



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΟΝ ΛΕΩΝΙΔΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ

Κυριακή 7 Ιουνίου 2020



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΤΩΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Τί είναι τά συν-αισθήματα

Είναι χημικές μεταβολές που απελευθερώνουν στον οργανισμό μας ορμόνες και στοιχεία που μας κάνουν να αισθανόμαστε ευχάριστα ή δυσάρεστα. Οι χημικές αυτές μεταβολές υπαγορεύονται συνήθως από μία σκέψη ή μία εντύπωση (συν - αίσθηση). Όλα τα συναισθήματα αποτελούν την βάση μιας συγκεκριμένης ενέργειας ή συμπεριφοράς είτε ορατής (εξωτερικής), είτε αόρατης (εσωτερικής). Για παράδειγμα, η θέα ενός ηλιοβασιλέματος, απελευθερώνει στον οργανισμό μας συγκεκριμένες ορμόνες που μας κάνουν να έχουμε μία ρομαντική διάθεση, με αποτέλεσμα να εμπνευστούμε την δημιουργία ενός ποιήματος ή να χαρίσουμε λουλούδια στο ταίρι μας

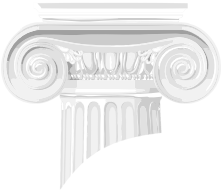
Ποια συναισθήματα ονομάζουμε αρνητικά;

Αυτά που μας κάνουν να αισθανόμαστε δυσάρεστα. Οι ενοχές, η ζήλεια, το μίσος, η οργή, κ.α., είναι μερικές από τις σκέψεις που ξεκινούν μια αλυσίδα χημικών αντιδράσεων στον οργανισμό μας και μας κάνουν να νοιώθουμε πίεση, άγχος, λύπη, φόβο, αρνητικά δηλαδή συναισθήματα που μας οδηγούν ολοταχώς σε μία δυστυχημένη ζωή. Κατά τους Στωικούς φιλοσόφους τα συναισθήματα αυτά ονομάζονται πάθη και χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: η Λύπη, ο Φόβος, η Επιθυμία και η Ηδονή.

Τι ακριβώς είναι τα πάθη;

«Πάθη είναι όλες αυτές οι συγκινήσεις που κάνουν τους ανθρώπους να μεταβάλλουν γνώμη σχετικά με τις κρίσεις και συνοδεύονται από λύπη και ήδονή»

(Αριστοτέλης, Ρητορική Τέχνη, 1378α).



Η διαφορά συναισθήματος και παρόρμησης.

Το συν-αίσθημα είναι μία εσωτερική αντίληψη που αναβλύζει από μία εξωτερική αίσθηση, και πηγάζει από το θυμοειδές, τον συγκινησιακό εγκέφαλο, πού κατά τον Πλάτωνα, εδρεύει στην καρδιά.

Η παρ-όρμηση είναι μία έντονη εσωτερική προτροπή, μια παρώθηση να προβούμε σε μία ενέργεια, χωρίς απαραίτητα να την ελέγχουμε.

Η πηγή της ευδαιμονίας, κατά την Στωϊκή φιλοσοφία:

(βλέπε Μάρκου Αυρηλίου, *Τα εις εαυτόν*, Α15).

- Α) Η συνήθεια να μην παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων.
- Β) Η εύθυμη αντιμετώπιση των προβλημάτων (ακόμα και των ασθενειών).
- Γ) Η ηρεμία και η γλυκύτητα του χαρακτήρα.
- Δ) Η μεγαλοπρέπεια του ήθους.

Η συνήθεια να μην παρασύρομαι από τις γνώμες των άλλων.

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΦΑΙΝΟΜΑΣΤΕ

Η γεφύρωση αυτού που είμαι με αυτό που φαίνομαι είναι σημαντικό στοιχείο της ευδαιμονίας.

Λάθε Βιώσας - Ζήσε Άπαρατήρητος.

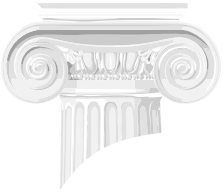
(*Επίκουρος*)

Κάθε τι που αναγνωρίζουμε ως μειονέκτημα στον εαυτό μας, φανερώνει τι θέλουμε να αλλάξουμε.

→ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

→ ΑΛΛΑΓΗ

→ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ



Η προσαρμογή είναι η σημαντικότερη ικανότητα του ανθρώπου σε έναν κόσμο που δεν μένει στιγμή στάσιμος.

«Ο κόσμος είναι μία διαρκής μεταβολή, ή ζωή είναι άπλη έντύπωσις - ό κόσμος αλλοίωσις, ό βίος υπόληψις»

(Μάρκου Αύρηλιου –Τά Εις Έαυτόν Δ', γ)

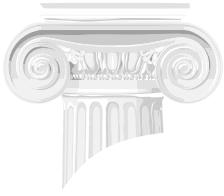
Η εύθυμη αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Ξέρω τί δεν θέλω -Ξέρω τί θέλω-Το φέρνω στην ζωή μου (μέσω αλλαγών) -Ζώ με ευθυμία.

ΤΟ ΜΟΝΟ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΕΧΗΣ ΥΠΑΡΞΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Τόν πηλό μέ τόν όποϊο ό Προμηθεύς έπλασε τον άνθρωπο δεν τον μαλάκωσε με νερό, αλλά με δάκρυα» (Θεμίστιος –Στ.Ανθολόγιον Α', 87).

Η ηρεμία και η γλυκύτητα του χαρακτήρα.



ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΞΗΣ-ΕΛΚΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ

Η ΖΩΗ ΑΞΙΖΕΙ ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

«Όπου υπάρχει άνθρωπος, σου προσφέρεται εύχέρεια νά ευεργετήσεις»
(Σενέκας, *De vita beata*, 24,2).

Η πρακτική του «Δωματίου»:

Βήμα 1^ο: Καταγράψτε 5 υπέροχα περιστατικά στην ζωή σας που θέλετε να θυμόσαστε.

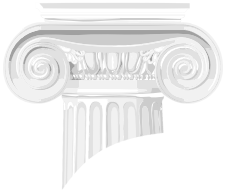
Βήμα 2^ο: Συμβολοποιήστε τα, δηλ. φτιάξτε μία εικόνα που να τα απεικονίζει συμβολικά (π.χ. μία φωτογραφία ή ένα αγαλματίδιο).

Βήμα 3^ο: Κατασκευάστε με την δημιουργική σας φαντασία έναν χώρο, ένα δωμάτιο, ένα σπίτι, μία τοποθεσία που να σας προκαλεί απόλυτη ασφάλεια και ηρεμία. Είναι ο δικός σας χώρος, το δωμάτιό σας και εκεί τίποτα αρνητικό δεν μπορεί να εισέλθει. Όλα τα προβλήματα μαγνητίζονται μακριά από αυτό. Χαλαρώστε, χαρείτε την ηρεμία που σας μεταδίδει ο χώρος.

Μπορείτε να αποσύρεστε στο «δωμάτιό» σας λίγο κάθε μέρα και να απολαμβάνετε την εσωτερική ηρεμία που χρειάζεστε.

Βήμα 4^ο: Τοποθετήστε τα σύμβολα και τις φωτογραφίες που κατασκευάσατε σε ευκρινείς τοποθεσίες μέσα στο δωμάτιο. Τώρα μπορείτε να χαίρεστε τα όμορφα περιστατικά της ζωής σας καθημερινά. Διακοσμήστε τον χώρο με υπέροχες εικόνες, πορτρέτα μεγάλων δασκάλων και ιερών προσωπικοτήτων, ο,τιδήποτε σας εξυψώνει και σας δημιουργεί ασφάλεια.

Βήμα 5^ο: Φτιάξτε έναν κήπο: Φυτέψτε λουλούδια, δείτε τα να μεγαλώνουν, να παίρνουν όμορφα χρώματα. Ποτίστε τα χαϊδέψτε τα, μυρίστε τα. Ζήστε για λίγο σε ένα πανέμορφο και ασφαλές περιβάλλον.



Η μεγαλοπρέπεια του ήθους.

Το «ήθος» μας, είναι οι συνήθειες του χαρακτήρα μας. Σαν λέξη παράγεται από το «έθος» που σημαίνει συνήθεια (έθιμο).

Μια ευτυχισμένη ζωή χρειάζεται ηρεμία, αγάπη, ευεξία, υγεία και πνευματικότητα. Η επίτευξη όλων αυτών των στοιχείων είναι θέμα κατάλληλων συνηθειών.

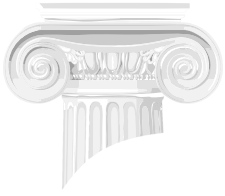
Για να φέρεις αγάπη, ηρεμία και υγεία στην ζωή σου, θα πρέπει να δημιουργήσεις συνήθειες που να έλκουν τις συγκεκριμένες δονήσεις.

Η δράση φέρνει πάντα μία ίση αντίδραση, έτσι φέρνεις στην ζωή σου πάντα αυτό που εκπέμπεις. Αυτό που εκπέμπεις όμως είναι αποτέλεσμα των πράξεων που κάνεις καθημερινά.

ΔΡΑΣΗ – ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

«Δεν υπάρχει χαρά, εάν δεν υπάρξει πράξη»

(Ηθ. Ευδήμεια, 1249a).



ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥΣ ΛΥΠΗ-ΦΟΒΟΣ-ΕΠΙΘΥΜΙΑ-ΗΔΟΝΗ

Η ΛΥΠΗ

Είναι αδύνατο να μην αισθάνεστε λύπη αν ζείτε σε μια πόλη ή σε ένα σπίτι και συναναστρέφεστε με ανθρώπους”.

ΣΩΚΡΑΤΗΣ

’Η Λύπη εἶναι «ἄλογος Ψυχική Συστολή»

(Διογεν. Λαέρτιος Ζ', 111).

’Ο Κλεάνθης ἔλεγε ὅτι «ἡ λύπη εἶναι παράλυσις τῆς ψυχῆς»

(Στοβ.ΡΗ,59)

Δημιουργεῖται κυρίως ἀπό ὀδύνη πού μας προκαλεῖ ἕνα ἐξωτερικό γεγονός, τό ὁποῖο το ἐρμηνεύουμε ὡς δυσάρεστο.

’Εχει ὡς ἀποτέλεσμα τό ἄχθος

(=λύπη πού μας πιέζει ψυχικά, Ζ' 112).

’Αχθος

Το ἄχθος εἶναι τό ἄχρηστο φορτίο.

Εἶναι «λύπη πού μας πιέζει ψυχικά» (111).

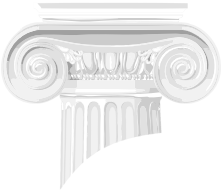
’Όταν εἶναι λίγο, μᾶς ἐνεργοποιεῖ , εἶναι δημιουργικό.

’Όσο βαραίνει θολώνει τήν ἐπικοινωνία νοῦ -ψυχῆς και μᾶς ὠθεῖ να ἐνεργοποιοῦμε συχνά τόν μηχανισμό "μάχης ἢ φυγῆς".

Τό ἄχθος μας γεμίζει ὅπως ἕνα βαρέλι , ὅταν ἐρμηνεύουμε τά γεγονότα ὡς ἀπειλή.

Τότε ὀδηγοῦμαστε στήν ἐκδήλωση τῶν ἄλλων παθῶν τῆς ψυχῆς.

Εἶναι αὐτό πού ὀνομάζουμε γενικά: " ἄγχος" (ἀνά + ἔχω).



ΕΝΟΧΕΣ: ΟΙ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΤΕΣ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ

«Εἶναι παρεκτροπή νά κατηγορεῖς τον ἑαυτό σου, διότι ἡ πράξις αὐτή μαρτυρεῖ ὅτι το ἀνώτερο μέρος τῆς ψυχῆς σου ἔχει ἠττηθεῖ και ἔχει ὑποκύψει εἰς τό κατώτερο και θνητό μέρος τοῦ σώματος και στις χονδροειδεῖς ἡδονές του».

(Μάρκου Αὐρηλίου –Τά εἰς ἑαυτόν , ΙΑ 'ιθ')

Βρείτε το ἓνα πράγμα που εἰάν σας συμβεῖ θα εἴστε για πάντα ευτυχισμένοι. Καθίστε αναπαυτικά και καταφύγετε στο εσωτερικό σας «δωμάτιο». Εκεί εἴστε πάντα χαρούμενοι και τίποτα κακό δεν μπορεί να σας βρει. Δείτε τα 5 πράγματα που σας κάνουν ευτυχισμένους . Καθώς απολαμβάνετε την χαρά και την ασφάλεια , αναρωτηθεῖτε τι εἶναι αὐτό που εἰάν μπορούσατε να το ἔχετε θα μπορούσε να σας απαλλάξει με μιας ἀπό κάθε ἔγνοια ἢ προβληματισμό. Αὐτό κατά τον Αριστοτέλη , ονομάζεται «μείζον ἀγαθόν».

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ

(Διογ. Λαερτίου Ζήνων, 111-112)

ΕΝΟΧΛΗΣΗ

ΣΥΓΧΥΣΗ

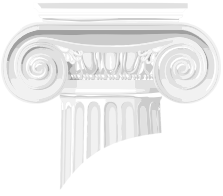
ΟΔΥΝΗ

ΘΛΙΨΗ

ΖΗΛΟΥΤΥΠΙΑ

ΟΙΚΤΟΣ

ΦΘΟΝΟΣ



ΦΟΒΟΣ

« Ὁ φόβος εἶναι προσδοκία κακοῦ»

(Ζήνων - Διογ. Λαέρτιος Ζ' 112)

Προκαλεῖται ἀπό τις λανθασμένες ερμηνείες που ἔχουμε δώσει στις περισσότερες ἐμπειρίες τῆς ζωῆς μας.

Φανερώνει την ἔλλειπή πίστη μας προς το θεῖο καί στίς ἀξίες.

Ο φόβος δεν είναι ένας.

Ἡ συνεχῆς επικέντρωσή μας στις μορφές αυτές δημιουργεῖ τις φοβίες, που εἶναι διανοητικές καταστάσεις προσδοκίας συγκεκριμένων αρνητικῶν γεγονότων, στις οποίες εθιζόμαστε.

Καμία ἀπό αυτές δεν συμβαίνει σε ενεστώτα χρόνο αποδεδειγμένα , ἀλλά μας απειλοῦν γενικά (κατά την δική μας ερμηνεία)

Οι περισσότερες φοβίες μας εἶναι ἀνύπαρκτες.

ΕΡΩΣ

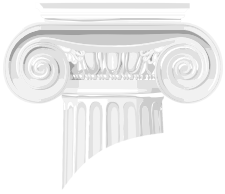
«Ἐρωτας εἶναι μία ἐπιθυμία να ἐπιβάλλει κανεῖς εὔνοια πού ὀφείλεται στην ἐξωτερική παρουσία ὁμορφιάς. (ἐπιβολή φιλοποιίας διά κάλλος ἐμφαινόμενον). Ἀπό αὐτήν την ἐπιθυμία εἶναι ἀπαλλαγμένος ὁ ἐνάρετος»

(Ζήνων , Διογ.Λαέρτιος Ζ' 113).

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ

«Κανεῖς δέν θά σέ ἐμποδίσει νά ζεῖς σύμφωνα μέ τόν σκοπό τῆς φύσεώς σου. Τίποτε δεν πρόκειται νά σοῦ συμβεῖ ἀντίθετο πρός τόν σκοπό τῆς φύσεως τοῦ σύμπαντος»

(Μάρκος Αὐρήλιος - Τά εἰς ἑαυτόν, Στ', νη').



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Κηφισίας 125-127, Άμπελόκηποι

τηλ.: 210.5221314,

email: info@EllinikiAgogi.gr

Facebook, twitter, instagram @EllinikiAgogi

www.ellinikiagogi.gr

Copyright © ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

