

Καλοσύνη

καλοσύνη η [kalosíni] O30α :

ANT κακία. **1α.** η ιδιότητα του καλού ανθρώπου, που θέλει το καλό και την ευτυχία του συνανθρώπου του: *Μου φέρθηκε με ~.* *Μου έδειξε πολλή ~.* *Η ~ είναι ζωγραφισμένη στο πρόσωπό του.* || *Αν έχεις την ~ / έχεις την ~ να*☐, τυποποιημένη έκφραση ευγένειας, όταν θέλουμε να ζητήσουμε κάποια εξυπηρέτηση. *~ σας!*, σε κπ. που εκφράζεται επαινετικά για μας ή που μας εξυπηρετεί σε κτ. **β.**

ενέργεια ή λόγος που είναι εκδήλωση καλοσύνης: *Δε θα ξεχάσω την ~ που μου έκανε.* *Κάνει πολλές καλοσύνες, αγαθοεργίες.* *Κάνε μου την ~ να*☐, τη χάρη να☐ **γ.** (πληθ., οικ.)

προτερήματα, χαρίσματα: *Αυτό το παιδί έχει πολλές καλοσύνες.* **2.** (παρωχ.) καλός καιρός.



Απροσδόκητες Πράξεις Καλοσύνης!

1. Οι καλές πράξεις που κάνει κάποιος δεν... πληρώνονται με μια επίσης καλή πράξη από τον ευεργετηθέντα, αλλά με μια παρόμοια κίνηση που ο ίδιος θα κάνει σε κάποιον άλλον που το έχει ανάγκη. Ούτε σχολιάζονται, βέβαια, ούτε ζητούνται... Κάπως έτσι απροσδόκητες πράξεις καλοσύνης απαθανάτιστηκαν στο φωτογραφικό φακό για να μας αποδείξουν πως οι άνθρωποι -τουλάχιστον όχι ακόμη- δεν έχουν χάσει την ευαισθησία τους και την ανθρωπιά τους.

Η διάσωση μιας γάτας από έναν στρατιώτη.



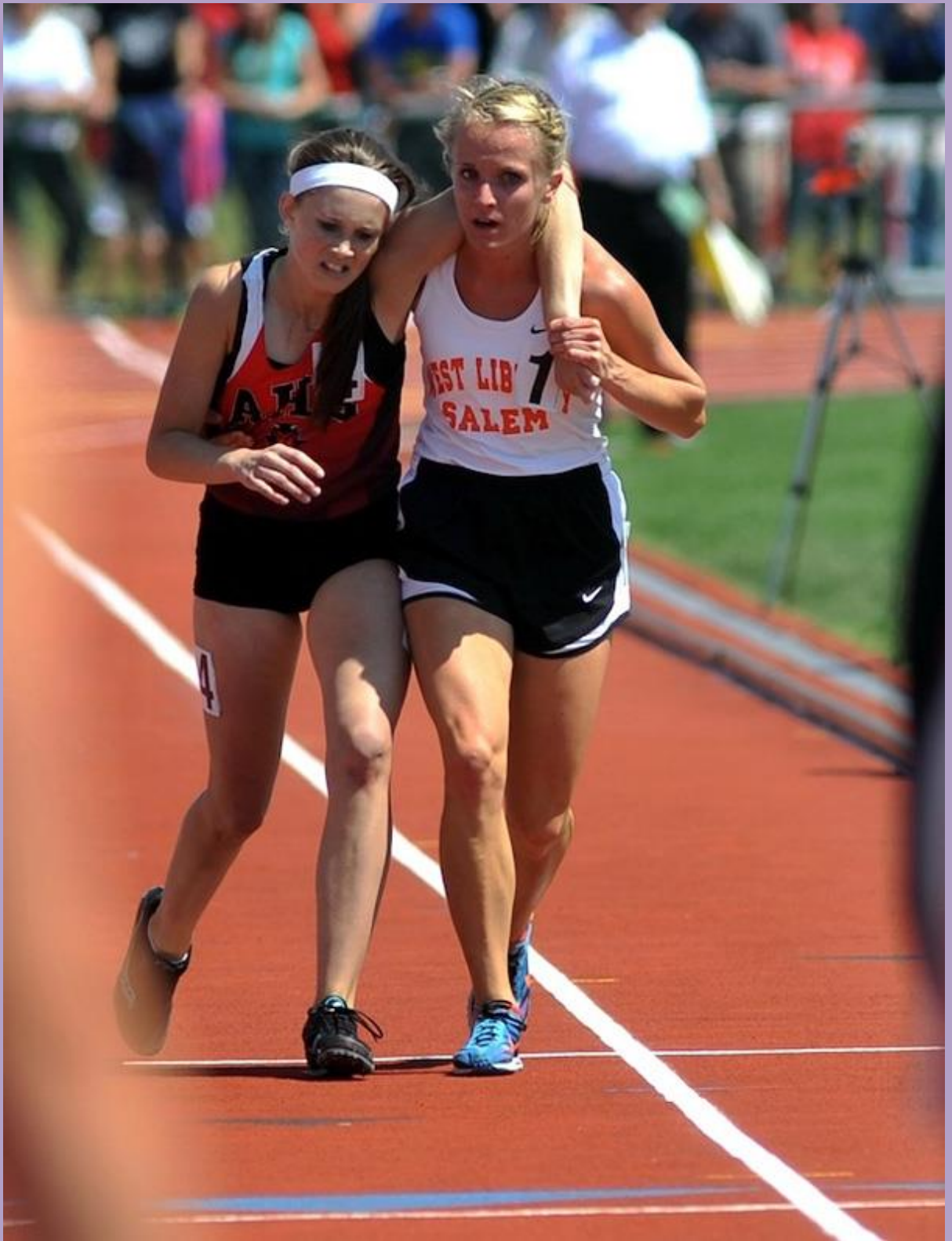
Ένας Αφγανός προσφέρει τσάι
στον στρατιώτη.



5. 40 βαθμοί Κελσίου στην Αυστραλία και τα κοάλα είναι διψασμένα!



Μία δρομέας βοηθάει τη συναθλήτριά της να τερματίσει!



BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

www.wikipaidia.gr

www.perierga.gr

ΛΕΞΙΚΟ ΝΕΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ [Γ. ΜΠΑΜΠΙΝΙΩΤΗ]

Δέσποινα Χατζή

Υπομονή

*Η ψυχική δύναμη με την
οποία ανέχεται ή
περιμένει κανείς κάτι
χωρίς να δυσανασχετεί.*

“Τρία πράγματα χαρακτηρίζουν το σοφό άνθρωπο: Πρώτο, κάνει ο ίδιος αυτά που συμβουλεύει τους άλλους να κάνουν. Δεύτερο, δεν κάνει τίποτα που να αντιβαίνει στην αλήθεια. Τρίτον, είναι υπομονετικός με τις αδυναμίες των άλλων.”





Ελπίδα και υπομονή....
Η σοφία του κόσμου σε δυο λέξεις.....

Γειτονιά, ο δρόμος σου στενός

10 τρόποι που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την υπομονή σας

- 1. Κρατήστε σημειώσεις** Μια απλή στρατηγική, εξαιρετικά βοηθητική, είναι να σημειώνουμε με οποιοδήποτε τρόπο μας βολεύει σε ένα φύλλο χαρτί, την κάθε φορά που χάνουμε την υπομονή μας. Έτσι, όταν δούμε το φύλλο μετά από 1 εβδομάδα, θα μπορούσαμε να εκτιμήσουμε την κατάσταση μας, δηλαδή πόσο συχνά «το χάνουμε» και να πάρουμε απόφαση ότι πρέπει να λάβουμε δράση.
- 2. Βρείτε την αιτία** Είτε το θέλουμε είτε όχι, κάποια πράγματα μας εκνευρίζουν περισσότερο από άλλα, για παράδειγμα το ότι τα παιδιά δεν τακτοποιούν τα παιχνίδια τους ή το ότι ένας συνάδελφος μιλάει συνεχώς στο τηλέφωνο. Αν εντοπίσουμε την αιτία, τότε μπορούμε να επικεντρωθούμε στο πώς να διορθώσουμε την κατάσταση, π.χ. κάνοντας μια ευγενική παρατήρηση στο συνάδελφο, με λίγο χιούμορ – έτσι ώστε να μη χάσει και αυτός την υπομονή του.
- 3. Πάρτε βαθιές ανάσες** Το έχετε ακούσει πολλές φορές, αλλά είναι πραγματικά σωτήριο: εκεί που νιώθετε ότι θα ξεσπάσετε, πάρτε μια βαθιά ανάσα. Μετά άλλη μία και συνεχίστε μέχρι να νιώσετε πιο ήρεμη.
- 4. Μετρήστε ως το 10** Πρόκειται για ένα τρικ ανάλογο με τις ανάσες. Μόλις νιώσετε την ψυχραιμία σας να σας εγκαταλείπει, πατήστε «στοπ» και ξεκινήστε να μετράτε από μέσα σας, αργά, ως το 10. Το πιθανότερο είναι ότι μόλις τελειώσετε, το αρχικό αρνητικό συναίσθημα θα έχει ξεφτίσει. Αν όχι, συνεχίστε με ανάσες.
- 5. Κάντε μικρά βήματα** Μην προσπαθήσετε να διορθώσετε όλες τις αιτίες μονομιάς. Ξεκινήστε με ένα πράγμα τη φορά και δουλέψτε πάνω στο πώς θα ελέγξετε τον εαυτό σας όσον αφορά αυτό. Αν τα καταφέρετε με αυτό, θα μπορέσετε να συνεχίσετε και με τα υπόλοιπα.
- 6. Θυμηθείτε τι είναι σημαντικό** Μερικές φορές χάνουμε την υπομονή μας αδικαιολόγητα και για πράγματα που δεν θα έχουν καμία σημασία για εμάς την επόμενη μέρα. Πάνω στην ένταση, όμως, το ξεχνάμε. Γι' αυτό πρέπει να βάλουμε τα πράγματα μέσα μας σε μια σειρά, έτσι ώστε σε ανάλογες στιγμές να μην αφήνουμε τον εαυτό μας να χάνει την ψυχραιμία του για ασήμαντες λεπτομέρειες.
- 7. Φανταστείτε την ιδανική αντίδραση** Αυτό είναι κάτι που πρέπει να κάνετε όταν είστε ήρεμοι και χαλαροί. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια κατάσταση που σας εκνευρίζει και σκεφτείτε ποια θα θέλατε να είναι η αντίδρασή σας. Αν τη διατηρήσετε στο μυαλό σας, την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε ανάλογη κατάσταση, θα αντιδράσετε έτσι όπως είχατε φανταστεί.
- 8. Εκτονωθείτε** Σε μερικούς κάνει καλό η άσκηση, σε άλλους ο χορός, σε άλλους η δυνατή μουσική κ.ο.κ. Βρείτε τι είναι αυτό που σας βοηθάει να εκτονωθείτε και φροντίστε να το κάνετε συχνά. Έτσι θα είστε απαλλαγμένοι από εντάσεις και δεν θα «αρπάξεστε» το ίδιο εύκολα.
- 9. Δοκιμάστε το διαλογισμό** Θα σας βοηθήσει να βρείτε ένα σημείο ηρεμίας μέσα σας και να καταφεύγετε σε αυτό, κάθε φορά που το χρειάζεστε. Ακόμη, θα μάθετε να δίνετε περισσότερη σημασία στο παρόν, αντί να βασανίζεστε με παρελθοντικές καταστάσεις ή να αγχώνεστε με το μέλλον δημιουργώντας μέσα σας εντάσεις.
- 10. Κάντε εξάσκηση** Κάθε φορά που η υπομονή σας «χτυπάει» κόκκινο από 'δω και πέρα, δείτε το σαν μια ευκαιρία να εξασκηθείτε σε κάποια από τις παραπάνω συμβουλές. Όσο περισσότερο το προσπαθείτε, τόσο γρηγορότερα θα δείτε αποτελέσματα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

www.wikipaidia.gr
www.gnomikologikon.gr
www.omorfamystika.gr
www.stixoi.info

Δέσποινα Χατζή!!!!!!!!!!