

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

"ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ".

Η ελευθερία είναι, για έναν άνθρωπο, η δυνατότητά του να δρα κατά βούληση. Η καθολική ελευθερία, με τα σημερινά δεδομένα, είναι το σωρευτικό αποτέλεσμα της ατομικής, της κοινωνικής και της πολιτικής ελευθερίας, καθώς και των εσωτερικών ελευθεριών.



"ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ".

Ακούγοντας την παραπάνω φράση και συνδυάζοντάς τη με τις σκηνές που τη συνοδεύουν καταλαβαίνουμε πως η έκφραση της ελευθερίας για τον καθένα είναι κάτι διαφορετικό...

Δεν νιώθουν όλοι ελεύθεροι πηδώντας από ύψος 20 μέτρων στη θάλασσα, ούτε βγαίνοντας στην κορυφή ενός λόφου για να απολαύσουν το τοπίο, όμως όλοι έχουν ανάγκη να κάνουν πράγματα που θα τους πάνε μακριά από την καθημερινότητά τους, που θα τους δώσουν την αίσθηση της ελευθερίας και του διαφορετικού στη ζωή τους, που θα τους κάνουν να νιώσουν όμορφα, γεμάτοι από χαρά και ικανοποίηση που μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν, που μπορούν να εκφράσουν την εσωτερική τους ανάγκη για ελευθερία όπως ο καθένας νομίζει...

Βλέποντας κάποιες από τις σκηνές και από το πόσο απλά πράγματα κάνουν κάποιοι για να νιώσουν ελεύθεροι, καταλήγω στο συμπέρασμα πως οι ιλιγγιώδεις ρυθμοί της καθημερινότητας, το άγχος που δημιουργείται ως απόρροια αυτών καθώς και η διστακτικότητά μας να εκφραστούμε

και να αισθανθούμε όπως θέλουμε, μας έχουν απομακρύνει από όλα εκείνα τα μικρά, τα καθημερινά, τα απλά πράγματα που θέλουμε να κάνουμε αλλά είτε δεν βρίσκουμε το χρόνο, είτε απλά διστάζουμε να πραγματοποιήσουμε...

Πάντοτε ο άνθρωπος είχε την ανάγκη να νιώθει ελεύθερος είτε αυτό αφορά την κυριολεκτική έννοια, δηλαδή να μην είναι δούλος ή υπήκοος δια της βίας σε μία χώρα, είτε με την μεταφορική και ουσιαστική για μένα έννοια...την ανάγκη να κάνει ό,τι θελήσει, ό,τι αισθανθεί και ό,τι τον εκφράζει για να ξεφύγει από τα ασφυκτικά δεσμά της καθημερινότητας του....

Για άλλον αυτό μπορεί να σημαίνει να κλείσει το κινητό για κάποιες ώρες, για άλλον να κλείσει τον υπολογιστή και να βγει έξω να μιλήσει, να ερωτευτεί, να ζήσει, για κάποιον άλλο να περπατήσει στη φύση...και πολλά άλλα παραδείγματα...

Στις μέρες μας λοιπόν είναι πολύ σημαντικό να σπάσουμε όλοι μας τα δεσμά που μας έχει επιβάλλει η καθημερινότητα του και να ζήσουμε όπως θα θέλαμε...να ζήσουμε ελεύθεροι...



Ελευθερία Ντέρου

Δέσποινα Χατζή

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

www.wikipaidia.grhttp://eeaasaf.blogspot.gr/

ΘΑΡΡΟΣ

*Η ιδιότητα του
σθένους, της
τόλμης, της
γενναιότητας. Το
θάρρος είναι το
αντίθετο του
φόβου, της
ατολμίας και της
δειλίας.*

Το θάρρος να εκφράξεις την άποψή σου δε σημαίνει να συμπεριφέρεσαι με τέτοιο τρόπο που σου επιτρέπει να πετυχαίνεις το στόχο σου. Η ελεύθερη έκφραση της γνώμης σου είναι σημαντικό κομμάτι της αυτοεκτίμησής σου. Το θάρρος της γνώμης σημαίνει ότι δίνεις στον εαυτό σου την προτεραιότητα. Όταν αποσιωπάς τις ιδέες σου, τα συναισθήματά σου και τις επιθυμίες σου επειδή φοβάσαι ότι δε θα τα εγκρίνουν οι άλλοι. Το θάρρος της γνώμης σημαίνει ότι δίνεις στον εαυτό σου την προτεραιότητα. Όταν αποσιωπάς τις ιδέες σου, τα συναισθήματά σου και τις επιθυμίες σου επειδή φοβάσαι ότι δεν θα τις εγκρίνουν οι άλλοι τοποθετείς τον εαυτό σου σε μειονεκτική θέση. Αν εκφράζεσαι ελεύθερα μπορείς να ζεις σύμφωνα με τις αξίες σου.

Το θάρρος της έκφρασης χαρίζει στον άνθρωπο ανεκτικότητα. Όταν λογοκρίνεις τον εαυτό σου αυτόματα γίνεσαι αδύναμος. Αντίθετα όταν εκφράζεσαι, αποκτάς σιγά σιγά όλο και περισσότερη δύναμη, Αν εμπιστεύεσαι τη φωνή σου διατηρείς την αξιοπρέπειά σου.

Χρειάζεται
θάρρος για
να είσαι
αισιόδοξος!



Πόσο θάρρος χρειάζεται η ζωή;

Η απόφαση για ένα νέο ξεκίνημα σε μια ξένη χώρα, η άνευ όρων παράδοσή μας σε έναν καινούργιο έρωτα ή η πτώση με μπάντζι-τζάμπινγκ από τον ισθμό της Κορίνθου είναι καταστάσεις που, αν και πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, απαιτούν το ίδιο συστατικό για να γίνουν πραγματικότητα: **θάρος**.

Ο τολμών νικά». Η επιτυχία ακολουθεί πράγματι τους θαρραλέους;

Το θάρρος είναι το αίσθημα που πρέπει να βγάλουμε στην επιφάνεια αν θέλουμε να αλλάξουμε διάφορα πράγματα στη ζωή μας. Όποιος δεν σκοπεύει να ξεπεράσει τον εαυτό του, όποιος δεν αντέχει να δοκιμάσει κάτι νέο, δεν μπορεί να ζησει επιτυχημένες αλλαγές στη ζωή του. Αν κάποιος, δηλαδή, δεν μπορεί να αντιμετωπίσει με θάρρος το αφεντικό του και να ζητήσει αύξηση, δεν πρόκειται να δει επιπλέον μηδενικά στον μισθό του. Αντίστοιχα και όποιος δεν παίρνει το ρίσκο να νιώσει απογοήτευση, δεν θα μπορέσει να ερωτευτεί πραγματικά. Ο θαρραλέος, λοιπόν, έχει περισσότερες πιθανότητες να πετύχει, αφού τολμά να σκεφτεί πρωτοποριακά και να δοκιμάσει τις δυνάμεις του. Ωστόσο, όταν το θάρρος δεν συνοδεύεται από λογική επεξεργασία, το άτομο είναι πολύ πιθανό να ριψοκινδυνεύσει και να αποτύχει.

Πότε το θάρρος γίνεται επικίνδυνο;

Το θάρρος μπορεί πράγματι να μας οδηγήσει κάποιες στιγμές στη λήψη λανθασμένων αποφάσεων. Γι' αυτό και θα μας φανεί πολύ βοηθητική μια λίστα με τις θετικές και τις αρνητικές επιπτώσεις κάθε απόφασής μας. Σκεφτόμαστε, για παράδειγμα, να κάνουμε μια νέα αρχή στο εξωτερικό. Από τη μια πλευρά, έχουμε στο μυαλό μας τις καλύτερες εργασιακές συνθήκες. Πρέπει, όμως, να λάβουμε υπόψη μας και το πόσο εύκολα θα βρούμε δουλειά, καθώς και το αν θα μας αρέσει ο νέος τρόπος ζωής. Αφού ζυγίσουμε τα υπέρ και τα κατά, μπορούμε να αποφασίσουμε.

Γεννιόμαστε θαρραλέοι;

Όχι, αλλά ο τρόπος που μεγαλώνουμε παίζει σπουδαίο ρόλο στο πόσο θαρραλέοι θα γίνουμε. Παιδιά τα οποία οι γονείς τους τα ενθαρρύνουν να δοκιμάζουν νέες εμπειρίες και τους επιτρέπουν να κάνουν λάθη έχουν περισσότερες πιθανότητες να μη φοβούνται να τολμήσουν. Αντίθετα, παιδιά που έχουν μεγαλώσει με υπερπροστατευτικούς γονείς είναι δυσκολότερο να καταφέρουν πράγματα μόνα τους κατά την ενήλικη ζωή τους. Η συζήτηση μαζί με την επιβράβευση και την πειθώ, καθώς και η ανάπτυξη των κατάλληλων προτύπων, είναι εξαιρετικά χρήσιμα όπλα που πρέπει να επιστρατεύσουν οι γονείς.

Πότε το θάρρος γίνεται θράσος;

Όταν κανείς τολμά χωρίς σύνεση, συνείδηση και ευθύνη, τότε εύκολα μπορεί το θάρρος να μετατραπεί σε θράσος. Θέλει θάρρος να διεκδικήσει κανείς το δίκιο του, αλλά καταντά θράσος όταν καταπατά τα δικαιώματα των άλλων για να το επιτύχει. Καλό είναι, λοιπόν, το θάρρος της γνώμης να μη γίνεται θράσος της απόλυτης επίκρισης.

Ασκήσεις θάρρους

Αν ανήκουμε στην κατηγορία των ανθρώπων που θα θέλαμε να μας «καταπιεί η γη» όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κόσμο -και μάλιστα άγνωστο-, μπορούμε να δοκιμάσουμε κάποιες από τις παρακάτω «ασκήσεις θάρρους»:

- 1.Δοκιμάζουμε να πάρουμε τον λόγο σε συσκέψεις στη δουλειά ή σε κάποια συζήτηση με κόσμο.
- 2.Στη στάση του Μετρό ρωτάμε την ώρα ή ζητάμε πληροφορίες σχετικά με τα δρομολόγια.
- 3.Στα καταστήματα ρωτάμε τη γνώμη της πωλήτριας σχετικά με το ρούχο που δοκιμάζουμε.
- 4.Εξασκούμε στην «ντροπή», π.χ. αφήνοντας κάτι να πέσει κάτω με θόρυβο στο γραφείο.
- 5.Αν το φαγητό που παραγγείλαμε δεν μας ικανοποιεί, ζητάμε να μας φέρουν κάτι άλλο.

Το θάρρος στην τέχνη



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.vita.gr/>

<http://www.boro.gr/>

<http://wol.iw.org/el/wol/h/r11/lp-g>

Ελευθερία Ντέρου

Δέσποινα Χατζή