

## *Εσωτερική ισορροπία – Βρείτε χρόνο*

**Β**αδίζουμε καθημερινά σε ένα τεντωμένο σχοινί. Στη δουλειά, στο σπίτι, στον δρόμο, αλλά κυρίως μέσα μας, αναζητούμε την ξεχωριστή για τον καθένα μας εσωτερική ισορροπία, που είναι ασφαλώς η προϋπόθεση, ο προθάλαμος της ευτυχίας. Κατά τον Αριστοτέλη, ζωή είναι η ισορροπία ανάμεσα στην Αγάπη, την Εργασία, την Πίστη και τη Διασκέδαση. Και πιστεύει ότι η ισορροπία είναι εφικτή και οδηγεί στην ευτυχία.

Ο Thomas Moore πιστεύει ότι πρόκειται για ένα ιδεατό που ποτέ δεν φτάνεται στην καθημερινή ζωή. Θα μπορούσαμε, ίσως, να πούμε ότι είναι ισόβιος συνεχής αγώνας.

Ο Dr Pankey, ένας γνωστός άγγλος γιατρός, φιλόσοφος και συγγραφέας έγραψε ότι η ζωή είναι συνεχής ισορροπία ανάμεσα στην καριέρα, τη μόρφωση, την οικογένεια, τη θρησκεία, τη διατροφή, την ανάπαυση και την κοινωνικότητα. Εγώ θα έλεγα ότι είναι η ισορροπία στη δουλειά μας, στον κόσμο γύρω μας και στον κόσμο μέσα μας.

Σχετικά με τη δουλειά μας, εμείς οι γιατροί πρέπει να έχουμε την επίγνωση ότι είμαστε προνομιούχοι, ευλογημένοι –το ξέρουμε ή όχι. Ο Σοφοκλής είπε: «Αναρίθμητα τα θαύματα στον κόσμο, μα σαν το ανθρώπινο σώμα τίποτα!». Όταν δίνουμε στους αρρώστους μας όχι μόνο τη γνώση και την τέχνη μας, μα και μέρος του εαυτού μας και βλέπουμε την πίστη και την ελπίδα να ξυπνά μέσα τους, είναι βέβαιον ότι κάτι από αυτό γυρνά σε μας. Ας χαιρόμαστε, λοιπόν, τη δουλειά μας, που είναι μοναδική, κι ας χαιρόμαστε τα απλά, τα καθημερινά πράγματα: ότι ξυπνήσαμε υγιείς

(ένα εκατομμύριο άνθρωποι δεν θα ζουν την επόμενη ημέρα!), ότι δεν έχουμε πόλεμο, όπως άλλα 500 εκατομμύρια άτομα, ότι έχουμε να φάμε, σε αντίθεση με το 75% του πλανήτη.

Τι θα μπορούσαμε, λοιπόν, να κάνουμε για να είμαστε σε ισορροπία - ευτυχία; Μερικές πρακτικές συμβουλές –ο καθένας μας θα μπορούσε να προσθέσει κι άλλες– θα ήταν:

- Κρατείστε όλες τις πτυχές της ζωής σας με προοπτική, ανοικτές.
- Οριοθετήστε, διαμορφώστε ένα περίγραμμα ζωής ισορροπημένο ανάμεσα στις βασικές προτεραιότητες.
- Αποδεχθείτε ότι το 24ωρο έχει μόνον 24 ώρες και μάθετε να λέτε «όχι». Αποδεχθείτε τα όριά σας.
- Κάντε τα όλα με πάθος. Η Μητέρα Τερέζα έλεγε: «Η δοκιμασία της ζωής μας είναι όχι πόσο πολλά πράγματα κάνουμε, αλλά με τι πάθος τα κάνουμε».
- Αναπτύξτε καλές σχέσεις με τον εαυτό σας. Μιλάτε μαζί του και με τον Θεό. Θα ξεπεραστούν πολλά έτσι.
- Να δουλεύετε σαν να μη χρειάζονται χρήματα. Να αγαπάτε σαν να μη σας έχουν πληγώσει ποτέ. Να χορεύετε σαν να μη σας βλέπει κανείς! Να τραγουδάτε σαν να μη σας ακούει κανείς. Να ζείτε σαν να ήταν ο Παράδεισος πάνω στη Γη! Και τέλος...
- Οποσδήποτε βρείτε ΧΡΟΝΟ για όλα τα παραπάνω και μη χάνετε την καλή ευκαιρία, τον χρόνο τον σωστό να σιωπήσετε και να σκεφτείτε.

(16.12.2007)

## *Η «δυναστεία» της πληροφορίας*

**Π**ριν από μερικές ημέρες, άκουσα στο ραδιόφωνο του αυτοκινήτου, στον δρόμο για το νοσοκομείο, έναν σοβαρό δημοσιογράφο να σχολιάζει αρνητικά –και ίσως λίγο επιθετικά– όπως επίσης και να «οικτρίζει» ανθρώπους, και μάλιστα επιστήμονες και δημόσιες υπηρεσίες, που δεν έχουν εξοικειωθεί με τη σύγχρονη τεχνολογία, δεν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, δεν επικοινωνούν με e-mail και πιάνουν ακόμη «χαρτί και μολύβι». Του έδωσα δίκιο, ταυτίστηκα με αυτούς που σκιαγραφήθηκαν και για ακόμη μία φορά μετάνιωσα που οι δυνατότητές μου στο θέμα παραμένουν ελλιπείς.

Πριν καλά καλά προλάβω να δώσω υποσχέσεις στον εαυτό μου, άκουσα στο δελτίο ειδήσεων που ακολούθησε για τη «νόσο του διαδικτύου», για τη σχετική ψύχωση και για το ότι δύο παιδιά αυτοκτόνησαν εξαιτίας της και άλλα νοσηλεύονται! Ταχύτατα, συνέχισε το δελτίο, αναπτύσσεται η υποειδικότητα της ψυχιατρικής –και όχι μόνο– για τις παράπλευρες επιπτώσεις (side-effects) του διαδικτύου. Και σκέφθηκα πόσο επιρρεπής είναι η ανθρώπινη φύση στις ακρότητες, πόσο εύκολος είναι ο φανατισμός (που συχνά περνιέται για ηρωισμός) και πόσο δύσκολο είναι να ισορροπείς, να διακρίνεις, πόσο δύσκολο είναι το μέτρο.

Αποκαλύπτομαι και θαυμάζω απεριόριστα την πληροφορική επανάσταση, που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπων σε όλα τα επίπεδα. Μένω με ανοικτό το στόμα μπροστά στο τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά μας με τα μικροσκοπικά τους μηχανήματα. Αυτή η δωρεάν διαθεσιμότητα πληροφοριών ήταν αδιανόητη για

τη δική μου γενιά (άλλο ένα τεράστιο χάσμα!) Διερωτώμαι, όμως: είμαστε πιο σωστά πληροφορημένοι σήμερα; Ή μήπως αυξήσαμε τη σύγχυσή μας με αυτόν τον συνεχή βομβαρδισμό;

Ο γερμανός φιλόσοφος Γκέοργκ Γκάνταμερ, που πέθανε το 2002 σε ηλικία 102 ετών έγραψε ότι «η τεχνική είναι μια νέα μορφή σκλαβιάς. Όλη η πληροφορική είναι μια ευφυής αλυσίδα για σκλάβους. Είμαστε όλοι σκλάβοι με εκλεπτυσμένο τρόπο, νομίζοντας ότι είμαστε αφεντικά. Τόσες πληροφορίες δεν μας αφήνουν χρόνο να σκεφτούμε. Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα όριά μας»... Δεν ασπάζομαι απόλυτα τα παραπάνω, αλλά αυτόνοητα διερωτώμαι: κερδίσαμε χρόνο και ευτυχία ή μήπως αυξήσαμε την πίεση και τη φόρτισή μας;

Ενδεικτικά, στον πλανήτη μας κυκλοφορούν περίπου 35.000 επιστημονικά περιοδικά, πάνω από 22 εκατ. τίτλοι βιβλίων και κοντά στις 20.000 εφημερίδες! Το 98% των Αμερικανών (και των λοιπών) έχουν πάνω από μία τηλεόραση στο σπίτι τους και αφιερώνουν κατά μέσο όρο 7 ώρες ημερησίως μπροστά σε αυτήν. Προσθέστε, σας παρακαλώ, σε όλα αυτά τον καταγιισμό του διαδικτύου κι έχετε τον σύγχρονο άνθρωπο και τις αρχές του: Fast Time, Fast Life, Fast Food.

Κινδυνεύω να χαρακτηριστώ «πολιτισμικά συντηρητικός», αλλά ομολογώ ότι ονειρεύομαι και νοσταλγώ ό,τι έχουμε χάσει ανεπιστρεπτί: το Slow Time, τη Slow Life και το Slow Food...

(Ιανουάριος 2008)

## Χαρείτε τα ασήμαντα

**Τ**έλος Φλεβάρη. Ένα γλυκύτατο κυριακάτικο απόγευμα. Σταμάτησα για λίγο τη γκρίνια, τη μαυρίλα που μου 'βγαине, καθισμένος στο γραφείο, μετά το ξεφύλλισμα των κυριακάτικων εφημερίδων και τα όσα γύρω μας, κοντά μας συμβαίνουν και βγήκα στη βεράντα να ξεμουδιάσω. Σήκωσα το κεφάλι μου κι άφησα τη ματιά μου να απλωθεί νότια και δυτικά. Και είδα! Τον ήλιο καταπόρφυρο να αργοβυθίζεται στον Θερμαϊκό, την ηλιοστράτα του να λούζει τον Λευκό Πύργο, την πόλη να λικνίζεται νωχελικά γύρω από την παραλία της και τον Όλυμπο στο βάθος, μεγαλοπρεπή, να λαμπυρίζει με τον άσπρο σκούφο του.

Βαθιά ανάσα πήρα και λίγο ντράπηκα για όσα λίγο πριν έγραφα. Έσκυψα το κεφάλι μου και ξαναείδα. Ο κισσός και το αγιόκλημα του κήπου μπουμπούκιασαν! Η άνοιξη απέχει ένα βήμα. Τα παιδιά απέναντι, στην αυλή, βγήκαν ξεφωνίζοντας και κυνηγούν μια μπάλα χορεύοντας. Ο ήλιος χάθηκε, το φως έγινε ιλαρό, η γλύκα απόμεινε. Μπήκα στο γραφείο μου, έσκισα τα χαρτιά με τις κρίσεις, τις κατακρίσεις και τις βαθυστόχαστες αναλύσεις μου κι είπα «δόξα τω Θεώ».

Ζούμε –το πιο σημαντικό– σε μια χώρα όμορφη και μαγική. Κοιτάξτε γύρω σας, σηκώστε το κεφάλι. Είμαστε στα πόδια μας –τα νοσοκομεία είναι, ξέρετε, γεμάτα. Έχουμε κλίμα θαυμάσιο –κι ας ξεχάσουμε τις γελοιότητες και τα παιδιαρίσματα των ΜΜΕ, με τις τραγικές ανταποκρίσεις για τη χώρα στον «λευκό κλοιό», για το κλείσιμο των σχολείων, τη διάλυση του κράτους... Λένε ανέκδοτα και γελάνε οι γέροι στα καφενεία της πατρίδας μου, της

Κοζάνης (ασφαλώς και της Λωζάνης). Έτσι θα γέλαγε κι ο πατέρας μου, αν ζούσε –και όχι μόνον–, όταν το χιόνι έξω από την πόρτα μας ξεπερνούσε το μπόι του κι άνοιγε με το φτυάρι πρωί-πρωί τον δρόμο: μου 'δινε ένα μικρό φτυαράκι, με φιλούσε και μου έλεγε «τράβα στο σχολειό».

Σίγουρα υπάρχει πολύς πόνος, δυστυχία, φτώχεια τριγύρω μας. Μα σίγουρα υπάρχουν πολλά να δούμε, να ακούσουμε ως αντιστάθμισμα για όλα αυτά. Κι έτσι, τα προβλήματα τα μέσα μας, τα γύρω μας, τα οικογενειακά, τα εθνικά, του κόσμου μας αντέχονται καλύτερα, οι πληγές επουλώνονται γρηγορότερα. Τα Σκόπια, το Κοσσυφοπέδιο, το φαινόμενο του θερμοκηπίου, η τρύπα του όζοντος, η φτώχεια κι η αρρώστια δεν είναι πρωτόγνωρα. Υπήρχαν και θα υπάρχουν και στο μέλλον.

Χαρείτε τη στιγμή, ανακαλύψτε τα σημαντικά «ασήμαντα» και πείτε «δόξα τω Θεώ». Άλλωστε, τι χρειάζεται ο άνθρωπος για να είναι ευτυχισμένος, κατά τον ποιητή; Λίγο φαΐ, λίγο κρασί, Χριστούγεννα κι Ανάσταση!

(16.3.2008)