

ΟΝΟΜΑΤΑ ΟΜΑΔΑΣ

Π.ΠΟΥΛΟΚΕΦΑΛΟΣ

Γ.ΠΑΝΔΗΣ

Β.ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑΚΟΣ

Θ.ΡΕΜΠΗΣ

Σ.ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΣ

Ε.ΣΙΤΟΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Σοβαρότητα

Άλλοι βλέπουν τη σοβαρότητα ως κάτι καλό, ως ένα δικό τους στόχο, ενώ άλλοι τη βλέπουν ως κάτι κουραστικό, ως κάτι που δε θα ήθελαν να έχουν.

Κατά κάποιο τρόπο έχουν δίκιο και οι δύο: Υπάρχει μια καλή, υγιής σοβαρότητα, αλλά υπαρχεί επίσης και μια σοβαρότητα παρεξηγημένη, άρρωστη, περιττή.

Η καλή σοβαρότητα είναι όταν είμαστε σε θέση να κυριαρχούμε στον εαυτό μας, εκεί που χρειάζεται, ώστε να μπορούμε να αντεπεξέλθουμε στις μεγαλύτερες προκλήσεις της ζωής.

Υπό αυτή την έννοια, ο σοβαρός άνθρωπος είναι αυτός που μπορεί να παραμερίσει - αν χρειαστεί - τις επιθυμίες του ώστε να αγαπήσει, να εργαστεί, να δημιουργήσει.

Αποκτούμε αυτή τη σοβαρότητα όταν μαθαίνουμε να αξιολογούμε και να ιεραρχούμε αυτά που μας προσφέρονται κάθε ημέρα: Δεν έχουν όλα την ίδια αξία, ούτε μπορούν όλα να γίνουν ταυτόχρονα.

Αν αφήσουμε τον "εγωισμό" να μας κυριεύσει, τότε δε θα μπορέσουμε να αγαπήσουμε. Δεν είναι δυνατό, την ίδια στιγμή, και να τρέχουμε πίσω από τις επιθυμίες μας και να αγαπάμε με πνεύμα θυσίας.

Το να έχουμε επίγνωση αυτού του είδους, ώστε να μπορούμε να κάνουμε επιλογές μεταξύ του καλύτερου και του χειρότερου, συνιστά τη γνήσια σοβαρότητα.

Η παρεξηγημένη σοβαρότητα είναι όταν είμαστε άνθρωποι που δεν ξέρουν να γελούν, ή άνθρωποι που γίνονται αυστηροί με τους άλλους - δήθεν εν ονόματι της σοβαρότητας - για μηδαμινές αιτίες.

Παρεξηγημένη σοβαρότητα, επίσης, είναι όταν είμαστε μεν επιμελείς και συνεπείς όσον αφορά τους ατομικούς μας στόχους, τις σπουδές μας, την καριέρα μας, είμαστε όμως ψυχροί και αδιάφοροι στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

Αν πάσχουμε από "παρεξηγημένη σοβαρότητα", τότε χρειάζεται πάνω απ' όλα να "χαλαρώσουμε" λίγο: Ας αφήσουμε για λίγο ελεύθερο τον εαυτό μας ώστε να γελάσει, ώστε να συναναστραφεί με άνεση τους άλλους, και έπειτα θα είμαστε σε θέση να κινηθούμε πιο αρμονικά και πιο ολοκληρωμένα στη ζωή μας.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

www.help-net.gr/forum

Εκδίκηση

Όταν κάποιος μας πληγώνει, είναι πιθανόν - αν δεν προσέξω - με να γεννηθεί μέσα μας η επιθυμία να πάθει αυτός ο άνθρωπος κάτι κακό. Αυτή η επιθυμία είναι η εκδίκηση.

Η Εκδίκηση δεν είναι μόνο το να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο για να βλάπτει ο άλλος. Υπάρχει και η πομπηκή εκδίκηση, όταν εκμεταλλεύεσαι βοήθειες και κόπο που κατά τα άλλα θα φρονιζαίναμε να βοηθήσουμε, ή ακόμη όταν χαϊρόμαστε που υποφέρει αυτός που μας πλήγωσε.

Η διάθεση της εκδίκησης γεννιέται μέσα μας με ύπουλο τρόπο χωρίς να το προσέξουμε. Το κακό με την εκδίκηση κηρύσσεται είναι ότι τελικά γινόμαστε και εμείς σκληροί άνθρωποι όπως αυτός που αρχικά μας έβλαψε. Η εκδίκηση εχθραδιάζει τον συνασθηματικό μας κόσμο παραφύσιστος αλλά και κάθε συναισθημάτα όπως η χαρά, ειρήνη και βίβαση η αγάπη.

Η θεραπεία της εκδικητικότητας είναι όταν, αφού έχουμε ήδη κυριολεκτήσει από την αρνητική αυτή διάθεση, αλλάζουμε προσέγγιση και αναζητάμε τρόπο να συγχωρέσουμε τον άλλο για αυτά που μας έκανε. Η συγχωρητικότητα είναι η αρετή ακριβώς κατ'εξοχή της εκδικητικότητας, και όλα είναι το "αντίδοτο" στον ψυχικό μας κόσμο.

Η ληψιασμία, η ζαχαρή και η αναστάσιμη μας σβήνουν όταν βιώσουμε την γλυκύτητα και την γαλήνη της συγχώρησης για να προτίσσουμε να συγχωρέσουμε. Είναι απαραίτητο να δώσουμε σφάλμα του άλλου, βλέποντας ίσως τους παράγορές που τον ώθησαν στην πράξη του.

Όταν πρόκειται να διαρυνείατε την εκδίκηση, ηόζηα, θα έχετε κείνα ένα μέγδο βήμα προς την προακήκτασ, κπήκασ και θα έχετε εφοκασίση, σε ένα μέγδο βήμα, την ερήκασ και την ανάναση του ψυκίου κας κόκασ.

Βιβλιογραφία - Πηγές

www.help-net.gr/Thema/Ekdiksi.html

Φράσεις

- Αντίποινα: η φυσική βάση πάνω στην οποία θεμελιώθηκε ο Ναός του Δίκαιου Μπίπρις Α.
- Για να μάθεις να εκδικείσαι, πρέπει πρώτα να μάθεις να υποφέρεις Βολταίρος
- Εκδίκηση είναι η αδυναμία της ψυχής
- Εκδίκηση είναι η ηδονή των Θεών
- Εκδίκηση: η απόπειρα να χειροτερέψεις το παρελθόν Μάλκιν Γ.
- Εκείνος που εκδικείται, συνήθως λυπάται για την πράξη του. Εκείνος που συγχωρεί δε λυπάται για αυτό Δουμά Α.
- Η ανεκτικότητα είναι γενναιότητα, όχι η εκδίκηση Μπέικον Φράνσις
- Η δικαιοσύνη είναι η καλοαναθεμελιωμένη κόρη της εκδίκησης Κουζέν
- Η εκδίκηση είναι ένα είδος πρωτόγονης δικαιοσύνης προς την οποία έλκεται η ανθρωπότητα φύση Βάκων
- Η εκδίκηση είναι ένα πιάτο που τρώγεται κρύο Ελληνική Παροιμία
- Η εκδίκηση είναι καρπός γλυκός πριν το κόψεις και πικρός αφού τον γευθείς Φέχνερ
- Η εκδίκηση είναι φαγητό που πρέπει να τρώγεται κρύο
- Η εκδίκηση εξισώνει τον άνθρωπο με τον εχθρό του, η συγγνώμη τον κάνει ανώτερό του Γκράχαμ
- Η εκδίκηση μοιάζει συχνά σαν να δαγκώνουμε ένα σκύλο, επειδή εκείνος μας δάγκωσε Ομάλλύ Όστιν
- Η εκδίκηση μπορεί να ικανοποιήσει, ουδέποτε όμως να παρηγορήσει Μαρτινέθ
- Η εκδίκηση πηγάει πάντοτε από την αδυναμία της ψυχής, που δεν είναι ικανή να υποφέρει τις προσβολές Λα Ροσφουκό
- Η εκδίκηση πηγάει πάντοτε από την αδυναμία της ψυχής, που δεν είναι ικανή να υποφέρει τις προσβολές Λαρσφουκώ
- Η μεγαλύτερη εκδίκηση εναντίον εκείνου που σε έβλαψε, είναι να τον ευεργετήσεις
- Η μόνη απάντηση στο μίσος είναι η αγάπη. Όλα τα άλλα σε σκοτώνουν Ντιέρ Γ.
- Η περιφρόνηση είναι η μόνη εκδίκηση των μεγάλων ψυχών Θορώ
- Η πιο γλυκιά εκδίκηση είναι η συγχώρεση Φρίντμαν Ι.
- Η πιο ευγενική και γλυκιά εκδίκηση είναι η συγχώρεση Μπουάστ Π.
- Η φοβερότερη εκδίκηση είναι το να περιφρονήσεις τον αντίπαλό σου, ενώ μπορείς να τον συντρίψεις Μπαλζάκ
- Κάθε εκδίκηση επιτρέπεται από τη στιγμή που χτυπά τον ένοχο Δουμάς (πατέρας)
- Καλύτερα να μη δίνεις σημασία στην προσβολή, παρά να πάρεις εκδίκηση για αυτήν Πόπλιος Σύρος
- Καλύτερα να περάσεις μια νύχτα μέσα στον εκνευρισμό για την προσβολή, παρά μετανιωμένος για την εκδίκηση Άγνωστος
- Μέσα στα αγαθά του βίου είναι και η ελπίδα της εκδίκησης

ΑΔΙΚΙΑ

- υπέρτατη που αντιβαίνει στη διάθεση που έχει ο ομολογητής περί δικαίου
- ειδικότερα υπέρτατη που ενυπακούει κένωτον ή επισότερο ή εννοεί κένωτον ή γότερο συγκριτικά με κένωτον άλλο και υπαβαδίζεις αρχές της αειεπαθείας η της λούτητας

Όταν κένωτος μας αδικήσει, ή τον θα γότουν όταν θεωρήσουμε ειμείς ότι κένωτος μας έχει αδικήσει, η υπέρτατη μας υπέρταση είναι συνήθως να θυμώσουμε. Μερικοί άνθρωποι εκπαύουν και εξεμπλάτουν τους άλλους όπως όπως τα κρατούν μέσα τους και υπεκρίνοντα σιωπηλά.

Αυτό που πρέπει είναι να μάθουμε είναι ότι μέσο να εμπνεύμε στην υπέρτατη, διαδοσάτουμε την αδικία που παθαίνουμε. Αυτό την μια είναι η αδικία που μας κάνει ο άλλος - με έκοπε αντί να με υπεράσσει υπαρωγάνησε αντί να με καθοδηγήσει

σε σωστά - αυτό την άγγα
είναι η αδικία που κάνουνε
εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας.
Αλλά μέτο να ~~κραιβάμε~~
και να κρατήσουμε μέρα
μας καλά εναντίον αυτών
που μας αδικήσε, δηλαδή πλάγιοι
μέ. Τέτακα οι ίδιοι τον εαυτό
μας και χινόμαστε ανίκανοι
να δλώσουμε τη χαρά.
Είναι γολυδών καζύβια-χλα
εμείς τους ίδιους - να μην
φέρνουμε στον μας αυτόν
που μας αδικήσε. Ας τον
αφήσουμε να φύγει αυτό
μέτα μας, ώστε να ηροχω-
ρήσουμε στη Γωνή μας
ελευθεροί από πάση και
μνησικακίες. Αρρεί μόνο να
μαθαίνουμε το μίσσημας,
ώστε να μην είμαστε εμά-
αυτοί στο ίδιο μάθημα
όταν ηροφυψων ξανά στα-
πόμοιες, όπως τιδεις. Στη
Γωνή, άρα οι άνθρωποι θα

έρθουν για να μας ενεργετήσουν
και διάλοι για να μας αδικήσουν
Αυτή είναι η ώρα και τόση τα τα
κόσμου. Αν σήμερα κάποιος με αδική-
σει, αύριο θα έρθει κάποιος για να
με ενεργετήσει και να εθιαναφέρει
έτσι την λοπονδία. Αν τώρα εις
κείναι, κάποιος ήρα, να αδική-
και τους μεν και τους δε, τότε κανέ-
νας δε θα μπορεί πια, να μας δια-
γράψει και η ζωή θα έχει ήδη
γίνει για να αδικήσας.

ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΑΡΟΜΙΟΔΙΕΣ

- Ως πρόβατον επί σφαγῆν
- Ἦρθον τα άγρια να δώσουν τα
ήμερα
- Δεν κατούρησα στο υπήδει.

Αδικία

Όταν κάποιος μας αδικήσει, ή τουλάχιστον όταν θεωρήσουμε εμείς ότι κάποιος μας έχει αδικήσει, η πρώτη μας αντίδραση είναι συνήθως να θυμώσουμε. Μερικοί άνθρωποι εκφράζουν και εξωτερικά το θυμό τους, άλλοι όμως "τα κρατούν μέσα τους" και πικραίνονται σιωπηλά.

Αυτό που χρειάζεται να μάθουμε είναι ότι με το να εμμένουμε στην πικρία, διπλασιάζουμε την αδικία που παθαίνουμε. Από την μια είναι η αδικία που μας κάνει ο άλλος - με έκοψε αντί να με περάσει, με παραπλάνησε αντί να με καθοδηγήσει σωστά - από την άλλη είναι η αδικία που κάνουμε εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας: Διότι με το να πικραθούμε και να κρατήσουμε μέσα μας κακία εναντίον αυτού που μας αδικήσε, δηλητηριάζουμε τελικά οι ίδιοι τον εαυτό μας και γινόμαστε ανίκανοι να βιώσουμε τη χαρά.

Είναι λοιπόν καλύτερα - για εμάς τους ίδιους - να μην φέρνουμε στο νου μας αυτόν που μας αδίκησε. Ας τον αφήσουμε να φύγει από μέσα μας, ώστε να προχωρήσουμε στη ζωή μας ελεύθεροι από πάθη και μνησικακίες. Αρκεί μόνο να μαθαίνουμε το μάθημά μας, ώστε να μην είμαστε ευάλωτοι στο ίδιο πάθημα όταν προκύψουν ξανά παρόμοιες περιστάσεις.

Στη ζωή, άλλοι άνθρωποι θα έλθουν για να μας ευεργετήσουν και άλλοι για να μας αδικήσουν. Αυτή είναι η πραγματικότητα του κόσμου. Αν σήμερα κάποιος με αδίκησε, αύριο θα έλθει κάποιος για να με ευεργετήσει και να επαναφέρει ετσι την ισορροπία.

Αν τώρα εμείς μάθουμε, κάποια μέρα, να αγαπάμε και τους μεν και τους δε, τότε κανένας δεν θα μπορεί πια να μας διαταράξει και η ζωή θα έχει ήδη γίνει για μας παράδεισος.

BIBLIOGRAFIA

WIKIPEDIA/BIOENERGIA

WIKIPEDIA/BIOENERGIA/BIOKAYSIMA

AIOLIKHENERGEIA.GR/WIKI

AIOLIKH/WIKIPEDIA

1 GYM-AG-PARASK-ATT.SCH.GR

WIKIPEDIA/AIOLIKHENERGEIA/MEIONEKTIM

ATA