

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2014 - ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 125- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΙ
- ✓ ΠΟΣΟ ΒΑΡΥ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ ΝΕΡΟ;
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑΣ,
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ
- ✓ ΣΠΑΣΜΕΝΑ ΟΝΕΙΡΑ
- ✓ ΤΑ "ΝΑΙ" ΚΑΙ ΤΑ "ΟΧΙ" ΜΑΣ
- ✓ Η ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ
- ✓ ΤΕΣΤ

Πόσο βαρύ είναι ένα ποτήρι νερό;

Μία ψυχολόγος περπατούσε ανάμεσα στο κοινό της όση ώρα τους μιλούσε για την διαχείριση του άγχους. Την στιγμή που ύψωσε ένα ποτήρι με νερό, όλοι σκέφτηκαν ότι θα έκανε την κλασική ερώτηση: "Είναι μισογεμάτο ή μισοάδειο;"

Αντί γι' αυτό όμως εκείνη, μ' ένα χαμογελο δεν έχει προσωπία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάμε. Όσο περισσότερη ώρα, τόσο πιο βαρύ γίνεται.

Αν το κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα.

Αν το κρατήσω για μία ώρα, θα μου πονέσει ο ώμος.

Αν το κρατήσω για μία ημέρα, θα μουδιάσει ο ώμος μου και το χέρι μου θα είναι σαν παράλυτο.

Και συνέχισε:

- Το ίδιο συμβαίνει και με τα άγχη και τις ανησυχίες στην ζωή μας. Αν τα σκέφτεστε λίγο, δεν θα συμβεί τίποτε. Αν τα σκέφτεστε κάπως παραπάνω θ' αρχίσουν να σας ενοχλούν. Και αν τα σκέφτεστε συνεχώς, θα αισθάνεστε ανίκανοι να κάνετε ο,τιδήποτε, χωρίς να ξέρετε γιατί. Κι ύστερα από λίγο θα έχετε ενοχές, επειδή ακριβώς δεν έχετε κουράγιο να κάνετε το παραμικρό!

Να θυμάσαι ν' αφήνεις το ποτήρι από τα χέρια σου!

Σημείωμα από τον Έκδοτη



γιατί θέλουμε να ξέρουμε το ΓΙΑΤΙ

Αρκετές φορές στην ζωή μας νοιώθουμε πως συμβαίνουν πράγματα που δεν καταλαβαίνουμε, γεγονότα που δεν μπορούμε να ερμηνεύσουμε. Στιγμές που μοιάζουν γεμάτες αδικία και ξυπνούν φόβο και οργή.

Γιατί να συμβαίνει αυτό σ' εμένα; Τί έκανα για να υποφέρω τόσο; Τί φταίει ο αθώς και πληρώνει; **Το μυαλό**, σ' αυτές τις στιγμές, ζητάει μία απάντηση, που **θα το πείσει**, που **θα το λυτρώσει**. Το να θέλουμε να γνωρίζουμε **τί κρύβεται** πίσω από τα γεγονότα και τί τα προκαλεί, μπορεί να είναι **δίκοπο μαχαίρι**.

Από την μία πλευρά, είναι **ανθρώπινη ανάγκη**, για να μειωθεί το οδυνηρό **αίσθημα της αδικίας**, που νοιώθει κάποιος. Ακόμη, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τους λόγους, που οδήγησαν σε μία κατάσταση, μιας και έτσι **προστίθενται στην εμπειρία μας γνώσεις**, που θα μας προστατέψουν από **μελλοντικές απογοητεύσεις ή επαναλήψεις μιας αποτυχίας**.

Επιπλέον, εντοπίζοντας την **αιτία**, η **λύση** μπορεί να βρεθεί **ευκολότερα**. Είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να καταπολεμήσει κάποιος το **πρόβλημα** στην **ρίζα** του, αντί να προσπαθεί να απαλλαγεί απλώς από τα **συμπτώματα**. Διαφορετικά, είναι σαν να παλεύει, όπως ο Ηρακλής με την Λερναία Ύδρα. Κόβει ένα κεφάλι και ξεφυτρώνουν άλλα δύο.

Από την άλλη μεριά, η **υπεραπασχόληση** με τα αίτια, που κρύβονται πίσω από ένα πρόβλημα, μπορεί να **αποπροσανατολίσει** τις προσπάθειες ή να οδηγήσει σε έναν **εγωϊστικό φαύλο κύκλο** του μυαλού, που προσπαθεί να βρει τις απαντήσεις.

Όταν προσπαθούμε υπερβολικά να βρούμε τις απαντήσεις, ουσιαστικά **δίνουμε στο μυαλό την εξουσία** και αναλαμβάνει τον **κυρίαρχο ρόλο**, με αποτέλεσμα να χανόμαστε όλο και περισσότερο μέσα στην **δίνη της αγωνίας**.

Μας συμφέρει να μάθουμε να περνάμε **στην παράδοση του εαυτού**. Δηλαδή **να σταματήσουμε να σκεφτόμαστε**, και να αφεθούμε.

Αυτό δεν μπορεί να γίνει με κατοχύρωση ακλόνητων επιχειρημάτων, που ηρεμούν τον φόβο του ΕΓΩ και του νου. Χρειάζεται να γίνει ως **αποδοχή εκείνου που δεν καταλαβαίνουμε και, πολλές φορές, φοβόμαστε**.

Όσοι γνωρίζετε την "**Τέχνη των Νικητών**", θα μπορέσετε να βοηθηθείτε περισσότερο σε αυτή την παράδοση, εφαρμόζοντας την **προσκόλληση-αποστροφή** στο να θέλετε να έχετε τις απαντήσεις με το μυαλό.

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Ανψυχητικές διαστάσεις παίρνει το πρόβλημα της αύπνίας στους ενήλικες, καθώς νέα έρευνα, που διενεργήθηκε από το Πανεπιστήμιο του Χέρφορντ, δείχνει ότι τα τάμπλετ και τα “έξυπνα” κινητά αφήνουν ξάγρυπνους έξι στους δέκα ανθρώπους. Η έρευνα απέδειξε ότι ο αριθμός των πολιτών με προβλήματα ύπνου αυξήθηκε κατά 50% από πέρσι, ενώ το 79% των ερωτηθέντων παραδέχθηκαν ότι χρησιμοποιούν γκάτζετ μία ή δύο ώρες πριν σβήσουν τα φώτα για να κοιμηθούν.

♦ Οι απαγορεύσεις καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, τόσο στην Ευρώπη όσο και στις Ηνωμένες Πολιτείες, έχουν ήδη θετικά αποτελέσματα στην υγεία των παιδιών, καθώς νέα έρευνα δείχνει ότι έχουν μειωθεί κατά 10% τα περιστατικά άσθματος, αλλά και οι πρόωροι τοκετοί. Την ίδια ώρα οι ερευνητές αναφέρουν ότι υπάρχει μία μείωση 5% στα βρέφη που γεννιούνται με μικρό βάρος.

♦ Η ευτυχία κάνει τους ανθρώπους πιο έξυπνους ή τουλάχιστον αυτό ισχυρίζονται Ιταλοί επιστήμονες. Η έρευνα των ειδικών έδειξε ότι οι χαρούμενοι άνθρωποι απέδιδαν καλύτερα στην εργασία τους από τους συναδέλφους τους, που αισθάνονταν άγχος. Για τις ανάγκες της έρευνάς τους οι ειδικοί τοποθέτησαν σε εργασιακούς χώρους ποδοσφαιράκια, τσουλήθρες ή και πίστες μίνι-γκολφ, με σκοπό να δουν αν μερικά λεπτά διασκέδασης μπορούσαν να αυξήσουν την παραγωγικότητα των εργαζομένων. Τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά, καθώς αυτές οι μικρές αλλαγές αύξησαν αισθητά την αποδοτικότητα των ανθρώπων!

♦ Μερικά φιλιά μπορεί να είναι το καλύτερο φάρμακο κατά της ανορεξίας ή τουλάχιστον αυτό ισχυρίζονται ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Σεούλ. Οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι η οξυτοκίνη (η ορμόνη της ευτυχίας) μειώνει τις εμμονές των ανθρώπων με το φαγητό και το βάρος τους.

Χαρούμενος επιχειρηματίας ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ ΥΠΑΛΛΗΛΟΙ

Ο Χένρι Ένγκελχαρντ, ιδρυτής και διευθύνων σύμβουλος του ασφαλιστικού κολοσσού Admiral έχει μια φιλοσοφία, που διαπνέει την ζωή και την εργασία του:

Αν σου αρέσει αυτό που κάνεις, θα το κάνεις καλύτερα.

Με άλλα λόγια, αν περνάς καλά, θα μπορείς να ικανοποιείς και τους πελάτες, συνεπώς θα βγάλεις περισσότερα χρήματα. Ο 56χρονος Αμερικανός έστησε έναν κολοσσό με χαρούμενους, γελαστούς ανθρώπους. Και από τότε μετράει συνεχώς κέρδη.

Το “στοίχημα” του Χένρι ήταν να κάνει την επιχειρησή του “ένα διασκεδαστικό μέρος”, στο οποίο όλοι οι εργαζόμενοι θα αισθάνονται ισότιμοι, αξιοπρεπείς και αποδοτικοί. Πώς το καταφέρνει αυτό; Με μια σειρά από τεχνάσματα και έξυπνα κόλπα, που κρατούν ζωντανό το ενδιαφέρον των εργαζομένων. Όταν ανακοινώνονται λοιπόν οι στόχοι και τα οικονομικά αποτελέσματα, τους δίνει... γαστριμαργικούς χαρακτηρισμούς, όπως “ψητή πατάτα” (δηλαδή νόστιμα και ανακουφιστικά, αλλά όχι χορταστικά όπως η “μπριζόλα”), ενώ έχει ιδρύσει ακόμα και “υπουργείο Γέλιου”. Πρόκειται για μια ομάδα, που ανακαλαμβάνει τις κοινωνικές

εκδηλώσεις της εβδομάδος, από τα τουρνουά διαφόρων παιχνιδιών μέχρι τις αστείες μεταμφιέσεις και τους διαγωνισμούς χορού και τραγουδιού.

Ο “χαρούμενος επιχειρηματίας” γεννήθηκε στο Σικάγο και δεν είχε ποτέ του σκοπό, όπως λέει, να ασχοληθεί με τις ασφάλειες. Σπούδασε δημοσιογραφία στο Μίσιγκαν, έγινε χρηματιστής και μετά από ένα δύσκολο εργασιακό διάστημα υποσχέθηκε στον εαυτό του να μην ξαναδουλέψει ποτέ στην ζωή του κάπου, όπου θα ήταν δυστυχισμένος.

Σε εκείνη ακριβώς την φάση παραιτήθηκε από την δουλειά του, πήρε την γυναίκα του και ταξίδεψαν για μισό περίπου χρόνο. Όταν επέστρεψε, αποφάσισε να σπουδάσει διοίκηση επιχειρήσεων και, αφού “περιπλανήθηκε” σε αρκετές δουλειές, ίδρυσε, τον Ιανουάριο του 1993 την Admiral. Τα υπόλοιπα ανήκουν στην ιστορία.

Η εταιρεία του αξίζει σήμερα 4,8 δισ. ευρώ και αριθμεί πολλά υποκαταστήματα, από τον Καναδά μέχρι την Ινδία. Όμως, όπως εξηγεί ο Χένρι, δεν είναι τα κέρδη που του τρώνουν το ηθικό. Είναι οι πέντε χιλιάδες εργαζόμενοι στην εταιρεία του, που απαντούν θετικά σε όλες τις μελέτες εργασιακής ικανοποίησης...

ΣΠΑΣΜΕΝΑ ΟΝΕΙΡΑ

Έτσι όπως τα παιδιά μάς φέρνουν κλαίγοντας
τα σπασμένα τους παιχνίδια
για να τους τα φτιάξουμε,
έφερα εγώ τα σπασμένα όνειρά μου στον Θεό,
γιατί ήταν Φίλος μου.

Αντί όμως να Τον αφήσω
ήσυχο να εργαστεί,
στριφογύριζα εκεί, προσπαθώντας να βοηθήσω
με τους δικούς μου τρόπους.

Στο τέλος, τα άρπαξα από τα χέρια Του και φώναξα:
“Μα επιτέλους, πώς μπορείς να είσαι τόσο αργός;”

Κι Εκείνος μου απάντησε:

“Παιδί μου, τί να έκανα;

Ούτε στιγμή δεν τ’ άφησες απ’ τα χέρια σου!”

Αγνώστου συγγραφέα

Τα **ΝΑΙ** και τα **ΟΧΙ** μας

Τα “ναι” και τα “όχι” ορίζουν την στάση μας σε μια δεδομένη στιγμή, δηλώνουν την άποψή μας. Στην πραγματικότητα, αυτές οι δύο λέξεις θέτουν τα όριά μας. Το πρόβλημα, όμως, είναι ότι πολλοί από εμάς δεν έχουμε καλά πρότυπα από την παιδική μας ηλικία. Δεν μάθαμε να εκφράζουμε τις δικές μας απόψεις, να δηλώνουμε καθαρά τις ανάγκες μας. Σε πολλές οικογένειες το ξεκαθάρισμα των απόψεων αποθαρρύνεται, αν δεν απαγορεύεται κιόλας. Έτσι όμως τα πράγματα μένουν ασαφή, αόριστα, συγκεχυμένα. Μόνο αν μπορείς να πεις “ναι” ή “όχι” δυνατά και

Σαφή όρια σημαίνει να ξέρεις πού σταματάς εσύ και πού αρχίζει ο άλλος.

καθαρά, μπορούν να αποσαφηνιστούν τα πράγματα. Δεν υπάρχει καλύτερο ξεκαθάρισμα από αυτό. Γιατί πολύ συχνά μάθαμε να λέμε “ναι” όταν εννοούσαμε “όχι” και λέγαμε “όχι” όταν θέλαμε να πούμε “ναι”.

Μερικοί άνθρωποι έχουν πρόβλημα να πουν “όχι”. Φοβούνται μήπως δυσαρεστήσουν τους άλλους και απορριφθούν από αυτούς. Είναι πολύ εύκολο στις σχέσεις τους, αφού λένε συνέχεια “ναι”. Άλλοι άνθρωποι πάλι φοβούνται να πουν “όχι”, επειδή δεν μπορούν να υποφέρουν να τους το λένε οι άλλοι. Αν κάποιος τους πει “όχι” το παίρνουν προσωπικά και το εκλαμβάνουν ως απόρριψη. Φοβούνται μήπως πληγώσουν με την άρνησή τους τα αισθήματα των άλλων και δεν θέλουν να συμβεί το ίδιο και στα δικά τους αισθήματα. Καταλήγουν να γίνουν αναποφάσιστοι άνθρωποι.

Δεν πρέπει να προσποιείται κάποιος ότι συμφωνεί με μια ιδέα ή ένα σχέδιο από φόβο μήπως πληγώσει τα αισθήματα των άλλων, μήπως χαλάσει την σχέση ή χάσει την αγάπη του άλλου. Βάλτε στο γραφείο σας μια ταμπελίτσα, που να γράφει: **“Το ΟΧΙ είναι μια πλήρης πρόταση”**, και να το θυμάστε πάντα.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να θέτεις σαφή όρια είναι να μάθεις να λες καθαρά “ναι” και “όχι”. Όταν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι, μπορείτε να απαντήσετε με τέσσερις τρόπους:

1. Ναι, μπορώ να το κάνω αυτό.
2. Όχι, δεν μπορώ να το κάνω αυτό.
3. Θα το σκεφθώ και θα σου απαντήσω.
4. Δεν μπορώ να το κάνω αυτό, αλλά θα σου πω τι μπορώ να κάνω.

Με κάποια προπόνηση θα μάθετε να εκτιμάτε μια κατάσταση, χωρίς να αισθάνεστε υποχρεωμένοι να πείτε αμέσως “ναι” ή “όχι”. Η εξάσκηση θα σας βοηθήσει να βρίσκετε την κατάλληλη απάντηση.

Ως άσκηση μπορείτε να θέσετε στον εαυτό σας ερωτήματα όπως:

- Τί είναι αυτό που ακούω, όταν κάποιος μου λέει “όχι”;
- Τί είναι αυτό που αισθάνομαι, όταν κάποιος μου λέει “όχι”;
- Με ποιόν τρόπο μου έλεγε “όχι” η μητέρα μου;
- Με ποιόν τρόπο μου έλεγε “όχι” ο πατέρας μου;
- Έχω ακούσει στην ζωή μου διάφορα “όχι”, που με έχουν κάνει να θυμώσω;
- Όταν λέω όχι σε κάποιον αισθάνομαι....

Προσπαθήστε έπειτα να απαντήσετε στα ίδια ερωτήματα βάζοντας το “ναι” στην θέση του “όχι”.

Μπορείτε επίσης να εξασκηθείτε σ’ αυτό μαζί με κάποιο άλλο πρόσωπο. Σταθείτε σε κάποια απόσταση από τον άλλον, κοιτάξτε τον ίσια στα μάτια και πείτε δυνατά και καθαρά “ναι” ή “όχι”. Έπειτα προσπαθήστε να το πείτε λίγο πιο δυνατά.

Το “όχι” δεν είναι κατ’ ανάγκη απόρριψη, μπορεί να είναι μόνο ένας περιορισμός.

Ενίσχυση ορίων

Υπάρχουν ωρισμένες τεχνικές, που μπορούν να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε τα προσωπικά μας όρια. Κάποιοι συνιστούν να φανταστούμε ένα ενεργειακό πεδίο ολόγυρά μας. Κάποια άλλη βοηθητική εικόνα είναι ένα διαφανές μπαλόνι, που θα μπορούμε να διαστέλλουμε και να συστέλλουμε κατά βούληση. Και το ένα και το άλλο θα λειτουργούν σαν ένα προστατευτικό στρώμα, που θα μας επιτρέπει να διατηρούμε την απόσταση και την αντικειμενικότητα και να φιλτράρουμε τα απορριπτικά μηνύματα.

Τα σαφή όρια σου επιτρέπουν να έχεις την επαφή που χρειάζεται μια σχέση, αλλά και την απόσταση που χρειάζεται για να είσαι αντικειμενικός και αποτελεσματικός.

Αναμφίβολα είναι δύσκολο να μάθουμε αργά στην ζωή μας, ως ενήλικοι πια, να έχουμε σαφή και φυσιολογικά όρια. Ωστόσο, μπορούμε να το πετύχουμε. Τα παρακάτω κριτήρια θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την σύγχυση των ορίων:

- Ξεκαθαρίστε πού σταματάτε εσείς και πού αρχίζει ο άλλος.
- Να ξέρετε ότι είστε ξεχωριστοί και διακριτοί από τους άλλους, με διαφορετικά αισθήματα και διαφορετικές ανάγκες.
- Να θυμάστε ότι τα λόγια και οι πράξεις ενός άλλου προσώπου σχετίζονται με αυτό το πρόσωπο και την ιστορία του, και όχι με εσάς.
- Μάθετε να λέτε “ναι” και “όχι” δυνατά και καθαρά.
- Όταν τα όριά σας είναι σαφή, αρχίζετε να έχετε καλύτερη εικόνα για το ποιός είστε και μπορείτε να εκφράζετε καθαρά τις ανάγκες σας. ◆

η ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ενός ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

Μου είπαν πως η επένδυση του χρηματιστηρίου έχει εγγυημένες αποδόσεις και οι προβλέψεις είναι αισιόδοξες, και είδα μια καλοστημένη κομπίνα με την ομηρία χιλιάδων μικροεπενδυτών.

Μου είπαν πως τα κρατικά ομόλογα είναι “εγγύηση” και είδα να τα κουρεύουν... για το καλό μου.

Μου είπαν πως οι δημοσιογράφοι είναι οι ελεγκτές της εξουσίας και προστάτες των αδυνάτων και είδα να γίνονται εκδότες και διαπλεκόμενοι με το κεφάλαιο και την εξουσία.

Ενώ ήξερα πως τα τανκς κατέβηκαν στους δρόμους και κατέλυσαν την δημοκρατία και ζημίωσαν την χώρα μου, είδα πως και οι αγρότες μπορούν να κλείνουν τους δρόμους, οι λιμενεργάτες τα λιμάνια, γιατί τα αιτήματα των συντεχνιών είναι πιο πάνω από τα δικά μου δικαιώματα.

Μου είπαν πως ο συνδικαλιστής είναι άκαμπος προασπιστής των δικαιωμάτων των εργαζομένων και είδα να γίνεται βουλευτής και να διαπλέκεται στα γρανάζια της εργοδοσίας.

Ενώ ήξερα πως τα κόμματα είναι στυλοβάτες της δημοκρατίας, είδα να αυθαιρετούν, να εμφανίζονται σαν συμμορίες και να κατηλεύονται τους θεσμούς.

Και τότε μπερδεύτηκα. Η σύγχυσή μου ήταν μεγάλη και έχασα τελείως τον έλεγχο.

Ενώ ήξερα πως είναι να φέρεσαι σαν πολίτης και σαν άνθρωπος έχοντας υποχρεώσεις και δικαιώματα, προτίμησα να φερθώ σαν καταναλωτής και χουλγκάνος.

Ενώ οι καλύτεροί μου φίλοι είναι παναθηναϊκοί, πήγα στο Καραϊσκάκη να τους βρίσω τη μάνα και να τους πετάξω ό,τι έβρισκα μπροστά μου, γιατί η χαρά της νίκης είναι μόνο δικό μου προνόμιο.

Ενώ έλεγα πως οι πολιτικοί είναι εντολοδόχοι ξένων συμφερόντων και υπηρετούν οικονομικούς παρά-

γοντες, τους υποστήριξα με φανατισμό στις εκλογές δίνοντάς τους ακόμα μία ευκαιρία.

Και κάπως έτσι, αγαπητοί μου συμπολίτες, έφτασα να ζω το ψέμα μου.

Κατέλειψα το χωριό μου για να γίνω υπάλληλος των 670 ευρώ.

Επιδόθηκα σε ασταμάτητη κατανάλωση, προκειμένου να βρω ταυτότητα. Υποτίμησα την σημασία της παιδείας και των αξιών, και προτίμησα να μιμηθώ το life style της τηλεόρασης. Ταύτισα την ευτυχία μου μ' ένα τριήμερο στην Αράχωβα και το 4Χ4 τζιπ.

Ηαυταπάτη της παντοδυναμίας μου ενισχύθηκε με την πιστωτική κάρτα. Μπορούσα να αποκτήσω περισσότερα απ' όσα δικαιούμαι. Χωρίς εγκράτεια πήρα τα δάνεια, που μου πρόσφεραν απλόχερα οι τράπεζες, για να απολαύσω αγαθά, που έβλεπα να απολαμβάνουν οι πλούσιοι και ήθελα να τους μοιάσω.

Ενοιωθα σπουδαίος αν την Δευτέρα το πρωί μιλούσα στην δουλειά για το διήμερο που πέρασα στα χιόνια ή την κραιπάλη σε κάποιο νυχτερινό κέντρο.

Χρεωκόπησα, αδελφέ νεοέλληνα, και δεν ξέρω πια τί είναι σωστό και τί λάθος, τί είναι δίκαιο και τί άδικο.

Κατάλαβα όμως κάτι. Πως δεν θα λυτρωθώ ποτέ από τους τόκους των δανείων και τους οίκους αξιολόγησης. Κατάλαβα πως, για να σηκωθώ ξανά, χρειάζεται περισυλλογή, συγκέντρωση και αυτοκριτική. Χρειάζεται εσωτερική επανάσταση.

Μάλλον ήρθε ο καιρός να αλλάξω. Γιατί, αν δεν το κάνω, μια νέα γενιά από λαμόγια παραμονεύει να πάρει την θέση των απερχομένων και το νέο κύμα σκανδάλων, που θα ταράξει ξανά το “σύστημα”, θα με βρεί πάλι να φωνάζω ως “μωρή παρθένα”: **ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΛΟΥΣ ΣΤΗ ΦΥΛΑΚΗ.**

Μ. Α.

ΣΩΣΤΟ - ΛΑΘΟΣ

Στα ζευγάρια των εκφράσεων και λέξεων, που ακολουθούν, βρείτε ποιά από τις δύο είναι η σωστή:

- 1) Εξάρτηση - Εξάρτυση. 2) Ανασύλωση - Αναστήλωση. 3) Βραδινός - Βραδυνός. 4) Μονοιάζω - Μονιάζω. 5) Οι Πλατωνικοί διάλογοι - Οι πλατωνικοί διάλογοι. 6) Η ελληνική πολιτεία - Η Ελληνική πολιτεία. 7) Το μάθημα της Βυζαντινής Ιστορίας - Το μάθημα της βυζαντινής ιστορίας. 8) Οι κηλίδες του Ήλιου - Οι κηλίδες του ήλιου. 9) Ο Ήλιος καίει σήμερα - Ο ήλιος καίει σήμερα. 10) Η συνθήκη των Βερσαλλιών - Η Συνθήκη των Βερσαλλιών. 11) Ο δήμαρχος της Θεσσαλονίκης - Ο Δήμαρχος της Θεσσαλονίκης.

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Θα συναντηθούμε στη μία.
- 2) Προ μεσημβρίας. 3) Εργάστηκα πάνω από οκτώ ώρες. 4) Και τα δύο είναι σωστά. 5) Κανένα από τα δύο. Το σωστό είναι “κάθησε στην καρέκλα”.
- 6) Προτού μιλήσεις, να σκεφτείς. 7) Μέχρι τέλους. 8) Απέτυχε ως υπουργός.

ΤΕΧΝ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 125
ΜΑΪΟΣ 2014
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

Κωδ. Ταχ. 2750

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας
Υπεύθ.τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

