

**Η αξία της αυτογνωσίας για τη διαχείριση της κατάθλιψης από την κρίση
σήμερα μέσα από την αισιοδοξία, την αγάπη, την ελπίδα, την αλήθεια, της
αυτοεκτίμηση και το ζήσε το σήμερα**

Σήμερα περνάμε δύσκολες μέρες και θα 'θελα να ξεκινήσω με ένα δύσκολο κομμάτι της Αυτογνωσίας που λέγεται αλλαγή προοπτικής.

Πως η αξία του πόνου και της σκληραγώγησης σήμερα μπορούν χωρίς θυμό να θριαμβεύσουν μέσα μας την Εσωτερική Γαλήνη με το εξής παράδειγμα:

Ήταν κάποτε ένας μαθητής κάποιου αρχαίου Έλληνα φιλοσόφου, που ο Δάσκαλός του τού επέβαλε επί τρία χρόνια να δίνει χρήματα σε όποιον τον προσέβαλε λεκτικά.

Όταν έληξε αυτή η περίοδος δοκιμασίας ο Δάσκαλος του είπε: «Τώρα μπορείς πια να πας στην Αθήνα και να σπουδάσεις φιλοσοφία».

Καθώς ο μαθητής έμπαινε στην Αθήνα συνάντησε κάποιο σοφό που καθόταν μπροστά στην πύλη της εισόδου της πόλης και προσέβαλε όποιον έφευγε αλλά και όποιον ερχόταν.

Αυτός φυσικά προσέβαλε και τον μαθητή, ο οποίος όμως ξέσπασε σε γέλια.

«Γιατί γελάς, ενώ εγώ σε προσβάλλω;» ρώτησε με απορία ο σοφός άνθρωπος.

«Γιατί...!» είπε ο μαθητής.

«Επί τρία χρόνια καλέ μου εγώ πλήρωνα για κάτι τέτοιο και τώρα έρχεσαι εσύ και μου το δίνεις δωρεάν...»

Τότε ο σοφός του είπε:

«Μικρέ μπες στην πόλη, είναι όλη δική σου».

Το παράδειγμα αυτό θέλει να μας πει ότι τίποτα δεν σου χαρίζεται εάν δεν δουλέψουμε προσωπικά πηγαίνοντας ακόμα και κόντρα στο ρεύμα.

Εμείς σήμερα έχουμε ευαισθητοποιηθεί τόσο πολύ στην γνώμη των άλλων και τροφοδοτούμε εύκολα την ψυχοπαθολογία του εγώ μας με τα τρία Θ (θίξιμο – θυμός – θλίψη) που αποτελούν και την πεμπτούσια της αυτογνωσίας.

Στο παράδειγμα προσέβαλαν το μαθητή και αυτός πλήρωνε για εξάσκηση να μάθει ότι αυτό αφορούσε την ψεύτικη προσωπικότητά του. Αυτογνωσία λοιπόν.

Για να το πετύχουμε αυτό χρειαζόμαστε το «γνώθι σαυτόν». Για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε τις αντίξοες σημερινές συνθήκες χρειαζόμαστε την αυτογνωσία που μας οδηγεί στο γνώθι σαυτόν. Αυτογνωσία λοιπόν. Όπως ένας ακάθαρτος καθρέφτης δεν μπορεί να δεχθεί τις ακτίνες του ήλιου, έτσι και ένας νους σε σύγχυση δεν μπορεί να κάνει χρήσιμες και θετικές σκέψεις.

Για να έχουμε καθαρό νου και σώφρονα λογισμό. Απαιτείται εσωτερική γνώση δηλαδή Αυτογνωσία – Το γνώθι σαυτόν που είπε ο Χείλων ο Λακεδαιμόνιος ένας από τους επτά (7) σοφούς της αρχαιότητας.

Τι είναι η αυτογνωσία

Μπορεί να απαντήσει κανένας; Είναι το σύνολο των χρήσιμων επιλογών των σκέψεων, των συναισθημάτων, των συμπεριφορών και των πράξεων.

Ερχόμενος στη ζωή ανάλογα με τις εμπειρίες μας, την πραγματικότητα και το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και το σχολικό περιβάλλον, επιλέγουμε τη

χαρά ή τον φόβο. Τον φόβο όμως ακολουθούν απογοήτευση (ή ματαίωση) και ο θυμός.

Είπα θυμός.

Αλήθεια θυμώνει κανείς από εμάς εδώ;

Δεν νομίζω, σας βλέπω όλους χαμογελαστούς.

Πότε θυμώσατε για τελευταία φορά;

Ας μιλήσουμε για τον θυμό.

Τι είναι ο θυμός;

Ένα αρνητικό συναίσθημα χρόνιο και καταπιεσμένο που οδηγεί αργά ή γρήγορα στην κατάθλιψη.

Ειδικά ο χρόνιος καταπιεσμένος θυμός είναι η αρχή της θλίψης και της κατάθλιψης – της απόγνωσης και της μελαγχολίας. Μας θυμώνουν συνήθως οι σκέψεις που κάνουμε και όχι αυτό καθ' εαυτό το γεγονός.

Πότε θυμώνουμε; Όταν ζητάμε;

Λένε ο θυμός είναι ματαιωμένη επιθυμία ή επιθυμία για κυριαρχία.

Επίσης με τον θυμό θέλουμε να κυριαρχήσουμε στον άλλο, να του βάλουμε ενοχές, έλεγχο και εξουσία. Το πιστεύετε αυτό; Τώρα εάν δεχθούμε ένα αρνητικό ερέθισμα πως αντιδράμε; Ξέρετε πως αντιδρούμε; Γνωρίζει κανείς;

Εσείς πως αντιδράτε;

Εάν σας υβρίσουν, σας κατηγορήσουν, σας συκοφαντήσουν, σας φασκελώσουν στο δρόμο όταν οδηγείτε;

Έχουμε εννιά αντιδράσεις.

Οι τρεις πρώτες είναι οι πιο συνηθισμένες. Είναι η ψυχοπαθολογία του εγώ μας. Είναι τα γνωστά 3 Θ: θίξιμο, θυμός, θλίψη.

Υπάρχουν όμως και τρεις (3) φυσιολογικές επιλογές. Τα 3 Φ: φυσικότητας, φιλικότητας, φρόνηση και τρεις υπερβατικές.

Μπορεί να τις μαντέψει κανείς; Η Συγχώρεση, Να ξεχάσουμε και η προσευχή.

Επίσης ισχύει το μαγικό τρίπτυχο:

- α) Δεν είμαι η γνώμη των άλλων.
- β) Απαλλάσσομαι από την ανάγκη να έχω δίκιο ακόμα και όταν έχω.
- γ) Δεν παραχωρώ την δύναμη στους άλλους να μου ελέγχουν τα συναισθήματα. Είμαι πιο σημαντικός από τους άλλους.

Εδώ παρακαλώ τον κ. Γιάννη να διαβάσει ένα απόσπασμα από τον «Θυμό» από το βιβλίο της Αυτογνωσίας (120 σελίς).

Κάποτε ένας μεγάλος συγγραφέας είπε: Η ζωή είναι άδικη;

Εσείς τι λέτε; συμφωνείτε με αυτό;

Εμείς λέμε και ναι και όχι.

Ένας άλλος συμπλήρωσε η ζωή είναι δύσκολη και σκληρή.

Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;

Τώρα πώς μπορούμε όμως να διαχειριστούμε την καθημερινότητα και να αποφύγουμε την θλίψη, την αυτολύπηση, την απόγνωση;

Προφανώς με γνώση και σκέψη.

Η γνώση δεν χαρίζεται, αποκτάται και η σκέψη αλλάζει μέσα από την αυτογνωσία.

Την Αυτογνωσία διέπουν δέκα (10) κρίσιμες αρχές.

1η αρχή. Η μοναδικότητα. Είναι δεδομένη και αδιαπραγμάτευτη.

Αμφισβητούμε την μοναδικότητά μας όταν παγιδευόμαστε στη σύγκριση, την εξάρτηση και την ετεροπαδοχή. Τότε αμφισβητούμε την μοναδικότητα και ζητάμε οι άλλοι να μας εγκρίνουν.

Δεν είμαστε η γνώμη των άλλων. Πρέπει να αγαπήσουμε αυτό που είμαστε. Διαφορετικά θα ψάχνουμε σαν ζητιάνοι λίγα ψίχουλα αγάπης.

2η αρχή. Αυτή λέει: Είσαι ότι σκέπτεσαι. Το πιστεύετε αυτό; Αυτό που θα σκεφθούμε, αυτό αντανakλάται προς τα έξω.

Η συνειδητή επιλογή και η εγκατάσταση στο νου της θετικής σκέψης.

Επίσης στο οικείο βιβλίο της αυτογνωσίας αναφέρονται 10 γνωσιακά λάθη. Αναφέρονται επιγραμματικά:

1. Η σκέψη του όλα ή τίποτα.
2. Η υπεργενίκευση.
3. Το ψυχικό φίλτρο.
4. Απόρριψη του θετικού.
5. Αυθαίρετα συμπεράσματα.
6. Η μεγέθυνση και η σμίκρυνση.
7. Ιδιωτική λογική.
8. Δηλώσεις του πρέπει.
9. Η ετικετικοποίηση.
10. Η προσωποποίηση γεγονότων.

3η αρχή. Μην περιμένεις. Η τρίτη αρχή της αυτογνωσίας μας λέει να δίνεις και να μην περιμένεις. Στο βαθμό που χρεώνεις τα αισθήματα της αγάπης σου και της προσφοράς σου στον ίδιο βαθμό δεσμεύσαι και στην απογοήτευση.

Στην αρχή αυτή στηρίζεται και το θείο δώρο της φιλίας. Ο φίλος δεν είναι χρηστικό αντικείμενο.

Τι σημαίνει φιλία;

Αποδέχομαι τον άλλο στο δικό μου χώρο με το δικό μου τρόπο και τον βοηθώ.

4η αρχή. Θυμός. (Μιλήσαμε για τον θυμό). Για το καταστροφικό αυτό συναίσθημα που οδηγεί στην διάλυση των σχέσεων.

5η αρχή. Μην εξαρτάσαι. Ο άνθρωπος είναι **ανεξάρτητος** και **ελεύθερος** όχι όταν δεν θέλει τον άλλον, αλλά όταν δεν τον χρειάζεται.

Από την στιγμή που λέμε σε κάποιον σε χρειαζομαι για τις δύσκολες μέρες μου - τότε θα καταρρεύσεις όταν ο άλλος:

- φύγει
- αλλάζει γνώμη
- εγκαταλείπει
- αποσύρει τις μετοχές του

6η αρχή. Αρνητικές σκέψεις. Η αρνητική σκέψη είναι εκείνη που αναστατώνει το νου, **καθηλώνει το συναίσθημα στην οργή, τον θυμό και την απομόνωση.**

Τι λέτε κάνετε αρνητικές σκέψεις; Το 94% της ανθρωπότητας ζει με αρνητικές σκέψεις.

7η αρχή. Η ζωή είναι μονόδρομος, ακούγεται παράξενο, αλλά ένας δρόμος υπάρχει για την επιτυχία και για στιγμές ευτυχίας της ζωής.

Δεν μπορεί να είναι κάποιος **έντιμος** και **κλέφτης**. Ένα πράγμα **θα διαλέξεις...** **Μονόδρομος είναι να αποδέχεσαι και να αγαπάς όχι αυτό που νομίζεις ότι θα 'θελες** να είσαι, αλλά αυτό που είσαι αυτή ακριβώς την στιγμή.

Εάν δεν σου αρέσει ο εαυτός σου με τα 3Α αλλάζεις.

Δηλαδή: - Αναγνώριση του προβλήματος και

- την Αποδοχή και

- την Αλλαγή → η αλλαγή δύσκολη υπόθεση. Τα λόγια από τις πράξεις απέχουν όσο δύο πλανήτες μεταξύ τους.

8η αρχή. Μη συγκρίνεσαι. Η σύγκριση, το εγώ, ο ανταγωνισμός και ο φόβος δημιουργούν την συνήθεια στο νου να εξαρτόμαστε από την γνώμη και την συμπεριφορά των άλλων.

Εδώ μας απασχολεί το παιγνίδι της κυριαρχίας.

Αλλά πρέπει να γνωρίζουμε με το ότι συγκρινόμαστε πιάνουμε πάτο.

Ή θα νιώσουμε καλύτεροι με παραλήρημα μεγαλείου ή χειρότεροι με υποτίμηση του εγώ μας, κάτι που είναι πιο πολύ συχνό.

9η αρχή. Δεν χρειάζεται έγκριση από τους άλλους. Είναι δική μας υπόθεση η έγκριση του εαυτού μας. Π.χ. Αν δεχόμαστε επαίνους, νιώθουμε ότι αξίζουμε. Αν δεχόμαστε μομφή η αξίας μας καταργείται.

Σε ό,τι κάνουμε σε μας ανήκει η προσπάθεια και όχι η ταύτιση με το αποτέλεσμα.

10η αρχή. Μη φοβάσαι την αποτυχία. Θέσε στόχους.

Τους ανέφικτους στόχους τους θέτουμε για να μην τους πραγματοποιήσουμε ποτέ.

Ο φόβος της αποτυχίας είναι η γνώμη των άλλων. Σε μας ανήκει η προσπάθεια, το αποτέλεσμα, ας το αφήσουμε στο Θεό.

Όταν έχεις λοιπόν:

→ Αυτογνωσία

→ έχεις Αλήθεια

→ έχεις Αισιοδοξία

→ έχεις Αγάπη

→ έχεις Αλληλεγγύη

Έτσι μπορούμε να διαχειρισθούμε και την θλίψη μας.

1ον) Μαθαίνουμε πρώτα να αποφεύγουμε τον φόβο μας μειώνοντας τις επιθυμίες.

2ον) Μειώνουμε την μειονεξία μας, όταν δεχόμαστε αυτό που είμαστε και δεν συγκρινόμαστε (συγκρίνεσθε με τους άλλους;)

Με ότι συγκριθείς λένε θα βγεις χαμένος ή θα νιώσεις καλύτερος και θα πάθεις παραλήρημα μεγαλείου ή χειρότερος όπως στο 96% των περιπτώσεων και θα πάθεις υποτίμηση του εγώ.

Δεν την διαλέγουμε απλά την ζούμε < διαλέγουμε τις σκέψεις μας και τον

τρόπο που θέλουμε να ζήσουμε

Ζήσε το σήμερα λοιπόν, όπως λέγει και το τελευταίο δοκίμιο που έχει συμμετοχή με τρεις υπέροχες ενότητες και ο κ. Λαφαζάνος.

Παρακαλώ ο κ. Λαφαζάνος να διαβάσει το οπισθόφυλλο του: **Ζήσε το σήμερα.**

Την ζωή για να την ζήσουμε χρειάζεται:

- πίστη
- όραμα
- υπομονή
- φιλία (συμφωνείτε;)

- θάρρος
- αλληλεγγύη
- ανοχή
- κατανόηση
- συμπόνοια και
- αγάπη

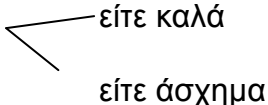
Αυτό συμβαίνει όταν στείλουμε στην σύνταξη για πάντα:

- τις καχυποψίες
- τις αμφιβολίες
- τις συγκρίσεις
- τον ανταγωνισμό
- τις εξαρτήσεις

Στην ζωή ήλθαμε να διορθώσουμε πολλά. Βασικά για τα δύσκολα ήρθαμε αλλά περισσότερο να αντιμετωπίσουμε το Εγώ μας. Το θυμό μας και τον ανταγωνισμό μας, αλλά και να διαχειριστούμε

- την ματαίωση
- την απόρριψη και
- τις αρνητικές σκέψεις

να καλλιεργήσουμε θετικές σκέψεις και να βλέπουμε τα πράγματα από την ίδια

απόσταση  είτε καλά
είτε άσχημα

Δύο πράγματα επιλέγουμε στη ζωή. Την χαρά και τον φόβο.

Εμείς συνήθως από άγνοια **διαλέγουμε τον φόβο.**

Θα μου πείτε περισσεύει χαρά σήμερα από την χλαπαταγή των οικονομικών μέτρων;

Επίσης πρέπει να γνωρίζεται κάτι πολύ σημαντικό. Στο βαθμό που θα χρεώσετε τα συναισθήματα της αγάπης σας και της προσφοράς σας στον ίδιο βαθμό δεσμεύεσθε και στην απογοήτευση. Παράδειγμα: ενθουσιασμός: βάζω το Θεό μέσα μου → απογοήτευση
ανεβάζω κάποιον ψηλά για να τον κατεβάσω όταν δεν καλύπτονται οι ανάγκες μου.

Ξέρετε πότε θυμώνουμε;

Μπορεί να απαντήσει κανείς;

Όταν ζητάμε.

Θυμός - εγωισμός → θλίψη → πίσω τους κρύβεται χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Πού οδηγεί αργά ή γρήγορα στην κατάθλιψη.

Να διαβάσουμε ένα απόσπασμα για την Κατάθλιψη.

Η παρατεταμένη θλίψη σίγουρα οδηγεί στην κατάθλιψη.

Κατάθλιψη είναι η νούμερο ένα αρρώστια της εποχής μας και **κατέχει την τέταρτη θέση** σήμερα παγκοσμίως.

Το 2020 αναμένεται να πάρει την **2η θέση** και την **πρώτη θέση** στον Δυτικό κόσμο.

Ένας στους τέσσερις (4) κάποια στιγμή στην ζωή του θα πάθει κατάθλιψη.

Τώρα ας εξετάσουμε ποιοι είναι πιο συχνοί λόγοι που οδηγούν έναν άνθρωπο στην κατάθλιψη.

Ο ψυχίατρος Πωλ Χοκ έχει επισημάνει τρεις κύριους λόγους.

Πρώτον:

α) Όταν κατηγορούμε τον εαυτό μας και αποδοκιμάζουμε την συμπεριφορά μας.

β) Όταν νιώθουμε οίκτο για τα προβλήματα μας και περισσότερο για την προσωπικότητά μας.

γ) Όταν νιώθουμε οίκτο και λύπη για τους άλλους.

Η σημερινή κρίση φέρνει κατάθλιψη, αυτολύπηση, απόγνωση...!

Αυτό συμβαίνει όταν κάνουμε πιο σημαντική την κρίση από μας.

Η κρίση υπάρχει γιατί υπάρχουμε εν ζωή εμείς.

Η μακαρίτισσα η αδελφή είχε οικονομική κρίση και θλίψη όσο ζούσε.

Τώρα που αναπαύεται στην Γειτονιά των Αγγέλων δεν την αγγίζει τίποτα.

Είναι προτιμότερη λένε οι φιλόσοφοι **η κρίση από την κατάθλιψη**. Εάν δεν έχεις κατάθλιψη **μπορείς να διαχειρισθείς καλύτερα την κρίση**.

Χαρακτηριστικά συμπτώματα της κατάθλιψης:

- καταθλιπτική διάθεση (θλίψη, λύπη)
- ο άνθρωπος δεν παίρνει χαρά
- έχει δυσκολία στον ύπνο
- έχει απώλεια της ενεργητικότητας καθώς και
- διαταραχές στην σεξουαλική του λειτουργία, η οποία εμφανίζεται πρώτη και φεύγει τελευταία. (Μία κυρία από την Σαντορίνη με ρώτησε ότι ο σύντροφος πρέπει να έχει κατάθλιψη για να της είναι πιστός;).

Γιατρέ, μου είπε ο άνδρας μου πρέπει να πάθει κατάθλιψη για να μου είναι πιστός;

Όχι κυρία μου, ο άνδρας σας θέλει αγάπη και κατανόηση και όχι καταπίεση.

Τι θέλει;

Να πίνει ουζάκι με τους φίλους κάθε Τετάρτη και να βλέπει τον Ολυμπιακό κάθε Κυριακή.

Η κατάθλιψη δεν εμφανίζεται με τα ίδια συμπτώματα σε όλους τους ανθρώπους.

Άλλοι νιώθουν **θλίψη** και **απογοήτευση** και άλλοι: **ανησυχία**, νευρικότητα, **άγχος** και διάφορα **σωματικά ενοχλήματα**, αλλά και ένα συνδυασμό όλων αυτών.

Πότε πρέπει να πάει κάποιος στον ειδικό; στον ψυχίατρο;

Όταν η θλίψη διαρκεί πάνω από δύο με τρεις βδομάδες και επηρεάζει: την επαγγελματική του δραστηριότητα, τις διαπροσωπικές του σχέσεις και την κοινωνική του ζωή. Όταν η θλίψη μετατρέπεται σε κατάθλιψη. Όταν υπάρχει παράφορος έρωτας χωρίς ανταπόκριση.

Όπως βλέπουμε λοιπόν, από τον παράφορο έρωτα από αυτή την επιστολή μιας απελπισμένης γυναίκας, η κατάθλιψη γίνεται η καθημερινότητα της από την εμμονική της τοποθέτηση σε προσδοκία χωρίς ανταπόκριση.

Πιο επιρρεπείς στην κατάθλιψη είναι οι γυναίκες, δύο φορές συχνότερα από τους άνδρες.

Αυτό αποδίδεται σε **συναισθηματικά ορμονικά αλλά και ψυχολογικά αίτια.**

Επίσης, **η εγκυμοσύνη, η λοχεία και η εμμηνόπαυση καθιστούν την γυναίκα πιο ευάλωτη ορμονικά και ψυχολογικά στην κατάθλιψη.**

Επίσης, οι πολλαπλοί ρόλοι και ευθύνες που έχει η γυναίκα αλλά και η γυναικεία ψυχοσύνθεση, λειτουργεί περισσότερο με τα συναισθήματα.

Το καλό βέβαια στην προκειμένη περίπτωση είναι:

Ότι η γυναίκα μιλάει πιο εύκολα για τα προβλήματά της.

Οι άνδρες αντίθετα αποφεύγουν να μιλήσουν ανοικτά για την κατάθλιψη τους και **καταφεύγουν στην κατάχρηση του αλκοόλ** ή των ουσιών γιατί είναι «ταμπού» ακόμη για τους άνδρες η «κατάθλιψη».

Η γυναίκα συνήθως καταφεύγει όταν έχει κατάθλιψη στο «ψυγείο».

Τρώει με βουλιμία και κερδίζει βάρος.

Ο μεγάλος τραγικός Σοφοκλής είπε:

«Κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει από τον πόνο και την θλίψη. Όποιος υποφέρει λιγότερο είναι και ο πιο ευτυχισμένος».

Η θλίψη (κοινώς λύπη) σε βιωματικό επίπεδο είναι διαφορετική από την κατάθλιψη.

Στην **κατάθλιψη** ο άνθρωπος βιώνει την πλήρη νοητική παραμόρφωση της αντίληψης της πραγματικότητας.

Είναι πολύ σημαντικό να διακρίνουμε **τον λυπημένο** από τον **καταθλιπτικό**.

Στη δεύτερη περίπτωση, στον καταθλιπτικό, προτροπές του τύπου:

- «Δεν έχεις τίποτα».
- «Ρίξ' το έξω».
- «Μην παίρνεις φάρμακα»
- «Θα το ξεπεράσεις μόνος σου».

Δυστυχώς δεν ωφελούν.

Χαρακτηριστικά της κατάθλιψης:

- Άτονο ικετευτικό βλέμμα
- Κυρτωμένη ράχη
- Παραμελημένη αμφίεση

- Μειωμένη κινητικότητα
- Δεν χαμογελά ο άνθρωπος
- Δακρύζει εύκολα

Τον χαρακτηρίζει: η αναβλητικότητα και φθάνει μέχρι και την αυτοχειρία.

Έχει επίσης:

- ανηδονία
- παρερμηνείες

και απαισιόδοξο συναίσθημα

Η **θεραπεία** προβλέπει σε τέσσερις στόχους:

- α) προστασία του ασθενούς από το ενδεχόμενο **αυτοχειρίας** και εάν χρειάζεται νοσηλεία. **Αυτή δεν πρέπει να παραβλέπεται.**
- β) **έγκαιρη ανίχνευση των αρνητικών του σκέψεων**
- γ) **φάρμακα, ψυχοθεραπεία**
- δ) **γνωσιακή ψυχοθεραπεία και ψυχοπροφύλαξη**

Στην θλίψη (λύπη) τα πράγματα είναι πιο απλά. Μπορεί να αρκεί και μόνο η γνωσιακή ψυχοθεραπεία για να την ξεπεράσει κανείς, χωρίς την ανάγκη των φαρμάκων.

Σίγουρα σήμερα το ξύπνημα της πνευματικής άνοιξης απομακρύνει τον άνθρωπο από την θλίψη και την πνευματική ξηρασία.

Τι άλλο μας απομακρύνει από την κατάθλιψη; η αισιοδοξία, η ελπίδα και η αγάπη.

Αισιοδοξία λοιπόν

Ο κ. Λαφαζάνος παρακαλείται να διαβάσει ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα ενότητα 23 Αισιοδοξία, σελίς 120 (Μοναξιά μέσα στην νύκτα). Όταν η νύκτα μοιάζει ατελείωτη.

Η ελπίδα: Υπάρχει ελπίδα σήμερα. Υπάρχει προσδοκία. Όλα δεν ζούμε με την ελπίδα ενός μεγάλου έρωτα μιας αληθινής φιλίας επιτυχία στην εργασία και την πνευματική ολοκλήρωση.

Με τι περνάει η θλίψη επίσης → Μήπως μπορεί να απαιτήσει και με αγάπη.

Η συνεργασία με τον Γιάννη έχει ελπίδα, έχει ζωή.

Ο απόστολος Παύλος είπε: Μείζον πάντων η Αγάπη.

Όταν η αγάπη στέλνει ηλιακτίδες δεν υπάρχει σκιά.

Την κατάθλιψη λοιπόν θα αντιμετωπίσουμε με αγάπη.

Αγάπη για ζωή.

Αγάπη για όσα μας συμβαίνουν.

Η αγάπη είναι θυσιαστική.

Είναι παντός καιρού.

Δεν φοβάται την μοναξιά.

Δεν επιζητά τον πλούτο.

Δεν την σκιάζει η κρίση.

Γιατί απλά Αγαπά.

Αγάπη λοιπόν: Ποια είναι η περισσότερο άδολη αγάπη στον πλανήτη Γη; Μπορεί να απαντήσει κανείς; Η αγάπη της Μάνας.

Μετά από οκτώ Δοκίμια → Μυθιστόρημα

Μετά από οκτώ δοκίμια έγραψα και ένα μυθιστόρημα τα ΥΓΡΑ ΟΝΕΙΡΑ
→ που αυτή την στιγμή γράφεται σενάριο από την Κάκια Ιγερινού για ταινία.
Παρακαλώ τον κ. Λαφαζάνο να μας διαβάσει ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα.

Πριν τελειώσω θα 'θελα να σας πω, ότι ο ωραιότερος πίνακας που
δημιούργησε ο Δημιουργός ποτέ στο πρόσωπό μας είναι το χαμόγελο που δεν
κοστίζει τίποτα.

Χαμογελάτε και αισιοδοξείτε, είναι μεταδοτικό.

Μην το βάζετε κάτω.

Μην αφήνετε την κρίση να σας καταπιεί.

Η κρίση υπάρχει γιατί υπάρχουμε εμείς.

Και να 'στε σίγουροι εμείς οι Έλληνες που πάντα μεγαλουργούμε, θα
ξεναπάρουμε γρήγορα πίσω τα προδομένα όνειρά μας, με πίστη, όραμα,
αγάπη, φιλία και αλληλεγγύη. Και όπως λέει και ο φίλος μου ο Γιάννης στο
όμορφο βιβλίο της οστεοπόρωσης, **όπως διαλέγουμε τα ρούχα μας κάθε
πρωί που φοράμε να διαλέγουμε και τις σκέψεις.**

Χαμογελάτε λοιπόν είναι Μεταδοτικό.

[Όποιος χαμογελά είναι γεμάτος ενέργεια, δραστηριότητα και
ενθουσιασμό.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ - ΔΕΝ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ.

- Κάνει πλουσιότερο αυτόν που το δέχεται.
- Αλλά δεν φτωχαίνει αυτόν που το χαρίζει.
- Κρατά μια στιγμή. Αλλά η ανάμνησή του είναι αιώνας.
- Φέρνει την ευτυχία στο σπίτι, στις φιλίες, στις μαζώσεις, στα συμπόσια.
- Είναι η ξεκούραση του αποκαμωμένου.

- Το φως του αποκαρδιωμένου.
- Η λιακάδα του λυπημένου.

Είναι το καλύτερο αντίδοτο της φύσης για την στενοχώρια.

Ωστόσο δεν μπορούμε.

- Να το αγοράσουμε.
- Να το δανειστούμε.
- Να το κλέψουμε.
- Αν δεν μας το χαρίσουν.

Ας το χαρίσουμε πρώτα εμείς.

Δεν κοστίζει τίποτα.

Αισιοδοξείτε και χαμογελάτε.

Είναι Μεταδοτικό.]

Τελευταία διάβασα κάτι επίκαιρο για την κρίση και θέλω να το μοιρασθώ μαζί σας.

Ζήτησα από τον Θεό ΔΥΝΑΜΗ και μου έδωσε ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ για να με κάνει ΔΥΝΑΤΟ.

Ζήτησα ΣΟΦΙΑ και μου έδωσε ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ για να επιλύσω.

Ζήτησα ΕΥΗΜΕΡΙΑ και μου έδωσε ΜΥΑΛΟ και ΜΥΣ για να εργαστώ.

Ζήτησα να ΠΕΤΑΞΩ και μου έδωσε ΕΜΠΟΔΙΑ για να τα υπερβώ.

Ζήτησα ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ και μου έδωσε ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ και ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ.

Ζήτησα ΑΓΑΠΗ και μου έδωσε πρόσωπα με προβλήματα να τα ΒΟΗΘΗΣΩ.

Δεν ΕΛΑΒΑ τίποτε από όσα ΖΗΤΗΣΑ, έλαβα όμως όλα όσα είχα ΑΝΑΓΚΗ.

Ζήστε ΑΦΟΒΑ, αντιμετωπίστε όλες τις ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ και αποδείξτε ότι μπορείτε να τις ΥΠΕΡΒΕΙΤΕ.

Πάνω απ' όλα όμως μη γίνεται ΕΜΠΟΔΙΟ για τους άλλους να αντιμετωπίσουμε τα δικά τους προβλήματα.

Και όλοι μαζί τώρα ας μην ξεχνάμε καθημερινά το χαμόγελο που σχεδίασε ο Θεός στα χείλη μας για να αντιμετωπίσουμε κάθε μορφής κρίση χωρίς μιζέρια και κατάθλιψη αλλά με χαμόγελο.

Χαμογελάτε. Γιατί όχι. Γελάτε δυνατά. Το γέλιο λένε είναι ο ήχος της ζωής.

Όπισθεν και μια σπέσιαλ προσφορά από τον αείμνηστο Γέροντα Πορφύριο

Ποια είναι η διαφορά της χαμηλής αυτοεκτίμησης που οδηγεί στην κατάθλιψη από την ταπεινοφροσύνη.

- Ο ταπεινός δεν είναι μία διαλυμένη προσωπικότητα.
- Έχει συνείδηση της κατάστασης.
- Δεν έχει χάσει το κέντρο της προσωπικότητάς του.
- Γνωρίζει την ελαχιστότητα του απέναντι στο Δημιουργό.
- Λυπάται, αλλά δεν απελπίζεται.
- Θλίβεται, αλλά δεν εξουθενώνεται.

Απεναντίας ο καταθλιπτικός κινείται γύρω από τον εαυτό του και από τις ελλείψεις του θέλει να είναι το κέντρο του κόσμου. **Βρίσκει τα πάντα μάταια** και θεωρεί την ζωή του **βάρος και όχι δώρο**. Διαλέγετε και παίρνετε.

Αλλά ο αμαρτωλός λένε, που μετανοεί βγαίνει από τον εαυτό του.

Εναποθέτει ό,τι πολυτιμότερο έχει την ψυχή του στον πνευματικό ή στον ψυχίατρο.

Στην ζωή μας υπάρχουν αξιόλογοι γιατροί και πνευματικοί που μπορούμε να εναποθέσουμε ό,τι πολυτιμότερο έχουμε, στην ψυχή μας.

Τα συγγραφικά δικαιώματα των βιβλίων πηγαίνουν σε φιλανθρωπικούς σκοπούς. Σε 17 ορφανά που περιμένουν ένα πιάτο φαΐ από ιδιωτικές χορηγίες. Παίρνοντας ένα βιβλίο πέραν από το προσωπικό όφελος, ταΐζετε και ένα ορφανό.

Ευχαριστώ

Γεώργιος Δημόπουλος
Νευρολόγος – Ψυχίατρος
Γνωσιακός Ψυχοθεραπευτής
και Συγγραφέας