

**Διαχρονικό  
Συνειδητοποίηση**

## Συνειδητοποίηση ...

Χρόνια Πολλά στους Δημήτρηδες και στις Δημητρούλες (26 Οκτ, για να μην ξεχνάμε)

«Μέτρησα τα χρόνια μου και συνειδητοποίησα, ότι μου υπολείπεται λιγότερος χρόνος ζωής απ' ότι έχω ζήσει έως τώρα... Αισθάνομαι όπως αυτό το παιδάκι που κέρδισε μια σακούλα καραμέλες: τις πρώτες τις καταβρόχθισε με λαιμαργία αλλά όταν παρατήρησε ότι του απέμεναν λίγες, άρχισε να τις γλύφει και να τις γεύεται με βαθιά απόλαυση.

Δεν έχω πια χρόνο για ατέρμονες συγκεντρώσεις όπου συζητούνται, καταστατικά, νόρμες, διαδικασίες & κανονισμοί, γνωρίζοντας ότι δε θα καταλήξει κανείς, πουθενά.

Δεν έχω πια χρόνο για να ανέχομαι παράλογους ανθρώπους που παρά τη χρονολογική τους ηλικία, δεν έχουν μεγαλώσει. Δεν έχω πια χρόνο για να λογομαχώ με μετριότητες. Δε θέλω να βρίσκομαι σε συγκεντρώσεις όπου παρελαύνουν φουσκωμένοι εγωισμοί. Δεν ανέχομαι τους χειριστικούς και τους καιροσκόπους.

Με ενοχλεί η ζήλια και όσοι προσπαθούν να υποτιμήσουν τους ικανότερους για να οικειοποιηθούν τη θέση τους, το ταλέντο τους και τα επιτεύγματα τους.

Μισώ, να είμαι μάρτυρας των ελαττωμάτων που γεννά η μάχη για ένα μεγαλοπρεπές αξίωμα. Οι άνθρωποι δεν συζητούν πια για το περιεχόμενο, μόνο για την επικεφαλίδα.

Ο χρόνος μου είναι λίγος για να συζητώ για τους τίτλους, τις επικεφαλίδες. Θέλω την ουσία, η ψυχή μου βιάζεται... Μου μένουν λίγες καραμέλες στη σακούλα...

**Θέλω να ζήσω δίπλα σε πρόσωπα με ανθρώπινη υπόσταση.**

**Που μπορούν να γελούν με τα λάθη τους.**

**Που δεν επαίρονται για το θρίαμβό τους.**

**Που δε θεωρούν τον εαυτό τους εκλεκτό, πριν από την ώρα τους.**

**Που δεν αποφεύγουν τις ευθύνες τους.**

**Που υπερασπίζονται την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και που το μόνο που επιθυμούν είναι να βαδίζουν μαζί με την αλήθεια και την ειλικρίνεια.**

Το ουσιαδές είναι αυτό που αξίζει τον κόπο στη ζωή.

Θέλω να περιτριγυρίζομαι από πρόσωπα που ξέρουν να αγγίζουν την καρδιά των ανθρώπων... Άνθρωποι τους οποίους τα σκληρά χτυπήματα της ζωής τους δίδαξαν πως μεγαλώνει κανείς με απαλά αγγίγματα στην ψυχή.

Ναι, βιάζομαι, αλλά μόνο για να ζήσω με την ένταση που μόνο η ωριμότητα μπορεί να σου χαρίσει. Σκοπεύω να μην πάει χαμένη καμιά από τις καραμέλες που μου απομένουν... Είμαι σίγουρος ότι ορισμένες θα είναι πιο νόστιμες απ' όσες έχω ήδη φάει. Σκοπός μου είναι να φτάσω ως το τέλος ικανοποιημένος και σε ειρήνη με τη συνειδησή μου και τους αγαπημένους μου. Εύχομαι και ο δικός σου να είναι ο ίδιος γιατί με κάποιον τρόπο θα φτάσεις κι εσύ...» Mario deAndrade, Βραζιλία, 1893-1945,

Με την βοήθεια του Αντώνη & του Γιώργου. Για την αντιγραφή, Δημήτρης Μιχαηλίδης

Με την βοήθεια του Αντώνη & του Γιώργου. Για την αντιγραφή, Δημήτρης Μιχαηλίδης

Φέτος είναι η πρώτη φορά, στην γιορτή του Αγίου Δημητρίου, που δεν θα είναι μαζί μας ο μόνος άνθρωπος που με θεωρούσε ακόμα παιδί. Η μητέρα μου έφυγε στις 3/10/2011 και την κηδέψαμε στις 5/10/2011, στον Καταχή Πιερίας. Κάποτε θα πάμε όλοι εκεί ...

Όσοι άνθρωποι προσφέρουν εθελοντικά το χρόνο τους σε διάφορες δραστηριότητες για αλτρουιστικούς λόγους (για να βοηθήσουν συνανθρώπους τους) ζουν περισσότερο από όσους δεν κάνουν εθελοντισμό. Όσοι γίνονται μεν εθελοντές, αλλά τα κίνητρά τους είναι πιο εγωκεντρικά, δεν έχουν καμία ωφέλεια από άποψη προσδόκιμου ζωής. Σ.

Κόνραθ, Παν. Μίσιγκαν, περιοδικό Health Psychology (τυχαίο δείγμα 10.300 ατόμων)

Το 4,3% των 2.384 μη εθελοντών είχαν πεθάνει μετά από μια τετραετία έναντι μόλις 1,6% των αλτρουιστών εθελοντών. Όσοι είχαν δραστηριοποιηθεί μεν εθελοντικά, αλλά το έκαναν κυρίως για την προσωπική τους ευχαρίστηση είχαν ποσοστό θνησιμότητας 4%, ίδιο με τους μη εθελοντές. Medicalnews.gr, 22/9/2011.

Η παρέα με «κολλητούς» είναι θεραπευτική. Όταν αισθανόμαστε πιεσμένοι είναι καλό να μιλάμε σε φίλους αντί να καθόμαστε μόνοι. Αρκεί και μόνο η παρουσία τους για να ελαττώσει το στρες μας και να αισθανθούμε πολύ καλύτερα. «δεν αρκεί να μιλήσεις σε οποιονδήποτε φίλο σου. Πρέπει να είναι ο καλύτερος φίλος σου». Νοσοκομείο Παίδων Σινσινάτι.

Περιοδικό Developmental Psychology. Medicalnews.gr, 21/9/11

Με λύπη ... ..

Εθελοντισμός

Κολητή θεραπεία