ΙΩΑΝΝΗΣ Χ. ΚΥΡΙΑΖΟΓΛΟΥ
(John Kyriazoglou)

Σκέψεις Αγάπης και Φιλίας
(Thoughts on Friendship And Love)

ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
(For a Better Life)

ISBN: 978-960-89676-3-2

Επιμέλεια έντυπης έκδοσης

Δημήτρης Μωραΐτης, Εκδόσεις ΥΑΔΕΣ
Αθήνα 2009

Έτος 1ης έκδοσης: Δεκέμβριος 2009
ΑΝΑΤΥΠΩΣΗ Οκτώβριος 2020
Επιτρέπεται η αναδημοσίευση του παρόντος έργου κατόπιν εγγράφου αδείας του εκδότη. Ν.2121/1993 άρθρο 51

Εκδόσεις ΥΑΔΕΣ - copyright Δημήτρης Μωραΐτης

Έδρα: Χαρ. Τρικούπη 29, Αθήνα
Γραφεία: Αμερικής 20, Αθήνα
Τηλ/Φαξ; 210-9923522

Επιμέλεια έκδοσης: Δημήτρης Μωραΐτης
Εμπορικό Τμήμα: Κατερίνα Ζαχαριάδου
Γραμματεία Σύνταξης: Κατερίνα Μπόθου
Σελιδοποίηση: Αντώνης Βικελής
Εκτύπωση - Βιβλιοθεσία: ΥΑΔΕΣ
ISBN: 978-960-89676-3-2

Κεντρική Διάθεση: Εκδόσεις ΥΑΔΕΣ
e-mail: moraitisdim@gmail.com
www.mor.gr

Αφιέρωση..

Το βιβλίο αυτό αφιερώνεται στην Sandy, την Μιράντα
τον Χρήστο, και τον Δημήτρη που με υπομένουν, με αγαπούν
και με υποστηρίζουν, και στη γλυκιά, γαλανομάτα Μελίνα
που μας φέρνει την άνοιξη, το φως και το ευοίωνο μέλλον,
και που είναι για μας:

"l' amor che move il sole e l' altre stelle..."
(Η αγάπη που κινεί τον ήλιο και τα άλλα αστέρια)

Ι. Κυριαζόγλου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αφιερώσεις……..……...3
Πρόλογος…….…..5

ΜΕΡΟΣ Α. ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ....8

Κεφάλαιο 1. Κλασικός Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης: Αρχαία Ελλάδα…….9
Κεφάλαιο 2. Κλασικός Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης: Άλλοι Πολιτισμοί…16
Κεφάλαιο 3. Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης στον Χριστιανισμό……..…22
Κεφάλαιο 4. Σύγχρονος Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης……..25
Κεφάλαιο 5. Η Σχέση της Φιλίας με την Αγάπη……29
Κεφάλαιο 6. Άλλα Χαρακτηριστικά της Φιλίας και της Αγάπης……..31

ΜΕΡΟΣ Β. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕΣΩ της ΦΙΛΙΑΣ και της ΑΓΑΠΗΣ..35

Κεφάλαιο 7. Τα Μικρά Μυστικά της Επιτυχημένης Σχέσης ενός ζευγαριού……36
Κεφάλαιο 8. Βελτίωση Σχέσεων μεταξύ δυο φίλων……..40
Κεφάλαιο 9. Βελτίωση Επαγγελματικών Σχέσεων……43
Κεφάλαιο 10. Βελτίωση Κοινωνικών Σχέσεων με βάση τον Επίκουρο…….46

ΜΕΡΟΣ Γ. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ……..47

Κεφάλαιο 11. Πως να αξιολογήσεις τις σχέσεις σου……..48
Κεφάλαιο 12. Πως να ενισχύσεις την αυτοπεποίθηση σου…….50
Κεφάλαιο 13. Πώς να ηρεμήσεις…….53
Κεφάλαιο 14. Πώς να αντιμετωπίσεις την αποτυχία……55
Κεφάλαιο 15. Πώς να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη……56
Κεφάλαιο 16. Αυτοβοήθεια με γνωμικά φιλίας και αγάπης……57

ΜΕΡΟΣ Δ. ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ…..……..62

Κεφάλαιο 17. Τελικά Συμπεράσματα……63
Κεφάλαιο 18. Επίλογος……..66

Ενδεικτική Βιβλιογραφία……..67
Βιογραφικά Στοιχεία του Συγγραφέα……..68

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

"Σκέψεις αγάπης και φιλίας" είναι η προσπάθεια μου να βοηθήσω, κατά το δυνατόν, όλους τους ανθρώπους με έννοιες, αντιλήψεις, προσεγγίσεις και τεχνικές, στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τις σχέσεις τους σε προσωπικό, οικογενειακό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο.

Επίσης είναι η λογοτεχνική οδύσσεια μου, και ενδεχομένως ο χρηστός μου λόγος για μία περιπέτεια αλληγορική, λυσιτελή και συμβολική, στον χώρο και το χρόνο των συναισθημάτων και των ψυχικών καταστάσεων του μοντέρνου ανθρώπου, και ίσως το αντίδοτο στον κατακλυσμικό ερχομό της νέας τάξης πραγμάτων.
Του μεταμοντέρνου πολιτισμού του 21ου αιώνα, της σύγκρουσης των πολιτισμών και θρησκειών, της ηθικής της αντιμετώπισης των πάντων με βάση "το σύνδρομο και τους κανόνες της ελεύθερης αγοράς", και της ισοπέδωσης της ιδιωτικής προσωπικότητας του ατόμου.

Ζούμε στην κοινωνία της ευημερίας, της εξέλιξης και της οικονομικής ανάπτυξης. Μόνο που ο όρος οικονομική ανάπτυξη χρησιμοποιείται λανθασμένα επειδή αναφέρεται κατά κύριο λόγο μόνο στην ποσοτική αύξηση χρηματοοικονομικών μεγεθών και όχι σε ποιοτικά μετρούμενη αναβάθμιση του ανθρώπου.

Υπερισχύουν, ή και τείνουν να ενισχύονται σημαντικά, σε όλες τις ανθρώπινες (κοινωνικές, οικονομικές, κλπ.) δραστηριότητες και συναλλαγές, το απόλυτο κέρδος, τα οικονομικά οφέλη, τα "άυλα χρήματα" των επενδυτικών κεφαλαίων, οι "ιδεατές συναλλαγές και κοινότητες" του παγκόσμιου διαδικτύου, τα μετρητά και οι μετοχές, τα "ομόλογα" και τα "δικαιώματα", οι θέσεις σε διοικητικά συμβούλια και εξουσίες σε περίπλοκους οργανισμούς, καθώς και άλλες ωφελιμιστικές κοινωνικές "διαστάσεις" και "παράγωγα" του πολιτικού, κοινωνικού και οικονομικού συστήματος.

Έννοιες, αντιλήψεις και οικονομικο-επενδυτικές προσεγγίσεις όπως: παγκοσμιοποίηση, χρονομίσθωση και υπηρεσίες από τρίτους, "έμμεση κλοπή επιστημόνων", το ΣΔΙΤ, κλπ., προωθούν την χρήση και αξιοποίηση κεφαλαίων για την πιο αποδοτική εκμετάλλευση των φυσικών πόρων, των ακινήτων, των ανθρώπων, των ιδεών, των βιομηχανιών, και ολόκληρων κοινωνιών, και με αυτόν τον τρόπο κυριαρχούν στο παγκόσμιο οικονομικό χώρο.

Η κατανάλωση προωθεί την παγκοσμιοποίηση με τον τρόπο της. Το παράδοξο της κατανάλωσης (και της υπερκατανάλωσης) είναι, ότι ενώ μεν θεωρείται μια από τις ψυχολογικές μάστιγες του αιώνα μας, από την Άλλη πλευρά αποτελεί πηγή χαράς και ευχαρίστησης για εκατομμύρια ανθρώπων όλων των ηλικιών, εθνικοτήτων, πολιτικών φρονημάτων, κλπ., καθώς επίσης και των δύο φύλων.

Η "γνώση" των επιστημών, των οργανισμών, των επιχειρήσεων και της έρευνας, και το διαδίκτυο και με την υπερ-ενίσχυση της χρήσης της Αγγλικής γλώσσας, προωθούν και εξυμνούν επίσης την παγκοσμιοποίηση. Γίνονται τα πάντα για όλους αλλά όχι για το συγκεκριμένο, ένα άτομο, τον άνθρωπο.

Αυτό το "ένα" άτομο δεν υπάρχει. Το πρόσωπο του και η προσωπικότητά του έχει πια από-υλοποιηθεί. Οι σχέσεις του με όλους σε όλα τα επίπεδα (προσωπικό, εργασιακό, οικογενειακό, κοινωνικό, κλπ.) είναι σε κρίση ή και δεν υπάρχουν. Κάτι πρέπει να γίνει λοιπόν.

Το τι πρέπει να γίνει για να βελτιώσουν τα πράγματα και οι σχέσεις των ανθρώπων με τους άλλους και το περιβάλλον στο οποίο ζούμε όλοι μας, είναι η πρόκληση αυτού του βιβλίου.

Αυτή λοιπόν η πρόκληση αποτελεί και το **ΌΡΑΜΑ** αυτού του βιβλίου.
Δηλ. η διατύπωση ενός πλαισίου (που απαρτίζεται από μία προσέγγιση, και ένα ενδεικτικό σύνολο "κατευθύνσεων") για την ανάπτυξη, διατήρηση, και βελτίωση των σχέσεων μας σε όλα τα επίπεδα.

Η βασική προσέγγιση που προτείνεται για αυτό, είναι, να αξιοποιηθεί η φιλία, η αγάπη και οι άλλες Ιδιότητες και ολιστικές επιδράσεις των σε όλες τις φάσεις την ζωής μας, για να επιτύχει καλύτερα ο κάθε άνθρωπος τον στόχο της βελτίωσης των σχέσεών του.

Η λογοτεχνική και ψυχολογική άποψη της φιλίας και της αγάπης διαπνέει και διακατέχει κατά το μέγιστον, καθώς και συνολικά και καταλυτικά την βασική μου προσέγγιση για την ανάπτυξη και βελτίωση των σχέσεων, διότι η φιλία και η αγάπη δεν έχουν μελετηθεί επιστημονικά επειδή αυτό είναι συνήθως έξω από τους στόχους των πειραματικών επιστημών.

Όπως πολύ σωστά ανέδειξε και διατύπωσε πρόσφατα ο διάσημος Νευροβιολόγος Dr Gerald Huther : "Η αγάπη είναι το συναρπαστικότερο φαινόμενο που ανέδειξε η εξέλιξη της ζωής σ' αυτήν την γη. Μπορούμε να την αντιληφθούμε με όλες μας τις αισθήσεις και όμως δεν έχει συγκεκριμένη μορφή ούτε υπάρχουν σύγχρονα όργανα μέτρησης της", και "Γνωρίζουμε όλα σχεδόν όσα υπάρχουν για να γνωρίσουμε, ακόμα και πως πάμε στο φεγγάρι και πως κατασκευάζονται οι ατομικές βόμβες, με ποιά ταχύτητα εξαπλώνεται το φως και πως παράγουμε δέσμες φωτός, πως δημιουργήθηκε η γη και πως προέκυψε η ζωή, πως παρεμβαίνουμε στην γονιδιακή έκφραση και πως κλωνοποιούμε ανθρώπους. Αλλά το γιατί υπάρχει αγάπη, από που έρχεται και σε τι χρησιμεύει, αυτό δεν το γνωρίζουμε".

Και έχει πεί αρκετά πρίν ο Νικολούλης: "Η ουσία του κόσμου και του ανθρώπου δεν (πρέπει) να είναι η οικονομία και η υψηλή τεχνολογία αλλά το ήθος (του Ομήρου), ο νούς (του Αναξαγόρα), και η συνείδηση (του Σωκράτη)".

ΣΚΟΠΟΣ λοιπόν, αυτής της ανθολογίας μου, είναι:

1. Να ευαισθητοποιήσω, όσο και περισσότερο, τον αναγνώστη, ΚΥΡΙΩΣ στα ευγενικά ιδεώδη της φιλίας, και της αγάπης και ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΩΣ των άλλων διαστάσεων, όπως: πίστης, αφοσίωσης, εμπιστοσύνης, δικαιοσύνης, ισοτιμίας, θετικής στάσης, ενόρασης, φροντίδας για τον άλλον, συμπάθειας, προστασίας, ψυχαγωγίας, ισορροπίας, δημιουργικής απασχόλησης, ηρεμίας, ενεργού συμμετοχής, προσευχής, άσκησης, συνεργασίας, επικοινωνίας, κλπ., που πηγάζουν από τη αγάπη και την φιλία και που ενισχύουν σημαντικά την ψυχική μας ενότητα και που μπορούν να αξιοποιηθούν από κάθε άνθρωπο στην αέναη προσπάθειά του να βελτιώσει τις σχέσεις του και κατά επέκταση την όλη του ζωή,

2. Να δημιουργήσω μία εννοιολογική πρόκληση για την φιλία, την αγάπη και τις άλλες ωφέλιμες επιπτώσεις των,

3. Να παρέχω ένα βιβλίο ως ένα ενδεικτικό εργαλείο αυτοβοήθειας και αυτοθεραπείας, στο μέτρο που είναι εφικτό για κάθε άνθρωπο (άνδρες και γυναίκες και σε όλες τις ηλικίες: εφήβους, νέους, μεσήλικες, ηλικιωμένους, κλπ.), και ειδικά για όσους δεν αισθάνονται ή δεν επιθυμούν να επισκεφθούν τους ειδικούς (ψυχαναλυτές, ψυχοθεραπευτές, κλπ.) για βοήθεια και στήριξη,

4. Να προωθήσω, βελτιώσω και ενισχύσω τις ανθρώπινες σχέσεις περαιτέρω σε ένα πιο προηγμένο επίπεδο ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων, κατανόησης και αλληλοσυμπλήρωσης όλων των ανθρώπων και κοινωνιών του πλανήτη μας, όπου η αγνή και αληθινή φιλία και αγάπη θα λειτουργεί ως ο συνδετικός κρίκος της στην αλυσίδα της ευτυχισμένης ανθρώπινης ύπαρξης και συμβίωσης, της ειρήνης και της ψυχικής και κοινωνικής βελτίωσης των ανθρώπων, και

5. Να αλλάξω, ίσως, τον τρόπο που σκεφτόμαστε όλοι προς τον τρόπο σκέψης με βάση την φιλία και την αγάπη. Γιατί πιστεύω απόλυτα ότι η φιλία και η αγάπη μπορεί να είναι η κινητήριος δύναμη για την αλλαγή στάσης της ζωής μας.

ΔΙΟΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ακράδαντα στην ρήση του Παράκελσου:

"Μέσα σε κάθε άνθρωπο υπάρχει ένας μοναδικός παράδεισος, ολόκληρος και ακέραιος".

Και σε αυτό που έχει πει ο Θουκυδίδης για την φιλότητα (αγάπη) και την ελπίδα:
"Για να πετύχει ο άνθρωπος κάποιο σκοπό του θα πρέπει να βασίζεται σε δύο κίνητρα, την φιλότητα (αγάπη) και την ελπίδα. Γιατί η φιλότητα (αγάπη) ανοίγει ένα δρόμο στη σκέψη μας και βοηθά να πετύχουμε τον σκοπό μας, η δε ελπίδα ακολουθεί αυτόν τον δρόμο αναζητώντας την τύχη!".

Η εργασία μου αυτή βασίζεται:

(α) στην πολυετή εμπειρία μου, σε Ελληνικό και Διεθνές επίπεδο, σε επαγγελματικό επίπεδο (διοίκηση έργων, διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού, παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών, κλπ.),

(β) στην εμπειρία μου στο Coaching και στο Mentoring, και

(γ) στην σχετική έρευνά μου.

Είμαι αποκλειστικά υπεύθυνος για οποιεσδήποτε τυχόν παραλείψεις, λάθη και ανακρίβειες, ελπίζοντας, εάν είναι δυνατόν, στην προσφορά ενός μικρού οδηγού βελτίωσης των ανθρωπίνων και κοινωνικών σχέσεων μέσω της προσφοράς της φιλίας, της αγάπης και των άλλων πανανθρώπινων αξιών και αρετών που αυτές επιφέρουν.

ΑΣ ΑΦΗΣΟΥΜΕ ΤΕΛΙΚΑ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

"Amor vincit omnia" όπως έλεγαν και οι Λατίνοι.

Ι. Κυριαζόγλου

ΜΕΡΟΣ Α

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Κλασικός Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης: Αρχαία Ελλάδα

Η ΦΙΛΙΑ έχει πολυποίκιλες εκφάνσεις, πρόσωπα, και διατυπώσεις (λογοτεχνικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, αλληγορικές, θρησκευτικές, ετυμολογικές, κλπ.), και μπορεί να αναλυθεί σε διάφορα επίπεδα και από διάφορες οπτικές.

ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ

Η λέξη "φιλία" προέρχεται από το Αρχαίο Ελληνικό "φιλώ" που αρχικά σήμαινε "αγαπώ" και τώρα σημαίνει "ασπάζομαι". Ίσως να προέρχεται από το Λυδικό "bilis" (το b γίνεται f/φ), που σημαίνει "ο δικός μας".

Η "φιλία" έχει την ίδια ρίζα με την "μητέρα" στην αρχαία Σανσκριτική γλώσσα.

Η φιλία, σε γλωσσολογικό επίπεδο, είναι μία "λέξη περιεχομένου" (content word) που εκφράζει την έννοια (concept) αυτής της ψυχικής κατάστασης που είναι η αγάπη προς τον άλλον, η Αρχαία Ελληνική "Φιλότης", που κατά τον Εμπεδοκλή είναι μία από τις δύο δυνάμεις που κινούν τα πάντα, ενώ η άλλη είναι το "Νείκος" που σημαίνει "μίσος".

ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Η φιλία, σε επίπεδο μυθολογίας, έχει τεκμηριωθεί από αρχαιοτάτους χρόνους στους Αρχαίους Ελληνικούς μύθους του Νάρκισσου και την νύμφης Ηχούς, του θεού Απόλλωνα και του Υάκινθου, του Ενδυμίωνα και της Σελήνης και της Αρχαίας Ελληνικής Θρησκείας, καθώς επίσης και στον Όμηρο και σε άλλους Αρχαίους Έλληνες φιλόσοφους (Αριστοτέλη, Πλάτωνα, Δημόκριτο, Επίκουρο, Εμπεδοκλή, κλπ.).

Σύμφωνα με τον μυθικό Ορφέα οι Αρχαίοι Έλληνες Θεοί είναι δημιουργήματα φιλότητας (αγάπης). Αναφέρεται για τους Αρχαίους Θεούς ότι Ή Ρέα γέννησε με τον Κρόνο ένα παιδί (τον Δία) αφού έσμιξαν με ισχυρήν φιλότητα (αγάπη)".

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Στην Αρχαία Ελληνική Γλώσσα υπήρχαν πάρα πολλές λέξεις που χρησιμοποιούνταν για να εκφράσουν την φιλία.
Μερικά παραδείγματα: Φιλώ, φιλότης, φιλία, φίλος, φίλη, φίλημα, φιλήδονος, φίλιος, φίλιππος, φιλόθεος, φιλανθρωπία, φιλαλληλία, φιλόστοργος, φιλότεκνος, φιλόδημος, φιλοπράγμων, φιλάγαθος, φιλοσοφία, φιλοκαλία, φιλοποσία, φιλοξενία, κλπ.

Επίσης υπήρχαν πάρα πολλά κυρία ονόματα, όπως:
Φιλώτας, Φιλόξενος, Φιλοξένη, Φιλόλαος, Φιλέας, Φίλιππος, Φιλέταιρος, Φίλων, Φιλόδημος, Φίλιστος, Φιλήμων, Φιλήτας, Φιλίνος, κλπ.

Στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούνταν ως εκδήλωση αγάπης προς ένα πρόσωπο η φράση "Ώ Φιλότης", που σημαίνει "Ώ Αγάπη", ή "Ώ φίλε(η)" ή "Ώ αγαπητή(έ)".

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Στην Αρχαία Ελληνική Θρησκεία οι περισσότεροι Θεοί είχαν κάτι σημαντικό και ουσιαστικό για την φιλία και την αγάπη.
Μερικά παραδείγματα: Φίλιος Ζευς, Φίλιος Δίας, Φίλιος Απόλλων, Φίλιος Ερμής,
Φιλία Νῦξ, Ζευς Εταίρειος (εταίρειος= πλήρης αγάπης προς τον άλλον), Ζευς Οικείος (προστάτης της οικειότητας που είναι απαραίτητες για τις διαπροσωπικές σχέσεις), Ξένιος Ζευς, Ζευς Σωτήρ,
Ζευς Μειλίχιος (πράος), κλπ.

Η ΦΙΛΟΤΗΣ ήταν Θεά, κόρη της Θεάς Νύκτας, και η προσωποποίηση της συμπάθειας και της φιλίας.

Άλλοι Θεοί που υποστήριζαν και προωθούσαν την φιλία:
Αντέρως (εκφράζει την αμοιβαία αγάπη),
Πειθώ (παρακινεί τους νέους να ανοίξουν την καρδιά τους στην αγάπη),
Εστία (προστάτιδα της αγάπης μέσα στην οικογένεια),
Ήρα, Ερατώ και Υμέναιος (προστάτες της συζυγικής αγάπης),
Ρέα και Λητώ (προστάτιδες της μητρικής αγάπης),
Αθηνά (εμφυσά στους ανθρώπους την αγάπη για την γνώση και την σοφία),
Απόλλων και οι Μούσες (εκπροσωπούν την αγάπη για τις τέχνες),
Ήφαιστος (εμφυσά στους ανθρώπους την αγάπη για την τεχνουργία),
Ασκληπιός (εμφυσά στους ανθρώπους την αγάπη για την Ιατρική), κλπ.

Παραδείγματα φιλίας στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο είναι τα εξής:
Θησέας και Πειρίθους,
Αχιλλέας και Πάτροκλος,
Ορέστης και Πυλάδης,
Φιντίας και Δάμων,
Επαμεινώνδας και Πελοπίδας.

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΗΣΗ

Η φιλία έχει ορισθεί σε διάφορες διαστάσεις και διατυπώσεις στην Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία και Ποίηση, τόσο σε γενικό πλαίσιο και όσο από μεμονωμένους διανοητές, όπως παρουσιάζεται στην συνέχεια.

ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ: Οι Αρχαίοι Έλληνες προσδιόρισαν την φιλία, σε γενικές γραμμές, ως μία από τους τρεις τύπους αγάπης: Την ερωτική αγάπη που εκφράζεται μέσα από τον έρωτα και την σεξουαλική επαφή, την φιλία που εκφράζεται μέσα από την συμπάθεια και φιλική στάση προς τον άλλον (την Φιλότητα του Εμπεδοκλή), και την πνευματική αγάπη και εκφράζεται μέσα από την αγάπη χωρίς εγωισμό για τον άλλον.

ΔΕΛΦΙΚΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ: Στα 147 Δελφικά παραγγέλματα που είχαν συνταχθεί από τους 7 σοφούς της Αρχαιότητας, η αγάπη και η φιλία κατέχει ένα πολύ βασικό ρόλο. Αυτά τα Δελφικά παραγγέλματα έχουν τις διαστάσεις της λιτότητας και της υψηλής διανοητικής ποιότητας.

Αποτελούνται δε από δύο λέξεις το καθένα, με πρώτο το "Έπου Θεώ", δηλαδή "Ακολούθησε τον Θεό". Ο κατάλογος που αναπτύσσεται παρακάτω περιέχει 20 παραγγέλματα και είναι ένα απόσπασμα για την αγάπη και την φιλία από τα 147 Δελφικά παραγγέλματα, σύμφωνα με διάφορες πηγές (βλ. Βιβλιογραφία, Φούντας, και Λυπουρλής).

Αυτός ο κατάλογος της φιλίας έχει ως εξής:

ΦΙΛΟΙΣ ΒΟΗΘΕΙ. Να βοηθάς τους φίλους σου.
ΦΙΛΙΑΝ ΑΓΑΠΑ. Να αγαπάς τη φιλία.
ΦΙΛΟΙΣ ΕΥΝΟΕΙ. Να ευνοείς τους φίλους σου.
ΦΙΛΩ ΧΑΡΙΖΟΥ. Να κάνεις τα χατήρια των φίλων σου.
ΠΑΣΙΝ ΑΡΜΟΖΟΥ. Να ταιριάζεις με όλους.
ΕΥΛΟΓΕΙ ΙΙΑΝ'ΓΑΣ. Να επαινείς όλους τους ανθρώπους.
ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ ΓΙΝΟΥ. Να είσαι φίλος της σοφίας.
ΧΑΡΙΝ ΕΚΤΕΛΕΙ. Να κάνεις χάρες.
ΑΙΤΙΩ ΠΑΡΟΝΤΑ. Να μην κατηγορείς κάποιον όταν απουσιάζει.
ΟΜΙΛΕΙ ΠΡΑΩΣ. Να φέρεσαι στους άλλους με πραότητα.
ΦΙΛΟΦΡΟΝΕΙ ΠΑΣΙΝ. Να συμπεριφέρεσαι με φιλοφροσύνη προς όλους.
ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΕΥ ΠΟΙΕΙ. Να ευεργετείς τον εαυτό σου.
ΕΥΠΡΟΣΗΓΟΡΟΣ ΓΙΝΟΥ. Να μιλάς με φιλικό και ευγενικό τρόπο.
ΦΙΛΙΑΝ ΦΥΛΑΤΤΕ. Να κρατάς τις φιλίες σου.
ΟΜΟΝΟΙΑΝ ΔΙΩΚΕ. Να επιδιώκεις ομόνοια.
ΕΧΘΡΑΣ ΔΙΑΛΥΕ. Να διαλύεις τις έχθρες.
ΟΥΣ ΤΡΕΦΕΙΣ ΑΓΑΠΑ. Όσους τρέφεις να τους αγαπάς.
ΑΠΟΝΤΙ ΜΗ ΜΑΧΟΥ. Μη τα βάζεις με άνθρωπο που δεν είναι παρών.
ΑΤΥΧΟΥΝΤΙΣΥΝΑΧΘΟΥ. Να συμπάσχεις με τους δυστυχισμένους.
ΧΑΡΙΖΟΥ ΑΒΛΑΒΩΣ. Να κάνεις χάρες χωρίς να βλάπτεις.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ: Κατά τον Αριστοτέλη, "Η φιλία είναι το βασικό συστατικό της καλής ζωής", και η φιλία είναι η αμοιβαία συμπάθεια που είναι ανεξάρτητη από ερωτική ή οικογενειακή αγάπη, και προσδιορίζεται σε τρείς τύπους: Την φιλία με βάση την χρήση, Την φιλία με βάση την ευχαρίστηση, και Την φιλία με βάση την αρετή ή αμοιβαία έλξη και συμπάθεια.

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ: Η φιλία σύμφωνα με τον Επίκουρο, είναι απαραίτητη για: το "ευ πράττειν" *(να κάνεις το καλό"),* το "σπουδαίως ζην" *(να ζεις με αρετή).*

Στο εικοστό έβδομο άρθρο της Επικούρειας Πίστης αναφέρεται:
"Απ' όλα όσα η σοφία προετοιμάζει για τη μακαριότητα του βίου, το μέγιστο είναι η απόκτηση φιλίας", και συνεχίζει στο εικοστό όγδοο άρθρο:
"Η ίδια πεποίθηση που μας ενθαρρύνει να πιστεύουμε ότι κανένα κακό δεν είναι αιώνιο, ούτε μακροχρόνιο, μας κάνει επίσης ικανούς να δούμε και μέσα στις περιορισμένες συνθήκες ζωής, ότι η φιλία είναι η μόνη που μπορεί να στηρίξει την ασφάλεια".

Στις δε προσφωνήσεις του (ο Επίκουρος) επιβεβαιώνει το ρόλο της φιλίας με τον πιο εύγλωττο τρόπο, ως εξής:
Προσφώνηση 18: "Αν αφαιρέσουμε την όψη, την επικοινωνία και την επαφή, σβήνει το ερωτικό πάθος".
Προσφώνηση 23: "Κάθε φιλία είναι από μόνη της αρετή. Η αρχή της, όμως βρίσκεται στις αγαθοεργίες".
Προσφώνηση 28: "Δεν πρέπει να αποδεχόμαστε ούτε τους βιαστικούς ούτε τους οκνηρούς στη φιλία. Όμως, από αγάπη προς αυτήν πρέπει να διακινδυνεύουμε".
Προσφώνηση 34: "Δε χρησιμοποιούμε τόσο τις υπηρεσίες των φίλων μας, όσο τη βεβαιότητα πως μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε".
Προσφώνηση 39: "Δεν είναι φίλος εκείνος που διαρκώς επιζητεί την απόλαυση ούτε εκείνος που ποτέ δεν τη ζητάει. Ο ένας εμπορεύεται το χάρισμα της φιλίας, ο άλλος σκοτώνει την ελπίδα για το μέλλον".
Προσφώνηση 52: "Η φιλία σέρνει ολόγυρα στην οικουμένη κηρύττοντας σ' όλους μας να σηκωθούμε και να καλοτυχίσουμε ο ένας τον άλλον".
Προσφώνηση 66: "Στις συμφορές των φίλων συμμετέχουμε
όχι με θρήνους αλλά με πράξεις".

Προσφώνηση 78: "Ο γενναίος γίνεται πραγματικά αυτό που είναι μέσα στη σοφία και τη φιλία, οι οποίες είναι κατά ένα μέρος νοητό και κατά ένα μέρος αθάνατο αγαθό".

ΕΜΠΕΔΟΚΛΗΣ: Ο Εμπεδοκλής είχε μία θεωρία για τις δυνάμεις του σύμπαντος με βάση την οποία "Υπάρχουν δύο κινητήριες δυνάμεις που ενώνουν και χωρίζουν τον κόσμο":
Η Φιλότης (φιλία, αγάπη) που ενώνει, και Το Νείκος (διχόνοια, μίσος, έριδα) που χωρίζει.

Όπως δε έχει πεί ο ίδιος "Διότι αυτή η φιλία φέρνει τους ανθρώπους κοντά και τους κρατά ενωμένους σε στενή συντροφικότητα μέσω της συνεχούς επαφής και της φιλοφροσύνης, όπως της συκιάς ο οπός δένει και πήζει το λευκό γάλα".

ΟΜΗΡΟΣ: Στα έργα του Ομήρου η Φιλότης (αγάπη) αναφέρεται σε πολλά σημεία, όπως:
"Έδιωξε το θυμό και επέλεξε την αγάπη" .
"Προσέφερε την αγάπη".
"Αγάπη θέτοντας και κάνοντας πιστούς όρκους".
'Ο Ζευς θέτει την αγάπη ανάμεσά μας'.
"Να βάλλουμε αγάπη μεταξύ τους".
"Ένας πιστός φίλος δεν είναι τίποτα λιγότερο από έναν καλό αδελφό".
"Μπορεί όταν κάνουμε ένα δώρο να είναι μικρό ή φτηνό, όταν όμως το προσφέρουμε με αγάπη τότε είναι ανυπολόγιστης αξίας".

ΑΛΛΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΦΙΛΟΣΟΦΟΙ: Στα έργα και άλλων Αρχαίων Ελλήνων Φιλοσόφων, η Φιλότης (αγάπη) αναφέρεται σε πολλά σημεία, όπως:

Πλάτων:

"Η ισότητα δημιουργεί αγάπη".

"Τυφλώνεται μ' ότι αγαπά, όποιος αγαπά αληθινά".

"Όλοι μας πρέπει να γνωρίζουμε πως δεν γεννηθήκαμε μόνο για τον εαυτό μας, γιατί ένα μέρος του εαυτού μας ανήκει στους γονείς μας, ένα μέρος για τους φίλους μας και ένα μέρος στην πατρίδα μας".

"Φιλία, ελευθερία, δικαιοσύνη, σοφία, θάρρος και μέτρο είναι οι κύριες αξίες που καθορίζουν μία καλή κοινωνία".

"Ειρήνη ανάμεσα στους ανθρώπους φέρνει η αγάπη. Μπορεί να φέρει ακόμα και τη γαλήνη στην ταραγμένη θάλασσα, να δαμάσει τους ανέμους και να μαλακώσει τον πόνο των δυστυχισμένων. Έχει επίσης την δύναμη να διώξει από μέσα μας το αίσθημα της εχθρότητας και να μας γεμίσει με εκείνο της φιλίας. Αυτή μπαίνει επικεφαλής στις συγκεντρώσεις με τους φίλους μας, στις γιορτές, στους χορούς μα και στις θυσίες που χρειάζονται να κάνουμε. Ακόμα μπορεί να μαλακώσει το σκληρό μας χαρακτήρα, και να μας χαρίσει την καλή θέληση απομακρύνοντας την έχθρα.".

"Στην πραγματικότητα, αυτή η υπερβολική αγάπη για τον εαυτό μας είναι η αιτία όλων των σφαλμάτων που διαπράττουμε. Πράγματι, τυφλώνεται ως προς το αντικείμενο της αγάπης αυτός που αγαπά, ώστε να κρίνει λάθος τα καλά, τα όμορφα και τα δίκαια, πιστεύοντας ότι πρέπει να δικαιώνει τον εαυτό του και όχι την αλήθεια".

Ηρόδοτος: "Συνέρχομαι σύμφωνα προς την υπάρχουσα φιλία".
Ευριπίδης: "Να αναζητούν όλοι αγάπη μεταξύ τους".
Ανδοκίδης: "Να θέλετε αγάπη αντί της έχθρας".

Περίανδρος ο Κορίνθιος:

"Να μισείς τις φιλονικίες".
"Να ευχαριστείς τους φίλους σου".
"Να επιδιώκεις την ομόνοια".
"Απέναντι στους φίλους σου είτε ευτυχούν είτε δυστυχούν να είσαι πάντα ο ίδιος".

Σωκράτης:

"Καταφέρατε να βλέπετε τον χειρότερο εχθρό σαν φίλο σας με την ίδια λαχτάρα", και
"Τι σε στενοχωρεί φίλε μου; Δώσε μου μέρος από τις φροντίδες σου για να σε ξαλαφρώσω".
"Γι' αυτό δε στενοχωριέμαι ούτε αγανακτώ εγκαταλείποντας εσάς και τους αφέντες της γήινης ζωής, αφού εκεί που πάω θα βρω φίλους κι αφέντες αρχαίους".
"Συνηθίζεται οι φτωχοί να έχουν φίλους και οι πλούσιοι κόλακες".

Δημόκριτος:

"Δεν αξίζει να ζει αυτός που δεν έχει για φίλο του έναν τουλάχιστον ηθικό άνθρωπο".
"Το να έχεις φίλο σου έναν μόνο άνθρωπο αλλά συνετό, είναι πολύ προτιμότερο από το να έχεις φίλους σου εκατό ανόητους".
"Όταν είμαστε ευτυχισμένοι όλοι οι άνθρωποι είναι κοντά μας και παριστάνουν τους φίλους μας. Το πρόβλημα είναι πόσοι απ' αυτούς θα παραμείνουν πιστοί φίλοι στη δυστυχία μας".

Κλεόβουλος: ‘Τον φίλο πρέπει να τον ευεργετούμε για να γίνει περισσότερο φίλος και τον εχθρό για να τον κάνουμε φίλο’.

Πιττακός: "Δεν πρέπει να κακολογούμε τους φίλους ούτε όμως και τους εχθρούς".

Σοφοκλής: "Προορισμός του ανθρώπου όταν γεννιέται είναι να αγαπάει και όχι να μισεί".

Χίλων: "Να συμπαραστέκεσαι στους φίλους κυρίως όταν δυστυχούν και να μην τους πλησιάζεις μόνο όταν ευτυχούν".

Βίων: "Μεταξύ φίλων όλα είναι κοινά".

Αισχύλος: "Το πιο ιερό πράγμα για τους ανθρώπους είναι η συγγένεια και η φιλία".

Ο Πίνδαρος έγραψε στο ποίημά του "Ολυμπιονικός ο πρώτος":

"Κι έχει τέτοια ζωή ανυπόφορη, μέσα στο μόχθο,
και με βάσανα απανωτά, γιατί έκλεψε
και πρόσφερε σε φίλους του συμπότες
αμβροσία και νέκταρ από τους αθάνατους,
που με αυτά του είχαν δώσει αθανασία!".

Η Σαπφώ έγραψε σε ένα ποίημά της:

"Στάσου αντίκρυ μου, αγαπημένε. Η ομορφιά σου
άσε τα μάτια μου να καθαυγάσει...
Μα, αν μ' αγαπάς, ψάξε να βρεις πιο νέα σύντροφο.
Δεν θέλω εγώ να μοιραστώ την ίδια στέγη
μαζί σου κι όμως να γερνώ πριν από σένα...".

Ο Αίσωπος, αναφέρει την φιλία σε 24 τουλάχιστον μύθους του. Επίσης και στους λόγους του και στις κοσμικές παροιμίες του αναφέρει τα εξής για την φιλία:

"Γιατρό να έχεις φίλο, μα να σου είναι αχρείαστος.".

"Φίλους κάνε στην τύχη, αλλά το μίσος μην το αφήνεις αναπάντητο.".

"Αν θες να δοκιμάσεις τον φίλο σου, ή μέθυσέ τον ή βρίσε τον.".

"Αγάπα τους φίλους σου με τα ελαττώματά τους.".

"Όποιος σε αγαπάει θα σε στενοχωρήσει, ενώ όποιος σε μισεί θα σε κολακέψει.".

"Η προσβολή σβήνει τον έρωτα.".

"Ο φίλος που σε βλάπτει δεν διαφέρει από τον εχθρό.".

"Ο φίλος και το άλογο στην ανάγκη δοκιμάζονται.".

"Να αποκτάς φίλους και όχι χρήματα.".

Ισοκράτης:

"Αυτός που κατηγορεί τον φίλο του όταν δεν είναι παρών, ή ακούει άλλους να τον κατηγορούν ή αποκαλύπτει το μυστικό που του εμπιστεύτηκε ο φίλος του, τότε δεν αξίζει την φιλία κανενός".

"Να μην γίνεσαι φίλος με όσους θέλουν να σε κάνουν φίλο τους, αλλά μόνο με αυτούς που αξίζουν τη φιλία σου".

"Καλό είναι πριν κάνεις κάποιον καινούριο φίλο να μάθεις πώς φέρεται στους άλλους φίλους του".

Ο Πλούταρχος αναφέρει για την φιλία τα εξής:

"Από τα πολλά και ωραία θέματα που περιέχονται στη φιλοσοφία, αξίζει την ίδια προσοχή με τους άλλους λόγους τούτος για τον γάμο, με τον οποίο μαγεύει αυτούς που ενώθηκαν για να ζήσουν μαζί και τους κάνει πράους και υποχωρητικούς τον ένα για τον άλλο".

"Η σύζυγος δεν πρέπει να κάνει δικούς της φίλους, αλλά να έχει κοινούς φίλους με τον άντρα της. Οι θεοί είναι, βέβαια, οι πρώτοι και πιο σημαντικοί φίλοι."

"Πρέπει κανείς να έχει δοκιμάσει τον φίλο, όπως το νόμισμα, προτού του χρειαστεί, και όχι να αποκαλύπτει το ποιόν του η ανάγκη".

"Η φιλία συνοδεύει εξίσου τις καλές στιγμές, προσθέτοντας ευχαρίστηση και χαρά, αλλά και τις κακές, διώχνοντας τη λύπη και τη δυσφορία μπροστά στα αδιέξοδα".

"Ποιό είναι, λοιπόν, το νόμισμα της φιλίας; Είναι η καλή διάθεση και η γενναιοδωρία συνδυασμένες με την αρετή, από τα οποία τίποτα πιο σπάνιο δεν διαθέτει η φύση. Πρέπει να μη δεχόμαστε εύκολα τυχαίες γνωριμίες και να μη συνδεόμαστε στενά μαζί τους, ούτε πρέπει να κάνουμε φίλους εκείνους που μας κυνηγούν, αλλά θα πρέπει μάλλον να κυνηγάμε εμείς εκείνους που αξίζουν να είναι φίλοι, και η απόλαυση, βέβαια, της φιλίας βρίσκεται στην οικειότητά της και το πιο ευχάριστο μέρος της βρίσκεται στη συναναστροφή και στην καθημερινή συντροφικότητα".

"Η ψυχή μας κλείνει μέσα της την αγάπη, γιατί δημιουργήθηκε όχι μόνο για να θυμάται, να σκέφτεται, και να αισθάνεται αλλά και για να αγαπά.".

Ο Λυκούργος (900 π.Χ.) νομοθέτης της Σπάρτης, θέσπισε, μεταξύ άλλων, την ισότητα στη διατροφή και στον τρόπο ζωής γενικότερα, και πέρασε την αντίληψη να μην κυριεύονται οι Σπαρτιάτες από την επιθυμία για πλούτη και καλοπέραση. Ούτε πάλι να μαζεύουν χρήματα και να αγοράζουν πολυτελή ρούχα και να καμαρώνουν για αυτά αλλά μόνο για την ευεξία του σώματος τους. Πέρασε την αντίληψη στο λαό της Σπάρτης ότι είναι πιο τιμητικό να συμπαραστέκεται κανείς στους φίλους του με σωματικούς κόπους παρά με το να ξοδεύει χρήματα για χάρη τους.

Ο Θεόπομπος, βασιλιάς της Σπάρτης (8ο π.Χ. αιώνα), είπε σε κάποιον που τον ρώτησε πώς θα μπορούσε να διαφυλάξει κανείς με τον καλύτερο τρόπο τη βασιλεία, απάντησε:
"Αν επέτρεπε στους φίλους να εκφράζονται ελεύθερα και δεν αδιαφορούσε σε περίπτωση που ο λαός του αδικούνταν, κάνοντας το παν να τους προστατεύσει".

Ξενοφών: "Με μέλει να είμαι πλούσιος και να διατηρώ τα αγαθά που έχω, γιατί μου είναι ευχάριστο να τιμώ τους θεούς με μεγαλοπρέπεια, και να προσφέρω στους φίλους μου όταν χρειάζονται βοήθεια και να κάνω έργα για την πόλη μας".

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Κλασικός Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης: Άλλοι Πολιτισμοί

Η ΦΙΛΙΑ, σε άλλους πολιτισμούς, πέραν του Αρχαίου Ελληνικού Πολιτισμού, έχει επίσης πολυποίκιλες εκφάνσεις, πρόσωπα, και διατυπώσεις (λογοτεχνικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, αλληγορικές, θρησκευτικές, ετυμολογικές, κλπ.), και θα αναλυθεί στα εξής θεματικά πεδία: Μυθολογία, Λατινικό Πολιτισμό, Φιλοσοφία και Κοσμοθεωρία του Ζαρατούστρα, Εβραϊκή Γλώσσα, Ινδουιστική Φιλοσοφία, Κινέζικη Γλώσσα, Πολιτισμό και Φιλοσοφία, και Φιλοσοφία των Σούφι.

ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Η φιλία, σε επίπεδο μυθολογίας, έχει τεκμηριωθεί από αρχαιοτάτους χρόνους τόσο στον επικό μύθο (2700 π.Χ.) του Μεσοποτάμιου βασιληά Gilgamesh για τον φίλο του Enkidu (Epic of Gilgamesh), όσο και σε άλλους πολιτισμούς και λαούς, όπως:

Αρχαία Αιγυπτιακή Μυθολογία και Θρησκεία: Η Isis ήταν η θεά που υποστήριζε την μητρότητα, τους συζύγους, την φύση και την μαγεία. Επίσης ήταν φίλη των σκλάβων, των κατατρεγμένων, κλπ. Η Qetesh ήταν η θεά της αγάπης και της ομορφιάς.

Μεσοποταμία: Η θεά Ishtar ήταν η θεά της αγάπης και του πολέμου και λατρευόταν από τους Βαβυλώνιους και Ασσύριους.

Ρωμαϊκή (Λατινική) μυθολογία: Ο θεός Amor ή Cupid είναι ο θεός της παθιασμένης αγάπης. Η θεά Venus είναι η θεά της ομορφιάς και της παθιασμένης αγάπης.

Ινδουιστική μυθολογία: Ο θεός Kama είναι ο θεός της παθιασμένης αγάπης. Η θεά Rati είναι η θεά της παθιασμένης αγάπης. Η θεά Radha είναι η θεά της ιδανικής θεϊκής αγάπης. Η θεά Lakshmi είναι η θεά της αγάπης και της τύχης.

Βουδιστική μυθολογία: Η θεά Tara είναι η θεά της μητρικής αγάπης και της συμπόνοιας.

Ιρλανδική μυθολογία: Η θεά Aine, είναι η θεά της γονιμότητας και της παθιασμένης αγάπης. Ο θεός Aengus, είναι ο θεός της ομορφιάς, της νεότητας, και της αισθησιακής αγάπης.

Νορβηγική μυθολογία: Η θεά Freya είναι η θεά της αγάπης.

Ινδιάνικη μυθολογία και γλώσσα: Ο θεός Xochipilli είναι ο θεός της φιλίας και της αγάπης στους Αζτέκους. Στην Ινδιάνικη φυλή των Hopi (ιθαγενείς της Βόρειας Αμερικής) που ήταν το πρότυπο είδωλο της φιλίας και της ειρήνης, το όνομά τους (Hopi) σημαίνει "ειρήνη" στην γλώσσα τους.

ΛΑΤΙΝΙΚΟΣ (ΑΡΧΑΙΟΣ ΡΩΜΑΙΚΟΣ) ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

"Amare" είναι η βασική λέξη για την φιλία και την αγάπη, και χρησιμοποιείται για να δείξει συμπάθεια, ρομαντισμό και σεξουαλική έλξη. "Amans" είναι ο εραστής ή ο αγαπημένος. "Amator" είναι ο επαγγελματίας εραστής. Ο φίλος στα Λατινικά είναι "amicus", η φίλη "amica", και εννοεί ότι είναι "αυτός ή αυτή που αγαπά κάποιον", ο προσφιλής, ο αγαπητός. Η φιλία, εκφράζει την έννοια (concept) αυτής της ψυχικής κατάστασης που είναι η αγάπη προς τον άλλον, και στα Λατινικά είναι "amicitia".

Ο φίλος του ανθρώπινου γένους είναι "amicus humani generis", ο φίλος μέχρις εσχάτων είναι "amicus usque ad aras", η φιλαργυρία είναι "amor nummi", η φιλοπατρία είναι "amor patriae", η φιλαλληλία είναι "amor proximi", η τέχνη του αγαπάν είναι "ars amandi", και η τέχνη του έρωτα είναι "ars amatoria".

Διάφορες Λατινικές παροιμίες μιλούν για την φιλία και την αγάπη, όπως:

"Η αγάπη κατακτά τα πάντα και πρέπει όλοι μας να υποκύψουμε στην αγάπη".

"Ο σίγουρος φίλος φαίνεται στην αβεβαιότητα".

"Επιθυμούμε να αγαπούμε, δεν επιθυμούμε να σταματήσουμε να αγαπάμε".

"Η αγάπη είναι πλούσια με μέλι και δηλητήριο".

"Είναι ανθρώπινο να αγαπάς, όπως είναι ανθρώπινο να συγχωρείς".

"Η σταθερή φιλία είναι να θέλεις τα ίδια σε προθέσεις και αντιθέσεις".

"Μισώ και αγαπώ. Ίσως με ρωτήσεις γιατί. Δεν γνωρίζω. Αλλά αισθάνομαι καταστενοχωρημένος, ότι έτσι είναι".

Η φιλία, σύμφωνα με τον **Κικέρωνα:**

"Δεν είναι τίποτε άλλο από το ολοκληρωτικό συναίσθημα του άλλου που εκφράζεται με το αμοιβαίο καλό και την αμοιβαία συμπάθεια σε όλα τα πράγματα, ανθρώπινα και θεία", "Πρέπει να ζητάμε από τους φίλους και να κάνουμε στους φίλους μόνο ότι είναι καλό", και στο διάλογο του με τον Ennius, αναφέρει:
‘Πως μπορεί η ζωή να αξίζει, εάν είναι στερημένη από την εμπιστοσύνη που έχει εναποθέσει ο φίλος στον φίλο;
Τι πιο γλυκιά χαρά υπάρχει από την όμοια ψυχή,
Που η επικοινωνία της δεν διαφέρει από την θεία κοινωνία.".

Και προσθέτει ο **Οράτιος**: "Τίποτε δεν συγκρίνεται με ένα φίλο, όσο είμαι πνευματικά υγιής".

Και συνεχίζει ο μεγάλος **Οβίδιος**, ο δημιουργός της τριλογίας της αγάπης και του έρωτα:

"Ο έρωτας απαιτεί κόπους και θυσίες",

"Υπάρχουν αγορές και δικαστήρια και φίλοι να υπερασπίσεις", και

"Είναι έγκλημα ωστόσο κορίτσι να μισείς που κάποτε αγάπησες".

Ο Ρωμαίος αυτοκράτορας και στωικός φιλόσοφος **Αυρήλιος** είπε για την φιλία και την αγάπη:

"Να προσαρμόζεις τον εαυτό σου στις καταστάσεις που κυριαρχούν στο δικό σου κοινωνικό σύνολο και να αγαπάς με ειλικρίνεια τους συνανθρώπους σου με τους οποίους η μοίρα έχει τάξει να ζείτε μαζί".

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΚΟΣΜΟΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΖΑΡΑΤΟΥΣΤΡΑ

Ο Ζαρατούστρα έζησε τον 6ο αιώνα π.Χ. Ήταν Πέρσης προφήτης, θρησκευτικός δάσκαλος και ιδρυτής του Ζωροαστρισμού.

Οι κύριες έννοιες αυτής της θρησκείας, που περιλαμβάνονται στο Άγιο Βιβλίο του Ζωροαστρισμού, το Zend-Avesta, είναι ότι υπάρχουν δύο ειδών δυνάμεις που κυβερνούν το Σύμπαν.

Οι δυνάμεις του Καλού Θεού (Ahura Mazda), και οι δυνάμεις του Κακού Θεού (Angra Mainyu ή Ahriman).

Αυτές πολεμούν συνέχεια για την κυριαρχία του Σύμπαντος και της ανθρώπινης ζωής, με τις δυνάμεις του Καλού Θεού να υπερτερούν στο τέλος.

Με βάση αυτές τις δυνάμεις και τις αξίες του Καλού Θεού, η ανθρωπότητα και οι άνθρωποι έχουν την πλήρη ελευθερία να ζουν την ζωή τους, σε αυτόν ή και στον άλλο κόσμο.

Επίσης πρέπει, όλοι οι άνθρωποι, να ζουν σε όλες τις καθημερινές τους προσωπικές ή άλλες δραστηριότητες, με βάση τις ακόλουθες αξίες που προέρχονται από τις δυνάμεις του Καλού Θεού:

Της φυσικής και ηθικής αγνότητας,
της αλήθειας,
της δικαιοσύνης,
της φιλίας,
της καταστροφής του ψέμματος και
της καταστροφής του κακού.

Ο Ζωροαστρισμός επεκτάθηκε σε ολόκληρη την Περσία, το Αφγανιστάν και την Ινδία.
Τώρα επιβιώνει μόνο στην Ινδία (Βομβάη), με ορισμένες μόνο χιλιάδες πιστούς (περίπου 200,000 άτομα).

Στα ιερά κείμενα αναφέρονται τα εξής για την φιλία:

"Να δανείζεσαι μόνο από συγγενείς και φίλους".

"Να είσαι ειλικρινής και ευθύς στους ηγεμόνες και στους φίλους".

"Να ελπίζεις πάντα και παντού και να κάνεις φίλους τους ανθρώπους που θα σε ωφελήσουν".

ΕΒΡΑΪΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Στην Εβραϊκή γλώσσα η λέξη "Ahava" είναι η πιο διαδεδομένη έννοια που χρησιμοποιείται για να δηλώσει την διαπροσωπική αγάπη και την αγάπη προς τον Θεό.

Η λέξη "Chen" δηλώνει συμπάθεια και η λέξη "Hesed" δηλώνει τον συνδυασμό της "συμπάθειας" και της "συμπόνοιας".

ΙΝΔΟΥΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Στην Ινδουιστική φιλοσοφία η λέξη "kama" δηλώνει την ευχάριστη σεξουαλική αγάπη, και εκπροσωπείται απο τον θεό Kama.
Η λέξη "prema" αναφέρεται στην ανώτερη αγάπη, η λέξη "karunai" δηλώνει τον συνδυασμό της "συμπάθειας" και της "συμπόνιας", ενώ η λέξη "bhakti" δηλώνει την ανώτατη θεϊκή αγάπη.

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ:

Στα έργα των Κινέζων Φιλοσόφων, η Φιλία και η Αγάπη διατυπώνεται και αναφέρεται στα γραπτά τους σε πολλά σημεία, όπως:

Motse (Γνωστός στον δυτικό κόσμο σε Λατινική μορφή ως Mo Tzu, ή Micius):
Ο Motse ανέπτυξε την έννοια της αγάπης ("Aï") ως τη παγκόσμια αγάπη προς όλα τα όντα, όχι μόνο φίλους ή και οικογένεια. Μία αγάπη χωρίς να απαιτεί ανταπόδοση.
Δίδασκε την λιτή ζωή, την παγκόσμια αγάπη και την αποφυγή και επιδοκιμασία εχθρότητας και πολέμου.
Είπε δε χαρακτηριστικά: "Η παγκόσμια αγάπη προς όλα τα όντα, όχι μόνο προς τους φίλους ή οικογένεια, χωρίς απαίτηση της ανταπόδοσης".

Κομφούκιος: Ο Κομφούκιος ανέπτυξε την έννοια της "Lian" που είναι η ωφέλιμη αγάπη, που πρέπει να δίνεται από όλα τα ανθρώπινα πλάσματα και που εκπροσωπεί μία ηθική ζωή.

Tu Fu: *"Πολλές φορές η ζωή τον ανθρώπου είναι τέτοια που βλέπει πολύ λίγο τους φίλους του, όπως οι αστερισμοί Shen και Shang που δεν μοιράζονται ποτέ τον ίδιο ουρανό".*

Li Bai: Έγραψε σε ένα ποίημά του:

'Ανάμεσα στα άνθη υπάρχει μία φλάσκα οίνου.
Βάζω μόνος μου στην κούπα μου επειδή δεν έχω συντροφιά.
Την σηκώνω και προσκαλώ την Σελήνη.
Γυρνώ προς την σκιά μου, κάνοντας έτσι τρείς τους φίλους'.

Μενγκ Χαν-γιάν (689-70): Έγραψε στο ποίημά του:
"Χωρίζοντας απ' τον Βανγκ Βέι".

"Ξεχασμένος και μόνος, ο καιρός μου ποτέ δε θά 'ρθει.
Μέρα τη μέρα ξαναγυρίζω μάταια μοναχός.
Θέλω να φύγω, να ζητήσω ευωδιαστά χορτάρια,
μια θλίβομαι που πρέπει ν' αφήσω πίσω μου έναν παλιό φίλο.
Σε ποιον απ' τους δυνατούς μπορώ να στηριχτώ;
Λίγοι σ' αυτό τον κόσμο ακούν την ίδια μουσική με μένα.
Μπορώ μόνο να μείνω στη μόνωση μου
και να κλείσω την πόρτα του παλιού μου κήπου."

Πο Τσουί (722-846): Έγραψε στο ποίημά του:
"Μόνος μια νύχτα στο ναό Χσιέν-Γιου".

"Ο γερανός απ' την ακτή στέκεται στην κορφή της σκάλας,
το φεγγάρι πάνω απ' τη λιμνούλα φαίνεται στην ανοιχτή πεδιάδα.
Εκεί που είναι αυτά βρήκα την κατοικία μου
και δυο νύχτες δεν μπορούσα να φύγω.
Χαίρομαι που μού 'τυχε ένας τόπος μοναχικός και γαλήνιος
χωρίς σύντροφο να με σύρει νωρίς στο σπίτι.
Τώρα που δοκίμασα τη χαρά να είμαι μόνος,
δε θα ξαναρθώ με φίλο μαζί μου."

ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ (ΓΕΝΙΚΑ): Η φιλία και η αγάπη έχει δεσπόζουσα θέση στα Βουδιστικά κείμενα.
"Kama" είναι η αισθησιακή, σεξουαλική αγάπη. Θεωρείται ότι είναι εμπόδιο στην διαφώτιση του ανθρώπου επειδή είναι εγωιστική. "Karuna" είναι η συμπάθεια και το έλεος. Μειώνουν τον πόνο των άλλων, και είναι συμπληρωματικά της σοφίας. Θεωρείται ότι είναι αναγκαία για την διαφώτιση του ανθρώπου. "Advesa" και "maitri" είναι η ωφέλιμη αγάπη. Δίνεται χωρίς όρους και ανταλλάγματα και απαιτεί αρκετή αυτοεκτίμηση.

Ορισμένα παραδείγματα από το κείμενο "Η Οδός της Αλήθειας (Νταμμαπάντα)" είναι τα εξής:

Στίχος 5: "Γιατί το μίσος δεν νικιέται με μίσος. Το μίσος νικιέται με την αγάπη. Αυτός είναι ένας αιώνιος νόμος"

Στίχος 78: "Μην έχεις φίλους αυτούς που η ψυχή τους είναι άσχημη, μην πηγαίνεις με ανθρώπους που έχουν κακή ψυχή. Κάνε φίλους όσους έχουν όμορφη ψυχή. Πήγαινε με ανθρώπους που η ψυχή τους είναι καλή"

Στίχος 197: "Ω, ας ζήσουμε με χαρά, με αγάπη ανάμεσα σε
κείνους που μισούν. Ανάμεσα σ' ανθρώπους που μισούν ας ζήσουμε με αγάπη"

Στίχος 328: "Αν στο ταξίδι της ζωής μπορεί ένας άνθρωπος να βρει ένα σοφό και έξυπνο φίλο που είναι καλός και αυτοκυριαρχημένος, ας προχωρήσει μ' αυτό τον ταξιδιώτη και με χαρά και περισυλλογή ας ξεπεράσουν τους κινδύνους του ταξιδιού".

Στίχος 329: "Μα αν στο ταξίδι της ζωής δε μπορεί ένας άνθρωπος να βρει ένα σοφό και έξυπνο φίλο που είναι καλός και αυτοκυριαρχημένος, ας ταξιδεύσει μόνος του, σαν βασιλιάς που έχει αφήσει τη χώρα του ή σαν μεγάλος ελέφαντας μόνος στο δάσος".

Στίχος 331: "Είναι γλυκό να έχεις φίλους στην ανάγκη. Και να μοιράζεσαι την χαρά είναι γλυκό. Είναι γλυκό να έχεις κάνει καλό πριν πεθάνεις. Και να λυτρώνεσαι από κάθε πόνο είναι γλυκό".

Στίχος 376: "Ας ζήσει με αγάπη. Ας κάνει τα έργα του σωστά.
Τότε σε μια πληρότητα χαράς θα δει το τέλος της θλίψης".

ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ: Η φιλία και η αγάπη έχει κρίσιμη θέση στην Ιαπωνική Βουδιστική κουλτούρα. "Aï" είναι η αγάπη του πάθους και της φροντίδας και είναι μία πρωταρχική επιθυμία του ανθρώπου.

Μπορεί να εξελιχθεί σε εγωιστική ή και σε μη εγωιστική αγάπη και διαφώτιση
του ατόμου. "Amae" είναι η αγάπη της συμπάθειας και της εξάρτησης, όπως είναι η αναγκαία για την ανατροφή των παιδιών από την μητέρα τους αγάπη, φροντίδα, αγκαλιά και εξάρτηση.

Επίσης σε ποιήματά τους οι Γιαπωνέζοι ποιητές αναφέρουν για την φιλία, τα ακόλουθα.

Γινγκ Γιου (ποιήτρια, 18 αιώνας). Ποίημα "Το Σπίτι μου".

"Δέντρο, πέτρα, αέρας, ανθός είναι οι τέσσεροι μου γείτονες,
την πόρτα μου δεν την περνάει πια κανείς κι είν' έρημος ο δρόμος μου.
Τα περσινά χελιδόνια ξανάρθαν σήμερα,
μονάχα τη δική τους φιλία περιμένω."

Anakida Moritake (ποιητής, 1473-1549) - *(Χάϊκού αρ. 12)*

"Χώρια θα ζούμε, φίλοι μου
σαν τις αγριόχηνες
που χάθηκαν στα σύννεφα".
(Χάϊκού αρ. 26)
"Φωτιά βάλε να τρίζει, φίλε μου,
και να κάτι ωραίο:
μια μεγάλη μπάλα χιόνι".

Tzitzoun (ποιητής, 1623-1697)- *(Χάϊκυύ αρ. 239)*

"Σπουργίτια, φίλοι μου,
κοιμηθείτε, αν θέλετε,
ανάμεσα στις θημωνιές μου".

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΣΟΥΦΙ (SUFI): "Ishq" είναι η θεία αγάπη στην κοσμοθεωρία και φιλοσοφία των SUFI. Στα δε έργα των Σούφι Φιλοσόφων, η Πίστη, η Φιλία και η Αγάπη είναι οι κυρίαρχες δυνάμεις της ζωής που οδηγούν στην κατανόηση και στην ένωση με τον Θεό.

Ο άνθρωπος έχει εφτά κοιλάδες να διασχίσει για να φθάσει στην αυτοπραγμάτωση στο ταξίδι της ζωής του.
Αυτές είναι οι εξής:

Πρώτη κοιλάδα - κοιλάδα της έρευνας
Δεύτερη κοιλάδα - κοιλάδα της αγάπης
Τρίτη κοιλάδα - κοιλάδα της κατανόησης
Τετάρτη κοιλάδα - κοιλάδα της ανεξαρτησίας
Πέμπτη κοιλάδα - κοιλάδα της καθαρής ενότητας
Έκτη κοιλάδα - κοιλάδα της κατάπληξης
Έβδομη κοιλάδα - κοιλάδα της φτώχειας και του τίποτα.

Ειδικά στην **κοιλάδα της αγάπης** κυριαρχεί η αγάπη και οι συμβολισμοί της.

Μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα και παραδείγματα είναι:
Με την αγάπη, το καλό και το κακό παύουν να υπάρχουν.
Η πραγματική αγάπη δεν έχει δεύτερες σκέψεις.
Η αγάπη είναι η σκάλα που οδηγεί στον Θεό.
Η αγάπη είναι η φωτιά, και ο λογισμός ο καπνός. Όταν α αγάπη
έρχεται, ο λογισμός εξαφανίζεται.

Ένα από τα πιο όμορφα ποιήματα των Σούφι (του Rumi) που εξυμνεί την αγάπη:

"Η καρδιά σου μπορεί να έχει χίλιες κλειδαριές.
Μην φοβάσαι. Ψάξε για το δωμάτιο της αγάπης.
Η αγάπη θα ξεκλειδώσει την καρδιά σου".

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης στον Χριστιανισμό

Η ΑΓΑΠΗ, ως το πλαίσιο έκφρασης της Αρχαίας Ελληνικής φιλίας, και που διατυπώνεται ως η πνευματική αγάπη εκφραζόμενη χωρίς εγωισμό για τον άλλον, είναι η κλασική Χριστιανική αγάπη.

Αναφέρει η Αγία Γραφή (Παλαιά Διαθήκη):

"Οι έμπειστοι φίλοι είναι υπεράνω τιμής. Κανένα ποσό δεν μπορεί να ισορροπήσει την αξία τους", και "*όποιος ο Κύριος αγαπά τον παιδεύει".*

"Ένας έμπιστος φίλος είναι το φάρμακο της ζωής", λέει η Αγία Γραφή (στον Εκκλησιαστή").
Από τις δύο μεγάλες χριστιανικές εορτές της χρονιάς, Πάσχα και Χριστούγεννα, η πρώτη έχει ως κύρια έννοια τη λύτρωση, ενώ η δεύτερη την ειρήνη και την αγάπη.

Κατά τους Χριστιανούς θεολόγους οι εφτά ουράνιες αρετές είναι οι εξής:
Σωφροσύνη, Εγκράτεια, Δικαιοσύνη, Ανδρεία, Πίστη, Ελπίδα, και Αγάπη.

Όλοι οι χριστιανοί πρέπει να προσπαθούν να τις έχουν. Υπέρτατη όμως όλων είναι η αγάπη.

Στο **Ευαγγέλιο** αναφέρεται:
"Μακάριοι είναι οι ευσπλαχνικοί και επιεικείς, που συμπονούν εις την δυστυχίαν του πλησίον, διότι αυτοί θα ελεηθούν από τον Θεόν εν τη ημέρα της κρίσεως",
"Πρέπει λοιπόν να γίνετε τέλειοι δια της αγάπης προς πάντας, καθώς είναι τέλειος και ο ουράνιος Πατήρ σας, ο οποίος είναι αγάπη", "Αγαπάτε αλλήλους", και "Αγαπάτε τους εχθρούς υμών", είπε ο **Ιησούς Χριστός**.

Και συνεχίζει ο **Άγιος Ιωάννης**:

"Αγαπητοί φίλοι, ας αγαπήσουμε ο ένας τον άλλον γιατί η αγάπη προέρχεται από τον Θεό",
"Αδελφοί δεν σας γράφω εντολήν νέαν, αλλά την εντολήν της αγάπης, η οποία είναι παλαιά και την οποίαν είχατε εξ' αρχής της Χριστιανικής επιστροφής και ζωής σας", και
"Η αγάπη είναι η μεγαλύτερη αρετή. Είναι πιο μεγάλη και από το μαρτύριο. Χωρίς το μαρτύριο, η αγάπη σώζει. Χωρίς την αγάπη, το μαρτύριο δεν ωφελεί σε τίποτε".

Η αγάπη ως το απόλυτο πλαίσιο έκφρασης της φιλίας, αναλύεται πολύ καλά από τον **Απόστολο Παύλο** στην επιστολή του προς Κορινθίους, και έχει ως εξής:

1. Εάν μιλάω τις γλώσσες των ανθρώπων και των αγγέλων, αλλά δεν έχω αγάπη, έχω γίνει χαλκός που ηχεί ή κύμβαλο που αλαλάζει.

2. Και εάν έχω το χάρισμα της προφητείας και εάν γνωρίζω όλα τα σχέδια (του Θεού) και έχω όλη τη γνώση και πίστη ώστε να μετακινώ βουνά, δεν έχω όμως αγάπη, δεν είμαι τίποτα.

3. Και εάν διαθέτω όλα τα υπάρχοντά μου για να θρέψω με ψωμιά τους φτωχούς και εάν παραδώσω το σώμα μου για να καεί στη φωτιά, δεν έχω όμως αγάπη, δεν ωφελούμαι τίποτα.

4. Η αγάπη δείχνει μεγαλοψυχία, ανεκτικότητα, είναι ευεργετική, και εξυπηρετική. Η αγάπη δεν

ζηλεύει. Η αγάπη δεν φέρεται με αλαζονεία και καύχηση, δεν φουσκώνει από υπερηφάνεια.

5. Δεν κάνει τίποτε το άσχημο, είναι ευπρεπής, δεν ζητάει τα δικά της συμφέροντα, δεν ερεθίζεται από θυμό και οργή, δεν σκέπτεται το κακό εναντίον κάποιου, ούτε λαμβάνει υπόψη της το κακό που έπαθε απ' αυτόν.

6. Δεν χαίρεται όταν γίνεται κάτι το άδικο, αλλά μετέχει στη χαρά όταν βλέπει να επικρατεί η αλήθεια.

7. Ανέχεται τα πάντα, εμπιστεύεται σε όλα, ελπίζει για όλα, υπομένει τα πάντα.

8. Η αγάπη ποτέ δεν θα πάψει να υπάρχει. Τα χαρίσματα προφητειών θα καταργηθούν. Τα χαρίσματα των γλωσσών θα πάψουν. Η γνώση θα καταργηθεί.

9. Γιατί τώρα γνωρίζουμε μόνο ένα μέρος της αληθείας και οι προφήτες μας αποκαλύπτουν μόνο ένα μέρος των μυστηρίων της θείας σοφίας.

10. Όταν δε (στη μέλλουσα ζωή μας) δοθεί η τέλεια γνώση της αληθείας τότε θα καταργηθεί το επί μέρους της αληθείας (που γνωρίζουμε τώρα).

11. Όταν ήμουν νήπιο, μιλούσα σαν νήπιο, σκεπτόμουν σαν νήπιο και συλλογιζόμουν σαν νήπιο. Όταν όμως έγινα άνδρας κατάργησα τα του νηπίου.

12. Γιατί τώρα βλέπουμε θαμπά, σαν σε μεταλλικό θαμπό καθρέφτη, ώστε να μας μένουν πολλά αινίγματα και απορίες. Τότε όμως θα βλέπουμε πρόσωπο με πρόσωπο. Τώρα γνωρίζω μόνον ένα μέρος της αληθείας, τότε όμως θα έχω τέλεια γνώση, όσο τέλεια είναι η γνώση του Θεού για μένα.

13. Τώρα δε υπάρχουν η πίστη, η ελπίδα και η αγάπη. Αυτά τα τρία. Σπουδαιότερη, όμως, από τα τρία είναι η αγάπη.
Επίσης σε άλλες επιστολές του, ο Απόστολος Παύλος έγραψε: "Ό δε καρπός του Πνεύματος είναι αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότης, αγαθοσύνη, πίστις, πραότης, εγκράτεια".

Ο **Άγιος Αυγουστίνος** έχει πει: " Να αγαπάς τον Θεό, και κάνε ότι θέλεις", και "η ανθρώπινη αγάπη διαφέρει πολύ από την Θεία αγάπη διότι η πρώτη έχει μέσα της την άμετρη επιθυμία, την λαγνεία, τον φόβο, το άγχος, και τη ζήλεια, ενώ η δεύτερη, η Θεία αγάπη σου επιφέρει την εσωτερική ειρήνη".

Ο **Δάντης** οραματίστηκε τον ρόλο της αγάπης (υπό την ευρύτερη έννοια της φιλίας, της εκτίμησης και της συμπάθειας) και πώς μπορεί αυτή να γίνει η γέφυρα μεταξύ κόλασης και ουρανού. Σύμφωνα με την προσέγγιση του Δάντη, υπάρχουν επτά επίπεδα γεφύρωσης μεταξύ της κόλασης και του ουρανού.
Κάθε επίπεδο εξαγνίζει τον ταξιδιώτη προς τον ουρανό από τις κακές αμαρτίες που τον εμποδίζουν να αγαπά καλά.

Τα πρώτα τρία επίπεδα (υπερηφάνεια, ζήλεια, θυμός) είναι λανθασμένες κατευθύνσεις της αγάπης όπως η αγάπη για τα μειονεκτήματα του πλησίον του ανθρώπου (ενός συνανθρώπου), ή και η καταστροφή του.

Το τέταρτο επίπεδο (αδύναμη αγάπη) είναι η αγάπη που διαπνέεται από αδράνεια, λήθαργο και μελαγχολία. Τα τελευταία τρία επίπεδα (απληστία, λαιμαργία και λαγνεία ή άμετρη επιθυμία) είναι η αγάπη σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό όπως η πολύ μεγάλη επιθυμία για αγαθά, κλπ.
Και προσθέτει, **ο Όσιος Ιωάννης** της Κλίμακος:
"Όποιος έχει αγάπη, τα χρήματά του τα σκορπίζει στους φτωχούς, αυτός που ισχυρίζεται ότι αγαπά ανθρώπους αλλά δεν αποχωρίζεται τα χρήματα, απατά τον εαυτό του".

"Η αγάπη είναι η αρετή των αρετών".

"Πρέπει η αγάπη μας προς τον Θεό να είναι τόσο δυνατή, όσο δυνατή είναι η αγάπη ενός εραστή στην αγαπημένη του".

"Όταν δούμε κάποιον αγωνιστή ν' αρρωσταίνει, ας μην προσπαθούμε κακόβουλα να εξακριβώσουμε γιατί ο Θεός παραχώρησε τη δοκιμασία αυτή. Αλλά ας επιδιώκουμε να τον θεραπεύσουμε με απλή και απονήρευτη αγάπη σαν να είμαστε στη θέση του και σαν να είναι συναγωνιστής μας που πληγώθηκε στον πόλεμο".

"Με τη φιλοξενία συμπλέκεται η γαστριμαργία, με την αγά-
πη η πορνεία, με τη σύνεση η πονηρία, με την πραότητα η υπουλότητα και η νωθρότητα, με τη σιωπή η υπεροψία, με την ελπίδα η οκνηρία, με την αγνότητα η πικρία".

"Η αγάπη είναι ανώτερη από την προσευχή. Η προσευχή είναι μερική αρετή, ενώ η αγάπη κλείνει μέσα της όλες τις αρετές".

Ο Κοσμά ο Αιτωλός έχει γράψει: "Η ελεημοσύνη, η αγάπη και η νηστεία αγιάζει τον άνθρωπο, τον πλουτίζει και σωματικά και ψυχικά".

Επίσης, η **Μητέρα Τερέζα** έχει πει:

"Μπορούμε να θεραπεύσουμε με φάρμακα τις φυσικές ασθένειες αλλά η μόνη θεραπεία για τη μοναξιά, την απόγνωση και την απελπισία είναι η αγάπη.
Υπάρχουν πολλοί στον κόσμο που πεθαίνουν για μια μπουκιά ψωμί αλλά υπάρχουν περισσότεροι που πεθαίνουν για μια σταλιά αγάπη".

Η αγάπη είναι η απόλυτη διάσταση, η κυρίαρχη δύναμη, ελπίδα και δυναμική του Χριστιανισμού.

Όπως προσθέτει η **Lydia M. Child:**

"Η θεραπεία για όλες τις συμφορές και τα δεινά, τα βάσανα, τις λύπες και τα αμαρτήματα της ανθρωπότητας κρύβεται μέσα σε μία λέξη, "Αγάπη". Αυτή είναι η θεϊκή ορμή που δημιουργεί και ανανεώνει τη ζωή. Πού δίνει στον καθένα μας τη δύναμη να κάνει θαύματα, αν το θελήσει".

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Σύγχρονος Ορισμός της Φιλίας και της Αγάπης

Στα δοκίμιο του για την φιλία έχει πει ο **Montaigne** "Η φιλία συνδέεται με τα ευχάριστα συναισθήματα μεταξύ φίλων που προάγουν την πνευματική τους ένωση". Επίσης έχει πει "Εάν με πιέσεις γιατί τον αγάπησα (τον φίλο ή φίλη μου), αισθάνομαι ότι αυτό μπορεί να εξηγηθεί με την απάντηση 'Γιατί ήταν αυτός. Γιατί ήμουν εγώ'".

Ο David Hume αναφέρει για την φιλία ότι "Τίποτε δεν αγγίζει τον άνθρωπο της συμπόνιας περισσότερο από την εξαιρετική ευχαρίστηση που παίρνει από την αγάπη και την φιλία, όπου ο ίδιος άνθρωπος προσέχει και δίνει σημασία στα πιο μικρά ενδιαφέροντα του φίλου του, και είναι διατεθειμένος να θυσιάσει ο ίδιος και τα πιο κρίσιμα ενδιαφέροντα του για τον φίλο του".

Ο Adam Smith αναλύοντας τα κίνητρα της φιλίας τα περιγράφει με δεινή γλαφυρότητα ως εξής:
"Ο άνθρωπος που έχει κάνει μία γενναιόδωρη πράξη με βάση τα σωστά κίνητρα αισθάνεται ότι ο ίδιος είναι το αντικείμενο της αγάπης και ευγνωμοσύνης του άλλου και η συμπάθεια του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου. Και όταν εξετάζει τα κίνητρα που τον ώθησαν σε αυτή την πράξη αισθάνεται πιο ευχαριστημένος και συνεχίζει να κάνει αυτές τις γενναιόδωρες πράξεις. Το πνεύμα του είναι γεμάτο χαρά και ηρεμία, και αισθάνεται ολοκληρωμένος. Είναι σε φιλία και αρμονία με όλο το ανθρώπινο γένος, και κοιτάζει τους άλλους ανθρώπους με εμπιστοσύνη και καλόπιστη ικανοποίηση".

Ο Rochefoucauld δίνει διάφορες διαστάσεις της φιλίας, επισημαίνοντας τα ακόλουθα:

"Αν θες εχθρούς κοίταξε να υπερτερείς των φίλων σου, μα αν θες φίλους άσε τους φίλους σου να υπερτερούν απέναντι σου".

"Αν υπάρχει έρωτας αγνός κι απαλλαγμένος από κάθε ανάμιξη με τ' άλλα μας τα πάθη, τότε εκείνος είναι που βαθιά μες στην καρδιά κρυμμένος μένει και που άγνωστος και σ' εμάς τους ίδιους παραμένει".
"Αυτό που οι άνθρωποι "φιλία" ονόμασαν είναι απλώς αμοιβαιότητα συμφερόντων, ανταλλαγή καλών υπηρεσιών. Τίποτ' άλλο, τελικά, παρά ένας εμπορικός διακανονισμός μέσω του οποίου πάντα η φιλαυτία κάτι θ' αποκομίσει".

"Καμιά φορά παραπονιόμαστε με ελαφρότητα για τους φίλους μας για να δικαιολογήσουμε προκαταβολικά τη δική μας ελαφρότητα".

"Διστάζουμε συνήθως ν' αποκαλύψουμε στους φίλους μας τις πλέον μύχιες σκέψεις μας, όχι από έλλειψη εμπιστοσύνης προς αυτούς αλλά προς τον εαυτό μας".

"Ο φθόνος διαλύεται απ' την αληθινή φιλία. Η φιλαρέσκεια, απ' την αληθινή αγάπη".

"Το πιο δύσκολο εγχείρημα σε μια φιλία δεν είναι να δείχνουμε στο φίλο μας τα ελαττώματά μας, αλλά να τον κάνουμε να βλέπει τα δικά του".

"Όταν σε προδώσουνε οι φίλοι, οφείλεις μ' αδιαφορία πια τα δείγματα της φιλίας τους να αντιμετωπίζεις. Οφείλεις, όμως, επιπλέον, πάντα μ' ευαισθησία στις συμφορές τους να φέρεσαι".

"Ένας φίλος αληθινός είναι το μεγαλύτερο απ' όλα τ' αγαθά.
Είναι, επίσης, εκείνο που λιγότερο σκεφτόμαστε ν' αποκτήσουμε".

Ο Bertrand Russell έχει πει: "Ο έρωτας είναι η σχέση εκείνη ανάμεσα στα δύο φύλα, που περιέχει πολύ αίσθημα και που είναι τόσο ψυχική όσο και σωματική... Έρωτας από καθήκον δεν υπάρχει, ανθεί μόνο εφόσον είναι ελεύθερος και αυθόρμητος".

Όπως είπε ο **Francis Bacon** για τον ρόλο της φιλίας στην καριέρα, "Όσο ανεβαίνεις ψηλότερα στην ιεραρχία τόσο λιγότερους φίλους θα έχεις". Σημειώνει αυτός επίσης για την φιλία και την μοναξιά ότι "Οποιοσδήποτε είναι ευχαριστημένος στην μοναξιά, είναι είτε ένα άγριο θηρίο, είτε ένας Θεός". Οι καρποί της φιλίας, σύμφωνα με τον Francis Bacon, είναι: Η ειρήνη που σου επιφέρει η συμπάθεια του φίλου σου, η υποστήριξη στην κρίση σου από τον φίλο σου, και ο καρπός του "ροδιού" που σου προσφέρεται από τον φίλο σου, ενός ροδιού γεμάτου χυμώδεις σπόρους, και που συμβολίζουν τις πολλαπλές και ευχάριστες επιπτώσεις σε όλες τις πτυχές της ζωής σου, από τον φίλο σου.

Η φιλία εκφραζόμενη μέσω της αγάπης είναι το πρωταρχικό συστατικό στην εξυπηρέτηση της πρώτης βασικής ανάγκης της ζωής μας, η οποία είναι "οι σχέσεις με τους άλλους", σύμφωνα με τον **Erich Fromm**. Και είναι η κινητήριος δύναμη στις άλλες τέσσερες: "δημιουργική τάση για την ζωή", "συναίσθημα ότι ανήκεις σε κάτι", "αντίληψη του εαυτού μας ως μέλος μίας κοινότητας", και "κατανόηση του κόσμου".

Η φιλία είναι ο δεύτερος τύπος αγάπης, στο πλαίσιο έκφρασης της αγάπης του **C. S. Lewis**, που απαρτίζεται από: την "στοργή" (συμπάθεια μεταξύ μελών μιας οικογένειας ή κοινότητας), την "φιλία" (δυνατή σύνδεση μεταξύ ανθρώπων που μοιράζονται τα ίδια ιδανικά, αξίες ή και δραστηριότητες), τον "έρωτα" (αγάπη χωρίς όρια για τον άλλον - άνθρωπο, πράγμα, ιδέα, κλπ., και όχι αναγκαστικά σεξουαλική), και την "φιλευσπλαχνία" (αγάπη και προσφορά χωρίς όρια για τους συνανθρώπους μας).

Ο Carl Jung βλέπει την φιλία ως μία χημική ένωση αναφέροντας: "Η συνάντηση δύο προσώπων είναι σαν την επαφή δύο χημικών ουσιών : εάν υπάρχει μία αντίδραση, και οι δύο μεταμορφώνονται".

Ο William Shakespeare είπε για την φιλία στο έργο του "Άμλετ": "Με τους φίλους που έχεις, όταν αυτοί έχουν προσαρμοσθεί με σένα, να τους προσδέσεις με ατσάλινα άγκιστρα στην ψυχή σου".

Ο Percy Shelley, έγραψε για την φιλία, στο ποίημά του "Σε ένα φίλο που βγήκε από τη φυλακή":

"Για μένα, φίλε μου, τα δάκρυά μου πάλλονταν
στα αδύναμα μάτια μου, και η καρδιά μου κτυπούσε δυνατά
Με τα συναισθήματά μου να μοιάζουν με πόνο, διαλυμένο
Ενώ, από την φωνή σου ξεκινά η ψεύτικη κατηγορία,
Σε ευχαριστώ, άφησα τον τύραννο
Να κρατήσει τις αλυσίδες και τα δάκρυα
Με θυμό να σε δει να σηκώνεσαι φρέσκος,
Γεμάτος δύναμη από την φυλακή,
που μάταια προσπάθησε να κλείσει την ψυχή σου
και να σε κάνει να κλαις με αλυσίδες για την ανθρωπότητα".

Ο Edgar Allan Poe, στο ποίημά του "Σε κάποιον στον παράδεισο", είπε για την αγάπη:

"Ησουν για μένα όλοι οι πνιγμοί που πόθησα αγάπη:
ένα νησί κατάφυτο στο πέλαγο, αγάπη,
με μια πηγή κι ένα ναό και γύρω άνθη όμορφα, καρποί,
κι όλα δικά μου".

Ο Μιγκέλ δε Θερβάντες είπε για την φιλία: "Ίσως έρθει καιρός που, δένοντας ξανά αυτήν τη σπασμένη κλωστή, να μπορώ να πω αυτά που δεν μπορώ τώρα και αυτά που θα ήταν πρέπον να ειπωθούν. Χαίρετε και ευχαριστώ, χαίρετε και καλή καρδιά, χαίρετε, χαρούμενοι φίλοι μου, εγώ πεθαίνω και ελπίζω να σας αντικρίσω ευτυχείς στην άλλη ζωή".

Ο Nietzsche βλέπει την φιλία με την διάσταση των χαμηλών τόνων και της διακριτικότητας αναφέροντας το εξής: "Ο φίλος πρέπει να είναι μάστορας στο να μαντεύει και να σιωπά. Δεν πρέπει να θέλει να βλέπει τα πάντα".

Ο Schopenhauer αναφέρει το εξής για την φιλία: "Οι φίλοι και οι γνωστοί είναι το καλύτερο διαβατήριο του μέλλοντος". "Η πίστη είναι σαν την αγάπη. Δεν μπορεί να επιβληθεί'

Ο Ντοστογιέφσκι οραματίζεται μία θεϊκή διάσταση για την αγάπη αναφέροντας: "Το να αγαπάς κάποιον σημαίνει να τον βλέπεις όπως σκόπευε ο Θεός".

Ο Checkov βλέπει την αγάπη και την φιλία σε συνδυαστική διάσταση αναφέροντας το εξής:
"Η αγάπη, η φιλία και ο σεβασμός δεν ενώνουν τόσο τους ανθρώπους όσο το κοινό μίσος για κάτι".

Ο Spinoza πίστευε ότι ο άνθρωπος διέπεται από τρεις νοητικές επιδράσεις. Την χαρά, την λύπη και την επιθυμία. Όλα τα συναισθήματα, πίστευε, ήταν συνδυασμός ενός ή περισσότερων από αυτές. Για παράδειγμα, η αγάπη και το μίσος είναι η χαρά και η λύπη, αντίστοιχα, βασισμένες στην επίγνωση των αιτιών (θετικών ή αρνητικών) που τις προκαλούν.

Η πρακτική εφαρμογή της αγάπης έχει διατυπωθεί με τον πιο γλαφυρό τρόπο από τον **Khalil Gibran** ως εξής: "Η εργασία είναι η αγάπη που στην πράξη είναι ορατή. Και εάν δεν μπορείς να εργασθείς με αγάπη αλλά μόνο με αρνητικά συναισθήματα, τότε είναι καλύτερο να αφήσεις την εργασία σου την εξώπορτα του ναού και να ζητήσεις έλεος από αυτούς που εργάζονται με χαρά".

Η Barbara Berger τοποθετεί την φιλία και την αγάπη στο πλαίσιο της αληθινής αφθονίας, και εξετάζοντας "Τι σημαίνει αληθινή αφθονία;" προσφέρει, πολύ σοφά, την εξής απάντηση: ‘Αληθινή αφθονία είναι όλα τα αγαθά του σύμπαντος που βρίσκονται στην διάθεσή μας: Αγάπη, γαλήνη, λαμπρή υγεία, οικονομική ευημερία, χρόνος, ομορφιά, πνευματική ανάπτυξη, φίλοι, οικογένεια, μουσική, τέχνες, χαρά, φύση, σοφία, κατανόηση...’. Επίσης "Οι σοφοί διακηρύσσουν ότι η αγάπη είναι η μεγαλύτερη δύναμη στο σύμπαν, η απόλυτη αλήθεια, το θεϊκό φως", και συνεχίζει "Ο θυμός δεν φέρνει αποτελέσματα. Ευλόγησε τους πάντες και τα πάντα με αγάπη, και οι πραγματικοί φίλοι μπορούν να κάνουν θαύματα".

Η Anais Nin βλέπει την φιλία σε ένα καθαρά υπαρξιακό επίπεδο αναφέροντας το εξής: "Κάθε φίλος αντιπροσωπεύει ένα κόσμο μέσα μας, ένα κόσμο που δεν θα είχε γεννηθεί μέχρι που ήλθαν αυτοί οι φίλοι, και είναι μέσα από αυτή την συνάντηση που δημιουργείται αυτός ο ένας νέος κόσμος μέσα μας".

Ο Oscar Wilde συνδέει αριστουργηματικά την ευαισθησία με την φιλία, αναφέροντας ότι:
"Οποιοσδήποτε άνθρωπος μπορεί να συμπαθεί τον φίλο του όταν ο φίλος του υποφέρει, αλλά απαιτείται ένας πολύ ευαίσθητος χαρακτήρας ανθρώπου για να συμπαθεί ο πρώτος τον φίλο του όταν αυτός ο φίλος του, ο δεύτερος, έχει επιτυχίες".

Η φιλία και το τι είναι φίλος συνοψίζεται και σε ένα ποίημα του **Ashley Olson** που ακολουθεί.
Τι κάνει τον φίλο;
Ο φίλος, *είναι κάποιος που χρειαζόμαστε όλοι*
Ο φίλος, *είναι αυτός που είναι ο ξεχωριστός*
Ο φίλος, *είναι κάποιος που του λες τα πάντα*

Ο φίλος, *είναι κάποιος που δεν χρειάζεται να του λες ψέματα*
Ο φίλος, *μπορεί να είναι άνδρας ή γυναίκα*
Ο φίλος, *είναι κάποιος που είναι πάντα εκεί*
Ο φίλος, *θα σε ακούει πάντα*
Ο φίλος, *πάντα έχει κάτι να σου δώσει*
Ο φίλος, *ποτέ* δεν *θα σε αφήσει στην αχρηστία*
Ο φίλος, *θα σε βοηθάει και στις εύκολες και στις δύσκολες στιγμές*
Ο φίλος, *θα είναι πάντα στο πλευρό σου*
Ο φίλος, *ποτέ δεν θα σε εγκαταλείψει*
Ο φίλος, *είναι κάποιος που χρειαζόμαστε όλοι*
Τι θα έκανες εάν δεν είχες ένα φίλο;

Και προσθέτει ο Λευτέρης Πούλιος, στο ποίημά του "Νέοι Τρόποι":

"Νέοι τρόποι ας ελευθερώσουν
τον καινούριο κόσμο.
Ειρήνη και Αρμονία.
Τα σιωπηλά όπλα της αγάπης
ας πλήξουν τ' αστέρια.
Κοσμική μουσική ας ακούσουμε
κι ας πάθει το μυαλό μας.
Όλα τα παιδιά ας χορέψουν,
όλα τα παιδιά ας τη βρουν,
όλα τα παιδιά ας "θυμώσουν
ενάντια στου φωτός το θάνατο".

Και όπως είπε ο **Henry David Thoreau** "Το καλύτερο που μπορώ να κάνω για τον φίλο μου είναι απλά να είμαι φίλος του. Δεν έχω πλούτη υλικά να του προσφέρω. Αν ξέρει πως είμαι ευτυχισμένος που τον αγαπώ, δεν θα θελήσει άλλη ανταμοιβή".

Και επίσης ο Αμερικανός Πρόεδρος Abraham Lincoln: *"Το καλύτερο μέρος της ζωής του καθενός απαρτίζεται από τις φιλίες του".*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η Σχέση της Φιλίας με την Αγάπη

Η αγάπη είναι ένα από τα πρωταρχικά συναισθήματα, ένα φαινόμενο με απόλυτη αξία. Είναι μια έννοια με πολλές διαστάσεις και ερμηνείες. Η αγάπη όμως, από επιστημονική πλευρά, δεν έχει μελετηθεί. Αυτό συνήθως έχει αφεθεί στους λογοτέχνες, ποιητές, ζωγράφους, κλπ., για διάφορες αιτίες.

Στον Αρχαίο Ελληνικό Πολιτισμό δεν υπήρχε η έννοια της αγάπης. Οι έννοιες του έρωτα, της στοργής, της φιλότητας (φιλίας), και της φιλοξενίας χρησιμοποιούνταν στην καθημερινή ζωή και στον γραπτό πολιτισμό.
Η αγάπη, σε γενικές γραμμές, περιγράφει την έντονη έλξη ενός ανθρώπου προς κάποιο άλλο (πρόσωπο, τόπο, θέμα, ιδέα, εργασία, δραστηριότητα ή αντικείμενο). Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την εκδήλωση ενδιαφέροντος και φροντίδας αλλά και την ύπαρξη ταύτισης με τα πράγματα αυτά.

Ο όρος αγάπη περιγράφει έναν έντονο συναισθηματικό δεσμό ή συναισθηματική κατάσταση. Με τη συνηθισμένη του χρήση, ο όρος αναφέρεται στη διαπροσωπική αγάπη, τα συναισθήματα που νιώθει ένα πρόσωπο για κάποιο άλλο πρόσωπο.
Η αγάπη, είναι παρεξηγημένη, αφού θεωρείται ταυτόσημη με τον έρωτα και εκείνος με την σειρά του καταδικασμένος κατά τους Μεσαιωνικούς χρόνους από την εκκλησία.

Η αγάπη, καλοσύνη και ομορφιά μαζί με την δημιουργία και την αφθονία, αποτελούν τα γενεσιουργά στοιχεία της ύπαρξης της ζωής μας. Είναι τα κύρια και ουσιαστικά στοιχεία του πυρήνα της ψυχής μας που η ύπαρξή τους (σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο) δημιουργεί την ευτυχία και η απουσία τους την δυστυχία στα συγκεκριμένα άτομα ή και τις κοινωνίες.

Υπάρχει μία χημεία που ενώνει τους φίλους όπως ακριβώς και στην αγάπη. Και η φιλία είναι σαν την αγνή αγάπη μεταξύ δύο ή περισσοτέρων ανθρώπων. Που όπως είπε ο **Mark Twain** "η αγάπη είναι η ακαταμάχητη επιθυμία που θέλει να επιθυμείται ακαταμάχητα". Έτσι, είναι και η φιλία. Θέλει την αγάπη και χωρίς αυτή δεν μπορεί να επιβιώσει και να μεγαλουργήσει.

Η φιλία δεν επιζητεί την κριτική μεταξύ των φίλων. Διότι, όπως είπε και η **Μητέρα Τερέζα** "εάν κρίνεις τους ανθρώπους δεν έχεις χρόνο να τους αγαπήσεις". Η φιλία έχει πολλαπλή υπόσταση και ως αγάπη. Είναι σαν "την μία ψυχή που κατοικεί σε δύο σώματα" που είπε ο **Αριστοτέλης**. Η φιλία σαν την αγάπη, δείχνει, μια απαράλλακτη μεγαλοψυχία, και υπέρμετρη ανεκτικότητα. Είναι δε ευεργετική, και εξόχως εξυπηρετική.

Ο **Khalil Gibran** διατυπώνει πολύ άριστα την φιλία, στους αρχικούς στίχους του ποιήματος του "Φιλία (Friendship)":

"Και ο νέος είπε (στο γέροντα),
"Μίλα μας για την φιλία."
(Και απάντησε αυτός).
Ο φίλος σου είναι οι ανάγκες σου
που βρήκαν ικανοποίηση.
Είναι το έδαφος το οποίο σπέρνεις με αγάπη
και παίρνεις τους καρπούς του.
Είναι το τραπέζι σου δίπλα στο τζάκι σου.
Γιατί πηγαίνεις σε αυτόν με την πείνα σου
Και τον ψάχνεις για την γαλήνη σου".

Σύμφωνα με τον **David Carey** οι άνθρωποι είναι μοναδικά όντα που μπορούν να υπάρχουν ξεχωριστά ο ένας από τον άλλον και που έχουν την δυνατότητα και την κρίση να διενεργούν για την επίτευξη ενός σκοπού. Ο κάθε άνθρωπος, σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, έχει τέσσερα χαρακτηριστικά: Μοναδικότητα, Ξεχωριστή Ύπαρξη, Ευφυία και Ελεύθερη Βούληση.

Μοναδικότητα σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος, ως πρόσωπο, είναι μοναδικός, μη επαναλαμβανόμενος, και μέχρι ενός βαθμού αρνητικός στην επικοινωνία. Αλλά επειδή οι άνθρωποι γνωρίζουν και επιλέγουν, επιλέγουν την αγάπη και την φιλία μεταξύ άλλων συνανθρώπων, διότι αυτή η φιλία και η αγάπη δεν είναι μόνο δυνατή αλλά και επιθυμητή. Είναι επίσης σύμφωνη με την εντολή του Θεού προς τον άνθρωπο να αγαπά και τον Θεό και τον συνάνθρωπο του. Έτσι η φιλία και η αγάπη είναι η μεγαλύτερη πράξη του ανθρώπου σε διαπροσωπικό επίπεδο. Η φιλία και η αγάπη πρέπει να διαπνέει και να διακατέχει όλους μας, ανεξάρτητα από φυλή, χρώμα, πίστη, ή οικονομική περιουσία που κατέχουμε.

Όπως πολύ σωστά είπε η **Helen Keller**: "Πότε πραγματικά θα μάθουμε πως όλοι συνδεόμαστε ο ένας με τον άλλο, πως είμαστε όλοι μέλη ενός σώματος; Μέχρι να πληρωθεί ο κόσμος απ' το πνεύμα της αγάπης για τους συνανθρώπους μας, ανεξάρτητα από φυλή, χρώμα ή πίστη, μέχρι να πληρωθεί η μεγάλη μάζα των ανθρώπων από το πνεύμα της ατομικής υπευθυνότητας για την ευημερία του καθενός, κοινωνική δικαιοσύνη δεν μπορεί να εδραιωθεί".

Η φιλία ενδυναμώνει την αγάπη και την ευτυχία. Χωρίς φιλία δεν μπορεί να υπάρξει ούτε η αγάπη αλλά ούτε και η ευτυχία. Η αγάπη αξιοποιεί την φιλία που επιτρέπει στους ανθρώπους να αξιοποιήσουν όλα τους τα προσόντα και δεξιότητες, όπως την μουσική, τον χορό και τις μεταφυσικές αισθησιακές τους ιδιότητες για να ενισχύσουν την ψυχική τους υπόσταση και κατάσταση.

Η σχέση της αγάπης με την φιλία είναι σαν την σχέση της φωτιάς με την φλόγα. Η αγάπη είναι η φλόγα και η φωτιά είναι η φιλία. Φλόγα χωρίς φωτιά δεν γίνεται. Με άλλα λόγια αγάπη χωρίς την πρωταρχική δυναμική της φιλίας δεν εννοείται. Η απόλυτη αγάπη προς τον φίλο συνοψίζεται στο μήνυμα που έστειλε ο βασιλιάς της Αρχαίας Σπάρτης **Αγησίλαος ο Μεγάλος** στον Ιδριέα της Καρίας για τον φίλο του: "Αν ο Νικίας δεν έχει διαπράξει αδικία, άφησε τον ελεύθερο. Αν πάλι έχει διαπράξει αδικία, άφησε τον ελεύθερο για χάρη μου. Όμως, οπωσδήποτε άφησε τον ελεύθερο".

Η φιλία είναι το απόλυτο υλικό της αγάπης διότι "μια καρδιά που αγαπά είναι η πιο αληθινή σοφία" όπως είπε ο **Charles Dickens**. Και συνεχίζει πολύ εξαίρετα στο ποίημα του ο **Κώστας Πηγαδιώτης** για την Μητέρα και την αγάπη της προς το παιδί της ("Της μητέρας τα δάκτυλα") που βασίζεται στην πρωταρχική φιλία:
"Όπως κρατώ το μολύβι στα τρία μου δάκτυλα
τα δικά σου θυμάμαι Μητέρα.
Με το ένα σου, με έδειχνες
με τα δυο, σκούπιζες τα δάκρυα
και με τα τρία έκαμες το σταυρό σου, για μένα".

Η σχέση της φιλίας με την αγάπη είναι πρωταρχικής σημασίας για την ευτυχισμένη και γεμάτη ζωή μας. Και όπως είπε ο **Antoine de Saint-Exupery** ότι "η ζωή μάς δίδαξε ότι η αγάπη δεν συνίσταται στο να κοιτάμε ο ένας τον άλλο, αλλά στο να κοιτάμε προς την ίδια κατεύθυνση".
Καμία αγάπη και φιλία δεν θα διασχίσει το διάβα της ζωής μας, χωρίς να αφήσει κάποιο σημάδι σε αυτήν, ίσως για πάντα. Και όπως είπε ο **Μολιέρος** (Molliere) "Να ζεις χωρίς να αγαπάς, είναι σαν να μην ζεις".
Επίσης να μην ξεχνάμε ότι η ζωή μας χωρίς φιλία και συντροφικότητα είναι παντελώς άδεια, χωρίς νόημα, χωρίς σκοπό.
Και προσθέτει πολύ εύστοχα στο ποίημά της "Αγάπη και Φιλία (Love and Friendship)" η **Emily Bronte**:
"Η αγάπη είναι σαν το άγριο τριαντάφυλλο,
Η φιλία είναι σαν το κλαδί της τριανταφυλλιάς
Από όπου μεγαλώνει το άγριο τριαντάφυλλο".

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Άλλα Χαρακτηριστικά της Φιλίας και της Αγάπης

Έχει πει ο **Πλάτωνας**: *"Μια ζωή που περνάει απαρατήρητη, δεν αξίζει να τη ζήσει κανείς".* Έτσι είναι η φιλία. Προσθέτει στη ζωή μας, στο είναι μας, στην ύπαρξη μας. Διότι χωρίς τη δυναμική της φιλίας προς τον άλλον ή την άλλη, η ζωή μας δεν έχει νόημα.

Η φιλία σε βοηθάει να χαμογελάς στην ζωή σου διότι σου δίνει μία δύναμη πληρότητας που δεν έχουν οι άλλοι. Και σου επιτρέπει να θυμάσαι και να χαμογελάς σε όλα.
Όπως δε είπε ο **Κ. Καρυωτάκης** *"Θε να θυμηθείς μ' ένα μόνο χαμόγελο τα φίλα και τα ενάντια"*.

Και ο **Omar Kayyam** στο ποίημά του "Rubaiyat":

"Ω φίλε, ας μην στενοχωριόμαστε για το αύριο,
Αλλά για ότι έχουμε αυτή την στιγμή,
ας μην βιαζόμαστε".

Η φιλία είναι σαν το *"Η αρχή είναι το ήμισυ του παντός"* όπως είπε ο **Πυθαγόρας**.

Χωρίς τη φιλία δεν υπάρχει το παν, το όλο, το σύμπαν. Είναι η αρχή, η ενέργεια, η δύναμη. Όπως είπε ο **Αριστοτέλης** *"ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κοινωνικό ον".*

Η φιλία είναι η πρώτη διάσταση και η πρώτη ύλη της κοινωνικότητας του ατόμου, της οικογένειας, της κοινωνίας. Η φιλία είναι η φήμη μας.
Η φήμη μας, που όπως είπε και η **Σαπφώ** είναι *"η ευωδιά των καλών μας πράξεων".*

Προσθέτει ο Ιρλανδός ποιητής **William Butler Yeats** "Και να λένε ότι η δόξα μου είναι ότι είχα τέτοιους φίλους".
Και συνεχίζει ο **Σωκράτης** *"Στην αληθινή φιλία δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ τον να δώσεις και να πάρεις".*

Για αυτό η φιλία θεωρείται και είναι δύναμη και προοπτική κατεύθυνσης. Γι' αυτό η φιλία θέλει τους κυνηγούς της, θέλει αυτούς που την ερευνούν, που την προσκαλούν και που φθάνουν σε αυτή. Και που βρίσκουν τρόπους να ξεκλειδώσουν τους καρπούς της.

Είναι σαν την ευτυχία, που όπως είπε ο **Αριστοτέλης** *"διαφορετικοί άνθρωποι*
κυνηγούν την ευτυχία με διαφορετικούς τρόπους και διαφορετικά μέσα και έτσι φτιάχνουν για τον εαυτό τους νέους τρόπους ζωής και είδη διακυβέρνησης".

Και όπως ανέφερε στο ποίημά του "Τέσσερα Ποιήματα" ο **Ν. Καρύδης**:
"Με ποιο κλειδί να ξεκλειδώσω τον ουρανό
για να βρεθούμε πάλι εσύ και εγώ
στις ξανθές μέρες καλοκαιρινών νησιών,
στις γκρίζες νύχτες χειμωνιάτικων βοριάδων".

Και προσθέτει η **Simone de Beauvoir** στο μυθιστόρημα της "L' Invitee" (1941):
"Εσύ και εγώ είμαστε απλά ένα. Αυτή είναι η αλήθεια, ξέρεις. Κανείς από εμάς δεν μπορεί να περιγραφθεί χωρίς τον άλλον".

Η ΦΙΛΙΑ ΘΕΛΕΙ υπομονή για να θεριέψει. Διότι όπως είπε ο **Άγιος Αυγουστίνος** "η υπομονή είναι η σύντροφος της σοφίας". Έτσι είναι και για τη φιλία. Απαιτεί και προ-υποθέτει υπομονή. Εάν χάσουμε την υπομονή για την επιβίωση της φιλίας χάνουμε την αγάπη και τον αυτοσεβασμό.

Όπως είπε η **Maya Angelou** *"εάν χάσουμε την αγάπη και τον αυτοσεβασμό για τον εαυτό μας και τον άλλον, τότε πεθαίνουμε.*

Η φιλία κινεί την ύπαρξη μας όπως "ο νους κινεί την ύλη" που είπε ο **Βιργίλιος**.

Η φιλία είναι και αρετή. Και όπως είπε ο **Ισοκράτης** *"κανένα απόκτημα δεν είναι τόσο σεβαστό και σταθερό, όσο η αρετή".*

Η φιλία, ως αρετή, είναι η ψυχική διάσταση, είναι η αιώνια επικούρεια Δύναμη, η μεταφυσική κατάσταση των πραγμάτων. Απόλυτη αλλά και Αρμονική.

Όπως είπε ο **Ralph Waldo Emerson**: *"Η μόνη ανταμοιβή της αρετής είναι η αρετή, ο μόνος τρόπος να έχεις ένα φίλο είναι να είσαι εσύ ένας φίλος", και συνεχίζει αυτός για την φιλία "Οι πηγές της κρυφής μου ζωής είναι δίκαιες μέσα από την φιλία σου".*

Η φιλία έχει την ομορφιά της που όμως δεν την βλέπει ο καθένας όπως είπε ο **Κομφούκιος**. Η φιλία υπάρχει στην απλότητα και στην καθημερινότητά μας.

Και προσθέτει ο **Δαλάι Λάμα** "δεν έχουμε ανάγκη από ναούς και από πολύπλοκες φιλοσοφίες. Ναοί μας, ο νους και η καρδιά μας".

Η φιλία είναι σαν να έχεις τον ήλιο και το απόλυτο φως του στα μάτια σου. χωρίς σκιές και αμφιβολίες. Και όπως λένε οι **Αβορίγινες** της Αυστραλίας "*Κράτα τα μάτια σου στον ήλιο και δεν θα δεις σκιές".*

Έτσι είναι η φιλία. Σαν τον ήλιο τον φωτοδότη και τον ζωοδότη. Η φιλία είναι σαν τη γυναίκα και σαν τη φωτιά σε ένα σπίτι. Και όπως λέει μια **Αγγλική παροιμία** *"ένα σπίτι χωρίς γυναίκα και τζάκι είναι σαν ένα σώμα χωρίς ψυχή ή πνεύμα".*

Η σχέση της φιλίας στην μετατροπή του εχθρού σε φίλο διατυπώθηκε πολύ σωστά από τον Αμερικανό Πρόεδρο **Abraham Lincoln**, όταν είπε "Δεν καταστρέφω τους εχθρούς μου όταν τους κάνω φίλους μου;".

Η ΦΙΛΙΑ ΕΙΝΑΙ σαν "την μελωδία που κάνει το τραγούδι" όπως λέγει μία **Γαλλική παροιμία**.
Είναι το μικρό ρυάκι που γίνεται μεγάλο ποτάμι.
Είναι ένα βιβλίο που όπως λέει μία **Αραβική παροιμία** "είναι ένας κήπος που μπορεί να κουβαλήσεις στην τσέπη σου".

Η φιλία προοδεύει την προσωπικότητά μας. Είναι το συστατικό όπου *"στην πρόοδο της προσωπικότητας, πρώτα έρχεται η δήλωση της ανεξαρτησίας και μετά η αναγνώριση της αλληλο-εξάρτησης"* που είπε ο **Henry Van Dyke**.

Για να επιβιώνει η φιλία, λοιπόν, χρειάζεται ανεξαρτησία του ατόμου αλλά και αναγνώριση της αλληλο-εξάρτησης. Η φιλία είναι από τα συστατικά της κουλτούρας του ατόμου που συνυπάρχει μέσα του και εκπέμπεται συνεχώς.

Και όπως είπε ο **Οράτιος** *"άρπαξε την ευκαιρία! να χαίρεσαι όσο ζεις. Να χαίρεσαι την ημέρα. Να χαίρεσαι τη ζωή στο μέγιστο. Κάνε το καλύτερο από ότι έχεις. Είναι πιο αργά από ότι νομίζεις".*

Έτσι είναι η φιλία. Ενεργοποιεί, αγαπά, ερωτεύεται, συνυπάρχει, είναι η δυναμική του σύμπαντος, των όντων, και της ειρηνικής συνύπαρξης: ατόμων, ομάδων, κοινωνικών στρωμάτων, του όλου σύμπαντος!

Η φιλία θέλει τόλμη, φυγή από την απραξία. Κάνει ο ένας το πρώτο βήμα, ακολουθεί ο άλλος.

Η φιλία έχει τα πολλαπλά πρόσωπα της αγιότητας των πανάρχαιων θρησκειών και αντιλήψεων και της ένωσης με το υπερβατικό, το θείο. Είναι η διεθνής γλώσσα (lingua franca), η συμπαντική γλώσσα (lingua universalis) των κοινωνιών του πλανήτη μας. Η φιλία θέλει και την πίστη, την ειλικρίνεια, και την εμπιστοσύνη και την σταθερότητα, και μόνο με αυτές συνυπάρχει.

Ο **Ralph Waldo Emerson** διατύπωσε ένα σύνολο χαρακτηριστικών για την φιλία, όπως: Κάθε σχέση φιλίας πρέπει να είναι ισοδύναμη και προς τα δύο μέρη, η φιλία έχει ανάγκη και προϋποθέτει ειλικρίνεια, η φιλία έχει ως κύριο συστατικό την γλυκύτητα του χαρακτήρα, και η φιλία ενδυναμώνει την ψυχή και το πνεύμα και των δύο φίλων.

"Η φιλία βασίζεται στις σχέσεις που αναπτύσσονται στο κοινωνικό δίκτυο", μας λέει ο Γάλλος κοινωνιολόγος **Emile Durkheim**.

Ο Αμερικανός **Sam Goldwyn** προσθέτει για την ΑΓΑΠΗ "Μπορείς ν' αποκομίσεις πολλά πράγματα απ' την επιτυχία, αλλά όχι αυτό το θαυμαστό συναίσθημα που σου φέρνει η αγάπη".
"Όποιος αγαπά θέλει να σκλαβώνει. Όμως η καλύτερη αγάπη είναι η κρυφή".

"Το καλύτερο είναι να σ' αγαπούν όπως αγαπούν τη μοναξιά", μας λέει ο ζωγράφος **Γιάννης Τσαρούχης**.
"Η ζωή είναι μικρή. Δεν έχουμε πολύ καιρό για να φαιδρύνουμε τις καρδιές αυτών που συμπορεύονται μαζί μας στο σκοτάδι. Ω, ας είμαστε σ' ετοιμότητα για την αγάπη: Ας βιαστούμε να κάνουμε καλό", μας προτρέπει ο Γάλλος **Henri Frederic Amiel**.

"Μόνο η αγάπη είναι ικανή να ενώσει τις ανθρώπινες υπάρξεις με τέτοιον τρόπο ώστε να εκπληρωθούν. Γιατί μόνο η αγάπη τις οδηγεί να προσεγγίσουν ότι βαθύτερο έχουν μέσα τους", μας ενημερώνει ο Γάλλος **Pierre Teihard de Chardin**.

Η φιλία και η αγάπη είναι, και πρέπει να είναι πάντα, αναλλοίωτες, σαν το άσπρο γιασεμί που δεν αλλάζει χρώμα, ούτε την ημέρα, ούτε τη νύχτα.

Και όπως είπε και ο ποιητής **Γιώργος Σεφέρης**: "Είτε βραδιάζει, είτε φέγγει, μένει λευκό το γιασεμί".

Έχει πει ο **Ευριπίδης** "Ένας πιστός φίλος αξίζει όσο δέκα χιλιάδες συγγενείς".

Προσθέτει ο **Elbert Hubbard**, "Ο φίλος είναι ο άνθρωπος που γνωρίζει τα πάντα για σένα , και ακόμη σε συμπαθεί". Συνεχίζει η **Αγία Γραφή** (στον "Εκκλησιαστή") "Ένας έμπιστος φίλος είναι το φάρμακο της ζωής".

Και προσθέτουν οι **Σκύθες πρεσβευτές** "Οι πιο σταθερές φιλίες υπάρχουν ανάμεσα σε ίσους", όταν επισκέφθηκαν τον **Μέγα Αλέξανδρο**, στην εκστρατεία του στην Ασία (περί το 328 π. Χ.).

Η φιλία, ειδικά όταν είναι απατηλή, θα καταπέσει με την πάροδο του χρόνου και της δοκιμασίας.

"Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει φιλία" είπε ο **Επίκουρος**.

"Χωρίς ειλικρίνεια δεν υπάρχει φιλία" είπε ο **Francis Bacon**. Διότι για να στεριώσει η φιλία πρέπει να ανοίγεται ο ένας στον άλλον, και να επικοινωνεί.

Όπως έχει πει και ο **Μπουσκάλια** "Ανοιξε την καρδιά σου στον άλλον".

Και συνεχίζει ο **Fromm** "Η βαθύτερη ανάγκη του ανθρώπου είναι να ξεπεράσει την χωριστή του ύπαρξη. Να βγει από την φυλακή της μοναξιάς του".

Όπως είπε και ο **Charles Darwin** "Οι φιλίες ενός ανθρώπου είναι ένα από τα καλύτερα μέτρα της αξίας του".

Και συμπληρώνει πολύ καλά ο **St.Thomas Acquinas** "Η Θεία Χάρη δεν καταστρέφει την (ανθρώπινη) φύση αλλά την προστατεύει".

Έτσι είναι και η φιλία. Για να ενώσει τον άνθρωπο με τον άλλο φίλο, θέλει και χρειάζεται την Θεία Χάρη. Η φιλία πρέπει να αγκαλιάζει όλο τον κόσμο σαν την φαντασία.

Όπως είπε ο Γερμανο-Αμερικανός φυσικός **Albert Einstein** "Η φαντασία έχει μεγαλύτερη σημασία απο τις γνώσεις, γιατί οι γνώσεις έχουν όρια, ενώ η φαντασία αγκαλιάζει ολόκληρο τον κόσμο, ανοίγει καινούργιους δρόμους, συμβάλλει στην πρόοδο".

Έτσι είναι και η φιλία. Υπέρτατη και ολόφρεσκη φαντασία.
Διότι η φιλία δίνει χαρά στη ζωή όπως "Τα ρόδα της αγάπης χαροποιούν τον κήπο της ζωής" στο ποίημα του **Λόρδου Βύρωνα** "Το τελευταίο αντίο".

Η φιλία επίσης ανθίζει τη θλίψη του μοναχικού ανθρώπου όπως στους στίχους του ποιήματος "Κοντά σου" της **Μ. Πολυδούρη**:

"Κοντά σου η θλίψη ανθίζει σα λουλούδι
κι 'ανύποπτα περνά μεσ' στη ζωή.
Κοντά σου όλα γλυκά κι' όλα σα χνούδι,
σα χάδι, σα δροσούλα, σα πνοή".

Η φιλία θέλει και προϋποθέτει την απόλυτη πίστη προς τον άλλον για να λειτουργήσει ως βάση για την αγάπη.

Η φιλία είναι σαν το γρήγορο ρυάκι μέσα στο λιβάδι της ζωής μας που συνεχώς τραγουδάει σε γοργό ρυθμό την ομορφιά και τις καλές στιγμές της ζωής.

Η φιλία επίσης μπορεί να μεταμορφώνει την άχαρη και μονότονη ζωή μας σε μία ευχάριστη και χαρούμενη.

Η **φιλία** είναι το υπέρτατο ανάχωμα στην αμφιβολία, στην αποτυχία, στην στενοχώρια, στην στασιμότητα και γενικά στην κατάρρευση των ανθρωπίνων σχέσεων.

Η **φιλία** είναι:

το αντίδοτο στην ατομική καταστροφή,
η θεραπεία και η λύτρωση του υλιστικού ανθρώπου της σύγχρονης παράλογης κοινωνίας και οικονομίας από τους δεσμούς της παρούσας τεχνολογικής απαλλοτρίωσης, τις νέες μορφές ελέγχου και του τεχνολογικού ορθολογισμού,
όπως αυτά περιγράφονται τόσο έξοχα από τον **Herbert Marcuse** στο έργο του "Ο μονοδιάστατος άνθρωπος".

ΜΕΡΟΣ Β

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Κεφάλαιο 7

Τα Μικρά Μυστικά της Επιτυχημένης Σχέσης ενός ζευγαριού

Τα "μικρά μυστικά" μιας επιτυχημένης σχέσης σε προσωπικό και ανθρώπινο επίπεδο (π.χ. μεταξύ ενός ζευγαριού, άνδρα και γυναίκας) αναλύονται σε αυτήν την ενότητα. Αυτά προέρχονται από διάφορες πηγές (Ινστιτούτο Νοητικών Επιστημών, Mayo Clinic, κλπ.) και εμπειρίες στο χώρο του coaching και mentoring, και έχουν ως κύρια βάση την αγάπη, και την φιλία.

Αυτά τα "μικρά μυστικά" είναι τα εξής:

1. Να συμπαθείς τον εαυτό σου.

Πρέπει να συμπαθείς και να είσαι φιλικός προς τον εαυτό σου. Εάν δεν το κάνεις αυτό συνειδητά, πως περιμένεις να το κάνει κάποιος άλλος ή άλλη; Είναι πολύ δύσκολο να πιστέψεις ότι ο άλλος πραγματικά θα το κάνει, γι' αυτό πρέπει πρώτα να το κάνεις εσύ.

Η αυτοεκτίμηση είναι πολύ κρίσιμο και ουσιαστικό θέμα για μια υγιή σχέση. Όταν πραγματικά συμπαθείς και είσαι φιλικός με τον εαυτό σου, ανεξάρτητα από οποιεσδήποτε αδυναμίες και λάθη νομίζεις ότι έχεις ή πιθανόν να έχεις, θα αισθάνεσαι εμπιστοσύνη στον εαυτό σου. Και όταν αισθάνεσαι εμπιστοσύνη και ασφάλεια μέσα σου, θα μπορείς να χαίρεσαι να συνυπάρχεις με τον άλλο (ή άλλη) σύντροφο σου για την ευχαρίστηση που φέρνουν στη ζωή σου, και όχι επειδή τον (την) έχεις ανάγκη για να επιβιώσεις.

Εάν είχες άσχημες εμπειρίες στο παρελθόν, αξίζει τον κόπο να
συζητήσεις και να επιλύσεις αυτά τα θέματα με κάποιον έμπιστο δικό σου φίλο ή και επαγγελματία. Εναλλακτικά, ειδικά εάν η σχέση σου με τον άλλο (ή άλλη) σύντροφο σου είναι πολύ δυνατή, θα μπορείς να βασίζεσαι σε αυτόν (ή αυτή) για επιβεβαίωση της εκτίμησης σου και για να ξεπεράσεις τον σκόπελο των παλιών άσχημων εμπειριών.

Το καλύτερο όμως είναι να είσαι εσύ πιο δυνατός (δυνατή) στο τομέα της αυτοεκτίμησης διότι όσο εσύ είσαι πιο δυνατός (δυνατή) και έχεις την καλύτερη αυτοεκτίμηση για τον εαυτό σου τόσο πιο ισορροπημένη και σωστή θα είναι η προσωπική σου σχέση με το άλλον (άλλη).

2. Να συμπαθείς τον (την) σύντροφο σου.

Οι υγιείς σχέσεις συμβαίνουν μεταξύ δύο ανθρώπων όταν ο ένας συμπαθεί και είναι φιλικός προς τον άλλον (άλλη). Μπορεί να είναι πιο ρομαντικό να μιλάς για αγάπη, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάς ότι η αγάπη είναι ένα συναίσθημα που έρχεται και φεύγει.

Εάν πραγματικά και σε γνήσια βάση συμπαθεί ο ένας τον άλλον (άλλη), βρίσκει ευχαρίστηση στην συντροφιά του, συμφωνεί με τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς του, και μοιράζεται τα ίδια όνειρα στη ζωή, τότε τα συναισθήματα της αγάπης δεν θα είναι πολύ μακριά.

Είναι πολύ κρίσιμο να πεις στην σύντροφο σου ότι την συμπαθείς. Οι ζεστές λέξεις ενθάρρυνσης και υποστήριξης δημιουργούν και βάζουν την θεμέλιο λίθο για εμπιστοσύνη και σεβασμό.

Και ίσως να θυμόμαστε για λίγο αυτό που έχει πει ο Ελληνο-Ιάπωνας **Lefkadios Hearn**:

"Το υψηλότερο καθήκον στον άνδρα είναι όχι στον πατέρα του, αλλά στην σύζυγο του. Διότι για χάρη της εγκαταλείπει όλες τις άλλες σχέσεις, εάν αυτές τύχουν να επιδρούν και να εμπλέκουν με τις σχέσεις του με αυτήν (δηλ. την σύζυγο του)".

Όταν επίσης προσθέτεις καμιά φορά και κομπλιμέντα και φιλοφρονήσεις προς τον άλλον, τον βοηθάς ουσιαστικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του.

3. Να ξοδεύεις χρόνο με τον άλλον (άλλη).

Η κρισιμότητα των πραγμάτων μπορεί να μετρηθεί από το χρόνο που θέλεις να ασχοληθείς με την επίλυσή των. Στην αρχή της σχέσης το ζευγάρι, ενστικτωδώς, βάζει ως πρώτη προτεραιότητα την σχέση τους, και ξοδεύει αρκετό χρόνο στην δημιουργία, ενίσχυσης της ποιότητας, και θέσπιση αυτής της σχέσης.

Αλλά με την πάροδο του χρόνου και με τις καθημερινές δραστηριότητες της ζωής (εργασία, σπίτι, παιδιά, άθληση, κλπ), ο χρόνος που το ζευγάρι είναι μαζί όλο και μειώνεται συνεχώς και σε προτεραιότητα και σε ποιότητα.

Εάν δεν ξοδεύεις χρόνο, με βάση την ποιοτική διάσταση, με τον άλλον, η πιθανότητα είναι πολύ μεγάλη ότι οι σχέσεις σας θα τείνουν να εξανεμισθούν και να αδρανήσουν.

Πρέπει λοιπόν να βρίσκεις χρόνο για τον άλλον. Και όπως είπε ο Σωκράτης πρέπει να προσέχεις διότι "υπάρχει και η γύμνια της απασχολημένης ζωής".

Γι' αυτό να βρίσκεις χρόνο για τον άλλον. Που σημαίνει ότι να αλλάξεις την προτεραιότητα των δραστηριοτήτων σου και να θυμάσαι ότι ο ποιοτικός χρόνος που ξοδεύεις με τον άλλον (άλλη) είναι μια σίγουρη επένδυση στην μελλοντική σου ευτυχία.

4. Να επικοινωνείς φιλικά, θετικά και ουσιαστικά.

Η καλή, και φιλική επικοινωνία είναι ουσιαστική και κρίσιμη για μια υγιή σχέση. Είναι ο μόνος τρόπος για να πεις στον σύντροφο σου ποιος *(ή ποια)* είσαι, τι θέλεις και γιατί συμπεριφέρεσαι με τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι.

Η επικοινωνία με τον άλλον (άλλη) είναι ο μόνος τρόπος να αφήσει και να επιτρέψει ο ένας τον άλλον να εισέλθουν στον ιδιωτικό προσωπικό μας χώρο, διότι επικοινωνία σημαίνει συνομιλία, φιλική στάση και σχέση και συναναστροφή με τον άλλον.

Για να επικοινωνείς καλύτερα πρέπει να μάθεις να λες ανοιχτά και έντιμα τι σκέπτεσαι και αισθάνεσαι. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ακούς τον (την) σύντροφο σου χωρίς κριτική.

Είναι επίσης πολύ κρίσιμο να δέχεσαι ότι η συζήτηση περιλαμβάνει και αιτιολογημένη αμφισβήτηση της άλλης άποψης, δηλ. τον θετικό διάλογο, και ότι αυτά είναι μέρος της καλής σχέσης του ζευγαριού.

Είμαστε όλοι μας μοναδικοί σε αυτήν την ζωή και γι' αυτό είμαστε "καταδικασμένοι" να έχουμε τις διαφορές μας. Οι διαφορές μας δεν σημαίνει ότι φιλονικούμε και συμπεριφερόμαστε, μη φιλικά. Τα ζευγάρια που συζητούν θετικά και σωστά δεν πρέπει να στεναχωριούνται εάν δεν συμφωνούν όλες τις φορές και σε όλες τις περιπτώσεις.

Συζήτηση θετική και ουσιαστική σημαίνει έρευνα και από τους δυο, και αναζήτηση της κοινά αποδεκτής και σωστά αιτιολογημένης άποψης.

Μια καλή και αιτιολογημένη συζήτηση και άποψη είναι μια ευκαιρία να μοιρασθείς τα συναισθήματά σου και να ενδυναμώσεις τον δεσμό σου με τον άλλον (άλλη), και να φθάσετε σε μια κοινή απόφαση και άποψη που ικανοποιεί και τους δυο.

Μπορεί επίσης να είναι και μια εμπειρία που ενισχύει την εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση και των δύο και ενδυναμώνει περισσότερο την σχέση σας.

Πρέπει το ζευγάρι να θυμάται αυτά που είπαν ο **Αίσωπος**: "Ενωμένοι και μονιασμένοι είμαστε πολύ δυνατοί", και ο **Ηράκλειτος**: "Από την ασυμφωνία και τη διαφωνία πηγάζει η καλύτερη αρμονία".

5. Να ακουμπάς (αγγίζεις, χαϊδεύεις) τον άλλον (άλλη).

Το άγγιγμα είναι μια ζωτική ανάγκη του ανθρώπου. Με βάση διάφορες μελέτες έχει αποδειχθεί ότι εάν δεν αγγίζεις τα παιδιά στην παιδική τους ηλικία, αυτά θα πεθάνουν σύντομα. Το ίδιο ισχύει και για τον (την) σύντροφο σου.

Το άγγιγμα και η διαδικασία που επακολουθεί (να ακουμπάς, να χαϊδεύεις, κλπ) μειώνει την πίεση του αίματος και είναι υπεύθυνα για την έκκριση βιοχημικών ουσιών στον εγκέφαλο του ανθρώπου, που θεσπίζουν και ενισχύουν τον δεσμό του ανθρώπινου ζευγαριού. Το άγγιγμα και το χάδι έχουν την δύναμη να ηρεμούν, να υποστηρίζουν, να ενθαρρύνουν, και να διεγείρουν.

Κάθε ζευγάρι γνωρίζει στην μακροχρόνια πράξη ότι η σεξουαλική τους ζωή μπορεί να μην είναι το ίδιο όπως τα πρώτα χρόνια του δεσμού τους. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι η ανθρώπινη ανάγκη της φυσικής επαφής (άγγιγμα, χάδι, κλπ.) δεν υπάρχει. Αυτή υπάρχει και θέλει να ικανοποιηθεί συχνά και σωστά. Το άγγιγμα επίσης πρέπει να το δουν όλοι ως η λεγόμενη κοινωνική περιποίηση του ενός προς τον άλλον (άλλη).

6. Να δέχεσαι τις αλλαγές.

Οι αλλαγές στην ζωή είναι αναπόφευκτες. Όπως πολύ καλά διατύπωσε ο Ιάπωνας **Dogen** (1200-1253): "Το λουλούδι μαραίνεται αν και το αγαπάμε. Και τα ζιζάνια φυτρώνουν, αν και δεν τα αγαπάμε".

Οι άνθρωποι αλλάζουν κατά την διάρκεια του χρόνου (σε μακροχρόνια βάση) και είναι αυτές οι αλλαγές που κάνουν μία σχέση ζωντανή. Η ζωή επίσης φέρνει και επιβάλλει αλλαγές, και αυτές δεν είναι πάντα αυτές που θέλουμε ή επιζητούμε.

Πρέπει να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε. Οι αλλαγές μπορεί να σηματοδοτούν την ευκαιρία για ανάπτυξη και πιο κλειστή σχέση αλλά μπορεί να επιφέρουν και τον πόνο.

Μπορεί να σημαίνουν προσαρμογή σε ένα νέο τρόπο ζωής και σκέψης ή και να επιβάλλουν να αφήσεις πράγματα και καταστάσεις που γνώριζες καλά και αισθανόσουν ασφάλεια με αυτά.

Σε πιο επιτυχημένες σχέσεις, τα ζευγάρια μαθαίνουν να αλλάζουν και να προσαρμόζονται μαζί.

Δέχονται ότι οι αλλαγές είναι ένα αναγκαίο μέρος της ανθρώπινης ζωής και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον (άλλη), συνήθως για το καλύτερο.

7. Να συνεργάζεσαι και να αλληλο-υποστηρίζεσαι.

Στις πιο αποτελεσματικές και ευτυχισμένες σχέσεις, τα ζευγάρια συνεργάζονται και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, με φιλία και αγάπη. Στις ευγενικές καρδιές δεν περισσεύει χώρος για μίσος, μας λέει ο σοφός **Αριστοτέλης**.

Και ο **Μενέλαος Παλλάντιος**:

"Την ευτυχία μπορείς να την μοιραστείς με κάποιον άλλον, την απελπισία, ποτέ".

Και ο **Εμπεδοκλής**:

"Διότι αυτή η φιλία φέρνει τους ανθρώπους κοντά και τους κρατά ενωμένους σε στενή συντροφικότητα μέσω της συνεχούς επαφής και της φιλοφροσύνης, όπως της συκιάς ο οπός δένει και πήζει το λευκό γάλα".

Αυτό σημαίνει ότι πρέπει: να συνεργάζεσαι, να επικοινωνείς, να αλληλο-υποστηρίζεσαι από την (τον) σύντροφο σου, σε συνεχή βάση στην καθημερινή ζωή, να τον (την) βοηθάς να αισθάνεται ότι τον (την) αγαπάς, να τον (την) κάνεις να αισθάνεται ασφάλεια στην αγάπη και φιλία σας, και να κάνεις πράξη "ο ένας δεν θα παίρνει μονομερείς αποφάσεις που θα αφορούν κυρίως και τους δύο, αλλά ούτε και για τον ένα για κρίσιμα θέματα της συμβίωσης τους".

Κλείνοντας το θέμα, η διατήρηση των μικρών μυστικών μιας επιτυχημένης σχέσης που αναπτύχθηκε προηγουμένως δεν είναι εύκολο θέμα. Αλλά όσο περισσότερο αυτά τα μυστικά αξιοποιούνται στην καθημερινή ζωή σας, θα κάνετε την σχέση σας με τον άλλον ή άλλη, πιο δυνατή και επιτυχημένη.

Διότι όπως είπε ο **Friedrich Schiller**, Γερμανός Δραματικός Ποιητής (1759-1805)
"Υπάρχει πάντα χώρος στο μικρότερο εξοχικό σπίτι για το ευτυχισμένο και αγαπημένο ζευγάρι".

Επίσης προσθέτει ο **Σοφοκλής στην Αντιγόνη**:

"Προορισμός του ανθρώπου όταν γεννιέται είναι να αγαπάει και όχι να μισεί".

Και τελειώνει ο **Sigmund Freud** "Το να αγαπάς και να εργάζεσαι
είναι οι δίδυμες δυναμικές που προσδιορίζουν την πλήρη ωριμότητα".

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Βελτίωση Σχέσεων μεταξύ δύο φίλων

Η δημιουργία, βελτίωση και διατήρηση σχέσεων αγάπης και της φιλίας μεταξύ δύο φίλων (ανδρών ή γυναικών), με βάση διάφορες πηγές και εμπειρίες, μπορεί να επιτευχθεί με τις προϋποθέσεις και κατευθύνσεις της αγάπης και της φιλίας που αναλύονται στην συνέχεια.

1. Η φιλία θέλει τον χρόνο της.

Η φιλία απαιτεί ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία με άλλους ανθρώπους. Δεν μπορεί να επιτευχθεί στο κενό. Και δεν γίνεται στο δευτερόλεπτο. Γι' αυτό χρειάζεται και ο απαιτούμενος χρόνος να δοθεί και στους δύο ανθρώπους που βρίσκονται στην πορεία επαφής για την φιλία.

Για να γίνουν φίλοι δύο άνθρωποι χρειάζεται λοιπόν χρόνος για να σπάσει ο "πάγος" και να δημιουργηθεί ένα δέσιμο και μία χημική αντίδραση μεταξύ των δύο.

Όπως λέει και ένα λαϊκό ρητό: "αγάλι - αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι".

2. Η συνομιλία είναι απαραίτητη για την φιλία.

Για να εδραιωθεί η φιλία απαιτείται επικοινωνία. Αυτό σημαίνει ότι ο ένας φίλος (η μία φίλη) επικοινωνεί, συνομιλεί και συζητάει με τον άλλον φίλο (φίλη) σε αμοιβαία βάση. Χωρίς ειλικρινή αμοιβαιότητα δεν υπάρχει επικοινωνία.

Αμοιβαιότητα στην επικοινωνία επίσης σημαίνει να ακούς τον άλλον. Αυτό είναι άκρως απαραίτητο Για να ανοίξει τον εαυτό του ο ένας στον άλλον και να εδραιωθεί πιο σταθερά η φιλία. Και όπως είπε ο **Σόλωνας**, ένας από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, "να σέβεσαι τους φίλους σου".

3. Η κατανόηση είναι προϋπόθεση της φιλίας.

Οι φίλοι (ή φίλες) κατανοούν ο ένας (ή μία) τον άλλον (άλλην) όταν συνομιλούν και συζητούν. Η κατανόηση σημαίνει ότι ο ένας δέχεται τα συναισθήματα, τις απόψεις και τη γνώμη του άλλου με θετικό τρόπο και χωρίς να τον κρίνει.

Πολλές συγκρούσεις μεταξύ φίλων μπορούν να αποσοβηθούν όταν υπάρχει κατανόηση στην καθημερινή πρακτική στην φιλία.

Και όπως είπε ο **Κλεόβουλος**, ένα από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, "Να είσαι φιλήκοος, και να μη λες πολλά".

4. Ο ένας φίλος (ή φίλη) να ακούει τον άλλο φίλο (ή φίλη).

Ο ένας φίλος (ή φίλη) πρέπει να ακούει τον άλλο φίλο (ή φίλη) με προσοχή, σεβασμό και κατανόηση. Όταν ακούς τον άλλο φίλο σου του δείχνεις την αγάπη σου και εδραιώνεις καλύτερα τις σχέσεις σας κτίζοντας μία καλύτερη και πιο κλειστή φιλία.

Και όπως είπε ο **Πλούταρχος** "Η ψυχή μας κλείνει μέσα της την αγάπη, γιατί δημιουργήθηκε όχι μόνο για να θυμάται, να σκέφτεται, και να αισθάνεται αλλά και για να αγαπά".

5. Ο φίλος (ή φίλη) να προσέχει τον φίλο του (ή φίλη της).

Οι φίλοι προσέχουν ο ένας τον άλλον. Ο φίλος (η φίλη) εστιάζει όλη του την προσοχή, όταν συνομιλεί και συζητάει με τον φίλο του (φίλη της), και δίνει μεγάλη σημασία σε ότι αυτός (αυτή) λέει.

Αυτό σημαίνει ότι τα αυτιά, τα μάτια, το σώμα και όλα τα συναισθήματα του φίλου εστιάζονται στο πρόσωπο του άλλου φίλου κατά την ώρα της επικοινωνίας.

Με ευγένεια και αξιοπρέπεια.

Και όπως είπε ο **Σωκράτης** "Αυτός που είναι ευγενικός είναι και αξιοπρεπής".

6. Ο φίλος (ή φίλη) να συμπαθεί τον φίλο του (ή φίλη του).

Το να συμπαθείς τον φίλο σου σημαίνει να αναγνωρίζεις τα συναισθήματα του φίλου σου, και να βλέπεις τις καταστάσεις και γεγονότα της ζωής μέσα από τα μάτια του φίλου σου.

Η αφοσίωση και η εμπιστοσύνη στην φιλία κτίζονται και εδραιώνονται περισσότερο με την συμπάθεια προς τον φίλο σου.

Και όπως είπε ο **Περίανδρος**, ένας από τους επτά σοφούς της αρχαιότητος, "Με τους φίλους σου να είσαι ο ίδιος, στις ευτυχίες και στις δυστυχίες τους".

7. Ο φίλος να αγγίζει τον φίλο του.

Το άγγιγμα είναι ένας πολύ ζεστός τρόπος επαφής και επικοινωνίας μεταξύ φίλων.

Όταν ο ένας φίλος συναντάει τον άλλο φίλο του, τον αγκαλιάζει και όταν προσέρχονται στον τόπο της συνάντησης και όταν αποχωρούν από αυτόν.

Το άγγιγμα επίσης μπορεί να συνεχισθεί κατά την επιτόπια επικοινωνία μεταξύ φίλων μέσω των ματιών τους. Το άγγιγμα συμβάλλει τα μέγιστα στην ευτυχία των φίλων.

Και όπως είπε ο **Πλάτωνας** "Το μυστικό της ευτυχίας είναι στο να ζούμε τη ζωή μας όσο το δυνατόν καλύτερα, χωρίς να ενδιαφερόμαστε για τη διάρκειά της".

8. Ο φίλος να εγκωμιάζει τον φίλο του

Το εγκώμιο είναι ένα πολύ δυνατό εργαλείο και μια ευχή για την ενίσχυση και ενδυνάμωση της φιλίας.

Το εγκώμιο, δηλ. ο έπαινος και η ευχή προς τον άλλον φίλο επηρεάζει άμεσα την ζωή τους. Δηλώνει τον ύμνο προς την αμοιβαία φιλία με τον πιο θετικό τρόπο και εξουδετερώνει τα αρνητικά συναισθήματα.

Όπως πολύ καλά λέει η **Barbara Berger** "Βλέπεις, οι αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα προκαλούν αντίσταση σε εσωτερικό επίπεδο. Η αντίσταση αυτή εκδηλώνεται

με δυσκολίες, καθυστερήσεις και απρόσμενα προβλήματα. Όταν όμως εστιαζόμαστε στο Ανώτερο Καλό όλων και χρησιμοποιούμε τη δύναμη του επαίνου και της ευχής, κάθε αντίσταση υποχωρεί".

9. Η φιλία απαιτεί ισοτιμία, πίστη και αφοσίωση.

Ισοτιμία, πίστη και αφοσίωση του ενός φίλου προς τον άλλο φίλο συμβαδίζουν συνεχώς κατά την διάρκεια του κύκλου ζωής της φιλίας.

Ισοτιμία σημαίνει ότι ο ένας φίλος βλέπει τον άλλον ως ίσο συνομιλητή του, του εμπιστεύεται τα μυστικά του κι τις εσωτερικές του σκέψεις και του δείχνει πάντα την αφοσίωσή του.

Είναι δίκαιος προς τον άλλον. Οι καλοί και σταθεροί φίλοι είναι πάντα αφοσιωμένοι ο ένας στον άλλον.

Αγαπούν και υποφέρουν μαζί. Μοιράζονται τις χαρές αλλά και τις λύπες.

Έχουν την ηθική της ισοτιμίας, πίστης, αφοσίωσης και δικαιοσύνης ως υπέρτατες αξίες τους.

Και όπως είπε ο **Δημόκριτος** "Δεν αξίζει καν να ζει αυτός που δεν έχει για φίλο του έναν τουλάχιστο ηθικό άνθρωπο".

10. Η φιλία πρέπει να έχει όρια.

Εάν υπάρχουν συναισθήματα θυμού, εκβιασμού, μη ισοτιμίας, μη δίκαιης συμπεριφοράς, κλπ., του ενός φίλου σχετικά με τον άλλο φίλο, σημαίνει ότι δεν έχουν τεθεί τα σωστά όρια στην φιλία.

Τα όρια στην φιλία πρέπει να τεθούν και από τις δύο πλευρές σε αμοιβαία βάση.

Πρέπει να ξεκαθαρισθούν μέσω διαλόγου και συζήτησης όλα τα αρνητικά της φιλίας, οι αιτίες και οι επιπτώσεις, και να τεθούν τα όρια αντοχής και ανοχής του ενός προς τον άλλο φίλο.

Και όπως είπε ο **Δημοσθένης**:

"Όποιος έχει την υπομονή και την φρόνηση να ξέρει πότε πρέπει
να υποχωρήσει είναι αυτός που θα έχει και άλλη μία ευκαιρία για να
πολεμήσει και ίσως τότε τα καταφέρει καλύτερα".

Οι **δέκα απλές οδηγίες ή κατευθύνσεις** για την διατήρηση της σωστής αμοιβαίας φιλίας μεταξύ δύο φίλων δεν είναι εύκολη υπόθεση.

Χρειάζεται κόπος και προσπάθεια και από τα δύο μέρη.

Με αυτούς τους τρόπους η φιλία θα φέρει την αγάπη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Βελτίωση Επαγγελματικών Σχέσεων

Η βελτίωση των διαπροσωπικών επαγγελματικών σχέσεων που περιγράφεται παρακάτω βασίζεται σε διάφορες πηγές, όπως της μεθόδου διατήρησης αγάπης και φιλίας του Dale Carnegie και στην κυρία προσέγγιση του, αυτής της λεγόμενης "υπόθεσης ευθύνης", καθώς και σε άλλες εμπειρίες, όπως στα θεματικά πεδία της διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, του Coaching, του Mentoring, κλπ.

Η μέθοδος αυτή βασίζεται στις επτά διαστάσεις και τις κατευθυντήριες οδηγίες που περιλαμβάνονται σε κάθε διάσταση, για την διατήρηση και βελτίωση των φιλικών επαγγελματικών σχέσεων κάθε ανθρώπου.

Αυτές περιγράφονται αναλυτικότερα στην συνέχεια.

ΦΙΛΙΚΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ:

Να μην επικρίνεις, καταδικάζεις ή παραπονιέσαι σε κανέναν.
Κάνε σκοπό σου να συνεργάζεσαι αρμονικά με όλους (συνεργάτες, προϊσταμένους, διοίκηση, πελάτες, αρχές, κλπ.).
Διατήρησε ομαλές σχέσεις με όλους (συνεργάτες, προϊσταμένους, διοίκηση, πελάτες, αρχές, κλπ.), και δείξε υπομονή προς όλους.

Δείξε ευαισθησία αποφεύγοντας προσωπικά σχόλια, κουτσομπολιά, κλπ.
Να δίνεις στους ανθρώπους που συνεργάζεσαι το συναίσθημα ότι είναι σημαντικοί και να επαινείς τα καλά τους κομμάτια.
Να κάνεις τον άλλο να κάνει αυτό που θέλει μέσω της ευαισθητοποίησης των επιθυμιών τους.

ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ:

Να ενδιαφέρεσαι για τους άλλους (συνεργάτες, προϊσταμένους, διοίκηση, πελάτες, κλπ.) με ειλικρίνεια, να δείχνεις πάντα την φιλία και την αγάπη σου προς όλους.
Να χαμογελάς και να μην περιγελάς.
Να θυμάσαι ότι όταν χρησιμοποιείς με φιλία και αγάπη το όνομα (ή επώνυμο) του άλλου είναι σε αυτόν (ή αυτήν) ο πιο γλυκός ήχος σε οποιαδήποτε γλώσσα.

Να μιλάς πάντα στον πληθυντικό, εκτός εάν ο άλλος (ή άλλη) σου επιτρέπει να του μιλάς στον ενικό, να είσαι καλός ακροατής, και να ενθαρρύνεις τους άλλους να μιλούν για τον εαυτό τους.
Να προσέχεις πόση ώρα μιλάς για να μην γίνεσαι φλύαρος και βαρετός.
Να μιλάς με βάση το πλαίσιο, τους κανόνες και τους όρους των ενδιαφερόντων του άλλου (συνεργάτη, προϊσταμένου, διοίκησης, πελάτη, κλπ.).

Να κάνεις τον άλλο (ή άλλη) να νοιώθει ότι είναι σημαντικός για σένα, και να το κάνεις αυτό με ειλικρίνεια.

ΠΙΣΤΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ:
Να αποφεύγεις τις διαφωνίες.
Να δείχνεις σεβασμό για την γνώμη του άλλου και να μην του λες ότι είναι λανθασμένος.
Να δέχεσαι ότι είσαι λάθος γρήγορα και με έμφαση, όταν είσαι λάθος.

Να ξεκινάς με ένα φιλικό και ευχάριστο τρόπο.
Να ξεκινάς με ερωτήσεις στις οποίες ο άλλος θα απαντήσει καταφατικά.
Να αφήνεις τον άλλον να μιλάει.

Να αφήνεις τον άλλο να νομίζει ότι είναι δική του ιδέα.
Να προσπαθείς να βλέπεις ειλικρινά τα πράγματα από την σκοπιά του άλλου.

Να εκφράζεις την συμπάθεια σου στον άλλον.
Να επικαλείσαι τα ευγενικά κίνητρα του άλλου.

Να δραματοποιείς τις ιδέες σου, με μέτρο, και όσο είναι δυνατόν, χωρίς να είσαι εγωιστικός.
Να διατηρείς το χιούμορ σου μέσα σε επιτρεπτά κοινωνικά όρια, απορρίπτοντας κακολογίες και χυδαιότητες.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ:

Να ξεκινάς με εγκώμια, εκτίμηση και εντιμότητα.
Να αναφέρεσαι στα λάθη του άλλου μόνο έμμεσα.
Να μιλάς για τα δικά σου λάθη πρώτα.

Να θέτεις ερωτήματα από το να δίνεις διαταγές.
Να μην προσβάλλεις τον άλλον.
Να επαινείς κάθε βελτίωση.

Να προστατεύεις την φήμη σου.
Να ενθαρρύνεις τους άλλους με το να κάνεις τα λάθη τους να φαίνονται εύκολα να διορθωθούν .
Να κάνεις τον άλλον ευτυχή με το να κάνει αυτό που προτείνει.

ΦΙΛΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ:

Εξέτασε ποιες δραστηριότητες; είναι ενδιαφέρουσες για σένα σύμφωνα με τις αξίες της αγάπης και της φιλίας, και των υποχρεώσεών σου.
Ξόδευε το 60% του χρόνου σου σε κρίσιμες μη επείγουσες δραστηριότητες.

Ξόδευε το 30% του χρόνου σου σε κρίσιμες και επείγουσες δραστηριότητες.
Ξόδευε το υπόλοιπο 10% του χρόνου σου σε μη ενδιαφέρουσες δραστηριότητες.

Τεμάχιζε τις μεγάλες δραστηριότητες σε μικρότερες για να είναι πιο εύκολο για σένα να τις πραγματοποιείς σταδιακά.
Κάνε την καθημερινή ρουτίνα αγαπημένο υπηρέτη των αναγκών σου.

Μάθε να λες ένα φιλικό "όχι" όταν σου φορτώνονται δραστηριότητες που δεν ευθυγραμμίζονται με τις ανάγκες σου και το όραμά σου, την αποστολή σου, και τις αξίες σου.

Χρησιμοποίησε θετική και φιλική σκέψη σε όλα τα γεγονότα και θέματα της ζωής σου και να αναλαμβάνεις προληπτική δράση όταν απαιτείται, εκ μέρους σου.

Εκτέλεσε τις δραστηριότητες σου με βάση την προτεραιότητα που έχεις θέσει, και τις χρονικές απαιτήσεις της ζωής σου, αλλά και που ενισχύουν τις αξίες αγάπης και φιλίας.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:

Προσπάθησε να αφήνεις καλή πρώτη εντύπωση.
Βελτίωσε τις δεξιότητες και τα προσόντα σου, στην αγάπη και την φιλία, και την προφορική και γραπτή επικοινωνία σου.

Να συμμετέχεις σε κοινωνικές, επαγγελματικές και εταιρικές εθελοντικές δραστηριότητες (χωρίς αμοιβή) με βάση την προσφορά αγάπης και φιλίας.
Να φοράς τα σωστά ρούχα, ανάλογα με την περίσταση.

Να κάνεις την αυτοαξιολόγησή σου, με βάση την αγάπη και την φιλία.
Να βάλεις λίγο χρόνο στην άκρη για να σκέφθεσαι (τουλάχιστον) 10 λεπτά την ημέρα.
Να αποφεύγεις τις εσωτερικές εταιρικές διαμάχες.
Να μην μιλάς για τα προηγούμενα επιτεύγματά σου.

Να κατανοείς και να εκτιμάς τον ρόλο που παίζεις στην ομάδα εργασίας σου.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ:

Να γνωρίζεις τα προσωπικά σου όρια.
Να μην παίρνεις περισσότερες ευθύνες και εργασίες από όσες μπορείς να εκτελέσεις με απόλυτη ποιότητα.

Να παραδίνεις τις εργασίες, μελέτες, υπηρεσίες σου, κλπ., μέσα στα χρονικά και οικονομικά όρια και με τις βέλτιστες ποιοτικές, τεχνικές και επιστημονικές προδιαγραφές.

Να τηρείς αυτά που λες ότι θα κάνεις (τηλεφωνήματα, υπομνήματα, απαντήσεις σε ηλεκτρονικά μηνύματα, αλληλογραφία, επισκέψεις, κλπ.).
Να μην αργείς στη δουλειά σου και στις συναντήσεις σου.

Να ετοιμάζεις το προσωπικό πρόγραμμα της εργασίας σου, προσμετρώντας τις τυχόν έκτακτες αλλαγές.
Να διατηρείς σημειώσεις στις συναντήσεις που συμμετέχεις.
Να συντηρείς προσωπικό ημερολόγιο εκτέλεσης δραστηριοτήτων, σε καθημερινή βάση.

Να καταγράψεις και να προγραμματίζεις τις μελλοντικές συναντήσεις σου.

Αυτοί οι απλοί κανόνες και ενισχύουν την αγάπη και την σημασία της φιλίας στην ζωής μας, και ενισχύουν τη κοινωνικότητάς μας και την πρόοδο μας, σε γενικότερο πλαίσιο, όπως ο επαγγελματικός στίβος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Βελτίωση Κοινωνικών Σχέσεων με βάση τον Επίκουρο

Από τα 40 άρθρα της Επικουρίας Πίστης, τα 7 επόμενα μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πράξη για την ενίσχυση της αγάπης και της φιλίας και την βελτίωση των διαπροσωπικών μας σχέσεων σε όλα τα κοινωνικά επίπεδα.

Αυτά είναι:

Άρθρο 5: "Δεν είναι δυνατόν να ζούμε ευχάριστα, χωρίς να ζούμε συνετά, ηθικά και δίκαια.
Ούτε να ζούμε συνετά, ηθικά και δίκαια, χωρίς να ζούμε ευχάριστα.
Γιατί όποιος δεν τα έχει αυτά, δεν μπορεί να ζήσει ευχάριστα".

Άρθρο 14: "Όταν επιτευχθεί η ασφάλεια από τους συνανθρώπους, τότε, με βάση τη δύναμη και την ευημερία, προβάλλει η ειλικρινής ασφάλεια της ήσυχης ιδιωτικής ζωής, μακριά από το πλήθος".

Άρθρο 27: "Απ' όλα όσα η σοφία προετοιμάζει για τη μακαριότητα του βίου, το μέγιστο είναι η απόκτηση φιλίας".

Άρθρο 28: "Η ίδια σκέψη που μας καθησύχασε ότι δεν υπάρχει κανένα κακό αιώνιο και πολύχρονο, μας πείθει πως η εξασφάλιση της φιλίας συντελείται ακόμα και μέσα σ' αυτόν τον περιορισμένο χρόνο".

Άρθρο 33: "Η δικαιοσύνη δεν είναι κάτι καθαυτό, αλλά μία συνθήκη ανάμεσα στους ανθρώπους να μη βλάπτει ο ένας τον άλλο και να μην βλάπτονται στις συναναστροφές τους, σ' οποιοδήποτε τόπο και χρόνο".

Άρθρο 37: "Οτιδήποτε από εκείνα που προβλέπονται για την εξυπηρέτηση των προς αλλήλους σχέσεων σε μία κοινωνία αποδειχτεί κατάλληλο είναι δίκαιο".

Άρθρο 40: "Όσοι είχαν τη δύναμη να πετύχουν πριν απ' όλα την ασφάλειά τους στη συμβίωση με τους ομόφρονές τους και έζησαν ευχάριστα μαζί τους, έχουν σίγουρο στήριγμα ο ένας τον άλλο. Και η μεγάλη οικειότητα μεταξύ τους είναι τέτοια, ώστε να μη θρηνούν ως κάτι ανεπανόρθωτο το θάνατο εκείνου που φεύγει πριν από αυτούς".

Αυτοί οι κανόνες του Επίκουρου προσθέτουν και ενισχύουν την αγάπη και την σημασία της φιλίας στην ζωής μας, ενισχύουν τη κοινωνικότητάς μας, και μας προοδεύουν.

Στη σχολή του Επίκουρου φοιτούν και δούλοι και γυναίκες. Αυτό που δεσπόζει είναι η φιλία.
Ο Επίκουρος επιθυμεί και προτείνει μία φιλική κοινωνία, χωρίς ανταγωνιστικότητα, χωρίς συμφεροντολογική προοπτική. Ο άνθρωπος, πίστευε ο Επίκουρος, περισσότερο από πολιτικό ον, είναι επικοινωνιακό και φιλικό ον. Η κοινωνία, από πολιτική γίνεται φιλική κοινωνία.
Έτσι μόνο θα φθάσουμε στην ευτυχία του ανθρώπου. Η επικαιρότητα του Επίκουρου σε μιαν εποχή αφιλίας, όπως η σημερινή, είναι καίρια και κρίσιμη. Όπως είπε και ο John Muir: "Όταν προσπαθείς να συνδεθείς με ένα συγκεκριμένο πράγμα στην φύση βρίσκεις ότι αυτό είναι συνδεδεμένο με τον υπόλοιπο κόσμο". Έτσι είναι και η φιλία.

Ο άνθρωπος, μέσα στην περιπλάνηση του στην έρημο της υπάρξεως, ανακαλύπτει, εάν είναι τυχερός, ότι η ομορφιά της ζωής και της πνευματικής γαλήνης, της νοσταλγίας της ειρήνης, της αναπόλησης για το παρελθόν, και της προσδοκίας της ευαισθησίας και ανθρωπιάς για ένα καλύτερο μέλλον έρχεται μέσα από την απλή και άδολη αγάπη και φιλία.

ΜΕΡΟΣ Γ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Πως να αξιολογήσεις τις σχέσεις σου

Το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Σχέσεων, που διατυπώνεται παρακάτω, και ο τρόπος αξιολόγησης των απαντήσεων, έχουν ως σκοπό να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν τον κάθε άνθρωπο στην προσπάθεια διάγνωσης, προσδιορισμού, αξιολόγησης και βελτίωσης των ανθρωπίνων σχέσεών του με τους άλλους, σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικής συμβίωσης.

Για κάθε ερώτημα που αναφέρεται στην συνέχεια πρέπει να σημειωθεί η απάντηση, στο αντίστοιχο σημείο στον πίνακα.

Το ερωτηματολόγιο που αναλύεται σε αυτήν την ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί όποτε χρειασθεί, και συνήθως κατά διαστήματα, εάν το συγκεκριμένο πρόσωπο ενδιαφέρεται να αξιολογήσει αρχικά τις σχέσεις του, και στην συνέχεια να τις βελτιώσει και να δει ότι αυτές βελτιώνονται στην πράξη από τις συγκεκριμένες ενέργειές του.

Περιγραφή Ερωτήματος

1. Έχω διατυπώσει το όραμα, την αποστολή και τις αξίες μου, με βάση την αγάπη, την φιλία και την προσφορά;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

2. Έχω φιλικούς και καλούς τρόπους, ευπρέπεια και ευγένεια;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

3. Είμαι ειλικρινής;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

4. Λέω την αλήθεια στα πιο κρίσιμα θέματα;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

5. Είμαι πάντα αξιόπιστος;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

6. Είμαι ευχάριστος και χαμογελώ αρκετές φορές την ημέρα;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

7. Προσεύχομαι (ή διαλογίζομαι) τακτικά ή κατά περίπτωση;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

8. Αγαπώ ότι κάνω και το δείχνω;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

9. Υποστηρίζω τους φίλους μου, την οικογένεια μου, τους συνεργάτες μου, και το δείχνω;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

10. Θυμάμαι τους φίλους μου, την οικογένεια μου, τους συνεργάτες μου, σε γενέθλια, εορτές, κλπ.;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

11. Είμαι πάντα γενναιόδωρος;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

12. Πιστεύω σε κάποια Ανώτερη Πνευματική Οντότητα (Θεό, κλπ.);
ΝΑΙ / ΟΧΙ

13. Είμαι καλός ακροατής;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

14. Αποφεύγω να μιλάω για τον εαυτό μου;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

15. Μαθαίνω το επίθετο του συνομιλητή μου και του απευθύνω το λόγο με σεβασμό και ευπρέπεια;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

16. Είμαι φιλικός και δίκαιος στους άλλους;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

17. Είμαι φιλικός και δίκαιος στον εαυτό μου;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

18. Κρίνω με βάση τα γεγονότα και τα στοιχεία;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

19. Έχω φιλική και θετική στάση στην ζωή;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

20. Είμαι υπεύθυνος στην πράξη;
ΝΑΙ / ΟΧΙ

Η αξιολόγηση των απαντήσεων στο σύνολο των 20 ερωτήσεων, πραγματοποιείται ως εξής:

Βήμα 1ο: Άθροισμα όλων των '*ΝΑΙ'* δηλ. πόσα '*ΝΑΙ'*\
Βήμα 2ο: Άθροισμα όλων των '*ΟΧΙ',* δηλ. πόσα '*ΟΧΙ'.*
Βήμα 3ο: Πολλαπλασιασμός των βαθμών ως εξής:
Συνολικό Άθροισμα βαθμών '*ΝΑΙ'* Χ 10 = ΣΙ
Συνολικό Άθροισμα βαθμών '*ΟΧΙ'* Χ 15 = Σ2
Βήμα 4ο: Υπολογισμός Συνολικού Αθροίσματος (Σ τελικό). (Σ τελικό)= ΣΙ - Σ2.
Βήμα 5ο: Αξιολόγηση του Συνολικού Αθροίσματος.

Το τελικό αποτέλεσμα (με άριστα το 200, δηλ., 20 "ΝΑΙ" Χ 10),
δείχνει το τελικό επίπεδο επίτευξης των ανθρωπίνων σχέσεων ενός προσώπου, δηλ., την τελειότητα.

Οι απαντήσεις "ΟΧΙ" έχουν μεγαλύτερο βάρος.

Σε περίπτωση που το τελικό άθροισμα είναι αρνητικό, διότι τα "ΟΧΙ" υπερτερούν των "ΝΑΙ", σημαίνει ότι το συγκεκριμένο πρόσωπο, εάν το θέλει, πρέπει να βελτιώσει σημαντικά το επίπεδο των προσωπικών του σχέσεων (πάντα σχετικά και όχι απόλυτα).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Πως να ενισχύσεις την αυτοπεποίθησή σου

Οι επιδράσεις της χαμηλής αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης είναι πολλαπλές στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου. Αυτές, σύμφωνα με τους ψυχιάτρους Butler & Hope, στα επίπεδα τρόπου σκέψης, συναισθημάτων, συμπεριφοράς και στάσης σώματος ενός ανθρώπου, είναι οι ακόλουθες:

Τρόπος σκέψης: "Δεν μπορώ". "Αυτό είναι αδύνατο". "Δεν γνωρίζω πώς".
"Ίσως δεν μπορώ να το αντιμετωπίσω". "Δεν μπορώ να αποφασίσω τι να κάνω".

Συναισθήματα: Φόβος από το άγνωστο. Θυμός. Οργή. Άγχος. Αποθάρρυνση. Χαμηλό ηθικό. Ανασφαλής.

Συμπεριφορά: Περισσότερο απαθής παρά ενεργητικός. Πολύ δύσκολο να κάνεις οποιεσδήποτε προτάσεις. Αποφυγή οποιωνδήποτε αλλαγών ακόμη και των πιο μικρών.
Ψάχνοντας για απαντήσεις αν και είναι γνωστές σε σένα εκ των προτέρων.
Συχνή επανάληψη για επιβεβαίωση και των πιο μικρών πραγμάτων που ήδη γνωρίζεις πολύ καλά.

Στάση σώματος: Ληθαργική στάση. Να μην κοιτάς στα μάτια τον άλλον αλλά χαμηλά.
Σκυφτό κεφάλι και πλάτη. Άναρθρη συζήτηση με διάφορες χειρονομίες.

Γι' αυτό χρειάζονται τρόποι αντίδρασης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης του κάθε ανθρώπου που έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
Είναι σαφέστατο λοιπόν ότι αυτές οι πολλαπλές επιδράσεις πρέπει να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά.
Για αυτό το σκοπό περιγράφονται δυο στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης στην συνέχεια.

ΠΡΩΤΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΣΟΥ

Η τεχνική που αναπτύσσεται στην συνέχεια βασίζεται, κατά κύριο λόγο, στην ιδέα του Dr. Norman Vincent Peale που είναι "Η δύναμη της θετικής σκέψης", και στο βιβλίο με τον ίδιο τίτλο, και που κατάφερε να συναρπάσει τον κόσμο, πριν 50 χρόνια, αλλά ακόμη και σήμερα.

Η σημαντικότερη αρχή που διαφαίνεται στο βιβλίο είναι η πίστη στον ίδιο μας τον εαυτό.
Ας δούμε μερικούς από τους τρόπους που ο ίδιος προτείνει για να τονώσει κάποιος την αυτοπεποίθησή του.

Αυτοί οι τρόποι αναλύονται στην συνέχεια.

1. ΝΑ ΣΚΕΦΘΕΣΑΙ ΩΣ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΟΣ

Διαμόρφωσε και διατήρησε στο μυαλό σου μια ανεξίτηλη εικόνα του εαυτού σου ως ένα πετυχημένο άτομο. Κράτησε ισχυρή αυτήν την εικόνα μέσα σου, τόσο που να μην της επιτρέπεις καν να ξεθωριάσει. Με τον καιρό, αυτή η εικόνα θα εξελιχθεί μέσα σου και οι λεπτομέρειές της θα τονωθούν.

Δεν πρέπει ποτέ να αμφισβητείς την πραγματικότητα αυτής της πνευματικής εικόνας γιατί αυτό θα είναι επικίνδυνο. Το μυαλό σου θα προσπαθήσει επίσης να συμπληρώσει τα κενά σε αυτό που αρχικά είχε φανταστεί. Πάντα να έχεις στο μυαλό σου την επιτυχία ανεξάρτητα από το πόσο άσχημα φαίνεται να είναι τα πράγματα στο παρόν.

2. ΝΑ ΣΚΕΦΘΕΣΑΙ ΘΕΤΙΚΑ

Κάθε φορά που εισβάλλει στο μυαλό σου μια αρνητική σκέψη που αφορά τις προσωπικές σου δυνάμεις, να σκεφτείς εσκεμμένα κάτι πολύ θετικό για να την εξουδετερώσεις.

3. ΜΗΝ ΧΤΙΖΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΣΟΥ ΕΜΠΟΔΙΑ

Μην χτίζεις με τη φαντασία σου εμπόδια. Αντίθετα, προσπάθησε να ελαχιστοποιήσεις κάθε πιθανό εμπόδιο. Πρέπει να μελετάς και να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες και τα προβλήματα αποτελεσματικά μέχρι να εξαλειφθούν, χωρίς να τους δίνεις μεγαλύτερη δύναμη από αυτή που πραγματικά έχουν.

Πολλές φορές ο φόβος διογκώνει τις δυσκολίες "κρύβοντας" την αληθινή διάστασή τους.

4. ΜΗΝ ΑΝΤΙΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Μην εντυπωσιάζεσαι υπερβολικά από τους άλλους ανθρώπους ώστε να τους αντιγράφεις. Κανείς δεν μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματικός όσο εσύ στην δική σου ζωή. Μην ξεχνάς επίσης ότι ανεξάρτητα από το πόσο δυναμικός και επιτυχημένος μπορεί ναι φαίνεται κάποιος ή κάποια, συχνά ίσως έχει την ίδια έλλειψη αυτοπεποίθησης και είναι το ίδιο φοβισμένος ή φοβισμένη με εσένα.

5. ΝΑ ΚΑΛΕΙΣ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Να καλείς την βοήθεια του Θεού, με την επανάληψη, πολλές φορές μέσα στην ημέρα, της ακόλουθης φράσης από τη Βίβλο: "Αν ο Θεός είναι υπέρ μας, ποιος μπορεί να είναι εναντίον μας;"

6. ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Να αποκτήσεις αυτογνωσία. Να γνωρίσεις την προέλευση του συναισθήματος κατωτερότητας που μπορεί να έχεις ή τους φόβους και άλλους ενδοιασμούς σου. Είναι πιθανόν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό σου να πηγάζουν από την παιδική σου ηλικία και συχνά χρειάζεται η συμβουλή κάποιου ειδικού για να σε βοηθήσει να καταλάβεις γιατί νιώθεις και φέρεσαι με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Κάνε μια ρεαλιστική αξιολόγηση των ικανοτήτων σου και έπειτα αύξησε τις κατά ένα σχετικό επίπεδο (π.χ., 10%). Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνεις εγωιστής. Αντίθετα, πρέπει να πιστεύεις στις δυνάμεις σου και να δημιουργήσεις μέσα σου ένα ακλόνητο συναίσθημα αυτοσεβασμού.

7. ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΠΙΣΤΗ

Όποια και αν είναι τα θρησκευτικά σου πιστεύω, πρέπει να έχεις την πεποίθηση ότι μέσα από την πίστη σου μπορείς να καταφέρεις τα πάντα γιατί η ίδια η πίστη σου σε ενδυναμώνει και σε κάνει πιο ισχυρό.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΣΟΥ

Μία άλλη παρόμοια αλλά ποιό σύγχρονη στρατηγική για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ενός ανθρώπου, σύμφωνα με τους ψυχιάτρους Butler & Hope, περιλαμβάνει τους εξής τρόπους: Να ασκείσαι στην αυτοπεποίθηση, να συμπεριφέρεσαι με αυτοπεποίθηση, να είσαι ευέλικτος ή ευέλικτη, να μαθαίνεις από τα λάθη σου, να περιορίζεις την αυτό-κατηγορία, και να είσαι φιλικός/φιλική και ευγενικός/ευγενική στον εαυτό σου. Αυτοί οι τρόποι αναλύονται στην συνέχεια.

1. ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΑΙ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Την πρώτη φορά που προσπαθείς να κάνεις κάτι, ίσως αποτύχεις ή δεν επιτύχεις 100% τις 100%. Μην απογοητεύεσαι. Δοκίμασε πάλι αφού βελτιώσεις τα λάθη σου. Κάνε την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής σου μία συνήθεια, την οποία να εξασκείς με την επανάληψη. Αυτό σημαίνει να εξασκείς και τις άλλες τεχνικές που αναφέρονται στην συνέχεια. Όχι μόνο όταν αμφισβητείς τα προσόντα σου και τον εαυτό σου, αλλά και όταν αισθάνεσαι υπέροχα και καλά. Όσο περισσότερα ασκείς την αυτοπεποίθηση, και σου γίνεται συνήθεια, τόσο περισσότερο ασφαλής αισθάνεσαι μέσα σου.

2. ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΣΑΙ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Να θυμάσαι την ήρεμη, γεμάτη αυτοπεποίθηση και γαλήνια συμπεριφορά ενός ανθρώπου σε περίοδο κρίσης (π.χ., σε αεροπλάνο με τραγική καταιγίδα, κλπ.). Να υιοθετείς και να προβάλλεις αυτή την συμπεριφορά και εσύ στην ζωή σου. Στην στάση του σώματος σου, στις σκέψεις σου, στα λεγόμενά σου, στην παρουσίαση σου προς τους άλλους. Όταν συμπεριφέρεσαι με αυτοπεποίθηση βοηθάς όχι μόνο τον εαυτό σου αλλά και τους άλλους.

3. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΕΛΙΚΤΟΣ Η ΕΥΕΛΙΚΤΗ

Για να δημιουργείς και να ενισχύεις την αυτοπεποίθηση σου πρέπει πολλές φορές να είσαι ευέλικτος ή ευέλικτη. Δώσε προσοχή σε ότι λειτουργεί και ενισχύει την αυτοπεποίθηση σου. Παρακολούθησε τα μηνύματα που παίρνεις από τους άλλους. Ευελιξία και αυτοπεποίθηση πάνε μαζί. Η δυσκαμψία της συμπεριφοράς σου μπορεί να σου δίνει ασφάλεια, αλλά κάθε περίπτωση δεν είναι η ίδια με την προηγούμενη. Να μην στενοχωριέσαι εάν ελίσσεσαι για να πετύχεις τον στόχο σου. Οι άνθρωποι που δεν έχουν αυτοπεποίθηση πολλές φορές αισθάνονται ότι πρέπει να προχωρούν στα σίγουρα, με ένα καλά προετοιμασμένο σχέδιο. Αλλά ο φόβος είναι μόνο στην φαντασία σου, και το να φοβάσαι να κάνεις ένα λάθος βήμα, γίνεται αντιπαραγωγικό και μειώνει την αυτοπεποίθησή σου.

4. ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΟΥ

Τα λάθη είναι ένα εργαλείο μάθησης και μία πηγή πληροφόρησης για όλους τους ανθρώπους.
Μόνο αυτοί που δεν αναπτύσσονται δεν κάνουν λάθη. Ότι είναι το ποιό κρίσιμο και το ποιό ενδιαφέρον Για σένα είναι όχι τι λάθος έκανες, ούτε τι λάθος αποφάσεις πήρες, και σε ποιά χρονική στιγμή τις πήρες, αλλά ότι μπόρεσες και κατάλαβες τα λάθη σου, τα κατανόησες, και μπόρεσες και διόρθωσες την κατάσταση με επιτυχία.

5. ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
Όταν αισθάνεσαι άσχημα για πράγματα που έκανες ή δεν έκανες, να εφαρμόσεις τον εξής κανόνα:
1. Άφησε τα πράγματα όπως έχουν στο μυαλό σου χωρίς να τα σκέπτεσαι.
2. Πες στον εαυτό σου ότι αυτά δεν είναι δικά σου και ότι ανήκουν σε κάποιον άλλον.
3. Να φανταστείς ότι τα βλέπεις να φεύγουν μακριά σου.
4. Να πείσεις τον εαυτό σου ότι όλα έχουν όρια, και δεν αξίζει τον κόπο να κατηγορείς τον εαυτό σου άλλο πια.

6. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΦΙΛΙΚΟΣ/ΦΙΛΙΚΗ ΚΑΙ ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ/ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ
1. Να είσαι ευγενικός (ευγενική) και φιλικός (φιλική) με τον εαυτό σου.
2. Να ετοιμάσεις ένα κατάλογο από πράγματα και δράσεις που σου δίνουν απόλαυση και ευχαρίστηση, και να τα κάνεις.
3. Δηλαδή να δίνεις δώρα και ευχαρίστηση στον εαυτό σου, όπως: διαλλείματα από την εργασία σου, μικρές διακοπές στο δάσος ή στην θάλασσα, ή σε μία ξένη χώρα.
4. Να πηγαίνεις για φαγητό με έναν φίλο ή φίλη σου και να διασκεδάζεις, κλπ.
5. Κάνε την βελτίωση της αυτοπεποίθησης σου δική σου δουλειά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Πως να ηρεμήσεις

Η εποχή μας - η πρώτη δεκαετία μετά τη είσοδο μας στον 21ο αιώνα - είναι από πολλές απόψεις περισσότερο περίπλοκη από κάθε άλλη προηγούμενη εποχή.
Ο παλιός και παραδοσιακός τρόπος ζωής εξαφανίζεται εάν δεν έχει ήδη εξαφανισθεί, τα Μ.Μ.Ε. και η κοινωνία του θεάματος κυριαρχούν με την υπερπληροφόρισή τους , ο ψηφιακός και τεχνολογικός πολιτισμός επηρεάζει και επιδρά καταλυτικά στην καθημερινότητα και στην ψυχική υγεία όλων μας, οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις όλων των ανθρώπων αυξάνονται γεωμετρικά, κλπ., με επακόλουθο αποτέλεσμα την έλλειψη ισορροπίας και η δημιουργία του άγχους. Για αυτό απαιτείται να μάθουν όλοι οι άνθρωποι πως να ηρεμούν με διάφορες τεχνικές και τρόπους.

Ένα τέτοιο σύνολο από τεχνικές εξάσκησης ηρεμίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους της καθημερινής ζωής όλων μας είναι οι εξής:

1. Να κάνεις φίλους και να κάνεις αυτά που αγαπάς

Η κοινωνική απομόνωση δυναμώνει την ζημιά που μπορεί να συμβεί στα όργανα του ανθρώπου από το άγχος. Πρόσφατες μελέτες των ΗΠΑ και άλλων χωρών έδειξε ότι η έλλειψη φίλων ενισχύει την κοινωνική απομόνωση.
Οι φίλοι, και ειδικά οι πολύ κλειστοί φίλοι, μπορεί να είναι αυτοί στους οποίους θα εμπιστευθείς τα πιο προβληματικά θέματά σου και να ζητήσεις την βοήθειά τους για την επίλυσή των.

Όταν έχεις κατά νου την αποστολή και τους στόχους της εργασίας σου και της προσωπικής σου ζωής κάνεις εύκολα οποιεσδήποτε αλλαγές ή προβλήματα ή και αποτυχίες στην ζωή σου.
Εάν δεν αγαπάς αυτά που κάνεις βρες κάτι άλλο να αγαπάς και να ασχολείσαι, όπως: συμμετοχή σε φιλανθρωπικές ή κοινωνικές ή επαγγελματικές δραστηριότητες, κάποιο άθλημα όμως τένις, μπάσκετ, κλπ.

2. Να αναπνέεις βαθιά

Να αναπνέεις αργά και βαθιά σε συχνή βάση. Η συχνή αργή και βαθιά αναπνοή, πολύ συνηθισμένο για αυτούς που διαλογίζονται και προσεύχονται, στέλνει σήμα στον εγκέφαλο σου ότι είσαι σε ένα ασφαλές μέρος. Επίσης χαλαρώνει την καρδιά σου, μειώνει την πίεσή σου και διαλύει τα τοξικά στοιχεία στο αίμα σου.

3. Να παίρνεις διακοπές

Μία αλλαγή στην καθημερινή ρουτίνα σου όπως η περίοδος διακοπών (τουλάχιστον δύο εβδομάδες) ξεκαθαρίζει το μυαλό σου, ανανεώνει τα διανοητικά και ψυχικά σου αποθέματα, και σε γεμίζει από ενέργεια. Φυσικά εννοείται ότι κατά την περίοδο των διακοπών σου δεν θα απαντήσεις στα ηλεκτρονικά μηνύματα σου και δεν θα ασχοληθείς με θέματα και προβλήματα της εργασίας σου.

4. Να ασκείσαι τακτικά

Η άσκηση ενδυναμώνει την καρδιά και η οποία είναι συνήθως η πρώτη που αισθάνεται τις επιπτώσεις του άγχους. Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση βοηθά τον εγκέφαλο να συντηρήσει την δυνατότητά του να εστιάζει γρήγορα από μία κατάσταση σε μία άλλη.

5. Να τρέφεσαι με περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά και άλλα συστατικά που μειώνουν και ισορροπούν την αντίδραση των κακών πρωτεϊνών που παράγει το ανθρώπινο σώμα υπό την επιρροή του άγχους.

6. Να μην κοιμάσαι πολύ αργά

Όταν δεν κοιμάσαι σε μια συνηθισμένη ώρα και πολύ αργά και ξυπνάς νωρίς την άλλη μέρα, κοιμάσαι όχι αρκετά. Εάν έχεις προβλήματα με τον ύπνο σου (δεν μπορείς να κοιμηθείς, πονάς, ξυπνάς πολλές φορές, δεν μπορείς να αναπνεύσεις, κλπ.) καλό είναι να δεις ειδικούς (παθολόγους, ψυχολόγους, ψυχίατρους, κλπ.), διότι η έλλειψη ύπνου και η μη συνηθισμένη ρουτίνα επιβαρύνει με άγχος στο σώμα σου γιατί αλλάζει τον μεταβολισμό σου και ενισχύει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.

7. Να προσεύχεσαι

Να εστιάζεις την προσοχή σου και να σκέπτεσαι κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο (ανθρώπινο ή Θείο) και να αναλογίζεσαι την αγάπη σου σε ότι έχεις και να αισθάνεσαι ευχαριστημένος και την ευγνωμοσύνη σου.

Προσευχή του Αγίου Φραγκίσκου της Ασσίζης

" Ω Θεέ μου, κάνε με ένα εργαλείο της Ειρήνης Σου!
Όπου υπάρχει μίσος, επίτρεψε μου να σπείρω την αγάπη.
Όπου υπάρχει βλάβη, συγγνώμη.
Όπου υπάρχει δυσαρμονία, αρμονία.
Όπου υπάρχει αμφιβολία, πίστη.
Όπου υπάρχει απόγνωση, ελπίδα.
Όπου υπάρχει σκοτάδι, φως.
Όπου υπάρχει λύπη, χαρά.
Ω Θεέ και Κύριε μου, παραχώρησε μου την δυνατότητα
να μην αναζητώ να με παρηγορούν παρά να παρηγορώ.
Να μην αναζητώ να με κατανοούν παρά να κατανοώ.
Να μην αναζητώ να με αγαπούν παρά να αγαπώ.
Διότι στην διαδικασία της δωρεάς το αποτέλεσμα είναι ότι παίρνουμε.
Στην διαδικασία της συγγνώμης το αποτέλεσμα είναι ότι μας συγχωρούν.
Και στην διαδικασία του θανάτου το αποτέλεσμα είναι ότι θα γεννηθούμε στην Αιώνια Ζωή."

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Πως να αντιμετωπίσεις την αποτυχία

Οι "οδηγίες" που διατυπώνονται σε αυτήν την ενότητα βασίζονται σε διάφορες πηγές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν όποτε χρειασθεί για να μας τονώσουν ψυχικά και ηθικά, και στην συνέχεια να επιλύσουμε το θέμα που μας απασχολεί, με συγκεκριμένες δράσεις και ενέργειες.

Εάν αισθάνομαι θλιμμένος:
Θα τραγουδώ

Εάν αισθάνομαι λυπημένος:
Θα λέω ένα αστείο στον εαυτό μου για να γελάω, και θα διαβάζω κάτι χαρούμενο και αισιόδοξο

Εάν αισθάνομαι αβέβαιος για κάτι:
Θα μιλάω πιο θετικά και δυνατά

Εάν αισθάνομαι φτωχός σε υλικά αγαθά:
Θα σκέπτομαι τι ψυχικά και πνευματικά αγαθά έχω

Εάν αισθάνομαι κατώτερος:
Θα σκέπτομαι κάτι υπέροχο που έχω κάνει

Εάν αισθάνομαι ασήμαντος:
Θα θυμάμαι πόσο πολύτιμος είμαι στους δικούς μου ανθρώπους και στους συνεργάτες μου

Εάν αισθάνομαι υπερβολική αυτοπεποίθηση:
Θα θυμάμαι τις αποτυχίες μου

Εάν αισθάνομαι μεγάλος:
Θα θυμάμαι τις στιγμές ντροπής μου

Εάν αισθάνομαι υπερβολικά υπερήφανος:
Θα θυμάμαι τις στιγμές αδυναμίας μου

Εάν είμαι χωρίς απασχόληση:
Θα βρω κάτι δημιουργικό να περατώσω

Εάν είμαι μη πειθαρχημένος στις σκέψεις μου και στις πράξεις μου:
Θα μειώσω τις δραστηριότητες μου και θα βάλλω προτεραιότητες

Εάν αισθάνομαι αγχωμένος:
Θα σκέπτομαι θετικά και αισιόδοξα

Εάν αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι με εγκαταλείπουν:
Θα *βρίσκω τρόπους να δρω με αγάπη φιλία και αισιοδοξία.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Πως να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη

Το σύνολο των ενεργειών που ακολουθούν βασίζονται σε διάφορες πηγές με σκοπό να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν τον κάθε άνθρωπο στην προσπάθεια αντιμετώπισης της κατάθλιψης του, μέσω της αγάπης και της φιλίας.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ
Να συζητάς με ένα αγαπημένο σου πρόσωπο που εμπιστεύεσαι και να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου μαζί του

ΒΟΗΘΕΙΑ
Να αναζητάς βοήθεια (πρώτα από αγαπημένους, και μετά ίσως από επαγγελματίες) αμέσως όταν την χρειάζεσαι χωρίς να ντρέπεσαι και να υπερτιμάς τις δυνάμεις σου

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
Να βρίσκεις χρόνο να ξεκουράζεσαι, και να λες μία αγαπημένη σου προσευχή για να βρίσκεις την εσωτερική σου ισορροπία

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ
Να συντηρείς τον εαυτόν σου με το να κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν και αγαπάς, όπως: διάβασμα, περίπατο, ψυχαγωγία, αθλητικές δραστηριότητες με φίλους, μουσική, κλπ.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
Να καταγράφεις σε ένα ημερολόγιο τα συναισθήματά σου και τις σκέψεις σου. Με αυτόν τον τρόπο Μπορείς, ειδικά το μη φιλικά συναισθήματα, να τα αποβάλλεις πιο εύκολα.

ΦΙΛΙΚΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ
Να αντιμετωπίζεις όλες τις καταστάσεις με φιλική και θετική στάση για να αισθάνεσαι καλύτερα, και να έχεις καλύτερο έλεγχο των πραγμάτων.

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
Να είσαι αισιόδοξος και να μην απογοητεύεσαι με την πρώτη δυσκολία, για να αισθάνεσαι καλύτερα, και να έχεις καλύτερο έλεγχο των πραγμάτων.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ
Να συγκρίνεις τις αλλαγές στα συναισθήματά σου με την προηγούμενη περίοδο.
Με κάθε βελτίωση θα αισθάνεσαι καλύτερα, διότι θα βλέπεις ότι έχεις περισσότερο έλεγχο των πραγμάτων.

ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ
Να είσαι ειλικρινής και φιλικός με τον εαυτό σου, με το να γνωρίζεις τον χαρακτήρα σου, τις δυνάμεις και προσόντα σου, και με το να ζητάς ειλικρινή, φιλική και ουσιαστική βοήθεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Αυτοβοήθεια με γνωμικά φιλίας και αγάπης

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται ένα σύνολο γνωμικών αγάπης και φιλίας από διάφορους φωτισμένους ανθρώπους (ποιητές, λογοτέχνες, φιλοσόφους, κλπ.) που μπορούν να λειτουργήσουν ως μία δεξαμενή αυτοθεραπείας και αυτοβελτίωσης, και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή σου, με το να βλέπεις τα γεγονότα και τις καταστάσεις της ζωής σου μέσω της οπτικής και της δυναμικής αυτών των γνωμικών.

Απόστολος Παύλος

"Εάν μιλάω τις γλώσσες των ανθρώπων και των αγγέλων, αλλά δεν έχω αγάπη, έχω γίνει χαλκός που ηχεί ή κύμβαλο που αλαλάζει.
Και εάν έχω το χάρισμα της προφητείας και εάν γνωρίζω όλα τα σχέδια (του Θεού) και έχω όλη τη γνώση και πίστη ώστε να μετακινώ βουνά, δεν έχω όμως αγάπη, δεν είμαι τίποτα.
Και εάν διαθέτω όλα τα υπάρχοντά μου για να θρέψω με ψωμιά τους φτωχούς και εάν παραδώσω το σώμα μου για να καεί στη φωτιά, δεν έχω όμως αγάπη, δεν ωφελούμαι τίποτα.
Η αγάπη δείχνει μεγαλοψυχία, ανεκτικότητα, είναι ευεργετική, και εξυπηρετική. Η αγάπη δεν ζηλεύει.
Η αγάπη δεν φέρεται με αλαζονεία και καύχηση, δεν φουσκώνει από υπερηφάνεια".

Αριστοτέλης

"Η δυστυχία δείχνει αυτούς που δεν είναι πραγματικοί φίλοι".
"Η επιθυμία να γίνεις φίλος είναι κάτι απλό, αλλά η φιλία είναι καρπός που ωριμάζει αργά".

Βίβλος

"Οι έμπιστοι φίλοι είναι υπεράνω τιμής. Κανένα ποσό δεν μπορεί να ισορροπήσει την αξία τους" (Παλαιά Διαθήκη).

Δελφικά παραγγέλματα (για την φιλία)

‘Να βοηθάς τους φίλους. Να αγαπάς την φιλία. Να ευνοείς τους φίλους. Να είσαι φιλικός με όλους.
Να φυλάττεις την φιλία. Όταν έχεις να χαρίζεις. Να μην έχεις βία. Να διαλύεις τις έχθρες.
Να συμπάσχεις με τον δυστυχή. Να απέχεις από την κακία. Να μην κατηγορείς κανένα.
Να λες καλά λόγια για όλους. Να μην είσαι καχύποπτος. Να μην φθονείς κανένα.
Να εύχεσαι την ευτυχία. Να μισείς την έριδα. Να μισείς την κακία. Όταν σφάλλεις να μετανοείς.
Να είσαι ευγνώμων. Να επιδιώκεις την ομόνοια.’

Δημόκριτος

"Δεν αξίζει να ζει αυτός που δεν έχει για φίλο του έναν τουλάχιστον ηθικό άνθρωπο".

Επίκουρος

"Απ' όλα όσα η σοφία προετοιμάζει για τη μακαριότητα του βίου, το μέγιστο είναι η απόκτηση φιλίας".
"Η ίδια πεποίθηση που μας ενθαρρύνει να πιστεύουμε ότι κανένα κακό δεν είναι αιώνιο, ούτε μακροχρόνιο, μας κάνει επίσης ικανούς να δούμε και μέσα στις περιορισμένες συνθήκες ζωής, ότι η φιλία είναι η μόνη που μπορεί να στηρίξει την ασφάλεια". "Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει φιλία".

Κικέρων

"Φιλία δεν είναι τίποτε άλλο από το ολοκληρωτικό συναίσθημα του άλλου που εκφράζεται με το αμοιβαίο καλό και την αμοιβαία συμπάθεια σε όλα τα πράγματα, ανθρώπινα και θεία".

Κλεόβουλος

"Τον φίλο πρέπει να τον ευεργετούμε για να γίνει περισσότερο φίλος και τον εχθρό για να τον κάνουμε φίλο".

Μαχφούζ Ναγκίμπ

"Η αγάπη είναι σαν την υγεία. Την παραμελούμε όταν υπάρχει και τη λατρεύουμε όταν τη χάνουμε".

Μητέρα Τερέζα

"Εάν κρίνεις τους ανθρώπους δεν έχεις χρόνο να τους αγαπήσεις". "Μπορούμε να θεραπεύσουμε με φάρμακα τις φυσικές ασθένειες αλλά η μόνη θεραπεία για τη μοναξιά, την απόγνωση και την απελπισία είναι η αγάπη. Υπάρχουν πολλοί στον κόσμο που πεθαίνουν για μια μπουκιά ψωμί αλλά υπάρχουν περισσότεροι που πεθαίνουν για μια σταλιά αγάπη".

Οβίδιος

"Ο έρωτας απαιτεί κόπους και θυσίες".

Όμηρος

"Ένας πιστός φίλος δεν είναι τίποτα λιγότερο από έναν καλό αδελφό".
"Μπορεί όταν κάνουμε ένα δώρο να είναι μικρό ή φτηνό, όταν όμως το προσφέρουμε με αγάπη τότε είναι ανυπολόγιστης αξίας".

Παλλάντιος (Μενέλαος)

"Την ευτυχία μπορείς να την μοιραστείς με κάποιον άλλον, την απελπισία, ποτέ".

Πιττακός

"Δεν πρέπει να κακολογούμε τους φίλους ούτε όμως και τους εχθρούς".

Πλάτων

"Η ισότητα δημιουργεί αγάπη". "Όλοι μας πρέπει να γνωρίζουμε πως δεν γεννηθήκαμε μόνο για τον εαυτό μας, γιατί ένα μέρος του εαυτού μας ανήκει στους γονείς μας, ένα μέρος για τους φίλους μας και ένα μέρος στην πατρίδα μας".

Πλούταρχος

"Η ψυχή μας κλείνει μέσα της την αγάπη, γιατί δημιουργήθηκε όχι μόνο για να θυμάται, να σκέφτεται, και να αισθάνεται αλλά και για να αγαπά".

Σαπφώ

"Αν μια αγάπη διαρκεί, είναι γιατί κάτι μένει ακόμη μέσα μας ανικανοποίητο".

Σκύθες πρεσβευτές (προς τον Μέγα Αλέξανδρο)

"Οι πιο σταθερές φιλίες υπάρχουν ανάμεσα σε ίσους".

Σόλων ο Αθηναίος

"Μην αποκτάς γρήγορα φίλους, αλλά αυτούς που θα αποκτήσεις μην τους απορρίπτεις γρήγορα".
"Αν θες εχθρούς κοίταξε να υπερτερείς των φίλων σου, μα αν θες φίλους άσε τους φίλους σου να υπερτερούν απέναντι σου".

Σούφι (Μυστικιστές)

"Η πραγματική αγάπη δεν έχει δεύτερες σκέψεις". "Η αγάπη είναι η σκάλα που οδηγεί στον Θεό".
"Η αγάπη είναι η φωτιά, και ο λογισμός ο καπνός. Όταν η αγάπη έρχεται, ο λογισμός εξαφανίζεται".

Σωκράτης

"Τι σε στενοχωρεί φίλε μου; Δώσε μου μέρος από τις φροντίδες σου για να σε ξαλαφρώσω".
"Στην αληθινή φιλία δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ του να δώσεις και να πάρεις".

Γιάννης Τσαρούχης

"Όποιος αγαπά θέλει να σκλαβώνει. Όμως η καλύτερη αγάπη είναι η κρυφή. Το καλύτερο είναι να σ' αγαπούν όπως αγαπούν τη μοναξιά".

Χίλων

"Να συμπαραστέκεσαι στους φίλους κυρίως όταν δυστυχούν και να μην τους πλησιάζεις μόνο όταν ευτυχούν".

Henri Frederic Amiel

"Η ζωή είναι μικρή, δεν έχουμε πολύ καιρό για να φαιδρύνουμε τις καρδιές αυτών που συμπορεύονται μαζί μας στο σκοτάδι. Ω, ας είμαστε σ' ετοιμότητα για την αγάπη: Ας βιαστούμε να κάνουμε καλό".

Muhammad Ali

"Η φιλία είναι κάτι που δεν μαθαίνεις στο σχολείο. Αλλά αν δεν έχεις μάθει την σημασία της φιλίας, τότε δεν έχεις μάθει τίποτε".

Ali ibn Abi Talib

"Αυτός που έχει χίλιους φίλους δεν έχει ούτε ένα φίλο να χάσει, και αυτός που έχει ένα εχθρό θα τον συναντά παντού".

Francis Bacon

"Όσο ανεβαίνεις ψηλότερα στην ιεραρχία τόσο λιγότερους φίλους θα έχεις".

Simone de Beauvoir

"Εσύ και εγώ είμαστε απλά ένα. Αυτή είναι η αλήθεια, ξέρεις. Κανείς από εμάς δεν μπορεί να περιγραφθεί χωρίς τον άλλον".

William Blake

"Ο Θεός έδωσε στο πουλί μια φωλιά, στην αράχνη ένα ιστό, στον άνθρωπο την φιλία".

Emily Bronte

"Η αγάπη είναι σαν το άγριο τριαντάφυλλο,
Η φιλία είναι σαν το κλαδί της τριανταφυλλιάς
Από όπου μεγαλώνει το άγριο τριαντάφυλλο".

Lydia M. Child

"Η θεραπεία για όλες τις συμφορές και τα δεινά, τα βάσανα, τις λύπες και τα αμαρτήματα της ανθρωπότητας κρύβεται μέσα σε μία λέξη, "Αγάπη". Αυτή είναι η θεϊκή ορμή που δημιουργεί και ανανεώνει τη ζωή. Πού δίνει στον καθένα μας τη δύναμη να κάνει θαύματα, αν το θελήσει".

Jacques Delisle
"Η μοίρα διαλέγει τους συγγενείς μας, ενώ εμείς τους φίλους μας".

Charles Dickens

"Μια καρδιά που αγαπά είναι η πιο αληθινή σοφία".

Antoine de Saint-Exupery

"Η ζωή μάς δίδαξε ότι η αγάπη δεν συνίσταται στο να κοιτάμε ο ένας τον άλλο, αλλά στο να κοιτάμε προς την ίδια κατεύθυνση".

Ralph Waldo Emerson

"Η μόνη ανταμοιβή της αρετής είναι η αρετή, ο μόνος τρόπος να έχεις ένα φίλο είναι να είσαι εσύ ένας φίλος". "Τα στολίδια ενός σπιτιού είναι οι φίλοι που το επισκέπτονται".
"Αγάπησε και θ' αγαπηθείς. Όλες οι αγάπες είναι μαθηματικά σωστές, όσο και οι δυο πλευρές μίας αλγεβρικής εξίσωσης".

Anatole France

"Αγαπάμε αληθινά όταν αγαπάμε χωρίς λόγο".

Benjamin Franklin

"Θέλεις πολύ χρόνο για να διαλέξεις ένα φίλο, και περισσότερο ακόμη για να τον αλλάξεις".

Sigmund Freud

"Το να αγαπάς και να εργάζεσαι είναι οι δίδυμες δυναμικές που προσδιορίζουν την πλήρη ωριμότητα".

Elbert Hubbard

"Ο φίλος είναι ο άνθρωπος που γνωρίζει τα πάντα για σένα, και ακόμη σε συμπαθεί".
"Η αγάπη μεγαλώνει όταν την δίνεις. Η αγάπη που χαρίζουμε είναι η μόνη αγάπη που κρατάμε".

Khalil Gibran

"Η φιλία είναι πάντα γλυκό καθήκον, δεν είναι ποτέ ευκαιρία".

Carl Jung

"Η συνάντηση δυο προσώπων είναι σαν την επαφή δυο χημικών ουσιών: εάν υπάρχει μία αντίδραση, και οι δύο μεταμορφώνονται".

Abraham Lincoln

"Το καλύτερο μέρος της ζωής του καθενός απαρτίζεται από τις φιλίες του".
"Δεν καταστρέφω τους εχθρούς μου όταν τους κάνω φίλους μου;".

Li Bai

"Ανάμεσα στα άνθη υπάρχει μία φλάσκα οίνου. Βάζω μόνος μου στην κούπα μου επειδή δεν έχω συντροφιά. Την σηκώνω και προσκαλώ την Σελήνη. Γυρνώ προς την σκιά μου, κάνοντας έτσι τρεις τους φίλους".

Montaigne

"Εάν με πιέσεις γιατί τον αγάπησα (τον φίλο ή φίλη μου), αισθάνομαι ότι αυτό μπορεί να εξηγηθεί με την απάντηση 'Γιατί ήταν αυτός. Γιατί ήμουν εγώ'".

Anais Nin

"Κάθε φίλος αντιπροσωπεύει ένα κόσμο μέσα μας, ένα κόσμο που δεν θα είχε γεννηθεί μέχρι που ήλθαν αυτοί οι φίλοι, και είναι μέσα απο αυτή την συνάντηση που δημιουργείται αυτός ο ένας νέος κόσμος μέσα μας".

Norman Vincent Peale

"Εάν έχεις ζεστασιά και ενθουσιασμό, θα προσκαλείς ζεστασιά και ενθουσιασμό. Η ζωή πάντα επιστρέφει αυτά που δίνεις".

Alexander Pushkin

"Η αγάπη είναι μία μαγευτική απάτη την οποία ο άνθρωπος δέχεται με την καλή του θέληση".

Alexander Smith
"Ο φίλος μου δεν είναι τέλειος- όπως εξάλλου κι εγώ- κι έτσι ταιριάζουμε απόλυτα".

Robert Louis Stevenson

"Είμαστε όλοι ταξιδιώτες στην ερημιά του κόσμου, και το καλύτερο που βρίσκουμε στα ταξίδια μας είναι ένας έντιμος φίλος".

Henry David Thoreau
"Το καλύτερο που μπορώ να κάνω για τον φίλο μου είναι απλά να είμαι φίλος του. Δεν έχω πλούτη υλικά να του προσφέρω. Αν ξέρει πως είμαι ευτυχισμένος που τον αγαπώ, δεν θα θελήσει άλλη ανταμοιβή".

Mark Twain
"Η αγάπη είναι η ακαταμάχητη επιθυμία που θέλει να επιθυμείται ακαταμάχητα".

ΜΕΡΟΣ Δ

ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Τελικά Συμπεράσματα

Η έρευνα του ψυχολόγου John Bowlby έχει αποδείξει ότι η αγάπη της μητέρας και του άμεσου και έμμεσου οικογενειακού περίγυρου και το ζεστό ανθρώπινο περιβάλλον είναι απολύτως απαραίτητα για την ψυχική υγεία και σωστή ανάπτυξη σε κοινωνικό και διανοητικό επίπεδο ενός παιδιού.

Η δύναμη της προσευχής έχει τεκμηριωθεί σε διάφορες μελέτες Αμερικανικών πανεπιστημίων, όπου η προσευχή, ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ασθενών, είχε θεαματικά αποτελέσματα στην θεραπεία τους.

Η επίδραση του διαλογισμού στην ευτυχία του ανθρώπου έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά. Οι επιδράσεις της σωματικής και πνευματικής άσκησης και η συμβολή της στην ευτυχία του ανθρώπου έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά από διάφορους μελετητές, οργανισμούς, κλπ.

Από έρευνες σε θέματα αισιοδοξίας και ευτυχίας αναφέρονται τα εξής: "Η καλή μας διάθεση και η θετική και φιλική στάση απέναντι στη ζωή είναι το καλύτερο φάρμακο για να σταματήσουμε το χρόνο. Κι αν μέχρι τώρα αναζητούσατε το φάρμακο για τα γηρατειά σε θαυματουργές κρέμες, ορούς ή στο νυστέρι ενός καλού πλαστικού ...μάλλον ψάχνατε σε λάθος μέρος". "Το μυστικό για να νιώθετε και να φαίνεστε νεότερες και νεότεροι, όσο κι αν περνούν τα χρόνια βρίσκεται στην καλή διάθεση και την αισιοδοξία".

Όπως ανακάλυψαν Αμερικανοί επιστήμονες μετά από επτά χρόνια μελετών, οι άνθρωποι, που διατηρούν μια αισιόδοξη στάση ζωής, αργούν να εμφανίσουν σημάδια γήρατος σε σχέση με τους απαισιόδοξους.
Οι μελετητές υποστηρίζουν, ότι το πόσο γρήγορα θα υποκύψουμε στα σημάδια του χρόνου, ορίζεται από την αλληλεπίδραση ψυχολογικών και γονιδιακών παραγόντων.

Το πόσο ρόδινα, αισιόδοξα και ευχάριστα βλέπουμε τα πράγματα και τις καταστάσεις γύρω μας δεν επηρεάζει μόνο τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις και τις σχέσεις με τους ανθρώπους. Αλλά και την ίδια μας την ψυχική υπόσταση.
Η απαισιοδοξία μοιάζει να είναι ένα μικρόβιο που μολύνει την υγείας μας, μας λένε οι επιστήμονες της ψυχής.

Το ερώτημα που τίθεται είναι: "Έχετε κοιτάξει ποτέ τη θετική πλευρά των πραγμάτων; Βλέπετε το ποτήρι σας μισογεμάτο και τα πράγματα γύρω σας ρόδινα;".
Σχετική έρευνα αποκάλυψε επίσης ότι οι απαισιόδοξοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από Πάρκινσον.
Μια απαισιόδοξη στάση ζωής οδηγεί σε περισσότερο άγχος, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή των ορμονών και να βγάλει το νευρικό και ενδοκρινολογικό σύστημα του ατόμου από την φυσιολογική του κατάσταση.

Οι αισιόδοξοι έχουν την παράξενη συνήθεια να βλέπουν τις αγχώδεις καταστάσεις σαν προκλήσεις.
Οι απαισιόδοξοι αντίθετοι κυριεύονται από αυτές και τα παρατάνε με αποτέλεσμα το καθημερινό άγχος να συσσωρεύεται.
Υπάρχουν πάρα πολλά στοιχεία που δείχνουν ότι το χρόνιο άγχος είναι πολύ επιβλαβές για το σώμα. Αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και συνεισφέρει στην υψηλή πίεση, στις ημικρανίες, τις αϋπνίες, τα στομαχικά προβλήματα ακόμα και σε ερεθισμούς του δέρματος.
Αν το σκεφτούμε από αυτήν την άποψη, δεν αποτελούν έκπληξη τα ευρήματα της έρευνας της κλινικής Mayo που έδειξαν ότι οι απαισιόδοξοι είναι πιο πιθανό να πεθάνουν πρόωρα. Τα άτομα που είναι ευτυχισμένα καθημερινά προστατεύουν την καρδιά τους, σύμφωνα με πρόσφατες δημοσιευμένες μελέτες.

Όσο πιο ευτυχισμένος ήταν κάποιος τόσο χαμηλότερα ήταν τα επίπεδα της κορτιζόλης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ειδικά για τους άνδρες, όσο ευτυχέστεροι ήταν τόσο χαμηλότερος ήταν ο μέσος καρδιακός παλμός.

Ο χαμηλό καρδιακός παλμός σχετίζεται με την καλή καρδιαγγειακή υγεία. Επιπλέον τα άτομα που δήλωσαν ότι ήταν ευτυχισμένα σχεδόν κάθε στιγμή που ερωτήθηκαν είχαν χαμηλότερα επίπεδα και μιας πρωτεΐνης του αίματος, του ινωδογόνου.

Το μόριο αυτό (δηλαδή το ινωδογόνο) κάνει το αίμα "κολλώδες" και είναι ζωτικό για τη διαδικασία της θρόμβωσης, αλλά η αυξημένη συγκεντρώσεις του μπορεί να σηματοδοτούν μελλοντικά προβλήματα στεφανιαίας νόσου.

Αυτό όμως που είναι ιδιαιτέρως ενδιαφέρον είναι ότι οι σχέσεις μεταξύ ευτυχίας και βιολογικών αντιδράσεων είναι ανεξάρτητες του ψυχολογικού άγχους.

Ήδη ξέρουμε ότι η κατάθλιψη και το άγχος σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για τη σωματική υγεία.

Η οικογενειακή ευτυχία θωρακίζει την καρδιαγγειακή υγεία των γυναικών, και ένας ευτυχισμένος γάμος είναι ο καλύτερος "προστάτης" των γυναικών έναντι των καρδιακών νοσημάτων και του εγκεφαλικού επεισοδίου, σύμφωνα με πρόσφατες Αμερικανικές μελέτες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι οι παντρεμένοι άνδρες έχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου από τους εργένηδες.

Παρόμοια αποτελέσματα και ευρήματα αναφέρονται και στις επιστημονικές εργασίες του διάσημου Ινστιτούτου Νοητικών Επιστημών, που ασχολείται με την ευαισθητοποίηση του παγκόσμιου κοινού και με την υποστήριξη, σε ερευνητικό και εφαρμοσμένο επίπεδο, της ανθρώπινης υγείας και της διασύνδεσης σώματος και πνεύματος και των επιδράσεων σε αυτή, καθώς και άλλων έγκυρων μελετών, και μεγάλης εμβέλειας επιστημόνων, κλπ.

Στα έγγραφα, στις έρευνες και στις βιβλιογραφικές αναφορές αυτού του Ινστιτούτου αναφέρονται και αναλύονται πάρα πολλές περιπτώσεις όπου η προσωπική υγεία και ευτυχία του κάθε ανθρώπου επηρεάζεται, σε πολλαπλά επίπεδα (νευρολογικό, ψυχολογικό, βιολογικό, εγκεφαλικό, κλπ.), από τις απόψεις, συμπεριφορές, πίστη και τις άλλες πνευματικές και ηθικές ιδιότητες μας.

Ενδεικτικά αναφέρονται, επιστημονικά τεκμηριωμένες περιπτώσεις, όπου: η προσευχή, και ο διαλογισμός, η γελωτοθεραπεία, και τα δάκρυα, η πίστη, οι κλειστές, **φιλικές και αγαπημένες σχέσεις** (σε επίπεδο οικογένειας, εργασίας, κοινωνίας, κλπ.), η ενόραση, και η μουσική, κλπ., επηρέασαν καταλυτικά και ουσιαστικά την υγεία, αποθεραπεία, και καλή κατάσταση εκατοντάδων ανθρώπων.

Όλη αυτή η συσσωρευμένη γνώση και εμπειρία του Ινστιτούτου και των ερευνητών που αυτό υποστηρίζει, καθώς και άλλων πηγών, πέραν των προσωπικών εμπειριών κάθε ανθρώπου, αποδεικνύει, κατά κάποιον τρόπο, ότι όλα αυτά που περιλαμβάνονται σε αυτό το βιβλίο, δηλ., οι κανόνες συμπεριφοράς με βάση την **αγάπη και την φιλία**: *οι αξίες, οι αρετές, οι δράσεις, οι μέθοδοι και οι τεχνικές, λειτουργούν προς την σωστή κατεύθυνση.*

ΕΠΙΣΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΙΝΕΤΑΙ ΟΤΙ:

Η φιλία, η αγάπη, η πίστη, η αφοσίωση, η εμπιστοσύνη, η δικαιοσύνη, η ισοτιμία, η θετική στάση, η ενόραση, η φροντίδα για τον άλλον, η συμπάθεια, η προστασία, η ψυχαγωγία, η ευχαρίστηση, η ισορροπία, η δημιουργική απασχόληση, η ηρεμία, η ενεργός συμμετοχή, η προσευχή, η άσκηση, η συνεργασία, και η επικοινωνία, κλπ., *μπορούν να αξιοποιηθούν από κάθε άνθρωπο.*

Είτε με βάση τον συστηματικό τρόπο που αναλύονται σε αυτό το βιβλίο, είτε με βάση την προσαρμογή στις δικές του προσωπικές αξίες και πρότυπα συμπεριφοράς, στην προσπάθεια του να δημιουργήσει, να αναπτύξει, να διατηρήσει, και να βελτιώσει τις σχέσεις του σε όλα τα επίπεδα της ζωής του: προσωπικό, εργασιακό, οικογενειακό, και κοινωνικό.

Το πρώτιστο όμως σε όλα αυτά, επισημαίνουμε και πάλι, είναι η σκέψη και **πράξη της φιλίας και της αγάπης**, αλλά και των άλλων αρετών και αξιών (πίστης, αφοσίωσης, εμπιστοσύνης, δικαιοσύνης, ισοτιμίας, θετική στάσης, φροντίδας για τον άλλον, συμπάθειας, κλπ.) σε όλες τις δραστηριότητες μας.

Και όπως αναφέρουν πολύ σοφά και πολύ σωστά οι πανάρχαιοι κανόνες των Δελφικών Παραγγελμάτων η φιλία και η αγάπη καθώς και οι άλλες αξίες και αρετές και τρόποι συμπεριφοράς που περιέχονται σε αυτά τα παραγγέλματα προσθέτουν και ενισχύουν την κοινωνικότητάς μας, και μας προοδεύουν στην κοινή συμβίωση μας με όλους ανθρώπους και το κοινό φυσικό περιβάλλον.

Μας συνδέουν με την φύση και τον υπόλοιπο κόσμο.

Όπως είπε και ο John Muir:

"Όταν προσπαθείς να συνδεθείς με ένα συγκεκριμένο πράγμα στην φύση βρίσκεις
ότι αυτό είναι συνδεδεμένο με τον υπόλοιπο κόσμο".

Έτσι είναι και η φιλία.

Ο άνθρωπος, μέσα στην περιπλάνηση του στην έρημο της υπάρξεως, ανακαλύπτει, εάν είναι τυχερός, ότι η ομορφιά της ζωής και της πνευματικής γαλήνης, της νοσταλγίας της ειρήνης, της αναπόλησης για το παρελθόν, και της προσδοκίας της ευαισθησίας και ανθρωπιάς για ένα καλύτερο μέλλον έρχεται μέσα από την απλή και άδολη αγάπη και φιλία.

Και καλό είναι να μην ξεχνάμε τους Δέκα Νόμους του Σόλωνα:

1. Να πιστεύεις στους ωραίους στην μορφή και αγαθούς στην ψυχή ανθρώπους περισσότερο από τον όρκο σου,

2. Να μην ψεύδεσαι,

3. Να μελετάς τα σπουδαία,

4. Να μην αποκτάς γρήγορα **φίλους**, αλλά αυτούς που αποκτάς να μην τους αποδοκιμάζεις γρήγορα,

5. Να αναλαμβάνεις δημόσια αξιώματα αφού πρώτα μάθεις να σε κυβερνούν,

6. Να συμβουλεύεις όχι τα ευχάριστα αλλά τα άριστα,

7. Το μυαλό κάνει τον ηγεμόνα,

8. Να μην μιλάς με κακία,

9. Να τιμάς τους Θεούς, και

10. Να σέβεσαι τους γονείς σου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

Επίλογος

Η ανθολογία βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων, μέσω της φιλίας και της αγάπης, που αναπτύχθηκε σε τούτο το βιβλίο, ίσως αποτελεί έναν αέρα ανανέωσης, ένα αντίδοτο και μία θεραπεία στον έντονο ορθολογισμό της σύγχρονης εποχής και του "μοντέρνου ανθρώπου" και δείχνει, ίσως, τον δρόμο και την ανάγκη διαφυγής στο όνειρο και στην μαγεία. Να ξεφύγουμε για λίγο ή και για πάντα από την απόλυτη πρόσκτηση της ύλης, το συνεχή και πολύ έντονο συναίσθημα της προσωπικής εγωπάθειας και την επικυριαρχία της οικονομικής και κοινωνικής παγκοσμιοποίησης.
Η θέση της **φιλίας** και της **αγάπης** ως θεσμός στην κοινωνία των ανθρώπων πρέπει να ενισχυθεί και να φθάσει την πανάρχαια σημασία της στην κοινωνία και την οικονομία, γενικότερα.
Οι επιμέρους συμβολισμοί που την απαρτίζουν πρέπει να αναδεικνύονται μέσα από όλες τις μορφές έκφρασης και επικοινωνίας.
Και όπως είπαν: ο Άγγλος ποιητής Shakespeare "Μετρώ τον εαυτό μου ως μία ευτυχισμένη ψυχή με το να θυμάμαι τους καλούς μου φίλους", ο Άραβας διανοητής Ali ibn Abi Talib "Αυτός που έχει χίλιους φίλους δεν έχει ούτε ένα φίλο να χάσει, και αυτός που έχει ένα εχθρό θα τον συναντά παντού", ο Αριστοτέλης "Η δυστυχία δείχνει αυτούς που δεν είναι πραγματικοί φίλοι", και ο Γάλλος ποιητής Jacques Delisle "Η μοίρα διαλέγει τους συγγενείς μας, ενώ εμείς τους φίλους μας".
Η **φιλία** και η **αγάπη**, εν κατακλείδι, ως μία ιερή φωτιά και αέναη φλόγα, πρέπει πάλι να επανέλθει και να συντηρείται για να καίει σιγά-σιγά και σταθερά στην εστία και την ψυχή κάθε ανθρώπου.
Να την φροντίζει και να την θεραπεύει. Ίσως δεν είναι ακόμη αργά να ακολουθήσουμε όλοι μας και πάλι, Πέραν των Αρχαίων Ελληνικών και Χριστιανικών Ιδεωδών, και τις παρόμοιες αρχές και αρχαίες επιταγές του Ζωροάστρη. Που όπως αναφέρθηκε στο Πρώτο Μέρος ήταν ένα σύνολο από κανόνες συμβίωσης, αγάπης και φιλίας που είχαν στην καθημερινότητα τους οι Αριάσπες, ο γεωργικός λαός που συνάντησε ο Μέγας Αλέξανδρος στην εκστρατεία του στην Ασία, στην χώρα που ποτίζεται από τον ποταμό Ετύμανδρο (σημερινό Itmend), στους εύφορους τόπους του Σαγαστάν (σημερινό Αφγανιστάν).

Τελικά όλοι μας πρέπει να πιστεύουμε ότι η φιλία πρέπει να διώχνει την ασκήμια της ζωής μας, όπως "Το γέλιο είναι ο ήλιος που διώχνει τον χειμώνα από το ανθρώπινο πρόσωπο", του Victor Hugo, Γάλλου ποιητή και συγγραφέα. Η **φιλία** και η **αγάπη**, πρέπει να γίνει το ιερό χρέος όλων μας. Η καλή ζύμη, η ευεργετική, που θα "ζυμώσει", θα επηρεάσει και θα μορφώνει όλους μας στην αγάπη Εκείνου και των συνανθρώπων μας. Να καταλήξουμε να ζούμε, μέσω αυτής, της παντοτινής **φιλίας** και **αγάπης**, με βάση το μεγαλείο του Αρχαίου Ελληνικού Πολιτισμού της Αρχαίας Αθήνας αλλά και με τη λιτότητα της Αρχαίας Σπάρτης.

Και να κάνουμε το "Σκέπτομαι, άρα υπάρχω" του Γάλλου φιλόσοφου Descartes σε "Σκέπτομαι φιλικά, άρα υπάρχω ειρηνικά". Η **φιλία** και η **αγάπη**, τελικά, μπορεί να μας χαρίσει την δύναμη και τη χαρά να πιστεύουμε και να λέμε καθημερινά την ακόλουθη προσευχή:
"Θεέ μου, χάρισε μου
Την ηρεμία να δέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω,
Το θάρρος να αλλάξω τα πράγματα που μπορώ, και
Την σοφία να μπορώ, τα κακά από τα καλά, στην ζωή να ξεχωρίζω".

Και πρέπει, η **φιλία** και η **αγάπη**, σαν κυρίαρχα και πρωταρχικής σημασίας συναισθήματα και πράξεις ζωής, να μην παραμελούνται όταν υπάρχουν και μας έχουν δοθεί σαν δώρα από τον Θεό.
Κι όπως έχει πει και ο **Μίκης Θεοδωράκης:** 'Με *το μαχαίρι σκοτώνεις αλλά κόβεις και το ψωμί'.*
ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ Η ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΚΑΚΟ. ΑΠΟ ΜΑΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ

Ιωάννης Κυριαζόγλου

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αριστοτέλους (2006): Άπαντα. Εκδόσεις ΜΙΛΗΤΟΣ, Αθήναι.
2. Βαιδάκης, Ν., Βούτου, Α. (2004): "Βιολογικό υπόβαθρο διαπροσωπικών σχέσεων", "ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ", 4-6/2004, Τόμος 15, Τεύχος 2.
3. Μαρκαντωνάκης, Γ.Α., Μοσχόπουλος, Θ., Χωραφάς, Ε. (1994): Βασικό Λεξικό της Αρχαίας Ελληνικής. GUTENBERG, Αθήναι.
4. Στρουμπούλης, Δαμιανός Μιχ. (1998): Ετυμολογία Ελληνική, Οι Ρίζες. Αυτο-έκδοση Άννας Στρουμπουλή, Πειραιάς.
5. Χριστίδης, Α.-Φ., Επιμελητής (2002): Ιστορία της Ελληνικής Γλώσσας. Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας, Αθήναι.
6. Κική, Γιάννα (2003): Κώδικες Επαγγελματικής Δεοντολογίας. Εκδόσεις Σάκκουλα, Αθήναι.
7. Κυριαζόγλου, Ιωάννης (2005): "Πλαίσιο Ηθικής και Επαγγελματικής Συμπεριφοράς", Δελτίο Ένωσης Ελληνικών Τραπεζών, 1-3/2005, σελ. 67-74, Αθήνα.
8. Ιερόθεου, Μητροπολίτου Ναυπάκτου & Αγ. Βλασίου (1995): Υπαρξιακή Ψυχολογία & Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία. Εκδόσεις της Ιεράς Μονής Γενεθλίου της Θεοτόκου, Λεβαδειά.
9. Ιερόθεου, Βλάχου, Γ. Μητροπολίτου Ναυπάκτου & Αγ. Βλασίου (1989): Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία. Εκδόσεις της Ιεράς Μονής Γενεθλίου της Θεοτόκου, Λεβαδειά.
10. Πετμεζίδου, Μαρία (Επιμ.), (2007): Σύγχρονη Κοινωνιολογική Θεωρία. Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Κρήτη.
11. Γιατρομανωλάκης, Γ., Μετάφραση και Επιμέλεια, (1999): Οβίδιος: Ερωτικά Αντιφάρμακα (Remedia Amoris). ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΓΡΑ, Αθήναι.
12. Σκαρτσής, Σωκράτης Λ. (Επιμέλεια) (2007): Κινέζοι αναχωρητές ποιητές. Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήναι.
13. Σκαρτσής Σωκράτης Λ. (1988): Χάϊκού και Σένριου, γιαπωνέζικα τρίστιχα. Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήναι.
14. Τζαβάρας, Γ. (1988): Η ποίηση του Εμπεδοκλή. Εκδόσεις ΔΩΔΩΝΗ, Αθήναι.
15. Κερένυι, Κ. (2002): Η Μυθολογία των Ελλήνων. ΕΣΤΙΑ, Αθήναι.
16. Φούντας, Ευθύμιος (2007): "Τα Δελφικά Μηνύματα", 'ΙΧΩΡ', σελ. 30-35,10/2007, Αθήναι.
17. Γραμμένος, Ε. (Μετάφραση) (1987): Στον δρόμο της σοφίας των Σούφι. Εκδόσεις ΜΠΟΥΚΟΥΜΑΝΗ, Αθήναι.
18. Επίκτητου (2001): Εγχειρίδιον. ΑΝΟΙΧΤΗ ΠΟΛΗ, Αθήναι.
19. Ζωγραφίδης, Γ. (Μετάφραση: 1992): Επίκουρος, Ηθική. ΕΞΑΝΤΑΣ, Αθήναι.
20. Λυπουρλής, Δ. (2004): Οι Επτά Σοφοί. ΖΗΤΡΟΣ, Θεσσαλονίκη.
21. Σκαρτσής, Σ.Λ. (1988): Νταμμαπάντα (Η Οδός της Αλήθειας). ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ, Αθήναι.
22. Ειδική έκδοση "Ψηφιακός Πολιτισμός" (28/12/2007): tovima.gr.
23. Καρύδας, Δημήτρης (2008): Παγιδευμένοι στο Δίκτυο. ΑΓΚΥΡΑ, ΑΘΗΝΑ.
24. Μπουσκάλια, Λ. (1982): Να ζείς, ν' αγαπάς και να πεθαίνεις. ΓΛΑΡΟΣ, Αθήναι.
25. Σεβαστάκης, Ν. (2005): Η αλχημεία της ευτυχίας. ΠΟΛΙΣ, Αθήναι.
26. ASPEN Institute: "Deriving values from corporate values".
27. Garrett, Thomas, M. SJ (1963): Ethics in Business. New York: Sheed and Ward.
28. Huther, Gerald (2008): Η εξέλιξη της αγάπης. ΠΟΛΥΤΡΟΠΟΝ, Αθήναι.
29. Rifkin, Jeremy (1998): Ο Αιώνας της βιοτεχνολογίας. Α.Α,Λιβάνη. Αθήναι.
30. Institute of Noetic Sciences, www.noetic.org
31. Arnold, Sir Edwin (Translator) (1993): Bhagavadgita. New York: Dover.
32. Idries Shah (1970): The way of the Sufi. New York; Dutton.
33. Lao Tzu (1998): Tao Te Ching (Victor H. Mair translator). Bantam.
34. O' Riordan, Linda (2000): The Art of Sufi Healing. San Diego, Ca., USA: MTO Publications.
35. Boyce, Mary (1979): Zoroastrians, Their Religious Beliefs, and Practices. Routledge, London.
36. Lewis, C. S. (1960): The Four Loves, London: Geoffrey Bles, published by HarperCollins.
37. Hutchinson, T. (1970): "Shelley, Poetical Works ". Oxford University Press, UK.
38. Lewis, Clive Staples (1960): The Four Loves. Harvest Books, USA.
39. Pilcher, Rosamunde (1995): Wild Mountain Thyme. Coronet, U.K.
40. Cannon, W. (1939): The Wisdom of the Body. New York: Norton.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Ο Ιωάννης Κυριαζόγλου σπούδασε Αγγλικά, Ψυχολογία, Οικονομικά και Πληροφορική και είναι απόφοιτος πανεπιστημίων του Καναδά και των Η ΠΑ.

Εργάζεται ως Σύμβουλος Επιχειρήσεων με 35-ετή διεθνή εμπειρία στην διοίκηση επιχειρήσεων και πληροφορική.

Στο χώρο της βελτίωσης των σχέσεων έχει πολυετή εμπειρία στα πεδία των coaching, διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού, και mentoring, σε διεθνές επίπεδο.

Είναι εισηγητής σεμιναρίων διοίκησης & πληροφορικής, μέλος επαγγελματικών οργανώσεων, και συγγραφέας επιστημονικών και λογοτεχνικών θεμάτων.

Έχει κερδίσει το Πρώτο Βραβείο (1992, Πανελλήνιος Διαγωνισμός Λογοτεχνίας, Αθήνα) για το Δοκίμιο του "Μηδέν και Άπειρο και η προοπτική του ανθρώπου στον 21ο αιώνα", και έχει μεταφράσει Στα Αγγλικά το Ποίημα "Το γεφύρι της Άρτας" (Έκδοση Πολιτιστικού Ομίλου Καλκούτας, Ινδία, 1999).

Άλλα έργα του συγγραφέα στα Ελληνικά είναι:
Έλεγχος Συστημάτων Πληροφορικής" (από τις Εκδόσεις Anubis 2001), και
"Μέτρηση Απόδοσης Επιχειρήσεων και Οργανισμών" (με την Δ. Πολίτου), από τις Εκδόσεις ΙΩΝ, 2005.