

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ: ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΗ ΤΕΤΟΙΑ ΕΠΟΧΗ;
- ✓ ΟΙ ΙΠΠΟΤΕΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΤΟΥ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΤΡΩΣ, ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΤΙ ΣΕ
ΣΤΕΝΟΧΩΡΗΣΕ
- ✓ Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Η ΠΡΟΝΟΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ
- ✓ Η ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΒΛΑΠΤΕΙ
- ✓ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΜΕΤΑ
ΤΑ 45

ΟΙ ΙΠΠΟΤΕΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΤΟΥ

Ενας σημαντικός συντελεστής της τουρισμοφρενίας είναι το αυτοκίνητο-εκμαυλιστής. Ζούμε, καθώς θα έλεγε ο Πίνδαρος, “έν πτερόεντι τροχῶ κυλινδομένῳ” (σε φτερωτό τροχό που κυλά).

Ο κάτοχος του αυτοκινήτου εντάσσεται στους κοινωνικά απελευθερωμένους, υπέρτερος των άνευ οχήματος συνανθρώπων του. Αλλά το αυτοκίνητο δεν ικανοποιεί μόνο την φιλοδοξία. Παρωθεϊ στην μανία της ταχύτητας, της δαπάνης, της φαντασίας. Γίναμε γενιά Κενταύρων. Ασπαστήκαμε τον λυρισμό της μηχανής και της ταχύτητας και τα υμνούμε με τον ίδιο λυρισμό που υμνούσαμε άλλοτε το ά-λογο, το πουλί.

Η μέθη της ταχύτητας και του διαγκωνισμού μας έχει οδηγήσει στη συμφιλίωση με ανατριχιαστικά συνθήματα επικίνδυνης αγριότητας: βάλε έναν τίγρη στη μηχανή σου, αντί βάλε ένα δένδρο στον κήπο σου. Κατηγορούσαμε τον ρομαντισμό των ιπποτών του Μεσαίωνα, και ζούμε σήμερα τους ιππότες πολλών ίππων, στα πλαίσια ενός περιεργου τεχνολογικού ρομαντισμού. Και φυσικά, προσφέρομε, με κάθε έξοδο, εκατοντάδες θύματα στον Μολώχ των τροχών.

Εύβουλος - δημοσιογραφικό ψευδώνυμο του πολιτικού **Αθ. Κανελλόπουλου**

Σημείωμα από τον Εκδότη

ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ. Είναι εφικτή τέτοια εποχή;

Πίσω από κάθε μας φόβο και επιδίωξη αναζητούμε να καλύψουμε κάποιες ανάγκες: να δείξουμε (στους άλλους και τον εαυτό μας) πόσο σπουδαίοι είμαστε, πόσο ικανοί να νοιώσουμε ότι οι άλλοι ενδιαφέρονται για εμάς και μας υπολογίζουν, να νοιώθουμε ασφαλείς με τα οικονομικά μας ή την οικογένειά μας ή τους φίλους και συγγενείς μας κλπ.

Με τις δυσκολίες που πολλαπλασιάζονται και μας πιέζουν, ανησυχούμε ότι, όλο και περισσότερο, αυτές οι ανάγκες θα είναι δύσκολο να ικανοποιηθούν. Έτσι, προσπαθούμε όλο και περισσότερο. Το πιο αποκαρδιωτικό για πολλούς ίσως είναι να διαπιστώνουν ότι, όσο και να προσπαθούν δεν είναι εύκολο να ξεφύγουν... σαν να είναι παγιδευμένοι και βλέπουν μόνο αδιέξοδα.

Οι περισσότερες ανάγκες μας (ακόμη και αυτή της επιβίωσης) είναι συναισθηματικές. Οι άνθρωποι λένε ότι πρέπει πρώτα να πετύχω το τάδε και το δείνα πράγμα για να νοιώσω χαρούμενος, ασφαλής, ικανοποιημένος. Περιμένουν πρώτα να συμβεί κάτι, για να νοιώσουν ενδυναμωμένοι. Αυτό όμως είναι λάθος σειρά των πραγμάτων! Πώς το ξέρουμε;

Μήπως οι αθλητές μιας ομάδας περιμένουν να κερδίσουν τον αγώνα και μετά να αισθανθούν ενδυναμωμένοι και ικανοί; **ΟΧΙ! Πρώτα καλλιεργούν τα ευχάριστα συναισθήματα αισιοδοξίας** (μέσω του προπονητή τους ή του ειδικού γι' αυτό τον σκοπό) και μετά ρίχνονται στον αγώνα για να πάρουν την νίκη.

Στην ελληνική ιστορία παρατηρούμε ότι οι Έλληνες ήταν συνήθως λιγότεροι από τους εχθρούς, αλλά την νίκη την στήριζαν σε έξυπνη στρατηγική και στο ανδρείο φρόνημα.

Ο κανόνας του παιχνιδιού λέει ότι έχουμε κερδίσει το παιχνίδι όταν είμαστε **αυτάρκειες**. Και είμαστε αυτάρκειες όταν δεν αναζητούμε να καλύψουμε τα συναισθηματικά μας κενά μέσα από πράγματα και ανθρώπους. **Είμαστε αυτάρκειες όταν ξέρουμε ότι δεν χρειάζεται να μας αποδεχτούν οι άλλοι, να έχουμε έλεγχο, ή να πάρουμε αγάπη από άλλους, ή ότι πρέπει να έχουμε το ένα και το άλλο για να είμαστε ασφαλείς.** Είμαστε όποτε το επιλέξουμε. Πρώτα νοιώθουμε ότι έχουμε και μετά προχωρούμε να παίξουμε το παιχνίδι.

1. Δημιουργήστε μια εικόνα συγκεκριμένη για το τί είναι αυτό που θέλετε. Π.χ.: Περισσότερους πελάτες; Ή μια εργασία, που να αποδίδει άνετο εισόδημα; Μήπως θα προτιμούσατε να έχετε ένα σπίτι με την οικογένειά σας χαρούμενη και υγιή, παρά ένα μάτσο χρήματα, που μπορεί και να μην έχουν τόση αξία όσο δείχνουν;

2. Αν αμφισβητείτε ότι αυτή η εικόνα είναι εφικτή, ανοίξτε το “παράθυρο”, όπως λέμε στην “Τέχνη των Νικητών”, και αφήστε κάθε αίσθημα αμφιβολίας να φύγει.

3. Παρατηρήστε πώς θα είναι αν **έχετε τώρα τον στόχο σας!** Τί θα βλέπατε; Τί θα ακούγατε ή τι θα λέγατε στον εαυτό σας; Πώς θα νοιώθατε;

Αισθανθείτε τώρα όπως θα νοιώθατε, αν είχατε αυτό που επιδιώκετε. Δείτε την ζωή σας όπως θα την βλέπατε, αν ο στόχος σας ήταν ήδη πραγματοποιημένος. **ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Ερευνητές των Πανεπιστημίων της Μελβούρνης στην Αυστραλία και του Ντιούκ στην Β. Καρολίνα των ΗΠΑ υποστηρίζουν ότι το αλάτι είναι σχεδόν τόσο εθιστικό, όσο και το τσιγάρο ή τα ναρκωτικά. Το αλάτι επιδρά σε ωρισμένα εγκεφαλικά κύτταρα, προκαλώντας εθισμό. Για τον λόγο αυτό, οι περισσότεροι από εμάς δεν μπορούν να φάνε ανάλατο φαγητό.

♦ Εθελοντές, που παρακολούθησαν με επιτυχία μαθήματα για ζογκλέρ, επιβεβαιώνουν ότι ο ενήλικος εγκέφαλος διατηρεί την προσαρμοστικότητα του και μπορεί να μαθαίνει νέες δεξιότητες, σχηματίζοντας καινούργιες συνδέσεις ανάμεσα στους νευρώνες. Η εξάσκηση στην τέχνη του ζογκλέρ ήταν αρκετή για να εμφανιστούν αλλαγές στην λευκή ουσία, δηλαδή τις νευρικές ίνες, που εκτείνονται από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο και μεσολαβούν στην επικοινωνία τους.

♦ Εθισμένοι σε SMS είναι οι περισσότεροι από τους σημερινούς εφήβους, αναφέρει μελέτη, η οποία τονίζει ότι οι νέοι άνθρωποι κινδυνεύουν από διάφορες ψυχικές νόσους. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το υπερβολικό στρες, η κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι τρία από τα πιο κοινά συμπτώματα των εθισμένων με τα κινητά τηλέφωνα.

♦ Τα τυφλά δελφίνια μπορούν να εντοπίσουν και να μιμηθούν τις κινήσεις άλλων δελφινιών, χάρη σ' ένα είδος έκτης αίσθησης. Ερευνητές του Κέντρου Ερευνών για τα Δελφίνια στην Φλόριντα των ΗΠΑ κάλυψαν με ειδικές καλύπτρες τα μάτια ενός δελφινιού και μελέτησαν την συμπεριφορά του. Παρά το γεγονός ότι δεν μπορούσε να τους δει, το δελφίνι εντόπισε τους συντρόφους του, ενώ παράλληλα μιμήθηκε και τις κινήσεις τους.

Πες μου τι τρώς, να σου πω τι σε στενοχώρησε

Σε σάκκο του μποξ μετρατρέπεται πολλές φορές το ψυγείο για όσους νοιώθουν άγχος, πίεση, στενοχώρια, μοναξιά ακόμα και ανία. Οι ειδικοί, ωστόσο, επισημαίνουν πως υπάρχουν τρυκ, που μπορούν να ξεγελάσουν την κακή ψυχολογία και, συνεπώς, την λαιμαργία που προκαλεί. Το φαγητό λειτουργεί για πολλούς ανθρώπους σαν φάρμακο, όπως ακριβώς η ασπιρίνη για τον πονοκέφαλο. Και αυτό συμβαίνει εντελώς μηχανικά: την πρώτη φορά που νοιώθει κάποιος ένα αρνητικό συναίσθημα, ψαχουλεύει ασυναίσθητα το ψυγείο. Αρκεί, όμως, αυτή η πρώτη φορά, για να του γίνει συνήθεια, κάθε φορά που θέλει να εξαλείψει δυσάρεστα συναισθήματα.

Έτσι, όταν κάποιος δεν μπορεί να κοιμηθεί, επειδή νοιώθει αγωνία για την επόμενη ημέρα, εκτονώνεται τρώγοντας πατατάκια. Επίσης, έπειτα από μια ερωτική απογοήτευση, οι γυναίκες το ρίχνουν στα παγωτά και στις πάστες, για να ξεχάσουν την μοναξιά και την στενοχώρια τους.

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, τίποτα δεν είναι τυχαίο, αφού πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως οι διατροφικές επιλογές - που συχνά γίνονται εμμονή για μια συγκεκρι-

μένη, έντονα φορτισμένη περίοδο - φωτογραφίζουν την ψυχολογία των καταναλωτών. Τα άτομα με μελαγχολία ή με καταπιεσμένη ερωτική ζωή καταφεύγουν συχνά σε τροφές, που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες (ψωμί, γλυκά, μπισκότα). Αντίθετα, όσοι υποφέρουν από έντονο άγχος για μια συγκεκριμένη περίοδο εμφανίζουν την συνήθεια να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αμυρών (γαριδάκια, πατατάκια, ξηρούς καρπούς). Οι μοναχικοί πάλι προτιμούν τις λιπαρές τροφές.

Η έντονη επιθυμία για μια συγκεκριμένη ομάδα τροφών έχει,

άλλωστε, επιστημονική εξήγηση: οι υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης - ορμόνη που ανεβαζει την διάθεση - ενώ η αδρεναλίνη, που παράγεται σε αυξημένες ποσότητες όταν το στρες "χτυπάει κόκκινο", δημιουργεί έντονη όρεξη για σνακ πλούσια σε αλάτι!

Όμως, το φαγητό μετατρέπεται σε υποκατάστατο τεχνητής ευτυχίας,

ή σε αγχολυτικό, τότε αρχίζει ένας φαύλος κύκλος: οι θερμίδες και τα κιλά συσσωρεύονται, οι ενοχές που προκαλεί η υπερφαγία εντείνονται και, έτσι, κάποιος συνεχίζει να τρώει για να "πνίξει" τις ενοχές του.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ

- ➔ Η ενασχόληση με κάποιο χόμπυ (ζωγραφική, φωτογραφία, πλέξιμο) βελτιώνει την διάθεση.
- ➔ Η σωματική δραστηριότητα και τα σπορ αποτελούν τον καλύτερο τρόπο εκτόνωσης.
- ➔ Να μη γεμίζουμε το ψυγείο και τα ντουλάπια μας με λιπαρές τροφές.
- ➔ Να προτιμάμε τα φρούτα, που είναι πλούσια σε νερό, και τις τροφές με φυτικές ίνες, γιατί προκαλούν το αίσθημα του κορεσμού γρήγορα.
- ➔ Είναι λάθος να τρώει κάποιος από την συσκευασία, γιατί τότε θα καταναλώσει όλο το περιεχόμενο. Η ατομική μερίδα στο πιάτο είναι η λύση.
- ➔ Και η διατροφή έχει το πρόγραμμά της, το οποίο πρέπει να μάθει κάποιος να τηρεί.

η ΑΓΑΠΗ και η ΠΡΟΝΟΙΑ του ΘΕΟΥ

Τα χρόνια μετά τον πόλεμο ήταν πολύ δύσκολα και οι άνθρωποι αγωνίζονταν για να ζήσουν, έλεγε κάποτε ο Γέρων Πορφύριος. Την εποχή εκείνη ήμουν στην Πολυκλινική. Πολλά περιστατικά θυμάμαι από την εποχή εκείνη. Ακούστε ένα από αυτά.

Η Έφη ήταν τότε δεκαοκτώ χρόνων κι έμενε το καλοκαίρι με τους γονείς της και τον αδελφό της στο Μπογιατί. Είχαν περιβόλι με κηπευτικά και τα πουλούσαν. Ένα βράδυ, η μητέρα της Έφης την έστειλε σ' ένα μαγαζάκι εκεί κοντά ν' αγοράσει πετρέλαιο για την λάμπα (τότε δεν είχαν ρεύμα). Επιστρέφοντας στο σπίτι η Έφη συνάντησε έναν συμμαθητή της και άρχισαν να μιλούν για τα μαθήματα. Το σημείο, όμως, που είχαν σταματήσει, βρισκόταν πίσω από ένα φορτηγό αυτοκίνητο. Την ώρα εκείνη πέρασε ο αδελφός της Έφης και τους είδε να κουβεντιάζουν. Το παρεξήγησε, γιατί πίστεψε ότι κάτι πονηρό συνέβαινε μεταξύ τους και το είπε στην μητέρα του.

- Η Έφη μάς ντροπιάζει, είπε. Κουβεντιάζει στον δρόμο μ' ένα αγόρι.

Όταν έφτασε στο σπίτι η Έφη, η μητέρα της την μάλωσε πολύ και την έδειρε. Η κοπέλλα πικράθηκε. Επαναστάτησε για την αδικία και την καχυποψία του αδελφού της.

Την άλλη ημέρα γύρισε σπίτι και ο πατέρας της, που έλειπε. Εκείνος της φέρθηκε διαφορετικά, με κατανόηση και καλό τρόπο.

- Εγώ δεν τα πιστεύω αυτά, της είπε. Έλα, πάμε να ποτίσουμε το περιβόλι. Εσύ θα κάθεσαι και, όπου βλέπεις πως ποτίζεται μια βραγιά, θα μου λες να γυρίζω το νερό σε άλλη.

Έτσι έγινε. Η Έφη, όμως, που την έπνιγαν η στενοχώρια και η αδικία, είχε αποφασίσει να θέσει τέρμα στην ζωή της. Σκέφθηκε, λοιπόν, να πάρει ένα γεωργικό φάρμακο και το βραδάκι, μετά το πότισμα, να το πιεί κρυφά και να πεθάνει. Σκεπτόταν: *“Να δω τότε, θα μ' αγαπούν;”*. Πήρε λοιπόν το φάρμακο, το έβαλε στην τσέπη της και περίμενε να βραδιάσει για να το πάρει. Δεν άργησε να έλθει η δύσκολη ώρα. Ο πατέρας της, αμέριμος της είπε:

- Πήγαινε στην άκρη του περιβολιού να κλείσεις το νερό.

Πήγε γρήγορα. Εκεί που στεκόταν ήταν αθέατη. Κανείς δεν υπήρχε γύρω της. Ο πατέρας της βρισκόταν αρκετά μέτρα μακριά κι έτσι έβαλε το χέρι στην τσέπη της. Εκείνη ακριβώς την στιγμή ακούει βήματα. Γυρίζει και βλέπει κάποιον άγνωστο ιερέα. Την χαιρετάει και της λέει:

- Έφη μου, ξέρεις πόσο ωραίος είναι ο Παράδεισος; Φως, χαρά, αγαλλίαση. Ο Χριστός είναι όλος φως και

σκορπάει την χαρά και την αγαλλίαση σε όλους. Μας περιμένει στην άλλη ζωή, για να μας χαρίσει τον παράδεισο. Υπάρχει όμως και η κόλαση, που είναι όλο σκοτάδι, λύπη, στενοχώρια, αγωνία, κατάθλιψη. Αν πάρεις αυτό που έχεις στην τσέπη σου, θα πας στην κόλαση. Πέταξέ το, λοιπόν, για να μην χάσουμε την ομορφιά του Παραδείσου.

Η Έφη τα έχασε στην αρχή, αλλά μετά από λίγο λέει στον ιερέα, αφού, χωρίς να το καταλάβει, είχε πετάξει το φάρμακο.

- Περιμένετε να φωνάξω και τον πατέρα μου να σας δει.

Τρέχει μες στο περιβόλι. Χάθηκε περνώντας τις ψηλές καλαμποκιές για να βρει τον πατέρα της. Τον βρήκε και του είπε:

- Πατέρα, έλα γρήγορα να δεις έναν ιερέα, που ήλθε στην άκρη του περιβολιού μας.

Όταν όμως, έφθασαν στο σημείο, όπου έπρεπε νά περιμένει ο ιερέας, δεν υπήρχε κανείς εκεί.

Για πολύ καιρό η Έφη δεν μπορούσε να εξηγήσει όλα όσα της συνέβησαν εκείνο το βράδυ. Δεν μπορούσε να εξηγήσει την εξαφάνιση του ιερέα. Επιθυμούσε να τον ξαναβρεί. Της είχε σώσει την ζωή.

Πέρασε το καλοκαίρι, ήρθε ο χειμώνας και όπως πάντα η οικογένεια κατέβηκε στην Αθήνα. Η Έφη πήγαινε πολλές φορές στην νονά της, πού ήταν πολύ θρήσκα και συνήθιζε να δέχεται στο σπίτι της και να φιλοξενεί θεολόγους, ιερείς, μοναχούς. Κάποια φορά λοιπόν, που η Έφη ήταν στην νονά της, χτύπησε το κουδούνι.

- Έφη, πήγαινε στην κουζίνα και ετοίμασε γλυκό και καφέ για τον επισκέπτη μας, της είπε η νονά της.

Η Έφη τα έφτιαξε και ετοίμαζόταν να τα πάει στο σαλόνι, όταν μπήκε στην κουζίνα η νονά της και της είπε:

- Όχι αυτόν τον δίσκο. Βάλε τον ασημένιο, γιατί η επίσκεψη είναι επίσημη.

Αλλάξε η Έφη τον δίσκο και τον πήγε στο σαλόνι. Αλλά τί να δει! Πήγε να της πέσει ο δίσκος από τα χέρια, γιατί είδε μπροστά της τον ιερέα, που της είχε εμφανιστεί εκείνο το δύσκολο γι' αυτήν βράδυ, στο περιβόλι τους.

- Είμαι ο Πατήρ Πορφύριος, της είπα χαμογελώντας.

Έτσι γνωριστήκαμε με την Έφη κι από τότε έχουμε μεγάλη φιλία. Έκανε οικογένεια με πολλά παιδιά. Την ευλόγησε ο Θεός. Βλέπετε τί τρόπους μπορεί να μεταχειρισθεί ο Θεός, όταν θέλει να σώσει έναν άνθρωπο;

ΒΙΟΣ ΚΑΙ ΛΟΓΟΙ

Γέροντος Πορφύριου Κουσοκαλυβίτου

Η ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΒΛΑΪΤΕΙ

“Μ αμά και μπαμπά σταματήστε να είστε όλη την ώρα πάνω από το κεφάλι μου, γιατί μου βλάπτετε τον εγκέφαλο”. Αυτά τα λόγια θα έλεγε, αν μπορούσε, ένα παιδί στους υπερπροστατευτικούς γονείς του, οι οποίοι - σύμφωνα με νέες έρευνες- όσο πιο πιεστικοί γίνονται, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος να προκαλέσουν στα παιδιά τους ψυχολογικά προβλήματα.

Ο τρόπος, με τον οποίο συμπεριφέρονται οι υπερπροστατευτικοί γονείς, έχει αντίκρουσμα σε ωρισμένες ψυχικές διαταραχές, που παρουσιάζουν οι νέοι λίγο μετά την ενηλικίωσή τους. Οι διαταραχές αυτές φαίνεται πως σχετίζονται με ελαττώματα στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου.

Ε πιστήμονες από το ιαπωνικό Πανεπιστήμιο Gunma μελέτησαν τους εγκεφάλους 50 ανθρώπων, που είχαν συμπληρώσει τα 20 τους χρόνια και τους ζήτησαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο αναφορικά με την ποιότητα της σχέσης, που είχαν με τους γονείς τους, μέχρι την ηλικία των 16 χρόνων.

Τ ο ερωτηματολόγιο, που αποκαλείται Όργανο Μέτρησης Γονεϊκού Δεσμού, αποτελεί μια διεθνώς αναγνωρισμένη τεχνική αξιολόγησης της σχέσης παιδιών και γονέων. Οι επιστήμονες ζήτησαν από τους νεαρούς να γράψουν σε ποιο βαθμό ισχύουν ωρισμένου τύπου συμπεριφορές των γονιών τους, οι οποίες αποτυπώνονταν σε προτάσεις του στυλ “δεν ήθελε να μεγαλώσω ποτέ”, “προσπαθούσε να ελέγχει ο,τιδήποτε έκανα”, “προσπαθούσε να με κάνει να νοιώθω ότι εξαρτώμουν από αυτόν/αυτήν”.

Ο ι ερευνητές διεπίστωσαν ότι τα παιδιά με υπερπροστατευτικούς γονείς διέθεταν λιγώτερη γκρι ουσία σε συγκεκριμένα τμήματα του προμετωπιαίου φλοιού απ’ ό,τι τα παιδιά, που είχαν κανονικούς γονείς. Τα τμήματα αυτά του εγκεφάλου αναπτύσσονται κατά την παιδική ηλικία και η ύπαρξη ανωμαλιών σε αυτά παρουσιάζονται σε ανθρώπους με διάφορες ψυχικές διαταραχές.

ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΕΣ μετά τα 45...

Ο θυμόσοφος λαός θεωρεί τα ξέγνοιαστα νεανικά χρόνια ενός ατόμου ως τα καλύτερα της ζωής του, με την ευτυχία του να φθίνει όσο πλησιάζει την μέση ηλικία.

Α ντίθετη είναι η άποψη Αμερικανών Επιστημόνων, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η πιο ευτυχισμένη περίοδος στην ζωή ενός ανθρώπου είναι το 85ο έτος της ηλικίας του! Η έρευνα των ειδικών έδειξε ότι μόλις οι άνθρωποι ξεπεράσουν το πρώτο μεγάλο σοκ της ενήλικης ζωής, το ορόσημο των σαράντα χρόνων δηλαδή, τότε τους περιμένουν όλο και πιο ευτυχισμένες ημέρες. Πιο συγκεκριμένα, όσο έχουν περάσει το 45ο έτος τους και, ακόμα περισσότερο, όσο διανύουν την έκτη δεκαετία της ζωής τους, οι άνω των 50 δηλαδή, αντιμετωπίζουν την ζωή με όλο και μεγαλύτερη αισιοδοξία.

Π αρ’ όλα αυτά, οι Αμερικανοί μελετητές δεν παραλείπουν να αναφέρουν ότι η ... ευδαιμονία, που αισθάνονται οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τις συνθήκες της ζωής τους. Αυτό σημαίνει ότι, αν δεν είναι καλά στην υγεία τους, ή δεν έχουν την απαιτούμενη συντροφιά, σίγουρα δεν αισθάνονται “ευλογημένοι”.

Γ ια να φθάσουν στα αποτελέσματα αυτά οι ερευνητές ζήτησαν από 314.000 εθελοντές να μιλήσουν για την ζωή τους. Όπως αναφέρουν, η βασική αιτία, που οδηγεί στην ευδαιμονία κατά την τρίτη ηλικία, είναι η μείωση των ευθυνών, οι οποίες βαραίνουν τα άτομα της μέσης ηλικίας. Ο παράγοντας αυτός, σε συνδυασμό με την ώριμη κρίση, αλλά και την ικανότητα να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε πράγματα που τους ευχαριστούν, κάνουν τα άτομα άνω των 45 ετών πιο ευτυχισμένα.

ΤΟ ΛΑΘΟΣ

Πέντε τουρίστες πήγαν να δουν κάποιο κάστρο. Εκεί βρήκαν έναν χωρικό, τον οποίο ρώτησαν να τους πει ιστορίες, που σχετίζονταν με το κάστρο. Ο χωρικός άρχισε να τους λέει την εξής ιστορία: Ζούσαν κάποτε στο κάστρο αυτό, ένα βασιλιάς, μια βασίλισσα και ο γιός τους. Ένα βράδυ αποφάσισαν να πάνε να παρακολουθήσουν μια παράσταση. Ξεκινούν από το κάστρο με την άμαξά τους και την συνοδεία τους και, αφού έφθασαν στο θέατρο, κάθισαν να δουν την παράσταση. Μετά από λίγο η βασίλισσα συνειδητοποιεί ότι έχασε να φορέσει το αγαπημένο της δαχτυλίδι και λέει στον βασιλιά να στείλουν κάποιον να της το φέρει. Αυτός που πήγε τελικά ήταν ο γιός τους. Στο μεταξύ η βασίλισσα αποκοιμήθηκε και είδε στον ύπνο της ότι ο γιός της δέχθηκε στον δρόμο επίθεση από ληστές, που τον σκότωσαν. Ξυπνά τρομαγμένη και το πρώτο πράγμα που βλέπει μπροστά της είναι ο γιός της, που μόλις είχε επιστρέψει. Τότε, από την χαρά και την συγκίνηση, η βασίλισσα παθαίνει συγκοπή και πεθαίνει.

Στην διήγηση αυτή υπάρχει ένα λογικό λάθος. Ποιό είναι;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ο ΚΑΠΝΟΣ

Ποιός καπνός; Είπαμε πως η αμαξοστοιχία είναι ηλεκτρική.

7 ΠΑΡΤΙΔΕΣ ΣΚΑΚΙ

Ναι, αν δεν έπαιζαν μεταξύ τους.

ΤΕΣΤ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 103
ΙΟΥΛΙΟΣ 2012
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

