγες κάμψεις και λίγοι ραχιαίοι και κοιλιακοί, χωρίς να το παρακάνει κανείς, μάλλον πως αρκούν.

Πάντα και με διατάσεις.

Ο συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα και στη διατήρηση του φυσιολογικού μας βάρους.

Η αναερόβια άσκηση επίσης, βοηθάει πολύ στην αύξηση, ή την διατήρηση, του ποσοστού της μυϊκής μάζας· και κατ᾽ επέκταση της

δύναμης στον οργανισμό· που αυτό είναι και το σημαντικότερο όφελός της.

Να πούμε ακόμη ότι οι μύες κατηγοριοποιούνται, διακρίνονται και διαχωρίζονται, σε ζεύγη αγωνιστών και ανταγωνιστών.

Αγωνιστής, ονομάζεται ο μυς που εμπλέκεται άμεσα σε μία κίνηση.

Αντίθετα, ένας μυς ο οποίος μπορεί να επιβραδύνει ή να εμποδίσει αυτήν, την ίδια κίνηση, ονομάζεται ανταγωνιστής.

Οι ανταγωνιστές μύες, συμβάλλουν στη σταθεροποίηση των αρθρώσεων, αλλά και στην επιβράδυνση της κίνησης των άκρων.

Ακόμη, στις τελευταίες μοίρες μιας κίνησης, ιδιαίτερα όταν αυτή είναι γρήγορη, προστατεύουν τις αρθρώσεις, τους συνδέσμους και τους χόνδρους από πολύ υψηλές επιβαρύνσεις.

Για κάθε μυ αγωνιστή που γυμνάζεται, χρειάζεται εξίσου να γυμνάζεται και ο ανταγωνιστής του· και αυτό για να αναπτύσσεται αρμονικά, με χάρη και υγεία ολόκληρο το σώμα.

Όπως, για παράδειγμα, με τους κοιλιακούς μύες, χρειάζεται να γυμναστούν εξίσου και οι ραχιαίοι.

Με την γύμναση του δικέφαλου στα χέρια, χρειάζεται η εξίσου γύμναση και του τρικέφαλου, πάντα στα χέρια.

Με ασκήσεις του στήθους, χρειάζεται να γυμναστεί εξίσου και η πλάτη.

Αν κανείς προβληματίζεται με το τι είδους άσκηση να προτιμήσει· ας ξέρει ότι, είτε ξεκινήσει με αερόβια άσκηση, είτε με αναερόβια, είτε με συνδυασμό αερόβιας και αναερόβιας άσκησης· το σημαντικό είναι να γυμνάζεται.

Επίσης, πολύ σημαντικό, είναι να κάνει κανείς αυτού του είδους την άσκηση που του αρέσει· και που ταιριάζει περισσότερο, στις ανάγκες του.

Αυτό γιατί, πέραν από το όφελος της μέγιστης ευχαρίστησης όταν κάνει κανείς την άσκηση που του αρέσει· καθώς και από το όφελος της κάλυψης των αναγκών που μπορεί να έχει κάποιος από κάποιου είδους άσκηση· μπορεί επιπλέον πολύ πιο εύκολα, να τη διατηρήσει στη ζωή του, για περισσότερο καιρό.

Γνώμη μας όμως είναι ότι, για περισσότερη υγεία, θα πρέπει στην οποιαδήποτε άσκηση κάποιου, να ενταχθεί μαζί και κάποιο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης έστω και πολύ ελαφριάς, γιατί αυτή από τη φύση της, κάνει μεταξύ κι άλλων, πολύ καλό στο καρδιαγγειακό και στο αναπνευστικό σύστημα.

Γενικά όμως, όχι μόνο αυστηρά αερόβια άσκηση, όχι μόνο αναερόβια άσκηση.

Χρειάζεται να ενταχθούν και οι δύο τύποι άσκησης στη ζωή μας.

Γενικά χρειάζεται και η δύναμη και η αντοχή των μυών για την γενικότερη υγεία μας.

Δύναμη που δίνει πολύ περισσότερο σε αυτούς, η αναερόβια άσκηση.

Αντοχή που δίνει πολύ περισσότερο σε αυτούς, η αερόβια άσκηση.

Επίσης, χρειάζεται και η ταχύτητα, η εκρηκτικότητα, η ευλυγισία και η ελαστικότητα των μυών.

Ακόμη, άριστες είναι και **οι διατάσεις τους.**

Άριστες, δηλαδή, κάνουν τόσο πολύ καλό, που καθίστανται απαραίτητες για τον οργανισμό.

Διατάσεις όλων των μυών και πάντα σε τακτά χρονικά διαστήματα, ειδικά μετά την οποιαδήποτε άσκηση, αλλά και πριν, ή και αυτόνομα, εντελώς, δηλαδή, μόνες τους.

Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που βοηθούν στην μυϊκή ευλυγισία κι ελαστικότητα, καθώς και στην ευκαμψία των αρθρώσεων.

Μακραίνουν, επιμηκύνουν τους μυς και αυξάνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων.

Εξακολουθούν δε και αυτές, να είναι για όλες τις ηλικίες και αρκετά δύσκολο να τραυματιστεί κανείς.

Το κάτι άλλο όμως, είναι, κατά τη γνώμη μας, **η κολύμβηση**.

Η αίσθηση με το νερό είναι κάτι το υπέροχο για όλους τους ανθρώπους θαρρώ.

Ίσως επειδή όταν κολυμπάμε, γειωνόμαστε με ολόκληρο το σώμα και όχι μόνο με τα πέλματα που συμβαίνει όταν περπατάμε ξυπόλητοι στο χώμα ή στην άμμο.

Με την είσοδό μας στο νερό, μας αγκαλιάζει πλήρως η Μητέρα Γη και το νιώθουμε περισσότερο αυτό από όταν συμβαίνει με τον αέρα στην ατμόσφαιρά της.

Ακόμη, το νερό από μόνο του, είναι εντελώς συγγενικό με τον άνθρωπο.

Λέγεται ότι αποτελούμαστε κατά 45-75% από νερό, με το μέσο όρο να κυμαίνεται στο 60%.

Ακόμη, στο υγρό στοιχείο, βρισκόμαστε από την αρχή της ύπαρξής μας, κατά τη διάρκεια της κύησης, στον αμνιακό σάκο.

Η κολύμβηση είναι επίσης δραστηριότητα που είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικίες· και σπανίζουν οι τραυματισμοί, όταν ειδικά η έντασή της πραγματοποιείται προοδευτικά, για να προκύψει και το απαραίτητο για τους μύες ζέσταμα.

Επίσης, είναι άσκηση που γυμνάζει αρμονικά ολόκληρο το σώμα· και επιπλέον, του δίνει ελαστικότητα.

Σε αντίθεση, αναερόβιων ασκήσεων με βάρη, που το σκληραίνουν· που για αυτό και όταν τις πραγματοποιούμε· θα πρέπει απαραιτήτως μετά να κάνουμε διατάσεις· τουλάχιστον των μυών που ενεργοποιήθηκαν σφόδρα.

Ακόμη, όταν κολυμπάμε για κάποιο διάστημα, οι κινήσεις αρχίζουν να γίνονται μηχανικά και έτσι μπορούμε, επίσης, να σκεφτόμαστε το οτιδήποτε θέλουμε.

Ακόμη, με την κολύμβηση, μαθαίνουν να συγχρονίζονται στην κίνησή τους αρμονικά και με χάρη, πολλοί και διαφορετικοί μύες, που εμπλέκονται στην κίνηση του ανθρώπου στο νερό.

Το ίδιο, ή ίσως καλύτερα είναι να πούμε λίγο διαφορετικά, που συμβαίνει και με **τον χορό**.

Ο χορός, ως τέχνη και έκφραση, είναι κάτι το πολύ σπουδαίο για τους ανθρώπους, ενώ συνάμα πρόκειται και για εξαιρετική άσκηση.

Ως τέχνη, όπως διάβασα κάπου, είναι η μοναδική της οποίας οι ίδιοι οι άνθρωποι, είναι το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένη.

Ως έκφραση και επικοινωνία ολόκληρου του σώματος, με τους άλλους ανθρώπους και τη φύση, είναι η πλέον όμορφη.

Ως άσκηση, μπορεί και αποτελείται από πρωτότυπες, ελεύθερες, και μη όμοια επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Επειδή ακριβώς είναι κινήσεις ολόκληρου του σώματος, ανόμοιες και προς πάσα κατεύθυνση· ενώ των περισσότερων αθλημάτων είναι όμοιες, συγκεκριμένες, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, που γυμνάζουν συνήθως τους ίδιους μύες· ο χορός γυμνάζει αρμονικά και ποικιλοτρόπως, επίσης ολόκληρο το σώμα.

Στο χορό, ισχύει αυτό που αναφέρθηκε και λίγο προηγουμένως για τη κολύμβηση και την αρμονία στην κίνηση των μυών.

Δηλαδή, μαθαίνουν να συγχρονίζονται στην κίνησή τους, αρμονικά και με χάρη, πολλοί και διαφορετικοί μύες, που εμπλέκονται στην κίνηση του ανθρώπου κατά τη διάρκεια του χορού.

Επιπλέον, εξασκείται και η ακοή και αναπτύσσεται ο απαραίτητος συγχρονισμός του σώματος με την μουσική και τη χάρη στην κίνηση.

Η επαφή, ακόμη, με την μουσική, που είναι απαραίτητη για τον χορό, καλλιεργεί τον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου και εξευγενίζει τα ήθη του.

Ο χορός πράγματι, αποτελεί κορυφαία τέχνη και είναι ένας από τους ωραιότερους τρόπους έκφρασης του ανθρώπινου είδους.

Για αυτό και όταν χορεύει κανείς, νιώθει κατά κανόνα να πλημμυρίζει από χαρά, ακόμη κι αν δεν είναι χορευτής.

Γενικά όμως, δεν πρέπει να το παρακάνουμε ούτε με την γυμναστική.

Χρειάζεται μέτρο.

Προχωράμε πάντα σε κάτι νέο, αν είναι νέο για εσάς, προσεχτικά.

Προσοχή σε τραυματισμούς ή υπερκόπωση.

Οι μύες, προσαρμόζονται στην καθημερινή άσκηση σε μία με δύο εβδομάδες, πράγμα που επιτρέπει γρήγορα την αύξηση σε χρόνο και ένταση της άσκησης.

Οι τένοντες, όμως, θέλουν για να προσαρμοσθούν στην καθημερινή άσκηση γύρω στους δύο μήνες.

Αυτό, αν δεν προσεχθεί, μπορεί να δημιουργήσει τενοντίτιδες από υπερβολική, σε χρόνο και ένταση, άσκηση.

Ακόμη, το πιο σημαντικό για κάποιον που αθλείται, είναι να μπορέσει να αθληθεί και την επόμενη ημέρα.

Είναι δε φανερό, ότι αν το παρακάνει και τραυματιστεί, ή ακόμη κι αν κουραστεί πολύ, δεν θα μπορέσει να αθληθεί και αύριο.

Σημαντικό, για τον ίδιο λόγο, το λόγο της πιθανότητας της μη άθλησης και την επόμενη ημέρα, είναι και το να μην βαρεθεί κανείς στην προπόνηση.

Να υπάρχει, ή να προκληθεί, δηλαδή, κάποιο στοιχειώδες ενδιαφέρον για αυτήν.

Να πούμε, όμως, με λίγες γραμμές, ότι και από την άλλη πλευρά, χωρίς να αναιρείται αυτό που γράψαμε μόλις πριν, δηλαδή το να μην το παρακάνει κανείς με την άσκηση· η υπερπροσπάθεια, κάποιες πολύ λίγες φορές, ενός νεαρού κυρίως αθλητή· έχει την πολλή μεγάλη χρησιμότητα ότι δείχνει πολλά για τον χαρακτήρα του.

Έναν χαρακτήρα που συνάμα, σε αρκετά μεγάλο βαθμό, η άσκηση συνδιαμορφώνει.

Δηλαδή, οι αυστηρά σπάνιες υπερπροσπάθειες -για να μην το παρακάνει και κανείς- που μπορεί να κάνει στη διάρκεια της ζωής του ασκούμενος κάποιος άνθρωπος, διαμορφώνουν σε έναν βαθμό και τον χαρακτήρα του, με τέτοιον τρόπο, ώστε να προσπαθεί πολύ και γενικότερα στη ζωή του, όπως και να βιώνει τις συνθήκες της, όσο αντίξοες και να είναι αυτές για τον ίδιο.

Σίγουρα, όμως, οι υπερπροσπάθειές του, δείχνουν ότι έχει κι έναν χαρακτήρα, που υπάρχουν σε αυτόν, όλες εκείνες οι αρετές που χρειάζονται για να κάνει κάτι τέτοιο.

Αυτοί οι άνθρωποι, συνήθως, έχουν βιώσει αντίξοες συνθήκες, πιθανόν οικογενειακές, τα πρώτα, ίσως, χρόνια της ζωής τους.

Μάλλον, πως υπάρχουν και τέτοιου είδους συγκρούσεις στη ζωή τους.

Ένας τέτοιος άνθρωπος, ίσως είναι· ή ίσως να γίνει στη ζωή του, ή σε κάποια περίοδό της· “πολεμιστής”.

Το ιδανικό για εμάς, είναι να γίνει “πολεμιστής” υπέρ της Ειρήνης, “πολεμιστής” υπέρ του Δικαίου με καλοσύνη, “πολεμιστής” υπέρ της Υγείας, τόσο για τον ίδιο του τον εαυτό, όσο και για τους γύρω του, αλλά, ίσως, ακόμη και για τους πιο μακρινούς του ανθρώπους.

Εκτιμούμε, απλά, ότι σε αυτόν τον άνθρωπο, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να του συμβεί κάτι τέτοιο.

Δύσκολα ίσως θα συμβιβάζεται, δύσκολα ίσως θα γίνει και φρόνιμος.

Κάποτε όμως η ίδια η ζωή μεγαλώνοντας, μάλλον πως θα τον μαλακώσει και σε αυτούς τους τομείς.

Να πούμε ακόμη, ότι και μόνο ο απλός αθλητισμός, ακόμη και χωρίς την υπερπροσπάθεια, πέρα από το πολύ μεγάλο όφελος της

υγείας για τον άνθρωπο, του μαθαίνει, συνάμα, σε έναν αρκετά μεγάλο βαθμό, να προσπαθεί· και μάλιστα να προσπαθεί με υπομονή και επιμονή, σε όλα τα γεγονότα της ζωής.

Τόσο στο άθλημα που έχει επιλέξει, όσο και στην υπόλοιπη ζωή του.

Του τα μαθαίνει όλα αυτά, ακόμη και μόνον, η συνεχής δραστηριοποίηση που απαιτείται από κάποιον για να αντιμετωπίσει τις πρακτικές δυσκολίες της καθημερινότητας, όπως, ίσως, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου· και άλλες φορές το κουράγιο, ή και μόνο η διάθεση· για να μπορεί να αθλείται.

Χρειάζονται όλα αυτά, αρχικώς, έτσι ώστε ο αθλητισμός να μπορέσει να μπει για τα καλά στη ζωή του.

Ακόμη, είναι και οι προτεραιότητες, ο τρόπος σκέψης που χρειάζεται να υπάρχει, ή να διαμορφωθεί· για να επιτευχθεί τόσο η καθημερινή δραστηριοποίηση για την αντιμετώπιση των πρακτικών δυσκολιών· όσο και η δραστηριότητα του ίδιου του αθλητισμού.

Αυτά όλα κερδίζονται και γίνονται και ευκολότερα, ημέρα με την ημέρα.

Ακόμη, ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου, διαμορφώνεται, επίσης, ημέρα με την ημέρα και όσο περνάει και ο καιρός, όλο και περισσότερο.

Εκδηλώνεται δε, σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του, σε όλα τα φανερώματα της.

Επίσης, λένε ότι *“τα αγαθά κόποις κτώνται”*, δηλαδή ότι *“τα καλά πράγματα αποκτιούνται με κόπους”*.

Το ρητό *“τα αγαθά κόποις κτώνται”*, βρίσκει αυτοδίκαια την εφαρμογή του πλήρως, στον αθλητισμό.

Ακόμη, γράφουμε για όλα αυτά στον αθλητισμό και όχι στον πρωταθλητισμό, επειδή δεν συμφωνούμε με τις συνήθειες, τις αρχές και την διαμόρφωση του χαρακτήρα, που ενθαρρύνεται κατά κανόνα, στους νεαρούς συνήθως ανθρώπους, από τον σύγχρονο πρωταθλητισμό.

Ο σύγχρονος πρωταθλητισμός, από μόνος του, εμπεριέχει την υπερβολή και μάλιστα με διάρκεια, είτε στον αγώνα, είτε στην προπόνηση.

Δεν έχει μέτρο, ούτε στην ένταση της προσπάθειας του αθλητή, ούτε στην διάρκεια που η προσπάθεια αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί.

Προτείνουμε καλύτερα, το μέτρο στην ένταση και στη διάρκεια της προσπάθειας, να ξεπερνιέται ίσως κάποιες λίγες φορές· μία φορά στο τόσο· μόνο για την χρησιμότητα της υπερπροσπάθειας, που αναφέραμε προηγουμένως.

Επίσης, η υπερβολική προπόνηση που χρειάζεται για τον πρωταθλητισμό, πραγματοποιείται εις βάρος άλλων πραγμάτων· όπως το διάβασμα, το σχολείο, το πανεπιστήμιο· στους νεαρούς, κυρίως, αθλητές.

Από την άλλη μεριά, αν πρόκειται να διοχετεύσουν την ενέργειά τους σε αρνητικούς για την υγεία τους παράγοντες, όπως το τσιγάρο και το ποτό, τότε είναι πολύ καλύτερα να τη διοχετεύσουν στον πρωταθλητισμό.

Το ίδιο όμως πολύ καλό αποτέλεσμα, για τη μη υιοθέτηση αρνητικών συνηθειών που βλάπτουν τη σωματική και πνευματική υγεία του ανθρώπου, όπως αυτές είναι το τσιγάρο και το ποτό, προκύπτει κι από τον απλό αθλητισμό.

Γενικά, στατιστικώς, οι άνθρωποι που αθλούνται, πίνουν λιγότερο· και αυτοί που πίνουν λιγότερο, καπνίζουν και λιγότερο.

Ακόμη, υπάρχει ως φαινόμενο, κάποιοι άνθρωποι που διακρίνονται πολύ στον πρωταθλητισμό, αλλά και γενικότερα κάποιοι άνθρωποι που μπορεί να διακρίνονται πολύ και στο χώρο εργασίας τους· να συμβαίνει επειδή είναι, για κάποιο τουλάχιστον χρονικό διάστημα, τελειομανείς.

Λίγα μόνο λόγια από το διαδίκτυο για την τελειομανία:

“Τελειομανία είναι η στρεβλή αντίληψη ότι η αξία κάποιου ως άνθρωπος, προέρχεται μόνο από την απόδοσή του και την επιτυχία του.

Για κάποιους ανθρώπους είναι τα επιτεύγματα ή τα βραβεία.

Για άλλους, μπορεί να είναι το τέλειο σώμα ή ένα καλά οργανωμένο ψυγείο.

Αυτή η οπτική εμφανίζεται σε άτομα που είναι πολύ ευαίσθητα, θέλουν να ευχαριστούν συνεχώς τους άλλους, και να έχουν τον έλεγχο.

Η τελειομανία χαρακτηρίζεται από την ισχυρή επιθυμία να έχει κανείς τον έλεγχο σε όλα, την τάση να κρίνει αυστηρά τον εαυτό του όταν δεν ικανοποιούνται οι προσδοκίες του και την πεποίθηση ότι η αξία του εαυτού συνδέεται άμεσα με την απόδοση του σε διαφορετικές πτυχές της ζωής.

Οι άνθρωποι με υψηλά επιτεύγματα συνήθως έχουν και υψηλή αυτοεκτίμηση.

Αυτό όμως δεν ισχύει για τους τελειομανείς.

Οι τελειομανείς είναι οι σκληρότεροι κριτές του εαυτού τους και υποφέρουν από τη χαμηλή τους αυτοεκτίμηση.

Μπορεί να νιώθουν μοναξιά και να απομονώνονται λόγω της κριτικής τους στάσης.”

Ακόμη, ο πρωταθλητισμός, κατά τη γνώμη μας· μπορεί να χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια και στερήσεις και να μαθαίνει και την αξία αυτών των καταστάσεων στους εκκολαπτόμενους πρωταθλητές· όμως βασίζεται κυρίως στον ανταγωνισμό των αθλητών, ίσως και με κάθε μέσο και τρόπο, ακόμη και της φαρμακοδιέγερσης (ντοπαρίσματος)· και ενισχύει ίσως πολύ και τον εγωισμό του μελλοντικού πρωταθλητή.

Ενισχύει, ίσως, πολύ, τον εγωισμό του, για να μπορέσει να καταφέρει να ξεπεράσει τους άλλους αθλητές· και ίσως ακόμη περισσότερο να γιγαντώνεται αυτός· όταν το να μπορέσει να ξεπεράσει τους άλλους, τελικά το καταφέρνει.

Όταν καταφέρνει, δηλαδή, να γίνει ο πρώτος, ο ένας και ο μοναδικός αθλητής του συλλόγου του, της πόλης του, της χώρας του, ή και του κόσμου όλου.

Σίγουρα, όμως, αυτό, ενισχύει και την αυτοεκτίμησή του.

Επίσης, ενισχύει και την αυτοπεποίθηση, την εμπιστοσύνη που νιώθει στον εαυτό του, ότι μπορεί να καταφέρει ακόμη και το οτιδήποτε· και αν το νιώθει κανείς αυτό, είναι και πιο πιθανόν να το καταφέρει.

Ακόμη, χαρακτήρες που έχουν την τάση να είναι εγωιστές και να ανταγωνίζονται, είναι ίσως καλύτερο να διοχετεύσουν αυτά τα στοιχεία του χαρακτήρα τους, στον πρωταθλητισμό.

Αρκεί, μόνο, τα στοιχεία αυτά του χαρακτήρα τους, να μην τα ενισχύσει ο πρωταθλητισμός ακόμη περισσότερο.

Ίσως, για πολλούς πρωταθλητές, τα μεγάλα μαθήματα της ζωής, να έρχονται όταν τελικά χάνουν, προσγειώνονται, ξεφουσκώνει το εγώ τους και συλλογιζόμενοι το παρελθόν τους, προσπαθούν να βρουν τα αίτια των τότε συμπεριφορών, για να τις διορθώσουν στο μέλλον.

Όμως να πούμε, ακόμη, ότι, το να προσπαθεί ο άνθρωπος για κάτι που θέλει πολύ, ή και λιγότερο πολύ -που μία τέτοια δεξιότητα, την μαθαίνει κανείς, κυρίως, με τον αθλητισμό κι ακόμη περισσότερο με τον πρωταθλητισμό- είναι κάτι το πολύ σημαντικό και χρήσιμο για τη ζωή του.

Γνώμη μας είναι, ακόμη, ότι η κύρια αιτία που συμβαίνουν τα πολύ τουλάχιστον αρνητικά του πρωταθλητισμού, είναι που δεν γίνεται πλέον στην σύγχρονη Ελλάδα, καθόλου μα καθόλου ερασιτεχνικά.

Δεν αρκεί μόνο το ταλέντο και η με μέτρο καλλιέργειά του, όπως αυτό συνέβαινε στη χώρα μας παλαιότερα, αρκετά παλαιότερα.

Στον σύγχρονο πρωταθλητισμό, δυστυχώς, χρειάζονται και προάγονται αφειδώς η υπερβολική άσκηση και οι φαρμακοδιεγέρσεις(ντοπαρίσματα), τόσο για να μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτή η υπερβολική άσκηση, όσο και για την επίτευξη της τελικής νίκης στους αγώνες, εναντίον όλων των άλλων.

Χρειάζονται και προάγονται οι φαρμακοδιεγέρσεις, αν ειδικά κάποιος θέλει να προχωρήσει πολύ και σε επιδόσεις.

Μπορεί και να είναι φαρμακοδιεγέρσεις νόμιμες για το άθλημά τους, όμως είναι και μιλάμε πάντα για φαρμακοδιεγέρσεις.

Ακόμη γενικότερα, μέσω των φαρμακοδιεγέρσεων, θα μπορούσαμε να πούμε ότι προβάλλεται και βιώνεται στον εκκολαπτόμενο πρωταθλητή και η φιλοσοφία του να καταφέρει κάτι, με κάθε μέσο και τρόπο.

Με τίμημα ακόμη, ίσως όχι πάντα την παραβίαση της νομιμότητας, αλλά κυρίως τη μελλοντική του υγεία, όπως αυτή πλήττεται ισχυρά από τις φαρμακοδιεγέρσεις(ντοπαρίσματα).

Φυσικά και όλα αυτά δεν ισχύουν για όλους τους πρωταθλητές και τις πρωταθλήτριες, όμως στις κατηγορίες των αντρών και των γυναικών, ίσως και των νέων και των νεανίδων, στα περισσότερο τουλάχιστον δημοφιλή αθλήματα, αν όχι πια σε όλα, όπως κάποια από αυτά τα περισσότερο δημοφιλή αθλήματα είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και ο στίβος, οι πρωταθλητές και οι πρωταθλήτριες, με τον έναν, ή τον άλλον τρόπο, φαρμακοδιεγείρονται.

Επαναλαμβάνω ότι οι φαρμακοδιεγέρσεις, μπορεί να διοχετεύονται με έναν νόμιμο τρόπο στον οργανισμό του εκκολαπτόμενου πρωταθλητή· νόμιμο για τους αγώνες, για το άθλημά του και τους κανόνες του· καθώς και οι ίδιες να είναι γενικά επιτρεπόμενες· όμως πρόκειται και μιλάμε βασικά, για φαρμακοδιεγέρσεις.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι πρωταθλητές και οι πρωταθλήτριες δεν έχουν ταλέντο.

Έχουν και μάλιστα πάρα πολύ μεγάλο, για να ξεχωρίζουν τόσο πολύ.

Όμως, όλες οι πρώτες θέσεις· ή ακόμη κι όλοι όσοι συμμετέχουν στους τελικούς, τουλάχιστον των δημοφιλών αθλημάτων· αν όχι πια σχεδόν όλων των αθλημάτων· ακόμη και των πανελλήνιων αγώνων και όχι μόνο του εξωτερικού· το σύνηθες, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, είναι να φαρμακοδιεγείρονται.

Επίσης γράφουμε και προτείνουμε τον αθλητισμό και όχι τον πρωταθλητισμό, επειδή ο απλός αθλητισμός, είναι κάτι το πολύ όμορφο ως συνήθεια.

Επιπλέον προάγει τόσο πολύ την υγεία, ώστε κάποιοι σύγχρονοι Ιατροί, να μην χαρακτηρίζουν πλήρως υγιείς ανθρώπους που δεν αθλούνται· και ας μην έχουν φανερά κάποιο νόσημα.

β) Πρόληψη και Διατροφή

Πολύ καλή, άριστη συνήθεια, είναι και η κατανάλωση πολύ νερού.

Νερού πάντα καθαρού, είτε από πόσιμο νερό πηγής, είτε φιλτραρισμένου, είτε εμφιαλωμένου.

Καλύτερα τα πλαστικά μπουκάλια να αποφεύγονται, γιατί περνάνε μέσω αυτών, ουσίες ανθυγιεινές στο νερό, ή ακόμη και μικροπλαστικά.

Από φαγητό τρώμε με ποικιλία, από όλα, με μέτρο και, για τους άνω των 29 ετών, σταδιακά και όσο περνάνε τα χρόνια, λιγότερη ποσότητα φαγητού.

Χρειάζεται να διατηρείται η σχέση ύψους-βάρους στα φυσιολογικά, λογικά επίπεδα, χωρίς όμως υστερίες και ακρότητες.

Γενικά μην το παρακάνετε σε τίποτα.

Ούτε πολύ λεπτοί, ούτε χονδροί.

Από ποιότητα φαγητού όσο πιο υγιεινά μπορούμε.

Ιδανικά χωρίς φυτοφάρμακα, διοξίνες, χημικά πρόσθετα, τεχνητά αρώματα, τεχνητά χρώματα, χημικά συντηρητικά.

Αν μπορούμε, αγοράζουμε βιολογικά προϊόντα, χωρίς, πάντα, να μας διακατέχει μανία και απόλυτη διάθεση για αυτά.

Η απόλυτη διάθεση και η μανία για το οτιδήποτε, είναι πολύ χειρότερη ακόμη και από το πιο ανθυγιεινό φαγητό.

Επαναλαμβάνουμε και αυτά που γράψαμε σε ένα από τα αρχικά κεφάλαια του βιβλίου, στο κεφάλαιο “Οι Παράγοντες Υγείας του Ιπποκράτη”.

“Για τη **διατροφή**, στη σύγχρονη εποχή μας, να πούμε ότι χρειάζεται κυρίως, η όσο το δυνατόν κατανάλωση πιο **φυσικών, ανεπεξέργαστων** τροφών, η **ποικιλία** στις τροφές και η κατανάλωση λιγότερων ζωικών λιπών.

Τα οφέλη της **μεσογειακής διατροφής,** είναι πάρα πολλά και χρειάζεται ακόμη μία διατροφή που οι τροφές της **να μην περιέχουν, φυτοφάρμακα, διοξίνες, χημικά πρόσθετα, τεχνητά αρώματα, τεχνητά χρώματα, χημικά συντηρητικά.**

Επίσης, χρειάζεται και η υγιεινή συσκευασία τους, όπου η συσκευασία τους είναι επιβεβλημένη.

Καλύτερα είναι -όπου αυτή είναι επιβεβλημένη- να πραγματοποιείται με τα πιο φιλικά για το περιβάλλον και τον άνθρωπο υλικά.

Δηλαδή, γυάλινο ή ξύλινο περίβλημα για όλα τα προϊόντα, καθώς και ανοξείδωτο ατσάλι.

Επίσης χάρτινο περίβλημα για αυτά και όσο το δυνατόν πιο ανεπεξέργαστο χαρτί ως περιτύλιγμα.

Συνάμα να αποφεύγονται πολύ τα πλαστικά, τα αλουμίνια, τα αλουμινόχαρτα και γενικά οποιοδήποτε υλικό βλάπτει, πιθανά ή αποδεδειγμένα, τον άνθρωπο.

Θυμίζουμε όμως και το μέτρο που αναφέραμε προηγουμένως και που εδώ αντιστοιχεί τόσο στην ποσότητα της τροφής, όσο και στην εύρεση και στην κατανάλωση μιας διατροφής ανεπεξέργαστης και χωρίς χημικά που προτείνουμε, ή ακόμη μπορεί να αφορά και σε

κάποιες συσκευασίες μη εξαιρετικά φιλικές για τον άνθρωπο· χωρίς φανατισμό.

Δεν χρειάζεται κανενός είδους φανατισμός, μάλλον για κανένα πράγμα.”

Επίσης, να πούμε ότι θα πρέπει να είναι διαφορετική, η διατροφή ενός υγιούς ανθρώπου, από εκείνη ενός ανθρώπου που χρειάζεται άμεση θεραπεία.

Άμεση θεραπεία, όπως για παράδειγμα, λόγω κρυώματος -ή εισαγωγής στον οργανισμό μικροβίων- ή γενικότερα, αδυναμίας και πυρετού.

Κατά κανόνα οι τροφές, εκτός από ποικιλία, καθώς και μέτρο στη ποσότητα· χρειάζεται να είναι και εύπεπτες, χωρίς επίσης φανατισμό.

Εύπεπτες για τον άνθρωπο που θα τις καταναλώσει.

Οι εύπεπτες τροφές, δεν είναι οι ίδιες για όλους τους ανθρώπους.

Επίσης και στον ίδιο τον άνθρωπο, ισχύει γενικά το ότι, άλλες τροφές είναι εύπεπτες για τον οργανισμό του όταν είναι υγιής· και άλλες όταν είναι κρυωμένος, ή γενικότερα χρειάζεται θεραπεία.

Ο αρχαίος Σοφός Ιπποκράτης, γράφει στο έργο του “ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ”, νεοελληνική απόδοση φιλολογική ομάδα “Εκδόσεων Κάκτου”, κεφάλαιο 3:

“3. Η ιατρική επιστήμη δεν θα είχε ανακαλυφθεί ποτέ, ούτε θα είχαν γίνει ποτέ ιατρικές έρευνες (κι αυτό γιατί δεν θα χρησίμευε σε τίποτα), αν οι άρρωστοι άνθρωποι ζούσαν και διατρέφονταν με τον

ίδιο τρόπο όπως οι υγιείς κι αν δεν είχαν άλλες καλύτερες εναλλακτικές λύσεις.

Γεγονός παραμένει ότι η αναζήτηση και ανακάλυψη της ιατρικής οφείλεται στην ανάγκη, επειδή οι άρρωστοι, όπως και σήμερα, δεν ωφελούνταν με την δίαιτα των υγιών.

Για να προχωρήσω ακόμη περισσότερο, θα πω ότι ούτε ο τρόπος διαβίωσης και διατροφής που έχουν τώρα οι υγιείς, θα είχε ανακαλυφθεί, αν ο άνθρωπος είχε αρκεστεί στον τρόπο ζωής και διατροφής των βοδιών, των αλόγων και όλων των άλλων ζώων, αν είχε αρκεστεί για παράδειγμα στα φυτικά προϊόντα, καρπούς, θάμνους και χόρτα.

Τα ζώα τρέφονται με αυτά, ζουν και αναπτύσσονται χωρίς πόνο και δεν χρειάζονται άλλο τρόπο ζωής.

Ωστόσο πιστεύω ότι κι ο άνθρωπος έτσι ζούσε στην αρχή.

Ο σημερινός τρόπος ζωής πέρασε από μεγάλα χρονικά διαστήματα ανακαλύψεων και επεξεργασίας.

Ο άνθρωπος υπέφερε πολύ, όταν ζούσε με τον πρωτόγονο τρόπο, όταν έτρωγε ωμές και ασυγκέραστες τροφές (σ.σ. ασυγκέραστες τροφές, δηλαδή όπως εξηγεί ο ίδιος ο Ιπποκράτης στο 14ο κεφάλαιο, περιέχουν μόνο ένα στοιχείο, μια ιδιότητα, το πικρό, το αλμυρό, το ξινό…) *που περιείχαν ισχυρές δυνάμεις(ιδιότητες)· και το ίδιο θα υπέφερε και τώρα, αν εξακολουθούσε να ζει έτσι: θα προσβαλλόταν από ασθένειες και πόνους που θα προκαλούσαν γρήγορα τον θάνατο.*

Αρχικά ίσως υπέφερε λιγότερο, επειδή είχε προσαρμοστεί σε εκείνο τον τρόπο ζωής· και τότε όμως υπέφερε πολύ.

Το μεγαλύτερο μέρος του ανθρώπινου πληθυσμού, όσοι είχαν ασθενέστεροι κράση, φυσικά πέθαιναν, ενώ οι ισχυρότεροι ζούσαν

περισσότερο, όπως ακριβώς τώρα ορισμένοι άνθρωποι αντέχουν αποτελεσματικότερα στις βαριές τροφές, ενώ άλλοι υποφέρουν.

Για τον λόγο αυτό, λοιπόν, πιστεύω ότι ο παλαιότερος άνθρωπος αναζήτησε τροφή που να εναρμονίζεται καλύτερα με τον οργανισμό του· κι έφτασε στο σημείο που βρισκόμαστε σήμερα.

Έτσι επεξεργάστηκε το σιτάρι, το μούσκεψε, το ξεφλούδισε, το άλεσε, το κοσκίνισε, το ζύμωσε, το έψησε κι έφτιαξε το ψωμί· το ίδιο έκανε και με το κριθάρι.

Πειραματίστηκε με τις τροφές, τις έβρασε, τις έψησε, τις ανακάτεψε, συνδύασε τα ισχυρά και αμιγή συστατικά με τα ασθενέστερα, ώστε να τα προσαρμόσει στον ανθρώπινο οργανισμό, πάντοτε με γνώμονα τη σκέψη ότι οι βαριές τροφές, που δεν μπορούσαν να αφομοιωθούν από τον οργανισμό, προκαλούσαν πόνο, αρρώστια και θάνατο, ενώ οι άλλες συντελούσαν στη διατροφή, την ανάπτυξη και την υγεία του.

Ποιο όνομα λοιπόν ταιριάζει καλύτερα σε αυτή την ανακάλυψη και την έρευνα, από την ιατρική, αφού επινοήθηκε για την υγεία, τη διατροφή και τη σωτηρία του ανθρώπου, μεταβάλλοντας τον τρόπο ζωής που προηγουμένως του προκαλούσε πόνο, αρρώστια και θάνατο;"

Και συνεχίζει ο αρχαίος Σοφός στο ίδιο έργο του "ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ", νεοελληνική απόδοση φιλολογική ομάδα "Εκδόσεων Κάκτου", κεφάλαια 5 και 6:

"5. Ας εξετάσουμε ακόμη αν η κοινώς αναγνωρισμένη ιατρική, που ανακαλύφθηκε για τη θεραπεία των αρρώστων κι έχει το δικό της όνομα και τους δικούς της τεχνίτες, έχει το ίδιο αντικείμενο και την

ίδια προέλευση με την άλλη τέχνη (σ.σ. εννοεί, όπως φαίνεται στο κεφάλαιο 7, την τέχνη της διατροφής).

Κατά τη γνώμη μου, όπως είπα και στην αρχή, κανείς δεν θα την είχε αναζητήσει αν ο ίδιος τρόπος ζωής ταίριαζε και στους αρρώστους και στους υγιείς.

Ακόμη και σήμερα, όσοι δεν χρησιμοποιούν τις μεθόδους της ιατρικής, οι ξένοι αλλά και μερικοί Έλληνες, ζουν με τον ίδιο τρόπο, όπως και οι υγιείς, έχουν μοναδικό σκοπό την απόλαυση και δεν διατεθειμένοι να αποφύγουν ή να μετριάσουν καμιά επιθυμία τους.

Όσοι όμως αναζήτησαν και ανακάλυψαν τις ιατρικές μεθόδους, αν και ορμώμενοι αρχικά από τον ίδιο τρόπο σκέψης όπως και εκείνοι που προανέφερα, νομίζω πως ελάττωσαν την ποσότητα των ίδιων βέβαια τροφών και αντί να τρώνε πολύ, έτρωγαν λίγο.

Διαπίστωσαν όμως ότι η θεραπεία αυτή ωφελούσε μόνο περιστασιακά και είχε ευεργετικά αποτελέσματα μόνο σε ορισμένους ασθενείς κι όχι σε όλους, αφού κάποιοι άλλοι βρίσκονταν σε τέτοια κατάσταση ώστε δεν μπορούσαν να αφομοιώσουν ούτε μικρή ποσότητα τροφής.

Επειδή τα άτομα αυτά χρειάζονταν ελαφρότερες τροφές, ανακαλύφτηκαν οι ζωμοί, τα διαλύματα δηλαδή μεγάλης ποσότητας νερού και μικρής ποσότητας ισχυρών θρεπτικών συστατικών, που αποδυναμώνονταν με την ανάμειξη και τον βρασμό.

Όσοι δεν μπορούσαν να αφομοιώσουν ούτε αυτά τα διαλύματα, τα κατάργησαν και τρέφονταν με υγρά, φροντίζοντας για τη μετρημένη πρόσμειξη και ποσότητα, έτσι ώστε να μην είναι αφθονότερα από ότι πρέπει, ούτε περισσότερο αμιγή, ούτε όμως και να υστερούν σε πρόσμειξη και ποσότητα.

6. Πρέπει να γίνει απόλυτα σαφές ότι ορισμένοι ασθενείς δεν ωφελούνται από τους ζωμούς· αντίθετα η λήψη τους επιδεινώνει τον πυρετό και τους πόνους· γίνεται λοιπόν φανερό πως ότι μπαίνει μέσα στον οργανισμό τους, τρέφει και επιδεινώνει την αρρώστια, ενώ εξασθενίζει και εξαντλεί το σώμα.

Αν τα άτομα που βρίσκονται σε τέτοια κατάσταση, πάρουν στερεά τροφή, κρίθινο ή σταρένιο ψωμί, ακόμη και σε πολύ μικρές ποσότητες, θα χειροτερέψουν δέκα φορές περισσότερο παρά αν τραφούν με ζωμούς, απλά και μόνο επειδή η τροφή είναι πολύ βαριά για την κατάστασή τους.

Τα άτομα που ωφελούνται από τους ζωμούς και όχι από τη στερεά τροφή, θα υποστούν ακόμη μεγαλύτερη βλάβη, αν φάνε περισσότερο απ' ότι αν φάνε λιγότερο· αλλά ακόμη κι αν φάνε λίγο θα νιώσουν πόνο.

Όλες οι αιτίες των ασθενειών μπορούν να συνοψιστούν σε μια: οι πιο βαριές τροφές βλάπτουν φανερά τον άνθρωπο με τον χειρότερο τρόπο είτε είναι άρρωστος είτε είναι υγιής".

Συνεχίζουμε με ένα τμήμα του κεφαλαίου 9, του ίδιου έργου του αρχαίου Σοφού από τις "Εκδόσεις Κάκτος":

"Αν το θέμα ήταν τόσο απλό, όπως το παρουσίασα και τόσο οι άρρωστοι όσο και οι υγιείς βλάπτονταν από τις βαρύτερες τροφές και ωφελούνταν και αναπτύσσονταν με τις ελαφρότερες, τα πράγματα θα ήταν εύκολα· θα έπρεπε απλά να χρησιμοποιούμε ελαφρότατη δίαιτα για να πετύχουμε μεγάλο βαθμό ασφάλειας.

Τώρα όμως δεν είναι μικρότερο σφάλμα ούτε και προκαλεί μικρότερη βλάβη στον άνθρωπο η λήψη τροφής λιγότερης και ανεπαρκούς για τις ανάγκες του.

Η πείνα ασκεί ισχυρότατη επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, τον εξαντλεί, τον εξασθενίζει και τον εξοντώνει.

Η στέρηση επιφέρει μύρια όσα κακά, διαφορετικά από τον κορεσμό αλλά εξίσου σοβαρά.

Τούτα είναι πιο περίπλοκα και απαιτούν ακριβέστερη μέθοδο θεραπείας, επειδή χρειάζεται να επιτευχθεί ένα μέτρο.

Το μέτρο όμως δεν θα πρέπει να αναζητηθεί σε βάρος, ή σε κάποιον αριθμό, στον οποίο να αναφέρεται κανείς για να κερδίσει την ακριβή γνώση, αλλά στην αισθητηριακή αντίληψη του σώματος...”

Ενώ και στο έργο του “ΑΦΟΡΙΣΜΟΙ”, “ΤΜΗΜΑ ΠΡΩΤΟΝ”, κεφάλαιο 4, αναφέρεται:

“Η λιτή και αυστηρή δίαιτα είναι πάντα επικίνδυνη και στις μακροχρόνιες ασθένειες και τις βαριές, όπου δεν γίνεται δεκτή.

Εξάλλου η δίαιτα που οδηγεί στα έσχατα όρια του αδυνατίσματος είναι βλαβερή γιατί η αποκατάσταση της ζημιάς, όταν έχει φτάσει στο έσχατο όριο, είναι πολύ δύσκολη”.

Στο ίδιο έργο κεφάλαια 8 και τέλος του 7, αναφέρεται:

8. “Όταν η αρρώστια βρίσκεται στο κρισιμότερο σημείο της, τότε πρέπει να εφαρμόζεται πολύ αυστηρή δίαιτα”.

7. “...η αυστηρότητα (σ.σ. στη δίαιτα) *χαλαρώνει, όσο η ασθένεια γίνεται πιο ήπια”*

(σ.σ. σύμφωνα με τον αρχαίο Σοφό Ιπποκράτη, θα πρέπει και να εξετασθεί αν η ανοχή του θεραπευόμενου στη δίαιτα κατά την ασθένειά, δεν θα τον εξαντλήσει, μέχρι να υποχωρήσει η ασθένεια.

Δίδει και οδηγίες για αυτό).

Ακόμη, στο κεφάλαιο 10, στο έργο του “ΠΕΡΙ ΑΡΧΑΙΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ”, ο αρχαίος Σοφός μιλάει για ένα γεύμα ημερησίως, ή για άλλους και με κάποιο πρόγευμα, αναλόγως αν αυτό τους κάνει ή όχι, εν ολίγοις, νωθρούς.

Να πούμε όμως κιόλας, ότι σε άλλο του έργο ο Ιπποκράτης, στο “ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑΙ”, κεφάλαιο 14, αναφέρει για την ιατρική επιστήμη και τους ιατρούς:

“Μην συμβουλεύετε μακροχρόνια, αυστηρά λιτή δίαιτα, γιατί η όρεξη του αρρώστου έχει μεγάλη διάρκεια.

Στις χρόνιες ασθένειες πρέπει κανείς να χαλαρώνει τη δίαιτα και να την αποσύρει, αν μένει τυφλά προσηλωμένος στην ιατρική δεοντολογία.”

Η χρόνια δίαιτα, για να πούμε κάτι κι εμείς για το παραπάνω, γενικώς, είναι πολύ δύσκολη, ακόμη και για τους υγιείς και ας μην είναι και τόσο αυστηρή και λιτή.

Χρειάζεται όμως, να έχει κανείς μια γενικότερη, στοιχειώδης κουλτούρα υγιεινής διατροφής· και ας την παρακάμπτει κάποιες, ή και αρκετές φορές, μέσα στον χρόνο.

Αν ακόμη κάποιος δεν την έχει, προτρέπουμε σφόδρα να την αποκτήσει.

Στην εποχή μας, υγιεινό στη διατροφή και ζητούμενο, είναι απλά να μαγειρεύει κανείς στο σπίτι.

Αν διατηρεί και τα υπόλοιπα, στη διατροφή του, από αυτά που γράψαμε έως τώρα σε αυτό το κεφάλαιο· είναι πολύ παραπάνω από μια χαρά.

Συνεχίζουμε.

Τα τηγανιτά, αν σας αρέσουν, ας είναι λίγα.

Τα σκεύη μαγειρέματος σας, ας είναι όσο το δυνατόν πιο φιλικά για τον άνθρωπο.

Για παράδειγμα, μαντεμένια τηγάνια, αντί για αντικολλητικά, καθώς και καθόλου μα καθόλου, αλουμινένια σκεύη.

Για τα τηγανιτά, που αναφέραμε προηγουμένως, “ας είναι λίγα”· ίσως να ήταν θεμιτό ακόμη και το καθόλου, όμως λένε ότι όταν τηγανίζονται ελαφρά τα λαχανικά, συγκρατούνται περισσότερο οι υδροδιαλυτές βιταμίνες τους, δηλαδή η βιταμίνη C και χονδρικά, το σύμπλεγμα των βιταμινών Β.

Οι περισσότερες δε, ελληνικές συνταγές, άρα και οι μεσογειακές συνταγές που γίνεται τόσος λόγος για το πόσο καλό κάνουν, ξεκινάνε το μαγείρεμα με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι τσιγαρισμένο.

Είναι και αυτό χαρακτηριστικό της μεσογειακής διατροφής και μαγειρικής κατά την γνώμη μας, μαζί και με άλλα χαρακτηριστικά της.

Μπορεί βέβαια κανείς και να τα “τσιγαρίζει” σε λίγο βραστό νερό, ή έστω να το κάνει αυτό κάποιες λίγες φορές, όμως και πάλι, θα υπάρχει μια κάποια παραπάνω ελάττωση, στην περιεκτικότητα τους σε υδροδιαλυτές βιταμίνες.

Πάντα χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο, είτε ωμό, είτε μαγειρεμένο και ακόμη καλύτερα ελαιόλαδο εξαιρετικά παρθένο.

Από αλάτι, πάντα, φυσικό, ανεπεξέργαστο, από βιολογικά καταστήματα, δεν κοστίζει πολύ.

Ακόμη όχι πολλά κρέατα, με μέτρο, αλλά μην φθάσουμε και στο άλλο άκρο του καθόλου, ή του πολύ σπάνια.

Εδώ, να πούμε ότι τη βρώση κρέατος, δεν την επιλέξαμε εμείς για τον εαυτό μας, αλλά η φύση για εμάς, για αυτό και δεν πρέπει να έχει κανείς ενοχές, για την κατανάλωσή του με μέτρο.

Σίγουρα απορρίπτεται η αλόγιστη σκληρότητα της υπερκατανάλωσης κρέατος από κάποιους ανθρώπους.

Καθώς και οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων που προορίζονται για τροφή.

Ακόμη απορρίπτονται και οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων, για τα προϊόντα που απλά παράγουν, τουλάχιστον όταν η παραγωγή αυτή πραγματοποιείται σε μεγάλες ποσότητες, γιατί ανάλογα, συνήθως, μεγάλη, καθώς και ζωώδεις, είναι και η εκμετάλλευσή τους από κάποιους κτηνοτρόφους.

Απορρίπτονται, γενικά, οι συνθήκες και η φιλοσοφία διαβίωσης των ζώων, που πηγάζουν από το εμπόριο και το όσο το δυνατόν μικρότερο κόστος παραγωγής, με μηδαμινό ενδιαφέρον για αυτή καθεαυτή τη ζωή τους και την ποιότητά της.

Όμως πάλι σίγουρα, την με μέτρο βρώση του κρέατος, καθώς και την με μέτρο βρώση των προϊόντων που παράγουν τα ζώα, ο άνθρωπος την χρειάζεται, καθώς, είναι στη φύση του, είναι αναγκαία για αυτόν.

Επαναλαμβάνουμε δε, ότι αυτό δεν συμβαίνει σε καμιά περίπτωση από επιλογή του.

Την χρειάζεται, γιατί ακριβώς ως είδος, ανήκει στα παμφάγα.

Ο άνθρωπος, βέβαια, είναι ίσως η μοναδική οντότητα της Γης, που μπορεί από ελεύθερη επιλογή, να κάνει πράγματα και αντίθετα της φύσης του.

Για μία τέτοια όμως και με διάρκεια επιλογή, λάθος επιλογή, κατά τη γνώμη μας, που θα μπορούσαμε να πούμε ότι προκύπτει από υπέρμετρο συναισθηματισμό· είναι αναγκασμένος να πληρώνει μελλοντικά το τίμημα με την εξασθένιση, αργά αλλά σταθερά, του οργανισμού του.

Να πούμε όμως ακόμη, ότι τα κίνητρα για μία τέτοια επιλογή, φανερά είναι πολύ αγνά.

Εννοούμε, ειδικά, την επιλογή, της μη βρώσης κρέατος.

Είναι, ακόμη, για να συνεχίσουμε, πολύ αγνά και τα κίνητρα και οι προθέσεις γενικότερα της φιλοσοφίας των βίγκαν.

Πάρα ταύτα επιμένουμε ότι είναι μία ξεκάθαρα λάθος, πρακτικά και όχι θεωρητικά, επιλογή για τον άνθρωπο, τουλάχιστον της εποχής μας, που προκύπτει στην κοινωνία μας, συνήθως σε νέους, ασυμβίβαστους ανθρώπους, από υπέρμετρο συναισθηματισμό.

Γράφουμε λάθος επιλογή πρακτικά και όχι θεωρητικά, επειδή η θεωρητική βάση της φιλοσοφίας τόσο των βίγκαν, όσο και των χορτοφάγων, προκύπτει από την αγάπη προς τα ζώα και το σεβασμό προς τη ζωή τους και τις Συμπαντικές αξίες της.

Όμως, όπως είπε ο Δημόκριτος, *“ΑΛΟΓΙΣΤΙΗ ΜΗ ΞΥΓΧΩΡΕΕΙΝ ΤΑΙΣΙ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΒΙΟΝ ΑΝΑΓΚΑΙΣ”.*

Δηλαδή ότι, *“είναι αφροσύνη να μη συμβιβάζεται κανείς με τις πρακτικές ανάγκες της ζωής”.*

Στο μέλλον μπορεί να βρεθεί και σίγουρα θα βρεθεί και πρακτική λύση για όλα αυτά τα ζητήματα, που θέτονται σε όλους τους ευσυνείδητους ανθρώπους.

Η μη κατανάλωση κρέατος δημιουργεί έλλειψη της πολύ σημαντικής για τον οργανισμό βιταμίνης B_{12}, ακόμη περισσότερο σημαντικής τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.

Ακόμη, η κατανάλωση γενικώς συμπληρωμάτων διατροφής, για να ισοσκελιστεί, ίσως, η έλλειψη βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων στον οργανισμό, δεν μπορεί να είναι χρόνια και δεν θα πρέπει, γενικά, να υπερβαίνει τους έξι μήνες, καθώς μάλλον και για αυτό το διάστημα, να καταναλώνονται δίχως κάποια διαλείμματα.

Για αυτό και στις διαφημίσεις των όποιων συμπληρωμάτων διατροφής, αναφέρεται ρητώς ότι αυτά, δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή.

Γράφουμε να μην υπερβαίνει τους έξι μήνες, αν, φυσικά, μπορεί κάποιος να κάνει διαφορετικά· και νομίζουμε ότι μπορεί με την απλή προσαρμογή του, σε κατάλληλο -για τις τροφές που χρειάζεται- διαιτολόγιο.

Μία μερίδα κρέατος -ίσως και δύο- την εβδομάδα, είναι καλά.

Ίσως για τους πολύ υπέρμαχους της μη κατανάλωσης κρέατος και μία μερίδα στις δέκα, ή σταδιακά και με κάθε επιφύλαξη και στις δεκαπέντε ημέρες, όχι, όμως, σπανιότερα.

Επίσης, να πούμε ότι οι άντρες χρειάζονται περισσότερες τροφές, που μέσω αυτών ο οργανισμός τους να μπορεί να παράγει τεστοστερόνη -τη χαρακτηριστική, δηλαδή, αντρική ορμόνη- και σίγουρα λιγότερες οι γυναίκες.

Μία από αυτές τις τροφές, είναι και το κρέας.

Το ακριβώς αντίστροφο, θα πρέπει να γίνεται όσον αφορά τις τροφές και την παραγωγή οιστρογόνων, τη χαρακτηριστική, δηλαδή, γυναικεία ορμόνη.

Παρόμοια συμπεράσματα για την παραγωγή των δύο αυτών ορμονών, εμπεριέχονται και στη μορφή των ασκήσεων που θα πρέπει να πραγματοποιούνται από τα δύο φύλα εκατέρωθεν.

Τα βάρη -πάντα με μέτρο- χρειάζονται αρκετά περισσότερο στον άντρα.

Έτσι έχει δημιουργήσει η φύση, τουλάχιστον τα ανθρώπινα φύλα.

Ακόμη, χρειάζεται πολύ μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης κρέατος, για ανθρώπους που πρόσφατα το έχουν στερηθεί για καιρό, όπως οι χορτοφάγοι και οι βίγκαν.

Μέχρι να έρθουν με αυτήν τη συχνότερη κατανάλωση, ξανά στα φυσιολογικά τους επίπεδα.

Το πότε θα έρθουν ξανά στα φυσιολογικά τους επίπεδα, αν δεν θέλουν να το δουν με νέες εξετάσεις, θα τους το πει ο ίδιος ο οργανισμός τους, που δεν θα ζητάει να φάει τόσο συχνά άλλο κρέας.

Ο ίδιος μηχανισμός, υπάρχει στον άνθρωπο για όλες τις τροφές.

Για αυτό και ζητάμε πολύ, να φάμε κάποια συγκεκριμένα φαγητά, ανά καιρούς στο τόσο.

Συμβαίνει, δηλαδή, επειδή κάτι λείπει από τον οργανισμό μας, που το έχει αυτή η συγκεκριμένη τροφή.

Φυσικά και δεν συμβαίνει για τον ίδιο λόγο αυτό και με τα γλυκά.

Τα γλυκά τα ζητάμε επειδή έχει άμεση σχέση η βρώση του γλυκού φαγητού με την απευθείας έκκριση μιας ορμόνης από τον εγκέφαλο, που μας κάνει να αισθανόμαστε όμορφα.

Της ορμόνης ντοπαμίνη.

Επιπλέον, γράφει ο αρχαίος Σοφός Ιατρός Ιπποκράτης σε επιστολή προς τον Δημήτριο, με τίτλο *“Συμβουλές υγιεινής από τον Ιπποκράτη στον Δημήτριο”*:

“Θα δεις ότι οι επιθυμίες σου σχετικά με την τροφή γεννιούνται από τα αντίθετα, από το ξερό για το υγρό, από το υγρό για το ξερό, από το κενό για το πλήρες και από το πλήρες για το κενό.”

Μιας και αναφέραμε τα γλυκά, να πούμε ότι προτιμότερα γλυκίσματα, αν μπορούσαμε να τα πούμε έτσι, είναι τα φρούτα.

Για παράδειγμα τα σύκα, φρέσκα στην εποχή τους, ή αποξηραμένα τον υπόλοιπο χρόνο, είναι εξαιρετικά. Πάντα χωρίς πρόσθετα.

Ακόμη, εξαιρετική ως τροφή άλλα και ως γεύση, είναι και η μαύρη κορινθιακή σταφίδα με το κουκούτσι της, ή γενικά η σταφίδα.

Το σταφύλι και ειδικά το μαύρο με το κουκούτσι του, είναι πολύ υγιεινό για τον ανθρώπινο οργανισμό· και θα πρέπει να το λαμβάνουμε ως τροφή, φρέσκο ή αποξηραμένο, ως έχει και όχι πίνοντας το, ως κόκκινο κρασί.

Σίγουρα, πολύ καλό κάνει και ως μούστος, αλλά επαναλαμβάνουμε ότι, θα πρέπει να αποφεύγουμε να παίρνουμε τα πολύ ευεργετικά συστατικά του από τον οίνο, άκρατο ή κεκραμένο, λόγω της περιεκτικότητας του και σε αλκοόλη.

Και τα δύο αυτά φρούτα που γράψαμε, θεραπεύουν την ανάγκη του οργανισμού ώρες, ώρες για κάτι γλυκό.

Είναι και τα δύο πολύ γλυκά και υπάρχουν και σε αφθονία στην Ελλάδα.

Επίσης και τα φρέσκα, στην εποχή τους, ή τα αποξηραμένα, τον υπόλοιπο χρόνο, δαμάσκηνα, κάνουν πάρα πολύ καλό στον ανθρώπινο οργανισμό.

Μπορεί, ακόμη, κανείς να καταναλώνει -όταν αναζητάει κάτι γλυκό- και χουρμάδες, φρέσκα ή, όλο το χρόνο, αποξηραμένα βερίκοκα· ή γενικά και άλλα αποξηραμένα φρούτα, καλύτερα βιολογικά, επειδή χρειάζεται πολύ αυτά, να μην εμπεριέχουν πρόσθετα.

Καλύτερο, όμως, μάλλον, είναι να προτιμάει κανείς τα φρέσκα και καλά πλυμένα φρούτα της εποχής που διανύεται.

Αν εξαιρέσουμε τα φρέσκα, ή αποξηραμένα φρούτα, προτιμότερα γλυκά είναι το σουσάμι, το αμύγδαλο, το καρύδι ή μια φέτα ψωμιού, σε συνδυασμό με μέλι.

Και γενικά ότι ως γλύκισμα περιέχει μόνο μέλι, άλλα και αυτό με μέτρο, σε μικρές ποσότητες.

Υγιεινό γλύκισμα, είναι και το γιαούρτι με μέλι, ή με αποξηραμένα φρούτα, σποράκια και ξηρούς καρπούς, ή και με δημητριακά.

Επίσης και οι σπιτικές μαρμελάδες, ή ακόμη και αυτές που δημιουργήθηκαν στο εμπόριο, μόνο από φρούτα, σε συνδυασμό με χυμό φρούτων.

Υπάρχουν τέτοιες πια και στο εμπόριο, πάντα στην εποχή μας και την Ελλάδα.

Καθόλου, ή όσο μπορεί κανείς λιγότερη, κατανάλωση σε ζάχαρη.

Η χρόνια υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, λένε ότι συμβάλει σε πολλές ασθένειες, κυρίως, του κυκλοφορικού και της καρδιάς.

Από ζάχαρη, γενικά, προτιμότερη, είναι η ακατέργαστη.

Από τα άλλα γλυκά, να πούμε ότι αν διαβάσει κανείς συνταγές ζαχαροπλαστικής, ακόμη και των πιο αγνών γλυκών, νομίζω ότι θα μείνει άναυδος με το πόσο μεγάλες ποσότητες ζάχαρης προτείνουν οι ζαχαροπλάστες.

Παρόλο που το πλεονέκτημα, σε ένα σπιτικό γλυκό που μπορεί να γίνει με όσο το δυνατόν πιο αγνά υλικά, χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά, είναι πολύ σημαντικό.

Όλα με μέτρο.

Σταδιακά και όσο το δυνατόν μπορούμε, λιγότερα γλυκά.

Ακόμη, να πούμε ότι η κατανάλωση γλυκών, είναι θέμα και συνήθειας, καθώς και η παραπάνω κατανάλωση αλατιού στα τρόφιμα.

Ο οργανισμός, μετά από λίγο καιρό, συνηθίζει και ζητάει πολύ, ή λίγο, ή και σχεδόν καθόλου γλυκό, αλλά και πολύ, ή λίγο, ή και καθόλου παραπάνω, από όσο υπάρχει ήδη στα τρόφιμα, αλάτι.

Όπως τον συνηθίσετε.

Δοκιμάστε το!

Να πούμε επίσης ότι, ίσως ο μηχανισμός της παχυσαρκίας μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα με το «μοντέλο υδατανθράκων-ινσουλίνης», όπως υποστηρίζουν ερευνητές με πρόσφατη δημοσίευσή τους στο American Journal of Clinical Nutrition.

Γράφει μεταξύ άλλων το σχετικό άρθρο της ιστοσελίδας https://www.in.gr/ στις 13/09/2021.

“Τα τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, αναφέρουν ερευνητές με επικεφαλή τον Ντέιβιντ Λούντβιγκ του Χάρβαρντ, προκαλούν

ορμονικές μεταβολές που αλλάζουν τον μεταβολισμό και ενθαρρύνουν την αποθήκευση λίπους.

Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα που ανεβάζουν απότομα το σάκχαρο, ο οργανισμός αντιδρά εκκρίνοντας ινσουλίνη και καταστέλλοντας την έκκριση γλυκαγόνης, μιας ορμόνης που δρα αντίστροφα από ό,τι η ινσουλίνη και ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος.

Η ορμονική απόκριση δίνει σινιάλο στα λιπώδη κύτταρα να αποθηκεύσουν περισσότερες θερμίδες ως λίπος, με αποτέλεσμα να μένουν λιγότερες θερμίδες διαθέσιμες για τους μυς και άλλους ιστούς με υψηλές ενεργειακές απαιτήσεις.

Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος θεωρεί ότι δεν υπάρχει αρκετή διαθέσιμη ενέργεια και αντιδρά με αίσθημα πείνας. Επιπλέον, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται για να εξοικονομήσει θερμίδες. Ως αποτέλεσμα, παραμένουμε πεινασμένοι ακόμη και όταν συνεχίζουμε να συσσωρεύουμε λίπος."

Εννοείται ότι πολύ καλά, άριστα για τη διατροφή μας, είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, άλλα ακόμη και με αυτά, δεν πρέπει να το παρακάνουμε εις βάρος άλλων, επίσης χρήσιμων για τον οργανισμό, τροφών.

Το ξαναγράψαμε, δεν πρέπει να καταβάλει κάποιον μανία, για τίποτα.

Σίγουρα τα φρούτα και τα λαχανικά, είναι τα πλέον άριστα για την διατροφή μας, αλλά μην φτάσουμε με αυτά και στο άλλο άκρο.

Χρειάζεται η ισορροπημένη ποικιλία.

Τίποτα το πολύ στη διατροφή δεν κάνει καλό.

Λένε, πάλι, ότι για τους ενήλικες άνω των 29 χρονών, πολλές, ή κάποιες φορές, είναι προτιμότερη η λίγη και κακή τροφή, από ότι η πολλή τροφή και καλή.

Ακόμη, άριστη για τον οργανισμό, είναι και η με μέτρο κατανάλωση ξηρών καρπών, πάντα ωμών, δηλαδή άψητων και χωρίς αλάτι.

Για το άψητων δεν πειράζει και τόσο.

Απαραίτητα και υψηλής διατροφικής αξίας, είναι και τα Δημητριακά ολικής άλεσης, ιδιαίτερα πολύ το κριθάρι και, κατά της χοληστερίνης πάλι το κριθάρι αλλά και η βρώμη.

Ακόμη, πολύ ωφέλιμο δημητριακό για τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι και η ζεία, ή ζεια, ή ζέα.

Απαραίτητα επίσης, καθώς και υψηλής διατροφικής αξίας για τον άνθρωπο, είναι τόσο τα όσπρια, όσο και το ψάρι.

Αν έχουμε τρεις μερίδες όσπρια την εβδομάδα και δύο με τρεις μερίδες ψάρι, είναι πάρα πολύ καλά.

Ειδικά αν επιλέξουμε μία διατροφή που να εμπεριέχει πολύ αραιά σε συχνότητα, τη βρώση κρέατος.

Από γαλακτοκομικά, για τους ανθρώπους που έχει ολοκληρωθεί η σωματική τους ανάπτυξη, όχι πολλά.

Στο ζωικό βασίλειο, τα ζώα πίνουν γάλα μόνο στις πολύ νεαρές τους ηλικίες.

Μετά το αποφεύγουν.

Όλοι γνωρίζουμε, για παράδειγμα, ότι οι γάτες πίνουν πολύ γάλα όταν είναι μικρές και δεν το αγγίζουν καθόλου όταν μεγαλώσουν.

Πρέπει, ακόμη, γενικά, να αποφεύγονται και τα ζωικά λίπη.

Προτείνουμε από γαλακτοκομικά, που και που λίγο τυρί, ωστόσο όμως να τρώτε.

Συχνά, ή ακόμη και καθημερινά, κάνει καλό και κανένα γιαούρτι, ειδικά κατσικίσιο.

Εκτός του γεγονότος ότι το κατσικίσιο γάλα είναι πιο εύπεπτο, το αγελαδινό γάλα ενοχοποιείται για περιεκτικότητα σε ορμόνες, όπως, για παράδειγμα, την αυξητική ορμόνη που δίδετε στις αγελάδες· και παρόλο που δεν υπάρχουν ίσως κατασταλαγμένες έρευνες για το πόσο η βόεια αυξητική ορμόνη, ή και οι άλλες ορμόνες που παρατηρούνται στο αγελαδινό γάλα, βλάπτουν ή επηρεάζουν τον άνθρωπο· προτείνουμε ισχυρά να τις αποφεύγετε, επειδή υπάρχουν τουλάχιστον αποχρώσες ενδείξεις.

Πάντα μιλάω για τους ενήλικες και μάλιστα τους πάνω από τα 29 έτη.

Οι νεαροί άνθρωποι, χρειάζονται οπωσδήποτε, πολύ περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Το επιπλέον ασβέστιο που χρειαζόμαστε για τον οργανισμό, το παίρνουμε από το ταχίνι ή γενικά το σουσάμι και άλλες τροφές, όπως τέτοια παραδείγματα άλλων τροφών είναι οι ξηροί καρποί, τα σύκα, τα δαμάσκηνα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το μπρόκολο και η ρόκα, διάφορα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκκαλο τους, όπως ο γαύρος, η μαρίδα, η σαρδέλα και η αθερίνα· ακόμη, αρκετό ασβέστιο έχουν τα όσπρια και η βρώμη.

Μην το παραβλέψετε αυτό, χρειαζόμαστε με τα χρόνια όλο και περισσότερο ασβέστιο, που να απορροφάται από τον οργανισμό μας, για γερά κόκαλα και δόντια.

Όμως να πούμε και ότι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, εμπεριέχουν ασβέστιο σαφώς υψηλότερης βιοδιαθεσιμότητας από ότι τα φυτικής προέλευσης προϊόντα.

Υψηλότερης βιοδιαθεσιμότητας, δηλαδή το ποσοστό απορρόφησης του ασβεστίου από τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι υψηλότερο σε αυτά, από ότι στα φυτικής προέλευσης προϊόντα που περιέχουν ασβέστιο.

Όμως και στα φυτικά προϊόντα, η βιοδιαθεσιμότητα δεν είναι μικρή.

Ακόμη, χρειάζεται και η με μέτρο έκθεσή μας, στον ήλιο.

Με μέτρο, ακόμη περισσότερο το καλοκαίρι.

Χρειάζεται η με μέτρο έκθεσή μας στον ήλιο, για την παραγωγή της **πάρα πολύ ωφέλιμης** για τον οργανισμό, **βιταμίνης D**.

Γενικά η έκθεση στον ήλιο, αν γίνεται ολόκληρου του σώματος, για 15-20 λεπτά καθημερινά, ίσως ακόμη και 25-30 λεπτά, πάντα χωρίς αντηλιακό, είναι και αρκετή και πολύ ευεργετική.

Τον χειμώνα, μπορεί να εκτεθεί κανείς στον ήλιο περισσότερο, όχι όμως και στα χιονισμένα βουνά, λόγω της πολύ μεγάλης αντανάκλασης του ήλιου στο χιόνι.

Προτείνουμε σταδιακή και αντιστρόφως ανάλογη με την λαμπρότητα του ήλιου αύξηση, ή ελάττωση, της έκθεσής μας στον ήλιο, με σημεία αναφοράς τις εξής ημέρες το **μεσημέρι**:

Στο θερινό ηλιοστάσιο 10 περίπου λεπτά χωρίς πάντα αντηλιακό, στις ισημερίες 20 περίπου λεπτά και στο χειμερινό ηλιοστάσιο περίπου 30 λεπτά, πάντα για την Ελλάδα.

Η προτεινόμενη χρονική διάρκεια έκθεσης στον ήλιο, ανά ξεκίνημα εποχής, είναι επίσης και αρκετή και πολύ ευεργετική.

Πολύ καλή πηγή βιταμίνης D αποτελούν και τα λεγόμενα λιπαρά ψάρια.

Λέγεται ότι συμβαίνει αυτό ακόμη κι όταν αυτά είναι κονσερβοποιημένα.

Επίσης πολύ καλή πηγή βιταμίνης D αποτελούν τα μανιτάρια και τα αυγά, προτιμήστε αυγά ελευθέρας βοσκής.

Επίσης καλλιεργημένα μανιτάρια, γιατί αρκετοί, ή κάποιοι, από αυτούς που μαζεύουν απευθείας από τη φύση άγρια μανιτάρια, έχουν κάποια στιγμή στη ζωή τους δηλητηριαστεί από αυτά, έστω και ελαφρά.

Σύμφωνα με την ιστοσελίδα με ιατρική θεματολογία, https://www.iatropedia.gr:

“Η βιταμίνη D χρησιμοποιείται για την πρόληψη και τη θεραπεία της ραχίτιδας.

Πρόκειται για μια ασθένεια που προκαλείται από ανεπάρκεια στην συγκεκριμένη βιταμίνη.

Επίσης χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και του πόνου στα οστά (οστεομαλακία).

Επίσης για την απώλεια οστού σε ανθρώπους με υπερπαραθυρεοειδισμό και ατελή οστεογένεση.

Αυτή είναι μια κληρονομική πάθηση κατά την οποία τα οστά είναι ιδιαίτερα εύθραυστα.

Χρησιμοποιείται, επίσης, για την πρόληψη καταγμάτων σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο για οστεοπόρωση.

Αλλά και για την καλύτερη απορρόφηση ασβεστίου και μείωση της οστικής απώλειας (νεφρική οστεοδυστροφία) σε άτομα με νεφρική ανεπάρκεια.

Η βιταμίνη D χρησιμοποιείται για παθήσεις της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.

Τέτοια παραδείγματα είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) και η υψηλή χοληστερόλη.

Χρησιμοποιείται επίσης για:

Τον διαβήτη, την παχυσαρκία, την μυϊκή αδυναμία, την Σκλήρυνση κατά Πλάκας, την ρευματοειδή αρθρίτιδα, την Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), το άσθμα, την βρογχίτιδα, το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και την ουλίτιδα στα δόντια.

Δερματικά

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τη βιταμίνη D για δερματικές παθήσεις, όπως:

Η λεύκη, το σκληρόδερμα, η ψωρίαση και η ακτινική κεράτωση.

Χρησιμοποιείται επίσης για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, την πρόληψη αυτοάνοσων νοσημάτων και την πρόληψη του καρκίνου.

Θυρεοειδής

Επειδή η βιταμίνη D εμπλέκεται στη ρύθμιση των επιπέδων των ανόργανων συστατικών, όπως ο φώσφορος και το ασβέστιο, χρησιμοποιείται για παθήσεις που προκαλούνται από χαμηλά επίπεδα αυτών των μετάλλων (φωσφόρου: οικογενή υποφωσφαταιμία και σύνδρομο Fanconi και ασβεστίου: υποπαραθυρεοειδισμός και ψευδοϋποπαραθυρεοειδισμός).

Η βιταμίνη D σε μορφές γνωστές ως καλσιτριόλη, ή καλσιποτριένη εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα για ένα συγκεκριμένο τύπο ψωρίασης.

Αξίζει επίσης να αναφέρουμε ότι σύμφωνα με τον ιατρό κ. Δημήτρη Τσουκαλά και την ιστοσελίδα https://www.metabolomicmedicine.com:

“Η βιταμίνη D είναι κεντρικός ρυθμιστικός παράγοντας στο μεταβολισμό των οστών και των μεταλλικών στοιχείων. Η έλλειψη της είναι αιτία καθυστερημένης οστικής ανάπτυξης, σκελετικών ανωμαλιών στα παιδιά και οστεομαλακίας και οστεοπόρωσης στους ενήλικες.

Πέρα όμως από την δράση της στην φυσιολογία των οστών, την τελευταία 10ετία, η βιταμίνη D αναδεικνύεται ως ζωτικός ρυθμιστικός παράγοντας για το ανοσοποιητικό σύστημα, τα νοσήματα του αναπνευστικού, την παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, τις λοιμώξεις, την εκδήλωση αλλεργίας, στην επίπτωση του καρκίνου, του διαβήτη και καρδιοαγγειακών νοσημάτων τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

Όσο αυξάνονται τα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα τόσο μειώνεται η ολική θνησιμότητα αλλά και η εμφάνιση των παραπάνω νοσημάτων.*”*

Ακόμη σύμφωνα με την ιστοσελίδα https://www.drtsoukalas.com :

“Η βιταμίνη D έχει σημαντική ανοσο-ρυθμιστική δράση και παίζει κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών.

Επαρκή επίπεδα είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τόσο για τη μείωση της πιθανότητας νόσου από λοιμώξεις, όσο και για την ικανότητα του ανοσοποιητικού να αναγνωρίζει τους δικού του ιστούς.

Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, συνδέονται με περισσότερες εξάρσεις και χειρότερη πορεία των αυτοάνοσων ασθενειών"

(...)

"Η βιταμίνη D είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες υγείας και η διατήρηση βέλτιστων επιπέδων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ιδανικά με έκθεση στον ήλιο και συμπλήρωση, συνδέεται με μειωμένη νοσηρότητα, μειωμένη θνησιμότητα και καλύτερη υγεία."

(σ.σ. Να αναφέρουμε ότι μπορεί η ιστοσελίδα να λέει για τη βιταμίνη D, *"ιδανικά με έκθεση στον ήλιο και συμπλήρωση"*, όμως γνωρίζουμε ότι τα συμπληρώματα διατροφής δεν ενδείκνυται να καταναλώνονται για χρονικό διάστημα άνω των έξι (6) μηνών.

Επίσης και ότι τα ίδια, δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την ισορροπημένη διατροφή.

Εκτός αν εννοεί συμπλήρωση, με κατάλληλες για αυτό φυσικές τροφές.)

Ακόμη, σας βάζω και τον τίτλο σημερινής 23/08/2022 είδησης για την βιταμίνη D στην δημοσιογραφική ιστοσελίδα https://www.dikaiologitika.gr :

"Το σώμα μας χρειάζεται τη σωστή ποσότητα βιταμίνης D για να λειτουργήσει κανονικά -τόσο σωματικά όσο και πνευματικά- και υπάρχουν όλο και περισσότερα στοιχεία που συνδέουν την έλλειψη βιταμίνης D με την κατάθλιψη."

Επανερχόμαστε.

Από αλκοόλ, καλύτερα καθόλου, ή πολύ σπάνια.

Δια ροπάλου το σε καθημερινή βάση, ακόμη κι αν είναι πολύ λίγο, λιγότερο ακόμη και από μισό ποτήρι του κρασιού, κρασί.

Λέμε δια ροπάλου ακόμη κι αν είναι πολύ λίγο, περισσότερο εξαιτίας πιθανής εξάρτησης του οργανισμού από αυτό.

Το πραγματικά λίγο, σε ποσότητα και συχνότητα, γενικά δεν βλάπτει, κι αν βλάπτει, βλάπτει λίγο.

Όμως για τη συχνότητα, πολλές φορές από λίγο κάνουν το πολύ.

Από καφέ, προτιμότερος είναι ο ελληνικός και αυτός με μέτρο, έναν με δύο· δύο το πολύ· την ημέρα.

Δηλαδή και δύο καφέδες σε καθημερινή βάση είναι πολλοί.

Ο καφές καλύτερα χωρίς ζάχαρη, ή αν δεν μπορείτε χωρίς ζάχαρη, με όσο το δυνατόν λιγότερη και, καλύτερα ζάχαρη ανεπεξέργαστη.

Προτείνουμε όμως, να δοκιμάσετε να πίνετε τον καφέ σας για λίγο καιρό και σκέτο.

Μπορεί να τον συνηθίσετε έτσι και να σας αρέσει.

Να πούμε όμως ότι χρειάζεται και μια κάποια ελευθερία σε όλα αυτά.

Ο καφές συνδυάζεται με χαλάρωση, παρέα, κουβέντα και διασκέδαση και αυτό, είναι πάντα πολύ καλό για τον άνθρωπο.

Όμως και η καθημερινή συχνότητα του καφέ, καθώς και η ποσότητα ζάχαρης που χρησιμοποιεί κανείς σε αυτόν, είναι μόνο -κατά τη γνώμη μας- θέμα συνήθειας.

Ακόμη, δια ροπάλου, μην χρησιμοποιείται ποτέ, υποκατάστατα ζάχαρης, όπως, για παράδειγμα, ασπαρτάμη.

Όλα τα, έως σήμερα, χημικά υποκατάστατα της ζάχαρης, βλάπτουν **σοβαρά**, **σοβαρότατα**, την υγεία.

Άριστα ροφήματα είναι και τα Ελληνικά βότανα.

Τσάι του βουνού(σιδερίτη), ή μαλοτήρα για τους Κρητικούς, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, βασιλικό, φλισκούνι, δίκταμο, τίλιο, χαμομήλι κλπ.

Ωραίο ρόφημα και υγιεινό, ειδικά όταν δεν περιέχει ζάχαρη, είναι και το σαλέπι.

Όλα με μέτρο.

Ακόμη, δεν κάνει να φοράει κανείς γυαλιά ηλίου, εκτός αν υπάρχει πολύ σοβαρός ιατρικός λόγος.

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου, στον εγκέφαλο και τις ορμόνες που εκκρίνει αυτός· όπως για παράδειγμα η έκκριση σεροτονίνης όλη την ημέρα και η έκκριση μελατονίνης το βράδυ· χρειάζονται την απευθείας επαφή των ματιών μας με το ηλιακό φως, ή έστω και τις αντανακλάσεις του στην σκιά, κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όμως εννοείται ότι, με την απευθείας έκθεση στον ήλιο, ειδικά το καλοκαίρι, δεν το παρακάνουμε.

Για την σεροτονίνη ακόμη, να πούμε ότι λέγεται, ότι υπάρχει μέρος της και στο έντερο και στα αιμοπετάλια.

Η σεροτονίνη ίσως ευθύνεται για την ευεξία που νιώθει ένας άνθρωπος· και θα πρέπει για αυτό -επιπλέον- να είναι καλή, τόσο η σύσταση του αίματός του, όσο και η χλωρίδα του εντέρου του.

Ακόμη, βοηθάει πολύ στην έκκριση και της μελατονίνης και της σεροτονίνης και της ντοπαμίνης, η γυμναστική.

Η γυμναστική, είναι συνώνυμη με την ευεξία.

Σίγουρα συμβάλουν στην ευεξία και ο ήλιος, η θάλασσα και η καλή διατροφή.

Τον ήλιο όμως και όχι μόνο με τα μάτια, αλλά και με ολόκληρο το κορμί όπως γράψαμε και προηγουμένως, τον ψάχνουμε με μέτρο όλες τις εποχές του χρόνου και για την συμβολή του στην παραγωγή της βιταμίνης D.

Γράψαμε και πριν για την βιταμίνη D, όμως ξαναγράφουμε ότι ιατρικές έρευνες σε Βρετανικά και Αμερικανικά ιατρικά περιοδικά λένε ότι **ο ήλιος με μέτρο**, προλαμβάνει την εμφάνιση καρκινικών όγκων και κυττάρων.

Να πούμε ακόμη ότι τον ιατρό κ. Δημήτρη Τσουκαλά δεν τον γνωρίζουμε και αυτά που λέει τα βρήκαμε στο διαδίκτυο.

Αυτά που αναφέρονται όμως στο βιβλίο από τις ιστοσελίδες του διαδικτύου για τη βιταμίνη D, τα γνωρίζαμε και παλαιότερα από επίσημες επιστημονικές έρευνες, δημοσιευμένες σε έγκριτα διεθνώς επιστημονικά περιοδικά, καταγεγραμμένες σε διάφορα άρθρα υγείας στον ελληνικό τύπο, κυρίως σε έγκυρες, υπεύθυνες, με επιστημονική επιμέλεια και ευρεία κυκλοφορία εφημερίδες.

Γενικά, ο ήλιος με μέτρο, είναι πάρα πολύ ευεργετικός για τον οργανισμό, όπως και τα μπάνια στη θάλασσα, καθώς και η επαφή γενικά με τη φύση.

Θεωρούμε ως δεδομένο, ότι αυτά που προτείνουμε για τον άνθρωπο και την έκθεσή του στον ήλιο· δεν θα τα εφαρμόσουν άνθρωποι, που λόγω του επαγγέλματός τους, μπορεί να αντικρίζουν πολλές ώρες απευθείας τον ήλιο.

Αν μία ημέρα ξεφύγουμε από τα παραπάνω, προσπαθούμε να τα τηρήσουμε την επόμενη, ή τις επόμενες ημέρες.

Καλύτερα όμως να τα τηρήσει κανείς, τις αμέσως επόμενες ημέρες.

Σε καμία περίπτωση, από την άλλη μεριά, δεν πρέπει να έχει κανείς ενοχές.

Όλα θα γίνουν με τον χρόνο τους.

Αυτοί είναι οι γενικοί κανόνες, που φυσικά χωράνε και οι εξαιρέσεις τους και δεν γράφουμε άλλα για αυτά.

Να πούμε επίσης ότι, όχι απλώς χωράνε και οι εξαιρέσεις τους, αλλά ακόμη καλύτερα, οι εξαιρέσεις αυτές, αν γίνονται αραιά και που, μία φορά δηλαδή στο τόσο, είναι ακόμη και απαραίτητες για την απρόσκοπτη ομαλή λειτουργία του οργανισμού στο σύνολό του.

Στο σύνολό του, δηλαδή και σωματικά και πνευματικά.

Για να μπαίνει δηλαδή και εμπράκτως, το μέτρο στη ζωή του.

Η απόλυτα πιστή εφαρμογή όσον αφορά το οτιδήποτε, ισχυριζόμαστε από την εμπειρία μας, πως, μάλλον, θα δημιουργήσει πρόβλημα στο μέλλον και στη σωματική υγεία -πέραν της ψυχικής- του ανθρώπου που πράττει έτσι.

Ακόμη περισσότερο, ίσως να δείχνει ήδη πρόβλημα για τον άνθρωπο αυτόν, που θα πρέπει και να συνειδητοποιήσει για να προλάβει εν τη γενέσει του.

Επίσης, να πούμε ότι δεν πρέπει κανείς να αποκλείει κανένα είδος φαγητού από τη διατροφή του, όπως και ότι δεν πρέπει να υπερκαταναλώνει κάποιο, ή κάποια.

Το μέτρο και η ποικιλία στη διατροφή είναι απαραίτητα.

Δύο επιπλέον πολύ σημαντικοί λόγοι που κάνουν απαραίτητο το μέτρο και την ποικιλία στη διατροφή, είναι και επειδή, αφενός μεν υπάρχουν και αντιφατικές έρευνες για το τι χρειάζεται και είναι καλύτερο για τον ανθρώπινο οργανισμό· αφετέρου δε, η έρευνα στη διατροφή, είναι κάτι που συνεχώς εξελίσσεται και προκύπτουν ολοένα από αυτήν και καινούργια δεδομένα, που λαμβάνουν ακόμη περισσότερους παράγοντες υπόψη τους.

Επίσης, χρειάζεται γενικά πολύ και **η καλή** ποιότητα της τροφής.

Ποιότητα περισσότερο, δηλαδή, με την έννοια της φυσικότητας της τροφής.

Της τροφής, δηλαδή, που διατίθεται χωρίς χημική επεξεργασία και χημικά πρόσθετα, ή και συνθετική συσκευασία λόγω των μικροπλαστικών.

Όσο σίγουρο όμως είναι ότι δεν πρέπει να το παρακάνει κανείς με αυτά που περιγράψαμε σε αυτά τα δύο κεφάλαια, περί “Πρόληψης και Άσκησης” και περί “Πρόληψης και Διατροφής”, τόσο σίγουρο είναι ότι χρειάζεται και αξίζει πολύ και η με διάρκεια προσπάθειά τους, για να γίνουν όλα αυτά τρόπος ζωής.

γ) Πρόληψη και Καλοσύνη – Κάποιοι Τρόποι Ευέλικτης Σκέψης

“τίς εὐδαίμων, «ὁ τὸ μὲν σῶμα ὑγιής, τὴν δὲ ψυχὴν εὔπορος, τὴν δὲ φύσιν εὐπαίδευτος.»”

“«Ποιος είναι ευτυχισμένος;» «Αυτός που έχει υγιές σώμα, γερό μυαλό και καλλιεργημένη φύση».”

Θαλής ο Μιλήσιος

(ΕΠΤΑ ΣΟΦΟΙ: ΔΙΟΓΕΝΗΣ ΛΑΕΡΤΙΟΣ

Βίοι Φιλοσόφων 1.37, νεοελληνική απόδοση Δημήτριος Λυπουρλής)

(σ.σ. Να αναφέρουμε απλά, ότι *“εὔπορος”*, στα Αρχαία Ελληνικά σήμαινε ο καλά εφοδιασμένος με κάτι, ή ο εύκολα προσπελάσιμος, ακόμη αυτός που εύκολα πορίζεται και αυτός που βρίσκει πόρο, πέρασμα, διέξοδο, δηλαδή ο ικανός, ο εφευρετικός.

Σχολιάζουμε το *“τὴν δὲ ψυχὴν εὔπορος”*, που αποδόθηκε νεοελληνικά στους Βίους Φιλοσόφων από τον κ. Δημήτριο Λυπουρλή, ως *“γερό μυαλό”*.)

Από διανοητικής άποψης, να πούμε ότι πολλές φορές αυτό που μας πονάει εσωτερικά σαν ιδέα, σαν κατάσταση, είναι και το γιατρικό.

Αυτό που πρέπει να κάνει κανείς για να γιατρευτεί, είναι να μετουσιώσει αυτόν τον πόνο, που μπορεί να τον βιώνει ως βαθειά πληγή στο είναι του, σε υγεία.

Αυτό συμβαίνει συνήθως, όταν τα πιθανά αρνητικά συναισθήματα που δημιουργήθηκαν από μία άσχημη κατάσταση, λυθούν με τη

σκέψη· και δώσουν κατόπιν τη θέση τους, στην αγάπη και στην καλοσύνη των ανθρώπων.

Όπως το λέει και ένας στίχος, σε ένα τραγούδι των “πυξ λαξ”, **“η αγάπη είναι η μόνη λύση”**.

Πάρα ταύτα όμως, όπως κι αν σκέφτεται κανείς, μπορεί πάντα να αναρωτηθεί, ή να πει και τι έγινε;

Μήπως το γεγονός το παραπήρα στα σοβαρά;

Να το δει στη σωστή του διάσταση και με τη λογική και την νοημοσύνη του να βρει την πραγματική αιτία που δημιούργησε αυτήν την δυσαρμονία και να την θεραπεύσει.

Να θεραπεύσει την αιτία ακόμη κι αν χρειαστεί να πει σε κάποιον κάτι παράτολμο για το πρόβλημα που δημιουργήθηκε.

Γενικά να μην φοβάται τίποτα και κανέναν όμως συνάμα και οι πράξεις του, να πηγάζουν από καλοσύνη τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους ανθρώπους.

Πάρα ταύτα ότι κι αν νομίζει ότι πρέπει να κάνει κανείς κι αν τελικά το κάνει, να προσέχει να μην του δημιουργηθούν ποτέ ενοχές.

Αν του δημιουργηθούν ενοχές να τις παλέψει.

Να κάνει όλα αυτά που χρειάζονται για να του φύγουν.

Είναι τόσο πολύ αρνητικές για την υγεία οι ενοχές, που -κατά τη γνώμη μου- ακόμη κι αν χρειάζεται να ξεβρακώσει κανείς εντελώς την προσωπικότητά του μπροστά σε άλλον ή άλλους, αν είναι και λίγο στον χαρακτήρα του, αν έχει έναν χαρακτήρα χωρίς πολλούς εγωισμούς, προκειμένου να του φύγουν οι όποιες ενοχές ας το κάνει.

Να ξέρει όμως καλά, ότι είναι σίγουρο, ότι αυτό που χρειάζεται δυνητικά να κάνει κάθε φορά σε τέτοιες καταστάσεις και περιπτώσεις, είναι σίγουρα πολύ λιγότερο.

Αν γνωρίζοντάς το αυτό και πάλι επιλέξει να κάνει αυτό το κάτι παραπάνω, λίγο ή πολύ παραπάνω, ας προσπαθήσει τουλάχιστον να το κάνει υπερήφανα.

Υπερήφανο ξεβράκωμα δηλαδή, για να γελάσουμε εκ του ασφαλούς και λίγο.

Πολλοί άνθρωποι, την περισσότερη ώρα της ημέρας τους, σκέφτονται γεγονότα του παρελθόντος.

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

Αυτό δυστυχώς είναι μεν απαραίτητο, κλέβει όμως χρόνο και ποιότητα από τη ζωή του ανθρώπου.

Δεν αφήνει ελεύθερη τη σκέψη του, αφενός μεν να απολαύσει τη ζωή και το τώρα με όλες του τις αισθήσεις, αφετέρου δε να περιηγηθεί, πάντα με τη σκέψη του, εκεί που θέλει και τον ευχαριστεί.

Η ελεύθερη σκέψη, είναι ένα πολύ μεγάλο όφελος για τον άνθρωπο και συμβαίνει όταν είναι κανείς με θάρρος ο εαυτός του και συνάμα προσπαθεί να πράττει πάντα το καλό.

Είναι θέμα γενναιότητας, όπως λέει ο Θουκυδίδης· αν θεωρήσουμε δεδομένο, ότι πάντα προσπαθούμε από την φύση μας να πράττουμε το καλό.

Το καλύτερο δε από πολλά καλά, είναι, κατά τη γνώμη μας, όταν πράττει αυτό που θέλει και νιώθει βαθιά ο άνθρωπος, μέσα του από τη φύση, που είναι ομολογουμένως πανέμορφη.

Επίσης, προτείνουμε η σκέψη και η συμπεριφορά ενός ανθρώπου, να είναι ορμητική σε αυτά που πιστεύει ότι είναι ακράδαντα σωστά και να παλεύει και με ευγένεια για αυτά.

Η ευγένεια σε όλες τις περιπτώσεις, σε τέτοιες στιγμές πάλης ακόμη περισσότερο, είναι πολύ σημαντική.

Συνάμα, πάντα η σκέψη και η συμπεριφορά του -τα υπόλοιπα, όπως οι πράξεις του, έπονται- να είναι επιεικείς και ελαστικές σε νέες απόψεις και ερεθίσματα.

Επιεικείς και ελαστικές, όπως ακριβώς συμβαίνει στον πολύ καλοσυνάτο άνθρωπο.

Το ιδανικό, θα το πούμε με παράδειγμα από τη φύση.

Είναι όπως ακριβώς παλεύει αδιάκοπα όλο ορμή το ποτάμι για να βγει στη θάλασσα, ενώ ταυτόχρονα προσαρμόζεται και αγκαλιάζει με το νερό του, όλα τα εμπόδια της κοίτης του.

Έτσι και σε εμάς η θάλασσα σκοπός είναι η ζωή.

Επιμέρους στόχοι και αρχές που παλεύουμε για αυτές, είναι η ομορφιά, η υγεία, η μακροβιότητα, η αγάπη, η ελευθερία, ο έρωτας, η δικαιοσύνη με αγάπη και αξιοπρέπεια.

Ότι άλλο προκύψει στη ζωή, το αγκαλιάζουμε και το διαμορφώνουμε σύμφωνα με τα μέτρα μας, τις αρχές μας.

Συνάμα διαμορφωνόμαστε και εμείς από αυτά που συμβαίνουν κι έτσι όλοι, όλες, όλα, προχωράμε στην εποχή μας και γνώμη μας είναι ότι προχωράμε καλά.

Να πούμε, επίσης, ότι πολύ θετικές πράξεις και συμπεριφορές για κάποια εποχή· σε διαφορετικές συνθήκες και εποχές· έχουν ίσως και εντελώς αρνητικό πρόσημο.

Για παράδειγμα ένας κατακτημένος λαός, όχι απλά δικαιούται, αλλά είναι απαραίτητο να κάνει ότι μπορεί, για να ανακτήσει την ελευθερία του.

Προφανώς αλλά και συνήθως, αυτό συμβαίνει ακόμη και με τα όπλα.

Είναι όμως εντελώς παράλογο και κατακριτέο, να πάρει κανείς τα όπλα και να πολεμήσει σε περίοδο ειρήνης, δημοκρατίας, ισότητας και ελευθερίας για κάτι που πιστεύει, ακόμη κι αν το πιστεύει πολύ βαθιά μέσα του.

Από την άλλη πλευρά, κάποιος που μιλάει και συμπεριφέρεται εξαιρετικά καλλιεργημένα σε περίοδο ειρήνης, θα ήταν παράλογη και κατακριτέα η ίδια συμπεριφορά προς έναν κατακτητή, ή υποψήφιο κατακτητή, της χώρας του.

Βέβαια, ακόμη και για τους υποψήφιους κατακτητές, η ευγένεια και οι τρόποι καλής συμπεριφοράς που θα πρέπει να έχει, αλλά και να επιδεικνύει μια χώρα στα πλαίσια της διπλωματίας, στη σύγχρονη, τουλάχιστον, εποχή, είναι αυτονόητη.

Όμως όπου χρειάζεται να δείξει την ισχύ της, την αποτρεπτική ισχύ της, θα πρέπει να τη δείχνει.

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι δεν θα πρέπει να κρίνει κανείς με πολλή αυστηρότητα, ακόμη και μη αποδεκτές πράξεις στην εποχή του, όταν συμβαίνουν σε κάποια άλλη εποχή, σε εντελώς διαφορετικές συνθήκες και με εντελώς διαφορετικές γενικά παραδεκτές απόψεις της κοινωνίας τους, σε αυτήν την εποχή.

Να συμπεριλαμβάνει δηλαδή στη σκέψη του, τις ιδιαίτερες αυτές για την εποχή που έγιναν, συνθήκες και διαμορφωμένες απόψεις.

Επίσης να αναφέρουμε με βάση την εποχή μας και την Ελλάδα, ότι, δεν θα πρέπει κανείς σε περίοδο ειρήνης, να έχει ως πρότυπο και οδηγό στη ζωή του, ανθρώπους περιόδων πολέμου.

Ασφαλώς και οι επαναστάτες για την απελευθέρωση της χώρας μας, ανέλαβαν στο ακέραιο το χρέος τους, είναι για πάντα Ήρωες στα μάτια μας, τους τιμούμε, τους ευχαριστούμε που μας απελευθέρωσαν και είναι πάντα πολύ σπουδαίος και χρήσιμος ο τρόπος σκέψης τους σε παρόμοιες περιόδους.

Και όχι μόνο ο τρόπος σκέψης τους, αλλά και οι πράξεις τους και η τόλμη που επέδειξαν για να πραγματοποιηθούν αυτές.

Σίγουρα, υπάρχει και αναλογία στον τρόπο σκέψης ενός Ήρωα της Επανάστασης για την Απελευθέρωση της Ελλάδας, με τον τρόπο σκέψης ενός σύγχρονου Έλληνα, που παλεύει για άλλα θέματα Δικαιοσύνης, καθώς και της προσωπικής του Ελευθερίας.

Όμως η ζωή προχωράει και γνώμη μας είναι ότι προχωράει από το καλό στο καλύτερο, έστω και με πισωγυρίσματα.

Κι έρχεται ο καιρός που τη θέση του πολέμου τη διαδέχεται η ειρήνη.

Τη θέση του θανάτου τη διαδέχεται η ζωή.

Τη θέση του θυμού για το άδικο, τη διαδέχεται η θεραπεία του και κατόπιν, η αγάπη, η χαρά και η εκτίμηση για το μεγαλείο του είδους μας.

Σίγουρα με αγώνες, όμως θέλουμε να πούμε με λίγα λόγια, ότι είναι λάθος, τουλάχιστον κατά τη γνώμη μας, σε εντελώς διαφορετικές

συνθήκες, να σκεφτόμαστε και να πράττουμε με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Αυτήν τη στιγμή στην Ελλάδα έχουμε δημοκρατία, θέλετε να επισημάνουμε ότι είναι αντιπροσωπευτική δημοκρατία, πράγματι είναι αντιπροσωπευτική δημοκρατία, όμως είναι κατακτημένη από τον Ελληνικό λαό δημοκρατία.

Υπάρχουν κατοχυρωμένοι θεσμοί και μέσα, για να διεκδικηθεί το οτιδήποτε.

Αυτός είναι σήμερα, ο ενδεδειγμένος τρόπος να διεκδικηθεί οτιδήποτε στην Ελλάδα και αυτό είναι κάτι που κατακτήθηκε με τεράστιους κόπους και θυσίες, από τους προγόνους μας άλλα και από εμάς τους ίδιους σε κάποιο βαθμό, ανάλογα με την εποχή του καθενός μας, στο διάβα των αιώνων.

Επίσης είναι κάτι που εξακολουθεί να προχωράει.

Ακόμη, για την υγεία μας, να πούμε ότι δεν πρέπει να παίρνουμε και τίποτα πολύ στα σοβαρά.

Αλλά και σοβαρό να είναι κάτι, να μην το παίρνουμε ποτέ πολύ βαριά.

Αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης, για όλες σχεδόν τις καταστάσεις, όσον αφορά την υγεία.

Χρειάζεται πολύ αυτό.

Ότι ταιριάζει όμως στον κάθε άνθρωπο.

Να πούμε ακόμη για όλα αυτά ότι εκτός από το όφελος της πρόληψης, ίσως και της θεραπείας, ο άνθρωπος δυναμώνει και πάει για άλλα υψηλότερα.

Αν πόνεσε κανείς επειδή τον αδίκησαν αναίτια, ίσως και μπροστά σε κόσμο, τότε γνώμη μου είναι ότι κατά κανόνα, θα πρέπει να εκφράσει την αδικία για να ξεθυμάνει.

Όσο μπορεί, πάντα κατά την γνώμη μου, πιο ήπια και με επιχειρήματα.

Αν δεν μπορεί και τόσο ήπια, ας κάνει ότι μπορεί· όμως να εκφραστεί χωρίς να φοβηθεί κάτι ή κάποιον.

Είναι αναγκαίο για την υγεία, να εκφράζονται τέτοιες καταστάσεις και είναι σίγουρο, ότι υπάρχει πάντα στη ζωή και την κοινωνία μας, χώρος για όλους.

Αφού λοιπόν, υπάρχει χώρος για όλους· εκφραστείτε, εκφραστείτε, εκφραστείτε.

Ακόμη, μην ξεχνάτε ότι όταν εκφραζόμαστε, μπαίνουν αυτομάτως κατά κάποιον τρόπο και τα όρια στα λόγια και στις πράξεις των γύρω ανθρώπων, που είναι μπροστά.

Καμιά φορά και των άλλων ανθρώπων, που θα ακούσουν το ότι αντιδράσαμε σε κάτι.

Δυστυχώς, φαίνεται ότι η σιωπή από υπερβολική ευγένεια, μερικές φορές επηρεάζει την υγεία και καμιά φορά εκλαμβάνεται και διαφορετικά, δηλαδή ως αδυναμία.

Ειδικά αν η σιωπή από υπερβολική ευγένεια, γίνει τρόπος ζωής και αυτό γιατί πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που θα προκαλούν αυτή την ευγένεια όλο και περισσότερο.

Για όλα φαίνεται ότι χρειάζεται, μέτρο και ισορροπία.

Τα γράφω όλα αυτά γιατί υπάρχουν πολλοί, συνήθως πολύ καλοί άνθρωποι, που τα κρατούν όλα μέσα τους.

Άνθρωποι που τα επεξεργάζονται και τα δουλεύουν όλα μόνοι τους, με τον εαυτό τους.

Άνθρωποι, για παράδειγμα, που μπορεί στη σκέψη τους να εκτιμούν, κάποιες τουλάχιστον φορές, ότι όταν κάποιοι άλλοι παρεμβαίνουν αρνητικά, σε κάτι που ειπώθηκε από κάποιον γενικά και με καλή διάθεση, ειδικά που ειπώθηκε χωρίς να προσβάλλει κανέναν, ότι το κάνουν αυτό, ίσως και ασυνείδητα, για να διαμορφώσουν κάπως το πως θα εκφράζεται αυτός και το τι θα λέει.

Αυτό συμβαίνει επειδή η αποδοκιμασία για κάτι, αλλά και η επιδοκιμασία ακόμη, θεωρητικά, είναι και τρόποι ελέγχου συμπεριφοράς, εκτός από αυθόρμητης έκφρασης, όπως αυτό αποτυπώνεται στις θεωρίες μάθησης από τους συμπεριφοριστές.

Καταπιέζονται δηλαδή κάποιοι, αισθανόμενοι ότι αυτό που θα λένε, θα πρέπει να είναι αρεστό από αυτούς τους άλλους, για αυτό και αυτοί οι άλλοι τους εκφράζονται αρνητικά.

Ή που ακόμη στην σκέψη τους, εκτιμούν ότι παρεμβαίνουν αρνητικά κάποιοι για κάτι που ειπώθηκε με καλή διάθεση, ίσως επειδή αισθάνονται άσχημα τη δεδομένη εκείνη στιγμή.

Σε αυτήν τη δεύτερη περίπτωση, οι αρνητικές παρεμβάσεις γίνονται αραιά και που.

Συμβαίνουν δηλαδή μόνο όταν οι άνθρωποι αυτοί αισθάνονται άσχημα.

Ή που ακόμη, μπορεί να συμβαίνει από ανθρώπους που είναι προκατειλημμένοι με τους ίδιους και την προσωπικότητά τους, ή ακόμη και τους εχθρεύονται.

Οι άνθρωποι όμως που πιστεύουν, ή και έχουν απλά παρατηρήσει, ότι· είτε το κάνουν αυτό κάποιοι άλλοι για να ασκούν έλεγχο στην προσωπικότητα τους, είτε από άσχημα για εκείνη τη στιγμή συναισθήματα, είτε από προκατάληψη, είτε από εχθρότητα, είτε για τον οποιοδήποτε συνδυασμό των δύο από αυτούς τους λόγους, είτε και για τον οποιοδήποτε συνδυασμό των τριών από αυτού τους λόγους, είτε και για του τέσσερεις αυτούς λόγους ταυτοχρόνως, είτε ακόμη και για κάποιους διαφορετικούς λόγους από αυτούς· έχουν την ιδιαιτερότητα από ευαισθησία, ή μάλλον περισσότερο από ορθή κρίση· ότι κάτι τέτοιο, δεν θέλουν να πράττουν και οι ίδιοι για τους άλλους, δηλαδή, για τους συνανθρώπους τους.

Για αυτό και δεν λένε σχεδόν ποτέ τίποτα.

Ή μάλλον καλύτερα, σχεδόν ποτέ τίποτα το αρνητικό.

Είναι σπουδαίο κάποιος να μην λέει τίποτα το αρνητικό, δηλαδή να σκέφτεται και να μιλάει πάντα θετικά όποτε σκέφτεται και μιλάει· όμως όχι επειδή στρέφεται τόσο πολύ προς τον εαυτό του.

Όχι δηλαδή, να γίνεται για αυτό τόσο πολύ εσωστρεφής.

Όχι να αναλύει τα γεγονότα μέσα του τόσο πολύ.

Ο κάθε άνθρωπος, θα πρέπει συνάμα να αγαπάει πολύ και τον εαυτό του.

Να τον αφήνει να μιλάει ελεύθερα, να τον φροντίζει και να τον δικαιολογεί όποτε χρειάζεται.

Αν κάτι ξεκάθαρα και πολλές φορές για παράδειγμα, του δείχνει ότι σε έναν τομέα δεν τον σέβεται κάποιος, να μην διστάσει για να

ξεθυμάνει, ίσως, να συμπεριφερθεί ακόμη και παρόμοια, στον ίδιο τομέα και μόνο σε αυτόν τον άνθρωπο.

Νομίζω ότι αυτό θα βοηθήσει και την μεταξύ τους σχέση τελικά, επειδή αυτή θα γίνει ξεκάθαρη.

Ο υπερβολικός σεβασμός από την πλευρά του στον ίδιο· τουλάχιστον στον τομέα που πολλές φορές και αποδεδειγμένα αυτός δεν τον σέβεται· συνήθως συμβαίνει ή από υπερβολική εσωτερίκευση και καθωσπρεπισμό για το πως πρέπει να συμπεριφέρεται σε όλους τους ανθρώπους συνεπώς και σε αυτόν· ή και κατά τη γνώμη μας· πιο συνηθισμένα από συγκεκαλυμμένο φόβο.

Ακόμη, να πούμε ότι ο φόβος, μπορεί και ενισχύει από μόνος του και την υπερβολική εσωτερίκευση.

Μπορεί, βέβαια, κανείς με όλην αυτήν τη συμπεριφορά του, να βάζει, έτσι απλά, νερό στο κρασί του.

Γνώμη μας, πάντως, είναι ότι, η ευγένεια μεν· μπορεί και προάγει το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα γενικά σε μία κατάσταση· δεν θα πρέπει όμως δε, να εκφράζεται απόλυτα· παντού δηλαδή και πάντα· ειδικά και ακόμη περισσότερο, όταν η ευγένεια αυτή πραγματοποιείται εις βάρος της υγείας του ανθρώπου.

Εις βάρος της υγείας ενός ανθρώπου, που δεν θα πρέπει, κατά τη γνώμη μας ακόμη στην εποχή μας, να ζει με μοναδικό και απόλυτο γνώμονα την ευγένεια.

Μελλοντικά μπορεί η απόλυτη ευγένεια γενικά να ενδείκνυται.

Μπορεί να χρειάζεται κυρίαρχα να ασχολούμαστε με αυτό, επειδή τα άλλα θεμελιώδη προβλήματα της ύπαρξής μας θα τα έχουμε λύσει.

Όλα αυτά τα αναφέρουμε βέβαια· δεδομένου ότι, όλοι θα πρέπει να χωρέσουμε στην κοινωνία μας και ότι όλοι, δηλαδή, χωράμε.

Και οι πιο ευγενικοί και οι πιο αγενείς.

Και αυτοί που προχωράνε με τον χαρακτήρα τους γρήγορα και αυτοί που προχωράνε αργά και αυτοί που προχωράνε πολύ αργά, ή ακόμη και πάρα πολύ αργά, όπως “τα κακόμοιρα τα σκαντζοχοιράκια” στην ταινία “Πρώτη Φορά Νονός”.

Στην ταινία “Πρώτη Φορά Νονός”, που βασίζεται στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου του Νίκου Παπανδρέου, “Δέκα Μύθοι και Μια Ιστορία”.

Όμως επαναλαμβάνουμε ότι είναι πολύ ωραίο κανείς, κατά κανόνα, να μιλάει θετικά.

Είναι πολύ ωραίο ο λόγος του να είναι δημιουργικός και όχι διαμαρτυρόμενος.

Υπάρχουν άνθρωποι που ακόμη περισσότερο, θέλουν από αγάπη προς τον πλησίον, όλοι να εκφράζονται ελεύθερα, για αυτό και σπανίως παρεμβαίνουν συνειδητά με αρνητικά λόγια για κάτι.

Δεν διαφωνούμε με όλα αυτά, απεναντίας· αλλά θα πρέπει αυτοί οι άνθρωποι, να αγαπάνε τόσο πολύ, όσο τους άλλους ανθρώπους, ισάξια και τον εαυτό τους.

Αν μόνο συμβαίνει αυτό, θα μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα και οι ίδιοι.

Θα τους δίνει αυτήν τη δυνατότητα, θα τους οδηγεί εκεί ο εαυτός τους.

Αν δεν γίνεται ήδη αυτό με τον εαυτό τους, να πούμε ότι το καλύτερο είναι να προσπαθήσουν άμεσα πολύ, για να επιτευχθεί αυτό κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Όσο νωρίτερα επιτευχθεί αυτό στη ζωή τους, τόσο το καλύτερο.

Του λόγου το αληθές θα το διαπιστώσουν, μόλις, αυτό συμβεί.

Σε κάθε όμως περίπτωση, είναι αναγκαίο να εκφραζόμαστε ορισμένες φορές και για να ξεθυμαίνουμε, αν φυσικά έχουμε θυμό.

Ούτε είμαστε, ούτε χρειάζεται να είμαστε, τέλειοι.

Ακόμη, θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας, με όποιο τρόπο μπορούμε καλύτερα, όταν θίγεται προσωπικά.

Λυπάμαι πολύ που το λέω, όμως ασθένειες όπως ο καρκίνος, σαρώνουν στην εποχή μας και ένα τέτοιο περιγραφόμενο μοντέλο, ένα μοντέλο σιωπηλής αντιμετώπισης της πραγματικότητας και των καταστάσεων που κάθε φορά προκύπτουν, καθώς και συνάμα έντονα αρνητικής προσωπικής συναισθηματικής φόρτισης, είναι στα πιθανά αίτια που συμβάλλουν σε αυτόν.

Προσέξτε τι γράφω, γράφω συμβάλλουν κι όχι ότι προκαλούν την ασθένεια.

Για αυτό κι αν έχει σε κάποιον συμβεί κάτι παρόμοιο δεν υπάρχει κανένας λόγος φόβου.

Είναι πάντα και πολλές άλλες συνθήκες, που θα πρέπει να πληρούνται, για να ευδοκιμήσουν τόσο σοβαρές ασθένειες.

Ακόμη, υπάρχουν άνθρωποι, που η οξυδέρκεια και η αυτογνωσία τους, τους επιτρέπει να καταλαβαίνουν πως σκέφτονται οι γύρω τους, κυρίως από τα λόγια και τις πράξεις τους.

Αυτό συμβαίνει ακόμη κι όταν αυτοί, οι γύρω τους, δεν συνειδητοποιούν τα βαθύτερα αίτια που μιλάνε και πράττουν έτσι.

Όταν, όμως, τα λόγια τους είναι ακόμη και πολύ αρνητικά, παρόμοιες ίσως και οι πράξεις τους, δεν τους συμπεριφέρονται “αναλόγως”.

“Αναλόγως”, δηλαδή όπως συμπεριφέρονται σε αυτές τις περιπτώσεις αυθορμήτως οι περισσότεροι.

Συμπεριφέρονται, πάντα και σε όλους, με ευγένεια και καλοσύνη.

Καμιά φορά ζητάνε και συγνώμη για κάτι που από αδυναμία έπραξαν, παρατηρώντας τη σκοτεινή σκέψη κάποιου κοντινού τους ανθρώπου, από τον τρόπο που τους συμπεριφέρθηκε.

Αυτό το κάνουν επειδή, όταν κάποιος πράξει ακόμη και με πολύ κακία, οι ίδιοι μπορούν πάντοτε να πράττουν αρμονικά και με καλοσύνη και καθόλου, ανταποδίδοντας· με απώτερο σκοπό τους να εξομαλυνθεί με αξιοπρέπεια, η όλη κατάσταση.

Αυτό συμβαίνει, επειδή, η αγάπη παραβλέπει, προσπερνάει τα κακώς κείμενα, οποιουδήποτε· και μπορεί να εξομαλύνει πραγματικά, πρακτικά και συνολικά, τις αρνητικές καταστάσεις.

Λέγεται επίσης κι ότι οι άνθρωποι που έχουν την τάση να είναι γενικώς αρνητικοί, συμβαίνει να χρειάζονται ακόμη περισσότερη αγάπη από ότι συνήθως οι περισσότεροι.

Έτσι αν κάποια στιγμή αντιδράσουν και οι ίδιοι, έστω και λίγο αρνητικά, μπορεί και να ζητήσουν συγνώμη επειδή δεν μπόρεσαν να προβλέψουν, ή να εξομαλύνουν εξ αρχής αρκετά, την δυσαρμονική κατάσταση που προέκυψε.

Συγνώμη, ασχέτως από ποιον ξεκίνησε αυτή η κατάσταση και σε ποιο ποσοστό υπήρξαν οι ίδιοι μέτοχοι στη δυσαρμονία της, ή ίσως ακόμη καλύτερα, μη μέτοχοι αρκετά στην άμβλυνσή της.

Κάποιοι, για αυτόν και μόνον τον λόγο, τον λόγο της συγνώμης, εκτιμούν ότι αυτοί οι άνθρωποι δεν θα πρέπει να είναι και τόσο πολύ έξυπνοι, σκεπτόμενοι ότι μάλλον δεν μπορούν να κατανοήσουν άμεσα το τι πραγματικά έχει συμβεί.

Ή ίσως, ότι οι ίδιοι, είναι μάλλον αρκετά εξυπνότεροι, ή ότι αντιλαμβάνονται γενικά καλύτερα, το τι ίσως συμβαίνει.

Παρόλο που η εξυπνάδα ενός ανθρώπου, μπορεί να φανεί και από πολλά, άλλα, διαφορετικά πράγματα.

Ή, ίσως, ακόμη και ότι δεν έχουν προσωπικότητα, επειδή είναι πολύ ήπιοι.

Βέβαια υπάρχουν και πολλοί άλλοι άνθρωποι, που σκέφτονται ότι αυτό, ίσως να το κάνουν από καλοσύνη.

Συνήθως είναι αυτοί που σκέφτονται παρόμοια.

Ίσως, βέβαια, να σκέφτονται, ότι το κάνουν και από υπερβολική ευαισθησία, τουλάχιστον για την εποχή που υπάρχουν.

Δεν νομίζουμε όμως ότι χρειάζονται κανόνες για την ευαισθησία ενός ανθρώπου.

Ο μόνος, ίσως, κανόνας που θα μπορούσαμε να εκφράσουμε και να παραδεχτούμε για την υπερβολική ευαισθησία κάποιου, είναι να την αποδέχεται και να μάθει να ζει σύμφωνα με αυτή.

Αν μπορεί επίσης, να την αναπτύξει και να την αναπτύσσει συνεχώς, ακόμη περισσότερο.

Να την προχωρήσει, δηλαδή, προς τα άνω.

Χρειάζεται βέβαια και να ισορροπεί με αυτήν και τους γύρω του.

Όσο ο άνθρωπος αποκτάει αυτογνωσία και καλοσύνη, αυτά πάνε μαζί, τόσο η φύση τον κάνει ικανό να αντιλαμβάνεται και το καλό και

το κακό· και αυτό πιθανότατα να συμβαίνει επειδή, όσο κακό κι αν αντιληφθεί· από καλοσύνη, δεν θα γίνει επικίνδυνος ούτε για τον ίδιο του τον εαυτό, ούτε και για τους γύρω του.

Όμως ο τρόπος για να επιτευχθεί για όποιον θέλει, μία παρόμοια συμπεριφορά, βρίσκεται στον στόχο κυρίως που βάζει.

Στο τι θέλει να επιτύχει.

Στην προκειμένη περίπτωση θέλει να επιτύχει την δικαίωση του σε αυτό που έγινε προηγουμένως· ή την εξομάλυνση, την αποφόρτιση των αρνητικών συναισθημάτων στη σχέση του με τους ανθρώπους;

Επιδιώκει την αντιπαλότητα ή την κατανόηση της θέσης του άλλου;

Αν κάποιον, τον πλήγωσε κάποιος που αγαπάει πολύ και το σκέφτεται να τον συγχωρήσει, προτείνουμε να το κάνει αφού λύσει τον κόμπο που δημιούργησε στο μυαλό του, η όλη κατάσταση.

Όχι από ανυπομονησία, ή λαχτάρα, να ομαλοποιηθεί όσο πιο γρήγορα γίνεται μια κατάσταση.

Όλα τα πράγματα θέλουν το χρόνο τους.

Ακόμη, θα πρέπει να σκεφτεί ότι δεν μπορεί να τον πληγώσει κάποιος άλλος, αν ο ίδιος είναι σωστός, ακέραιος, αληθινός, σίγουρος για τον εαυτό του.

Είναι και αυτός ο κόμπος που θα πρέπει να λύσει.

Επίσης, ο κάθε άνθρωπος, έχει διαφορετικό χρονικό ορίζοντα που μπορεί να δει, να καταλάβει και να αντιληφθεί εσωτερικά, μία οποιαδήποτε κατάσταση.

Είναι λάθος το να εκφράσουμε άμεσα ή πολύ γρήγορα, ότι κάτι που μας έκανε κάποιος, δεν πειράζει, ακόμη κι αν δεν μας πειράζει πραγματικά καθόλου.

Ο κάθε άνθρωπος πριν από τον καλό λόγο που χρειάζεται να ακούσει, θα πρέπει πρώτα να έχει προλάβει να αναλογιστεί την όποια ευθύνη του, μικρή ή μεγάλη, για το οποιοδήποτε συμβάν.

Είναι περισσότερο λάθος για τον ίδιο τον άνθρωπο που έκανε κάτι λάθος σε κάποιον άλλον.

Αυτά όλα συνεχίζουμε, γίνονται περισσότερο ασυνείδητα στους ανθρώπους, από αυτό που νιώθουν και τους λέει το ένστικτό τους και όχι από υπολογισμούς.

Και για εμάς, το καλύτερο είναι, να κάνει κανείς ότι αισθάνεται.

Συνάμα να μαθαίνει από όλες τις καταστάσεις και αυτά που προκύπτουν από την αντιμετώπιση τους από τον ίδιο.

Ίσως βέβαια η υπέρμετρα καλή διάθεση, καμιά φορά, να μην είναι και ο καλύτερος σύμβουλος στην πρακτική, στην άμεση, αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων.

Είναι όμως, ως τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων μας για τους άλλους, ο πιο γλυκύς και χαριτωμένος.

Αν κανείς, αυτόν που τον πλήγωσε, εξακολουθεί να θέλει να τον αγαπάει, είμαστε παντελώς μαζί του.

Η αγάπη δεν είναι αμαρτία.

Απεναντίας είναι ότι καλύτερο μπορούμε να κάνουμε κάθε φορά.

Η αγάπη είναι η μόνη πραγματική λύση.

Να μάθει όμως από την όλη κατάσταση και να καταλάβει ποιοι πραγματικά θέλουν το καλό του έμπρακτα.

Αυτό θα συμβεί αν αγαπάει και τον εαυτό του ισάξια.

Να μην το κάνει για να δείξει στους άλλους, ή σε αυτόν που τον πλήγωσε, ότι είναι σπουδαίος που μπόρεσε και τον συγχώρεσε, καταπίνοντας το.

Να του κάνει διάφορα, όχι με κακία, αλλά και μικροκακία ακόμη αν χρειαστεί για την υγεία του, ας την κάνει για να ξεθυμάνει.

Αν φυσικά έχει κάποιον θυμό.

Ας εκφραστεί και θυμωμένα, δεν πειράζει, όλοι πρέπει να χωρέσουμε με υγεία, στην κοινωνία μας.

Όμως ο άνθρωπος, μπορεί πάντα να είναι πολύ εφευρετικός -και δημιουργικός- στο τι θα κάνει για να ανταπεξέλθει σε μια κατάσταση· και όταν έχει καλές προθέσεις, η φύση γύρω του τον βοηθάει σε αυτό με χιλιάδες τρόπους.

Ακόμη, του δείχνει πάντοτε αν ο άλλος κατάλαβε το λάθος του.

Αρκεί να έχει μάτια και να βλέπει.

Είναι ωραίο να γίνεται έτσι, δηλαδή, είναι ωραίο που γίνεται έτσι· κι έτσι είναι και πιο ωραία.

Γνώμη μας είναι, για αρχή τουλάχιστον, να μην το δείξει στους άλλους, ειδικά αν δεν δείξουν έμπρακτα, από μικρά, μικρά πράγματα, αλλά καμιά φορά και από μεγάλα, ότι έχουν καταλάβει το τι έχει συμβεί.

Αργότερα βλέποντας, νιώθοντας και κάνοντας.

Κάποιοι άνθρωποι, αυτές τις εργασίες, μπορούν και τις κάνουν για την όποια σκέψη εγκλωβίζει την διάνοιά τους.

Πως;

Αναζητώντας την σκέψη που την ελευθερώνει.

Είναι αυτή που εμπεριέχει την περισσότερη καλοσύνη.

Έτσι ο άνθρωπος γίνεται καλύτερος και προχωράει.

Αυτό είναι πάντα το γιατρικό.

Έτσι λύνονται οι κόμποι του μυαλού.

Ίσως, όμως, πάλι, κάποιες φορές, να χρειάζεται ο άνθρωπος να παίρνει απλά τις αποστάσεις του.

Να δίνει, δηλαδή, χρόνο στην κατάσταση.

Πολλές φορές, όταν όλα έρχονται ωραία σε έναν άνθρωπο, αυτός αποκτάει σιγουριά, ασφάλεια και πολύ καλή γνώμη για τον εαυτό του και από αυθορμητισμό εκφράζεται ελεύθερα.

Την στιγμή ακριβώς που αποκτάει τη μέγιστη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, μπορεί να υποπέσει σε κάποιο λάθος.

Είτε επειδή, από υπερβολική εμπιστοσύνη στις ιδέες του, χάνει το μέτρο· είτε γιατί όταν εκφράζετε κανείς ελεύθερα, φαίνεται ποιος είναι τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Όχι, δηλαδή, ποιος θέλει να είναι και που με επιμονή, προσπάθεια και υπομονή θα γίνει στο μέλλον.

Όταν συνειδητοποιήσει κανείς το λάθος του, αισθάνεται άσχημα.

Είναι ακριβώς αυτό το λάθος που πρέπει να παρατηρήσει και να το νικήσει την επόμενη φορά, ή κάποια επόμενη φορά.

Δηλαδή, να το δει στη σωστή του διάσταση και με τη λογική και την νοημοσύνη του, να βρει την πραγματική αιτία που δημιούργησε αυτήν την δυσαρμονία και να την θεραπεύσει.

Έτσι θα λέγεται καλός.

Αέναο τίμημα, για να λέγεται αέναα καλός.

Μα όσο το φως νικάει μέσα μας το σκοτάδι, τόσο αυτή η ευχάριστη κατάσταση κρατάει πολύ και η δυσάρεστη τόσο λίγο.

Το γιατρικό, πάντα χρειάζεται, αν προκύψει ασθένεια.

Έτσι κι εμείς τον πόνο, δεν πρέπει· ούτε να τον επιδιώκουμε για τον εαυτό μας· ούτε να τον προκαλούμε στους άλλους.

Όμως, αν αυτός προκύψει· αν μας πετάξει το γάντι, με λεβεντιά και χωρίς δισταγμό να το σηκώσουμε.

Όποιος αποφεύγει αυτό που του έρχεται, κάποτε θα το βρει μπροστά του.

Προτείνουμε, όχι την αποφυγή του λάθους, αλλά να αφήνουν ελεύθερα οι άνθρωποι τα αισθήματά τους να εκδηλώνονται, όπως και οι ίδιοι.

Συνάμα να μάθουν να αντιμετωπίζουν με καλοσύνη, οποιαδήποτε κατάσταση προκύπτει από μία τέτοια συμπεριφορά.

Ακόμη, όμως, να αναφέρουμε και ότι, η σιωπηλή και με **αφοβία** βίωση των γεγονότων, δημιουργεί στους ανθρώπους μία κάποιου είδους ηρεμία στο νου και στις πράξεις τους.

Η ηρεμία στο νου, προάγει πολύ την υπομονή και αυτή με την σειρά της βοηθάει στην ορθή σκέψη και στην ορθή μετέπειτα πράξη.

Ακόμη, να πούμε για την υπομονή, αλλά και για όλα αυτά που μόλις γράψαμε για την ηρεμία και την ορθή σκέψη και πράξη, ότι κάνουν πάντα παρέα με την καλοσύνη.

Η υπομονή και η ηρεμία, είναι φανερά δύο από τα προϊόντα της καλοσύνης, ειδικά της καλοσύνης με αφοβία, όπως προϊόν της καλοσύνης είναι και η αποδοχή της διαφορετικότητας.

Ακόμη, προϊόν της καλοσύνης είναι και γενικά η αποδοχή, ή και μόνο η ανοχή.

Προκύπτουν και οι τέσσερεις αυτές αρετές του ανθρώπου, υπομονή, ηρεμία, αποδοχή και ανοχή, από την με διάρκεια καλοσύνη του.

Εκτιμούμε όμως, ότι χρειάζεται συνάμα για την ανάπτυξή τους, ή αν προτιμάτε την ανέλιξή τους· και η άφοβη ματιά των γεγονότων.

δ) Πρόληψη και Γενετικοί Παράγοντες

Ακόμη, να αναφέρουμε ότι για την υγεία του ανθρώπου, πολύ μεγάλο ρόλο, παίζουν και οι γενετικοί του παράγοντες.

Πολλές φορές τον μεγαλύτερο.

Η ανθεκτικότητα του οργανισμού στο να μην νοσήσει άμεσα, με τις πρώτες ή και με τις μετέπειτα, δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει στη ζωή του, συνοδευόμενος από όχι και τον καλύτερο δυνατόν τρόπο σκέψης, τρόπο ζωής, οικείου περιβάλλοντος, διατροφής και άσκησης, είναι κάτι που έχει να κάνει, όχι απλά περισσότερο, αλλά, κυρίως, πια, πολύ, με τους γενετικούς του παράγοντες.

Αναφέρει η Βικιπαίδεια:

*“Ο **γονότυπος** ενός οργανισμού είναι το πλήρες σύνολο του γενετικού υλικού του.*

Ωστόσο, ο όρος χρησιμοποιείται συχνά για να αναφέρεται σε ένα μόνο γονίδιο ή σε ένα σύνολο γονιδίων, όπως ο γονότυπος για το χρώμα των ματιών.

Ο γονότυπος αναμιγνύεται συνήθως με τον φαινότυπο που περιγράφει το τελικό αποτέλεσμα τόσο των γενετικών όσο και των περιβαλλοντικών παραγόντων που δίνουν την παρατηρούμενη έκφραση (π.χ. γαλάζια μάτια, χρώμα μαλλιών ή διάφορες κληρονομικές ασθένειες).

***Φαινότυπος** είναι όλα τα μορφολογικά, παραγωγικά, ηθολογικά κ.λ.π. χαρακτηριστικά που εκδηλώνει ένας οργανισμός σε μία δεδομένη στιγμή, δηλαδή το μέρος του γονοτύπου του οργανισμού το οποίο μπορούμε (άμεσα ή έμμεσα) να παρατηρήσουμε.*

Ο φαινότυπος ενός ανθρώπου, είναι κοινώς αποδεκτό ότι εξαρτάται από α) τον γονότυπο που κληρονόμησε από τους γονείς του, β) από μη κληρονομικές περιβαλλοντολογικές επιδράσεις, γ) από αλληλεπιδράσεις των δύο προηγούμενων και δ) από την τυχαία διαφοροποίηση.

Για το (γ), να πούμε ότι για εμάς, οι αλληλεπιδράσεις αυτές επηρεάζονται, ίσως πολύ, από τον τρόπο σκέψης του ανθρώπου, καθώς και από τον τρόπο ζωής του.

Ακόμη, για το (δ), ο χαρακτηρισμός “τυχαία” διαφοροποίηση, είναι αδόκιμος, κατά τη γνώμη μας.

Το γιατί εξηγείτε λίγες γραμμές παρακάτω εκεί που λέει για τις μεταλλάξεις ότι είναι τυχαίες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπόκεινται και στην επίδραση του περιβάλλοντος.

Τυχαίες με την έννοια ότι, η πιθανότητα να εμφανιστεί μια μεταλλαγή, δεν σχετίζεται με το βαθμό χρησιμότητάς της.

Μεταλλαγή και μετάλλαξη είναι το ίδιο πράγμα.

*Στη Βιολογία με τον όρο **μετάλλαξη ή μεταλλαγή**, χαρακτηρίζεται οποιαδήποτε μεταβολή που μπορεί να συμβεί στο γενετικό υλικό ενός οργανισμού.*

Οι μεταλλάξεις συμβαίνουν με τυχαίο τρόπο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπόκεινται και στην επίδραση του περιβάλλοντος.

Ειδικότερα, είναι τυχαίες με την έννοια ότι, η πιθανότητα να εμφανιστεί μια μεταλλαγή, δεν σχετίζεται με το βαθμό χρησιμότητάς της.

Ανάλογα με τη σημασία τους στην εξέλιξη, διακρίνονται σε ευνοϊκές, επιβλαβείς ή ουδέτερες.

Οι ευνοϊκές μεταλλάξεις στο γονότυπο ενός οργανισμού είναι σπανιότερες και ευνοούνται από τη φυσική επιλογή.

Συχνότερες είναι οι ουδέτερες, οι οποίες δεν επηρεάζουν τον φαινότυπο.

Οι επιβλαβείς μεταλλάξεις εξαλείφονται με το πέρασμα του χρόνου, μπορούν όμως να επιζήσουν αν είναι υπολειπόμενες.”

(σ.σ. Από την ιστοσελίδα bioiatriki.gr έχουμε:

“Φυσιολογικά κάθε κύτταρο έχει δύο αντίγραφα από κάθε γονίδιο.

Το ένα κληρονομείται από τον πατέρα και το άλλο από τη μητέρα.

Τα μονογονιδιακά νοσήματα οφείλονται σε μεταλλαγές στο DNA σε ένα γονίδιο.

Τα συχνότερα μονογονιδιακά νοσήματα στον ελληνικό πληθυσμό είναι η μεσογειακή αναιμία και η κυστική ίνωση.

Στην πλειονότητά τους τα μονογονιδιακά νοσήματα κληρονομούνται κατά τον υπολειπόμενο τρόπο, δηλαδή όταν και οι δύο γονείς είναι φορείς μεταλλαγής στο ίδιο γονίδιο, ενώ οι ίδιοι είναι υγιείς, και έχουν πιθανότητα 25% να αποκτήσουν πάσχον παιδί.

Σε αυτήν την περίπτωση καθοριστικός παράγοντας είναι τα γονίδια. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η μεσογειακή αναιμία”.)

Παρά, όμως, τον πολύ σημαντικό ρόλο, που ξέρουμε καλά ότι διαδραματίζουν οι γενετικοί παράγοντες στην υγεία ενός ανθρώπου, γνώμη μας είναι ότι κι εμείς, χρειάζεται πολύ, ή ότι έστω είναι πολύ καλύτερο για την ποιότητα της ζωής μας, να κάνουμε ότι μπορούμε για όλα αυτά που μπορούν να επηρεάσουν από τα έξω την υγεία του οργανισμού μας, χωρίς πάντα, να το παρακάνουμε.

Η καλή υγεία του οργανισμού μας, βοηθάει μέσω της κληρονομικότητας και στην καλύτερη υγεία των απογόνων μας.

Στους γενετικούς μας παράγοντες δεν μπορούμε έως σήμερα να παρέμβουμε με τρόπο μηχανικό.

Εκεί που μπορούμε, στα σίγουρα, να παρέμβουμε και να επηρεάσουμε θετικά την υγεία, τη δική μας και των απογόνων μας, είναι:

-Στο περιβάλλον που θα επιλέξουμε να δραστηριοποιούμαστε.

-Στο κατά πόσο θα βάλουμε την κίνηση γενικώς στη ζωή μας.

-Μπορούμε επίσης να επιλέξουμε μία υγιεινή, κατά τη διάρκεια της ζωής μας, διατροφή.

-Και ακόμη, έναν αισιόδοξο και με πολύ αγάπη, για να αποκτήσει και νόημα η ζωή -αυτά μάλλον όλα πως πάνε μαζί- τρόπο σκέψης και τρόπο ζωής.

ε) Καλές και Χρήσιμες Υγιεινές Συνήθειες

Προτείνουμε να κάνετε μία αναζήτηση στο διαδίκτυο σχετική με “Υγιεινές συνήθειες” και τις πρώτες ιστοσελίδες που θα εμφανιστούν, να τις δείτε και να τις αντιμετωπίσετε με κριτική σκέψη.

Δεν είναι όλα όσα γράφουν, κατά τη γνώμη μας, σωστά.

Ενδεικτικά σας βάζουμε ένα αρκετά καλό άρθρο από αυτά που είδαμε, με τον τίτλο *“10 υγιεινές συνήθειες που οι γονείς πρέπει να μάθουν στα παιδιά”*.

Μπορεί να αναφέρεται στα παιδιά, αλλά όλες αυτές οι συνήθειες είναι πολύ χρήσιμες και για τους ενήλικες.

https://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/32801/10-ygieines-synitheies-poy-oi-goneis-prepei-na-mathoyn-sta-paidia.html

“Ως γονείς, δεν περνάτε στα παιδιά σας μόνο τα γονίδιά σας. Αργά ή γρήγορα, θα υιοθετήσουν και τις συνήθειές σας, καλές ή κακές. Μπορείτε να δείξετε τη φροντίδα σας μαθαίνοντας τους τις εξής καλές συνήθειες.

Κάντε το φαγητό πολύχρωμο

Το να τρώμε φαγητά διαφορετικού… χρώματος δεν είναι μονάχα διασκεδαστικό, αλλά και πολύ υγιεινό. Προσπαθήστε, λοιπόν, να συμπεριλαμβάνετε ποικίλα φρούτα και λαχανικά στα γεύματά τους.

(σ.σ. Προφανώς ισχύει για μικρούς και μεγάλους, για ανήλικους και ενήλικους.

Τρώτε πάντα πρωινό

Μάθετε στα παιδιά σας από νωρίς πως το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα, και πως πρέπει να είναι χορταστικό. Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ επιβεβαιώνει πως το να μην τρώμε πρωινό μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες παχυσαρκίας μέχρι και στο τετραπλάσιο. Επιπλέον, ένα πρωινό με χαμηλά λιπαρά, αλλά πλούσιο σε φυτικές ίνες ελαττώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη και καρδιοπάθειας.

(σ.σ. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερα και πλουσιότερα γεύματα από τους ενήλικες, επειδή ακριβώς αναπτύσσονται.)

Διαλέξτε διασκεδαστικούς τρόπους άσκησης

Δεν αγαπούν όλα τα παιδιά τον αθλητισμό. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως δεν μπορούμε να γυμναστούμε με το παιδί μας – αρκεί να βρούμε μια δραστηριότητα που απολαμβάνει. Αν το παιδί σας δεν έχει ανακαλύψει ακόμη κάτι που να του αρέσει, παροτρύνετε το να δοκιμάσει, χωρίς πίεση.

(σ.σ. Παιδί και παιχνίδι πάνε πάντα μαζί.)

Μην κάθεστε όλη μέρα

Αν το παιδί σας βλέπει καθισμένους στον καναπέ όλη την ώρα, μάλλον θα σας μιμηθεί. Και έρευνες έχουν αποδείξει πως η καθιστική ζωή από νωρίς αυξάνει τον κίνδυνο για παχυσαρκία,

προβλήματα συμπεριφοράς και προσαρμοστικότητας στην κοινωνία, αστάθεια στον ύπνο και διαταραχές προσοχής.

(σ.σ. Τα παιδιά μιμούνται και εμπιστεύονται, στον τρόπο σκέψης και στον τρόπο ζωής, πολύ τους γονείς τους· και φανερά, κίνηση ίσον ζωή.)

Διαβάστε του κάθε μέρα

Το διάβασμα είναι η βάση για την ακαδημαϊκή επιτυχία του παιδιού στο σχολείο – και όχι μόνο σε επίπεδο βαθμών. Όταν το παιδί ξεκινά να διαβάζει από πολύ μικρή ηλικία (μπορείτε να ξεκινήσετε να του διαβάζετε ιστορίες από τους έξι μήνες) αναπτύσσει πολλές γνωστικές δεξιότητες. Διαλέξτε ιστορίες που του αρέσουν, ώστε να θεωρεί το διάβασμα απόλαυση.

(σ.σ. Καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ο εγκέφαλος διαμορφώνεται από τις παραστάσεις του και αυτά που διαβάζουμε και πράττουμε.

Ιδιαίτερα πολύ, στις πολύ μικρές ηλικίες που είναι εξαιρετικά εύπλαστος, σύμφωνα και με την επιγενετική.)

Νερό, όχι αναψυκτικά

Το μήνυμα που θέλετε να δώσετε στο παιδί σας είναι απλό: το νερό είναι καλό, τα αναψυκτικά όχι. Η ζάχαρη των αναψυκτικών προσφέρει μόνο κενές θερμίδες και καθόλου θρεπτικά συστατικά.

(σ.σ. Τα αναψυκτικά όχι απλά δεν προσφέρουν τίποτα, αλλά βλάπτουν κιόλας τα μάλα.

Ενώ το καθαρό νερό είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για τον οργανισμό.)

Κοιτάξτε τις ετικέτες των τροφίμων

Μάθετε στο παιδί σας να κοιτούν τις πιο βασικές πληροφορίες στην ετικέτα κάθε φαγητού, όπως τις θερμίδες ανά μερίδα, και την ποσότητα κορεσμένων λιπαρών, ώστε να μπορούν να διαλέγουν τρόφιμα που είναι όντως υγιεινά.

(σ.σ. Επίσης, τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να έχουν πολύ ζάχαρη, ή ακόμη καλύτερα να μην έχουν καθόλου, καθώς και οποιεσδήποτε γλυκαντικές ουσίες και δεν θα πρέπει να είναι χημικώς επεξεργασμένα και με χημικά πρόσθετα, συντηρητικά, διοξίνες κλπ.)

Φάτε όλοι μαζί

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο για μια οικογένεια να συντονίσει τα προγράμματά της και να απολαύσει ένα οικογενειακό δείπνο, αλλά αξίζει την προσπάθεια, καθώς οι δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας ενισχύονται και τα παιδιά δεν καταλήγουν να καταφεύγουν σε πρόχειρα και ανθυγιεινά σνακ.

(σ.σ. Τίποτα δεν γίνεται σε μια μέρα, όμως και τίποτα δεν γίνεται αν δεν ξεκινήσει κάποια μέρα.)

Προτείνετε του να περνάει χρόνο με φίλους

Οι φιλίες είναι σημαντικές για τη σωστή ανάπτυξη κάθε ανθρώπου, ειδικά στη σχολική ηλικία. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει αρκετούς και διαφορετικούς φίλους, και να περνάει χρόνο μαζί τους.

(σ.σ. Είναι πολύ σημαντικές και για την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, τόσο για τον ευχάριστο βίο του, όσο και για οποιαδήποτε

βοήθεια μπορεί να χρειαστεί στη ζωή του, τόσο ως παιδί, όσο και ως ενήλικας.)

Θετική ενέργεια

Είναι πολύ εύκολο για ένα παιδί να απογοητευτεί όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλει. Μάθετέ του την αξία του να βλέπουμε τα πάντα θετικά και να μην απελπιζόμαστε με τις κακοτυχίες. Θα το βοηθήσετε να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του, και θα νιώσει πως είναι άξιο και ικανό για αυτά που θέλει να πετύχει.”

(σ.σ. Είναι μία δεξιότητα που θα τη χρειαστεί και ως ενήλικας.)

Όπως ξαναγράψαμε, τίποτα δεν γίνεται σε μία ημέρα, αλλά και τίποτα δεν γίνεται αν δεν ξεκινήσει κάποια ημέρα.

Ξεκινήστε και προσπαθήστε, οποιεσδήποτε καλές συνήθειες θεωρείτε εσείς προσωπικά ότι είναι καλές -και θα θέλατε να είχαν τα παιδιά σας- και κάντε τις για τον εαυτό σας.

Δεν είναι απλό πράγμα, το να γίνει κάτι καλό, συνήθεια.

Είναι και πολύ ωφέλιμο, σωρευτικά και για όλους.

Όμως, για όσους τους φαίνονται απλές οι καλές συνήθειες και ως κάτι που δεν χρειάζεται να προσπαθήσουν καθόλου για αυτές, να πούμε ότι μάλλον, όπως έλεγε και ο Σοφός Φίλος μας, Αργύρης Τσακαλίας:

“**Όποιος περιφρονεί τα μικρά σκαλοπάτια, δεν φτάνει ποτέ στα μεγάλα**”**.**

Αρχές Θεραπευτών

Οι βασικές είναι:

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

   (σ.σ. 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.

   (σ.σ. Κάνουν όμως πάντα και ότι μπορούν.)

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 την 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. Αγαπάνε όλους τους ανθρώπους, και προσφέρουν απλόχερα τις θεραπείες τους σε όλους.

   (σ.σ. 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 νιώθουν ότι αγαπούν τους εαυτούς τους, στο χώρο και στο χρόνο.

   Αυτό που **ήταν**, αυτό που **είναι** κι 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**.)

9. Γενικά μόνο αγαπάνε.

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

Η αγάπη είναι κάτι το φυσικό.

Τεχνικές - Χαλαρώσεις

Όπως στο βιβλίο «Τα μεγάλα μυστικά της Υγείας, Ανανέωσης, Μακροβιότητας» εκδόσεις 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.

Μία 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 δύει ο ήλιος…

Διεισδύστε τώρα με τον νου σας στο αριστερό σας πόδι, αισθανθείτε το χαλαρό και βαρύ.

Τριγυρίστε από το γοφό μέχρι τις άκρες των δακτύλων.

Νιώστε όλες τις λειτουργίες του ποδιού.

Την κυκλοφορία του αίματος, τη μεταφορά θρεπτικών ουσιών 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.

Νιώστε 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 λέγοντας 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 παρών, 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 κρεββάτι του.

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

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

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

Ζητώ την υγεία.

Ζήτω η υγεία.

Οι Προθέσεις 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 την σειρά της, εξαρτάται από όλα.

Το αρχικό σχέδιο, γίνεται ήδη από τους ανθρώπους και από την 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, την συνείδησή τους, την μοναδικότητά τους.

Όλα ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται.

Είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.

Ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται με αγάπη και ελευθερία.

Ακόμη, με άπειρη υπομονή και μηδενική ανυπομονησία.

Ουσιαστικά, ρυθμίζονται και αυτορρυθμίζονται, από την αγάπη και από την ελευθερία.

Όχι από το τσεκούρι.

Οποτεδήποτε εφαρμόστηκε το τσεκούρι, είχε αντίθετα αποτελέσματα, ακόμη κι αν κάποιοι στα σκοτεινά μυαλά τους το προτιμούν.

Το ωραίο, έρχεται πάντα με το ωραίο.

Ποτέ το αντίθετο.

Αν το πρώτο μέρος που επιτευχθεί 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 θα 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 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 βρούν 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 ένα από τα ζητούμενα, 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, σύμφωνα με την φύση τους και την φύση γενικότερα, τότε θα υπάρχει μόνο Υγεία.

Υγεία είναι η φυσική λειτουργία του οργανισμού.

Είναι ωραίο να ζούμε σύμφωνα με τη φύση.

Επίλογος

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 νιώθει ο ίδιος ο θεραπευόμενος.

Αν κάτι νιώθει βαθιά μέσα του, ας το κάνει κι 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 νιώθει 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 νιώθει κανείς βαθιά μέσα του -και δεν μιλάω για παράφρονες, αλλά για ανθρώπους που μπορούν να αιτιολογήσουν και με λογικά 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 την σκέψη του, άρα και από την ζωή του.

Έτσι, δεν τον αφήνουν να βιώσει το τώρα, με όλες του τις αισθήσεις, ή να περιπλανηθεί με την 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, αυτού 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 εξιλέωση 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.

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 νιώθει· έχει ως αποτέλεσμα να εκτιμάει και να αγαπάει βαθύτερα και τον εαυτό του.

Συμβαίνει να εκτιμάει και να αγαπάει βαθύτερα τον εαυτό του, επειδή αναγνωρίζει και ξέρει σε αυτόν ότι αυτό που ένιωθε 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.

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

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

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, νιώθει 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 και της καλοσύνης που εκπέμπει αυτό του το επίτευγμα.

Αν πάλι αστοχήσει, χρειάζεται να αναλογιστεί το γιατί, να μάθει από αυτό και στη συνέχεια να αποφασίσει, το 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 νιώθει βαθιά μέσα του ο άνθρωπος, μάλλον χιλιοαξίζει.

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 του 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 έκανε, πράγμα σπάνιο, μιας και ότι 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 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 θεραπεύει τουλάχιστον 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 νιώθετε 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.

ΒΙΒΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ **ΓΗ**

ΣΤΕΛΙΟΥ ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ

1. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Ή ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

   Α΄ “έκδοση” Απρίλιος 2016, ως “Ο Χορός της Ελευθερίας”

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

   Α΄ “έκδοση” Ιούνιος 2016

3. ΟΙ ΑΘΑΝΑΤΟΙ ΗΡΩΕΣ

   Α΄ “έκδοση” Γενάρης 2017

(σ.σ. Τα παραπάνω βιβλία αποτελούν τριλογία, είναι αλληλοσυμπληρούμενα και δίδονται και σε έντυπη μορφή **εντελώς δωρεάν**, σε όποιον απλά τα ζητήσει και έχει την υπομονή να περιμένει να τυπωθούν αντίτυπα, όταν δεν υπάρχουν ήδη)

ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΒΙΒΛΙΩΝ: ekdoseisgi@gmail.com

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: svernadakis@gmail.com

FACEBOOK: Stelios Vernadakis, Εκδόσεις Γη, Πεζοπορική Έκφραση Εκδόσεων Γη

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: www.ekdoseisgi.gr