

‘Η διὰ ψευδῶν μέσων διάκρισις ἐν τῇ κοινωνίᾳ, ἐπιδιώκει νὰ προκληθῇ ἔνδιαφέρον, συμπάθεια καὶ ἀπασχόλησις μὲ τὸ ἄτομον, ἔστω καὶ δι’ ἀλλοιώσεως τῆς ἀληθείας, καὶ φανταστικῶν ἴστοριῶν, αἵτινες νὰ τὸ ἐμφανίζουν ὑπὸ εύνοϊκώτερον φῶς. Άλιτα εἶναι μία ὑπερτροφία φιλαρεσκείας καὶ ματαιοδοξίας, ἥτις ἐφάπτεται τόσον τῆς ὑποκρισίας, δσον καὶ τῆς ἀλαζονείας. ‘Ο ύποκριτὴς προσπαθεῖ νὰ ἐκδηλώῃ εἰς τὴν ἔνδυμασίαν του, εἰς τὴν στάσιν του, εἰς τὴν μιμικήν του, εἰς τοὺς λόγους του πᾶν διτι τὸν κάμνει ἐλκυστικόν. Ἄσκει ἀκόμη καὶ ὑποκρισίαν τῆς ἀγαθότητος, ἐπειδὴ αὗτη ἔχει εύνοϊκά ἀποτελέσματα διὰ τὴν φήμην του. Διὰ τῆς ἐπαναλήψεως καθίσταται τόσον ἐπιδέξιος, ὅστε νὰ μὴ γίνεται ἀντιληπτός ως τοιοῦτος.

Συχνοτέρα εἶναι ἡ ματαιοδοξία δι’ ἔξωτερικῶν μέσων. Πολλαὶ γυναικεῖς ἔξαντλοιν τὴν ζωὴν των δι’ ὑπεραπασχολήσεως μὲ τὴν μόδαν, τὰ καταστήματα, τὰ γεύματα, τὰς ἐσπερίδας, τὰς «πρεμιέρας», τὰς συγκεντρώσεις καὶ τὰ «cancans».

‘Η πρόληψις τούτων ἀσκεῖται διὰ καταλλήλου ἀγωγῆς τόσον εἰς τὴν οἰκογένειαν, δσον καὶ εἰς τὸ σχολεῖον. Πρέπει νὰ διδάσκεται, διτι ἡ ἀνοδος δέον νὰ στηρίζεται εἰς περιεχόμενον καὶ οὐχὶ εἰς ἔξωτερικά μέσα. Πρέπει νὰ ἀσκήται δι νέος νὰ ἐκτιμᾷ περισσότερον τὴν προσπάθειαν ἀπὸ τὴν ἐπιτυχίαν. ‘Η συγκατάβασις πρὸς τοὺς ἀλλούς, ἡ ἀγάπη καὶ δι δεσμὸς πρὸς αὐτοὺς εἶναι ἐφόδια ζωῆς καὶ δεῖγμα δυνάμεως, “Οχι μόνον διὰ τὸν φίλον πρέπει νὰ κάμνω συνέχως θυσίας, ἵνα διατηρῶ τὴν φιλίαν του, ἀλλὰ καὶ διὰ τὸν ἀπλῶς γνωστόν, διὰ τὸν ἀδιάφορον καὶ οὐδέτερον πρέπει νὰ προσέχω, ὅστε νὰ τοῦ εἴμαι εύχαριστος. Πρέπει νὰ σκέπτωμαι, διτι καὶ αὐτὸς ἔχει τὰ δικαιώματά του εἰς τὴν ζωὴν.

5. *Η σχέσις πρὸς τὸ ἄλλο φῦλον καὶ ἡ οἰκογενειακὴ ζωὴ.

‘Η σχέσις πρὸς τὸ ἄλλο φῦλον ἐμφανίζεται ὑπὸ δύο μορφῶν, τὴν τάσιν πρὸς ἔρωτισμὸν καὶ τὴν τάσιν πρὸς συμβίωσιν. Μεταξὺ τῶν δύο τάσεων ὑπάρχει σχέσις μεταβάσεως ἢ μᾶλλον σχέσις μέσου καὶ σκοποῦ. Φυσικὴ ὑφὴ τῆς ἔρωτικῆς τάσεως εἶναι ἡ κατάληξις εἰς συζυγίαν. ‘Ἐν τῇ οἰκονομίᾳ τῆς φύσεως ἀναφαίνεται ως πρῶτον ἡ ἔρωτικὴ σλεξίς. Εἶναι ἡ πανουργία τῆς φύσεως, «la duperie de la nature» κατὰ τὴν ἔκφρασιν του Renan. ‘Η προβολὴ τοῦ ἔρωτι-

aberrations individuelles, que de miner les vieilles lois morales, précises et généralement efficaces, en les remplaçant par un idéal mal défini, trop vague, trop élastique, dont l'egoisme et la vanité peuvent user à loisir? ». L'hygiène mentale, σελ. 261.

σμού ως τοῦ μόνου σκοποῦ τῆς σχέσεως εἶναι τόσον ἡθική, δύσον και βιολογική παρερμηνεία του.

Διαταραχὴ τῆς σχέσεως τῶν φύλων εἶναι ἡ ὑπερτροφία, ἡ παρεμπόδισις, ἢ ἡ πρόδωρος γενετήσιος πλήρωσις. Ὑπερτροφία ἐρωτισμοῦ προκαλεῖται ἐκ ποικίλων αἰτίων, δύναται δὲ ἐντονος συγχρωτισμὸς τῶν δύο φύλων, ἡ τεχνητὴ διέγερσις τῆς φαντασίας διὰ τῆς λογοτεχνίας, τοῦ θεάτρου, τοῦ κινηματογράφου, τῆς μουσικῆς, τῶν ἀρωμάτων, τοῦ τρόπου ἐνδυμασίας καὶ ὄλλων. Ἀποτέλεσμα δὲ τῶν τούτων εἶναι μία δευτέρα γενετήσιος ζωὴ μὲ εἰκόνας, παραστάσεις καὶ δύνειροπολήσεις, ἔχουσα ως ἀποτέλεσμα διπλῆν ἀμβλυνσιν, ἀφ' ἐνὸς μὲν τῆς δρμῆς πρὸς πατρότητα καὶ ὑποκατάστασιν τῆς διὰ τοῦ ἐρωτισμοῦ, ἀφ' ἑτέρου δὲ αὐτῆς ταύτης τῆς γενετῆσιος ίκανότητος καὶ τοῦ προώρου γήρατος μετὰ τῶν συναφῶν ψυχικῶν ἐπακολούθων.

‘Ο Freudismus στηριχθεὶς μόνον εἰς τὸν ἐρωτισμὸν ἔβλαψε διὰ τῶν διδαγμάτων του αὐτὴν ταύτην τὴν βιολογικὴν εύρωστίαν τῶν θαυμαστῶν του.

Διαταραχὰς δύναται νὰ προκαλέσῃ καὶ ἡ παρεμπόδισις τοῦ ἐρωτικοῦ δεσμοῦ εἰς ὁρισμένα ὄτομα, ἔχουσα ως ἐπακόλουθα φυματίωσιν, νευρασθένειαν, ἀλκοολισμὸν καὶ διαφόρους ὄλλας μαγίας. Τοῦτο δύναται δὲν εἶναι καθολικόν. Ἡ ἀναπλήρωσις καὶ διοχέτευσις τοῦ δυνατισμοῦ τῆς δρμῆς εἰς ὄλλα ἔργα πνευματικὰ ἢ κοινωνικὰ δύναται, ἀναλόγως τῶν προσώπων, νὰ τὰ ἀπαλλάξῃ ἡρέμως ἀπὸ τὰς διαψεύσεις, τὰς δροίας ὑπέστησαν.

Συναισθήματα ἐνοχῆς δύναται νὰ γεννήσῃ πρόδωρος γενετῆσιος πλήρωσις, ἥτις διὰ τῆς βίας ἐπιτελουμένη ἀφίνει ψυχικὸν τραύμα, δυνάμενον νὰ προκαλέσῃ ἴσοδιον ἀποστροφὴν πρὸς τὸ ὄλλο φύλον. Ἡ ἀγωγὴ περὶ τὴν δρμὴν εἶναι ἀναγκαῖον νὰ ἀσκήται τῇ φροντίδι τῆς οἰκογενείας. Σύν τῇ σωματικῇ ὁριμάνσει διαφωτίζεται δὲ ἔφηβος ἢ ἡ κόρη περὶ τῆς δλῆς λειτουργίας καὶ τῆς συναφοῦς ἀσκήσεως αὐτοκυριαρχίας, ἀξιοπρεπείας, ἐκτιμήσεως τοῦ ὄλλου φύλου, συνεπειῶν ἐκ τῆς σχέσεως.

‘Η συζυγία καὶ θεμελίωσις οἰκογενείας διὰ τοῦ γάμου, περιβαλλομένου παρ' ὅλοις τοῖς λαοῖς μυστηριακὸν χαρακτῆρα, εἶναι ἔξαρστες τοῦ νέου ρόλου τῶν συζευγγυμένων, ἀλλὰ καὶ πηγὴ νέων χαρῶν. Ὁ πολιτικὸς γάμος προήλθεν οὐχὶ ἐξ ἡλαττωμένης ἀντιλήψεως τῆς σημασίας τῆς συζυγίας, ἀλλ' ἐκ λόγων ἐχθρότητος μεταξὺ κράτους καὶ ἐκκλησίας, καθ' οὓς ὑπερετονίσθησαν αἱ νομικαὶ σχέσεις αἱ ἀκολουθοῦσαι τὴν συμβίωσιν τόσον διὰ τοὺς συζύγους, δύσον καὶ διὰ τὰ γεννώμενα τέκνα. Ἡ ἡθικὴ σχέσις μεταξὺ τῶν συζύγων ως

πίστις, δύμνοια καὶ ἀμοιβαῖα ἀφοσίωσις ὑποκαθιστᾷ τὸν εἶτε ὑπάρχαντα, εἶτε μή, ἐρωτισμόν.

Ἡ στερεότης τοῦ συζυγικοῦ δεσμοῦ ἔχει ἀνάγκην προφυλάξεων. Δέον νὰ ἀποφεύγεται ἡ δημιουργία μικροεπεισοδίων δι' ἀσήμαντα πράγματα. Ἡ ἐκεῖθεν ψυχρότης δέον νὰ παραμερίζεται συντόμως. Πρέπει νὰ ὑπάρχῃ τὸ πνεύμα τῆς ἀμοιβαῖας ἀνοχῆς, δταν ἐκάστοτε τὸ ἐν μέρος, λόγῳ κοπώσεως ψυχικῆς, ἐμφανίζῃ τὰς ἀσθενεῖς πλευρᾶς του. Ἡ ἀποφυγὴ τῆς μονοτονίας καὶ τῆς πλήξεως διὰ ποικιλίας ζωῆς, ἐπισκέψεων, ταξειδίων, ψυχαγωγίας, μικρῶν δώρων, ἔορτῶν ἐνδείκνυται συνεχῶς. Ἀφοσίωσις καὶ καρτερία δέον νὰ δεικνύεται εἰς τὰς ἀτυχεῖς ἡμέρας τῆς ἀσθενείας, τῆς πτωχείας, τῶν ἐκτάκτων δοκιμασιῶν, δτε δὲ εἰς στηρίζει τὸν ἄλλον. Δέον προσέτι νὰ ἀποφεύγωνται σκεψεις, δηλητηριάζουσαι τὸν δεσμόν, δτι π.χ. εἶτε δὲ εἰς, εἶτε δὲ ἄλλος ἥδυνατο νὰ εὕρῃ καλλιτέραν τύχην.

Δέον νὰ γίνεται ἀποδοχὴ τῆς δημιουργηθείσης πραγματικότητος ὡς καθήκοντος, τὸ δποῖον καθίσταται ἐπιτακτικόν, ἐφ' δσον ίδια ὑπάρχουν τέκνα καὶ δὲν μεσολαβοῦν βαθέα σχίσματα ἐξ ἀπιστίας, ἢ ἀδυναμίας συμβιώσεως ἐνεκα λόγων σοβαρωτάτων. Τῆς γυναικὸς ἡ ὑποχρέωσις πρὸ πάντων δι' ὑπομονὴν εἶναι μεγαλυτέρα, τόσον ἐκ τῆς φύσεώς της, δσον καὶ ἐκ τοῦ λόγου, δτι δ ἀνήρ φθείρεται ἐντονώτερον νευρικῶς κατὰ τὴν ἐκτὸς τοῦ οἴκου βιοπάλην. Ἡ ὑπομονὴ τῆς συζύγου ἀφοπλίζει καὶ τὸν πλέον ἐγωῖστὴν ἄνδρα. Ἐάν αὖτη γνωρίζῃ νὰ περιμένῃ θὰ τὸν κερδίσῃ εἰς τὸ τέλος. Μία μὴ συγκρατουμένη ζηλοτυπία τῆς γυναικὸς εἰς στιγμὰς ἀδυναμίας τοῦ ἄνδρὸς δύναται νὰ δηγήσῃ εἰς τὴν διάλυσιν τῆς οἰκογενείας, διὰ τὴν δποῖαν θὰ ἀκολουθήσῃ κατόπιν πλήρης μεταμέλεια. Τὸ κήρυγμα περὶ ισότητος δικαιωμάτων τῶν φύλων καὶ τὸ « fifty and fifty » δηγεῖ εἰς τὰ πολλὰ διαζύγια μὲ τὰς συναφεῖς πολλαπλὰς συνεπείας, τόσον διὰ τοὺς συζύγους δσον καὶ διὰ τὰ τέκνα.

Ἡ στερεότης τοῦ γάμου ἔξαρτᾶται ἐκ τῆς φροντίδος ποὺ κατεβλήθη κατὰ τὴν σύναψίν του. Ἐμελετήθησαν ἐπιμόνως τὰ αἴτια τοῦ διαζυγίου καὶ τὸ συμπέρασμα εἶναι, δτι ἡ ψυχικὴ ἀνωριμότης τοῦ ἄνδρὸς ἀποτελεῖ μίαν ἀπὸ τὰς κυρίας αἰτίας του. Ἐκεῖθεν καὶ ἡ ἀπαίτησις διαφορᾶς ἡλικίας μεταξὺ τῶν ἐρχομένων εἰς γάμον, λόγῳ τῆς πρωτίμοτέρας ωριμάνσεως τῆς γυναικός. Ἡ δμοιότης μορφώσεως καὶ κοινωνικῆς προελεύσεως στερεώνει καλλίτερον τὸν γάμον· μία διαφορὰ ὑπὲρ τοῦ ἄνδρὸς δὲν βλάπτει. Ἡ τέλεσις γάμου μόνον ἐξ οἰκονομικῶν ὑπολογισμῶν δέον νὰ ἀποφεύγεται. Δέον νὰ προέχῃ ἡ ἐκτίμησις τοῦ προσώπου. Ἡ οἰκονομικὴ πλευρὰ εύκολως διαταράσσεται ἐξ ἀπόριθμέτων συμβάντων. Ἡ ἀπόκτησις τέκνων εἶναι ἡ ἐνδυνάμω-

σις τοῦ δεσμοῦ. Ἡ θρησκευτικὴ πλαισίωσις τῆς οἰκογενείας καθιστᾷ πάντοτε τὰ θεμέλια τοῦ οἴκου ἀκλόνητα καὶ ἔστιαν χαρᾶς.

Γ'. ΤΟ ΘΕΜΑ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΟΥΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΑΣ ΖΩΗΣ

1. Ἡ φύσις βάνει τῶν χαρῶν τῆς ζωῆς.

Τὴν ψυχικὴν ύγειαν προάγουν αἱ χαραὶ τῆς ζωῆς. Πρόσωπα τὰ δποῖα τὰς ἐστερήθησαν, δὲν εἶναι ἄρτια. Πρέπει νὰ πληροθται ἡ τάσις αὗτη ψυχικὴ ἀνάγκη¹.

Ὑπάρχουν μεγάλαι χαραὶ καὶ μικραὶ χαραὶ. Μεγάλαι χαραὶ εἶναι κατὰ τὸν Ἀριστοτέλην ἡ εὐγένεια, ἡ ύγεια, τὸ κάλλος, ὁ πλούτος, ἡ πολυφιλία καὶ ἡ χρηστοφιλία, ἡ εύτεκνία, ἡ δόξα, ἡ τιμὴ, ἡ εὐγηρία². Διὰ τὴν κοινὴν σημερινὴν ἀντίληψιν μεγάλαι χαραὶ εἶναι διὰ μὲν τὴν γυναῖκα μία καλὴ ἀποκατάστασις, διὰ δὲ τὸν ἄνδρα μία λαμπρὰ σταθιοδρομία εἰς τὸ ἐπάγγελμά του.

Μικρῶν χαρῶν ἔχομεν πλῆθος δλόκληρον. Τοῦτο εἶναι τὸ παρέχον τὴν φωτοσκίασιν εἰς τὸν πίνακα τῆς ζωῆς μας. Πρέπει νὰ συνθίσωμεν νὰ σταματῶμεν εἰς τὰς μικρὰς χαρὰς καὶ νὰ μὴ ἀφίνωμεν τὸν χρόνον κενὸν βιώσεων, ἀναμένοντες μελαγχολικῶς πότε θὰ ἔλθῃ ἡ μεγάλη χαρά. Ἀκόμη καὶ εἰς μικρὸς περίπατος ἐμπερικλείει ποικιλίαν εὐαρέστων ἐντυπώσεων. Μία ώραία ἀνατολή, μία ώραία δύσις, ἐν ἀπαλὸν φῶς τῆς ἀτμοσφαίρας, μία φεγγοβολία τοῦ στερεώματος κατὰ τὸ θέρος, αἱ γραμμαὶ ἐνδὲς τοπίου, αἱ χρωματικαὶ ἐναλλαγαὶ μᾶς παραλίας εἶναι ἵσταριθμοι χαραὶ. Ἀλλὰ καὶ ἐν δένδρον μὲ τὴν μορφὴν του καὶ τὴν πρότασιν τῶν κλώνων του, δπως τὸ σπάθισμα τῆς κυπάρισσου, τὸ θρόισμα τῆς λεύκης, τὸ κυμάτισμα τῆς ἑλαίας, τὸ δεητικὸν τῆς ἑλάτης καὶ τῆς κέδρου μᾶς Ἰλαρύνουν. Μία σκηνὴ ζωῆς ἐπίσης ἀπλῆς οἰκογενείας τῆς ὑπαίθρου μᾶς συγκινεῖ.

Πρέπει νὰ ἀσκούμεθα συνεχῶς, ἵνα ἀπολαμβάνωμεν τὰς μικρὰς χαρὰς. Πρέπει νὰ μάθωμεν νὰ αἰσθανῶμεθα τὴν ζωὴν μὲ δλους μας τοὺς πόρους. Ἡμεῖς οἱ "Ἐλληνες φονεύομεν μέγα μέρος τῆς ζωῆς μας προσκολλώμενοι μὲ πεῖσμα εἰς ἐναὶ εἰδικὸν σκοπὸν καὶ ἀποκλείοντες ἀπὸ τὸ πεδίον τῆς συγκινήσεως πάντα ἄλλον. Ἡ ύγεια

1. Ὁ Πλούταρχος ἐν τῷ βίῳ Σόλωνος παρουσιάζει τὸ θέμα συζητούμενον μεταξὺ τοῦ Σόλωνος καὶ τοῦ Θαλοῦ. Ὁ Θαλῆς λέγει, δτὶ ἀπέφυγε τὸν γάμον καὶ τὴν παιδοποιίαν ἐκ φόβου ἀπωλείας τῶν ἀγαπημένων. Ὁ Σόλων ἀπαντᾷ δτὶ « ἡ ψυχὴ ἔχει ἐν δαυτῇ τε τὸ ἀγαπητικόν », τὸ δποῖον δέον δπωσθῆποτε νὰ πληροθται (Πλούταρχ. Σόλων VII).

2. Ρητορ. A. 5.

καὶ ἡ γαλήνη πρέπει νὰ γεννοῦν χαρούμενην διάθεσιν κατὰ πᾶσαν διερχομένην στιγμήν.

Αλλὰ καὶ ἄλλα ἀπλά πράγματα δὲν πρέπει νὰ παρερχώμεθα. Μία εὐχάριστος ἐπιστολὴ διακόπτει τὴν μονοτονίαν τῆς ἡμέρας, μία φιλοφρόνησις κατὰ μίσθιον συγάντησιν, μία ἐνθάρρυνσις, μία παροχὴ ἔλπιδων, μία ἔκφρασις συμπαθείας. "Ἐν παιγνίδιον βοηθεῖ εἰς συναίσθηματικὴν ἐκφράστωσιν ἀπὸ βαρείας σκέψεις. Τοῦτο εἶναι ἀναγκαῖον δχι μόνον διὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, ἀλλὰ διὰ πᾶσαν ἡλικίαν.

Οἱ φίλοι γενικῶς καὶ οἱ γνωστοὶ μᾶς γεννοῦν τὴν χαρᾶν ἐκ τῆς ἐπαφῆς ἀνθρώπου πρὸς ἀνθρώπον, ἀσχέτως παντὸς συμφέροντος. "Ὑπάρχει μία τέχνη εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν φίλων καὶ διατήρησίν των, τὴν διποίαν δέον νὰ καλλιεργῶμεν. Μία ἐπίσκεψις, ἐν μικρὸν διῷρον, μία συγκέντρωσις ἔστω καὶ ἀπλῆς συντροφιᾶς, γεννᾷ χαράς." Η συζήτησις εἶναι ἐπίσης πνευματικὴ ἀπόλαυσις καὶ οἱ πρόγονοι μας ὑπῆρξαν διδάσκαλοι εἰς τοῦτο. Τὸ συμπόσιον καὶ ἡ συνεστίασις, ἡ μουσικὴ καὶ ἡ ποιητικὴ ἀκρόασις ποικίλλουν τὰς εὐχαρίστους ἐντυπώσεις.

"Η τέχνη ἀποτελεῖ πηγὴν χαρᾶς καὶ καθὼς εἶναι κοινὸν κτῆμα σήμερον πλουτίζει τὴν ζωὴν δλῶν." Ακόμη καὶ ἐν ώραῖον οἰκοδόμημα ἔστω καὶ ξένον δύναται νὰ γεννήσῃ εὐχάριστον διάθεσιν. "Η αὔξησις τῆς μορφώσεως διὰ μελετῶν, δι' ἀκροάσεων, ἡ μέθεξις εἰς θρησκευτικὴν ζωὴν δίδουν ἄλλας πνευματικὰς χαράς. Ἀλλὰ καὶ μία ἀπλῆ πρᾶξις βοηθείας συνανθρώπου γεννᾷ αἴσθημα ικανοποίησεως, που στερεῖται δ ἀπόκοσμος καὶ κλειστὸς ἐγωΐστης.

Τὸ πλῆθος τῶν χαρῶν γεννᾷ τὴν κατάφασιν ὑπὲρ τῆς ζωῆς. Βεβαίως ὑπεστηρίχθησαν καὶ ἀντίθετοι ἀπόψεις ἐξ ἀφορμῆς διαψεύσεων εἰς μεγάλας ἐπιδιώξεις. Οἱ Στωϊκοὶ εἰχον χαρακτηρίσει τὴν ζωὴν μόνον ως ἐγκαρτέρησιν καὶ ἀπαλλαγὴν ἐκ τῶν συγκινήσεών της διὰ τῆς ἀπαθείας. "Ο Ἐκκλησιαστὴς τὴν ἀποκαλεῖ κοιλάδα τοῦ κλαυθμῶνος, "Ο Βουδδισμὸς ἐπίσης λαμβάνει ἀρνητικὴν στάσιν. Εἰς ἐνα λόγον του δ Βούδδας λέγει : « 'Ο ἔχων 100 εἰδη χαρᾶς ἔχει καὶ 100 εἰδη λύπης. 'Ο ἔχων 90 εἰδη χαρᾶς ἔχει καὶ 90 εἰδη λύπης. 'Ο ἔχων 1 εἰδος χαρᾶς ἔχει καὶ 1 εἰδος λύπης. 'Ο μὴ ἔχων καμμίαν χαρὰν δὲν ἔχει καὶ καμμίαν λύπην ».

"Ἐν προκειμένῳ δέον νὰ σημειωθῇ, δτι ὑπάρχουν ἀπόλυτοι χαραί, αἱ πνευματικαί. Μεταπτώσεις, οἵας ἐννοεῖ δ Βούδδας παρουσιάζουν μόνον αἱ ψυχικαὶ καὶ αἱ βιολογικαὶ χαραί. "Επειτα δέον νὰ προσδιορίζωνται οἱ παράγοντες οἱ γεννῶντες τὴν θλῖψιν διὰ νὰ ἀποφεύγωνται. Οὗτοι εἶναι ἡ ἀγγοια, ἡ ἀπλησία καὶ δ ἐγωΐσμός. "Ο Βουδδισμὸς ἔχει δίκαιον προκειμένου διὰ τὰ ἐκ τύχης συμβάντα. Ταῦτα δμως θὰ ἔλθουν, εἴτε χαρῇ τις εἴτε δχι. "Η βιοθεωρία τοῦ Εύρωπαίου

είναι άλλη. Θέλει τήν χαράν, έστω καὶ ὅν πρόκειται νὰ τὴν χάσῃ. 'Ο Schopenhauer, θεωρητικὸς διπαδὸς τοῦ Βουδδισμοῦ, οὕτε χωρὶς χαρᾶς ἔζησεν οὕτε ως ἀσκητής.

2. Ἡ φύσις ἔναντι τῶν ἀτυχιῶν.

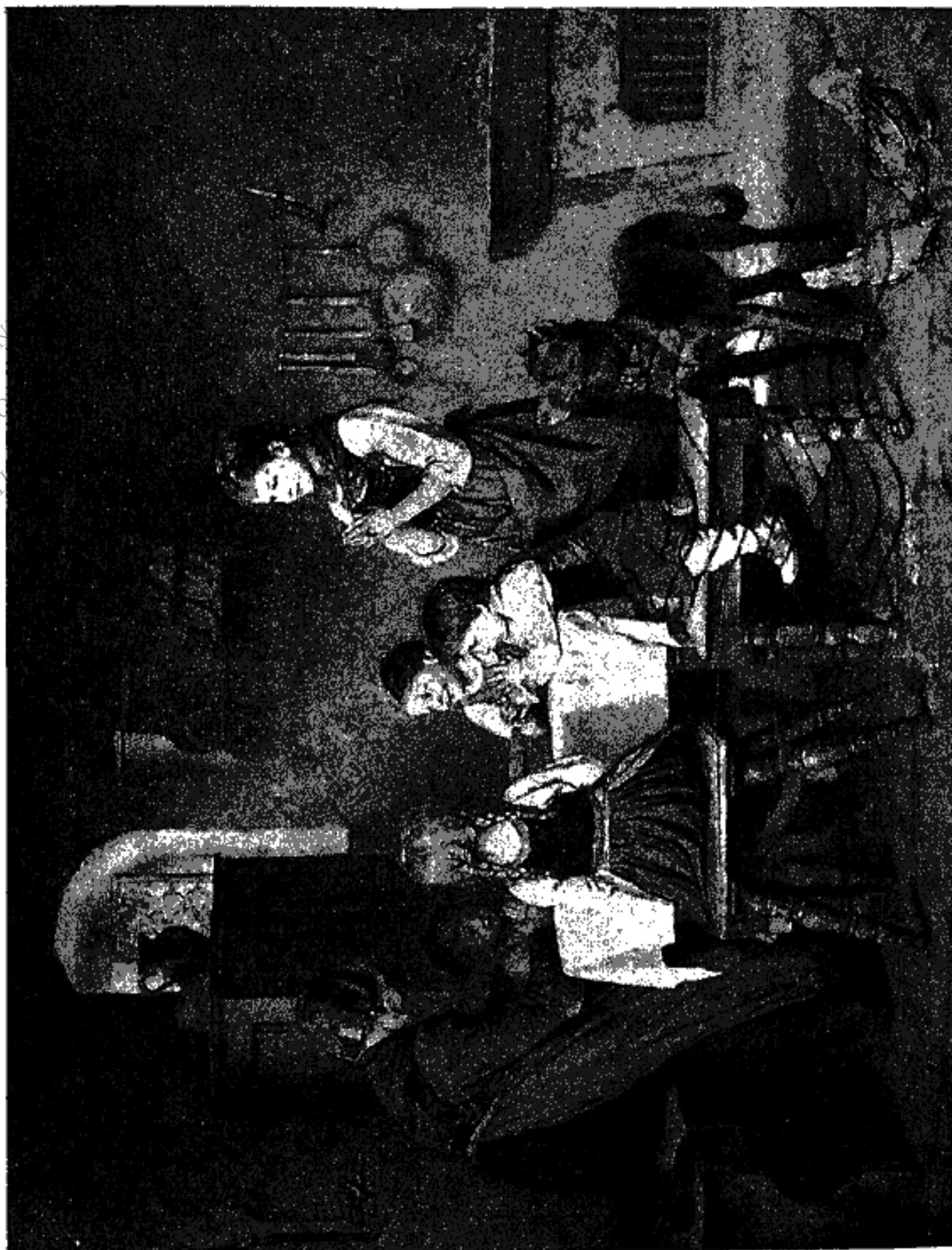
Τὰ ἀτυχήματα, αἱ μεγάλαι ἀποτυχίαι εἰς ἐπιδιώξεις, τὰ πένθη ἔχουν ἀπήχησιν εἰς τὴν ψυχικὴν ζωὴν. 'Ο θάνατος προσφιλοῦς, ἡ καταστροφὴ τῆς περιουσίας, ἡ ἀσθένεια καὶ βλάβη τοῦ σώματος, ἡ μείωσις τῆς τιμῆς είναι συμβάντα διὰ τὰ δποῖα πρέπει νὰ ἔχῃ ἔτοιμασθῆ τὸ ἄτομον, δτὶ δύνανται νὰ συμβοῦν καὶ εἰς αὐτό, ἀφοῦ είναιι ἀνθρωπος. 'Εάν δὲν πρᾶξῃ τοῦτο, θὰ τοῦ γεννήσουν βαθύτερον ψυχικὸν τραῦμα, τὸ δποῖον θὰ τοῦ ἐγκαταστήσῃ μονιμωτέραν διαταραχὴν. 'Υπάρχουν ἄτομα, τὰ δποῖα ἐπειδὴ ἀνέμεναν ὅλα ταῦτα τὰ παρῆλθον ως νὰ ωλεῖσθησαν ἐκ τῆς ἐπιφανείας τῆς ψυχῆς των. "Οσα ἄλλα ἀνεζήτησαν τὴν ἐπούλωσιν τοῦ τραύματος εἰς μέσα κατευναστικά καὶ τεχνητῆς λησμοσύνης, ηὕησαν ἀπλῶς τὴν ταλαιπωρίαν τῆς ψυχῆς των.

'Υπάρχει μία κατηγορία ἀτόμων, ἥτις παρουσιάζει ηὔξημένην εύαισθησιαν εἰς συγκινήσεις. 'Ακόμη καὶ δι' ἀπλουστέρας αἴτιας φθάνουν μέχρι τῆς ἀγωνίας, τῆς καταθλίψεως καὶ ἀνικανότητος πρὸς ἀντίδρασιν. 'Η κατάστασις αὗτη ἀπαιτεῖ ἔγκαιρον εἰδικὴν ψυχικὴν δίαιταν. Πρέπει νὰ περιστέλλεται ἡ ὑπερλειτουργία τῆς φαντασίας. Νὰ ἀσκήται βαθμιαίως τόνωσις τοῦ 'Ἐγὼ ἔναντι τῶν ἐναλλαγῶν τοῦ περιβάλλοντος, νὰ ἀποφεύγωνται θεάματα, ἀναγνώσματα καὶ ἀκροάματα περιγράφοντα καταστάσεις ἐντόνως συγκινησιακάς. 'Η ἀσκησις τούτων εἰς ἕργα καὶ πρᾶξιν ζωῆς είναι ἡ ἀρίστη προπαίδεια δι' ἐλάττωσιν τῆς ὑπερευαισθησίας των. 'Επίσης ἡ ἔμμεσος προβολὴ παραδειγμάτων ἀτόμων, ἄτινα μετὰ πλήγματα ἥρχισαν νέαν ζωὴν, παρέχει διδακτικάς παρορμήσεις.

'Ιδιαζουσα πρέπει νὰ είναι ἡ φροντίς διὰ σωματικὰς βλάβας. Πρέπει νὰ διδάξωμεν τοὺς ὑφισταμένους ταύτας νὰ βλέπουν γύρω των πόσοι ἄλλοι δὲν ἔχουν μὲν ταύτας, ἀλλὰ ταλαιπωροῦνται ἀπὸ ἄλλας ἀτυχίας. Πρέπει νὰ συνηθίσουν νὰ μὴ ἔξεγείρωντάι κατὰ τῶν νόμων τῆς φύσεως. 'Η γένεσις συναισθήματος κατωτερότητος δὲν είναι δ ἀναγκαῖος μηχανισμὸς δ ἀκολουθῶν αὐτάς. "Έχομεν πλεῖστα συγκεκριμένα παραδείγματα, τὰ δποῖα διαψεύδουν τὴν γενικότητα τοῦ ισχυρισμοῦ.

'Εμπόδια καὶ ἀποτυχίαι γυμνάζουν τὴν ψυχὴν καὶ τὴν καθιστοῦν περισσότερον ισχυρὰν καὶ εὔκινητον, ἀπὸ δτὶ θὰ ἦτο εἰς κατάστασιν μονίμου εύδαιας. Τὰ πρῶτα καθιστοῦν τὸν ἀνθρωπὸν ίκανὸν νὰ ἀντλῇ

Πίναξ ΧΙΧ. Ύγιεινή τῆς ψυχῆς

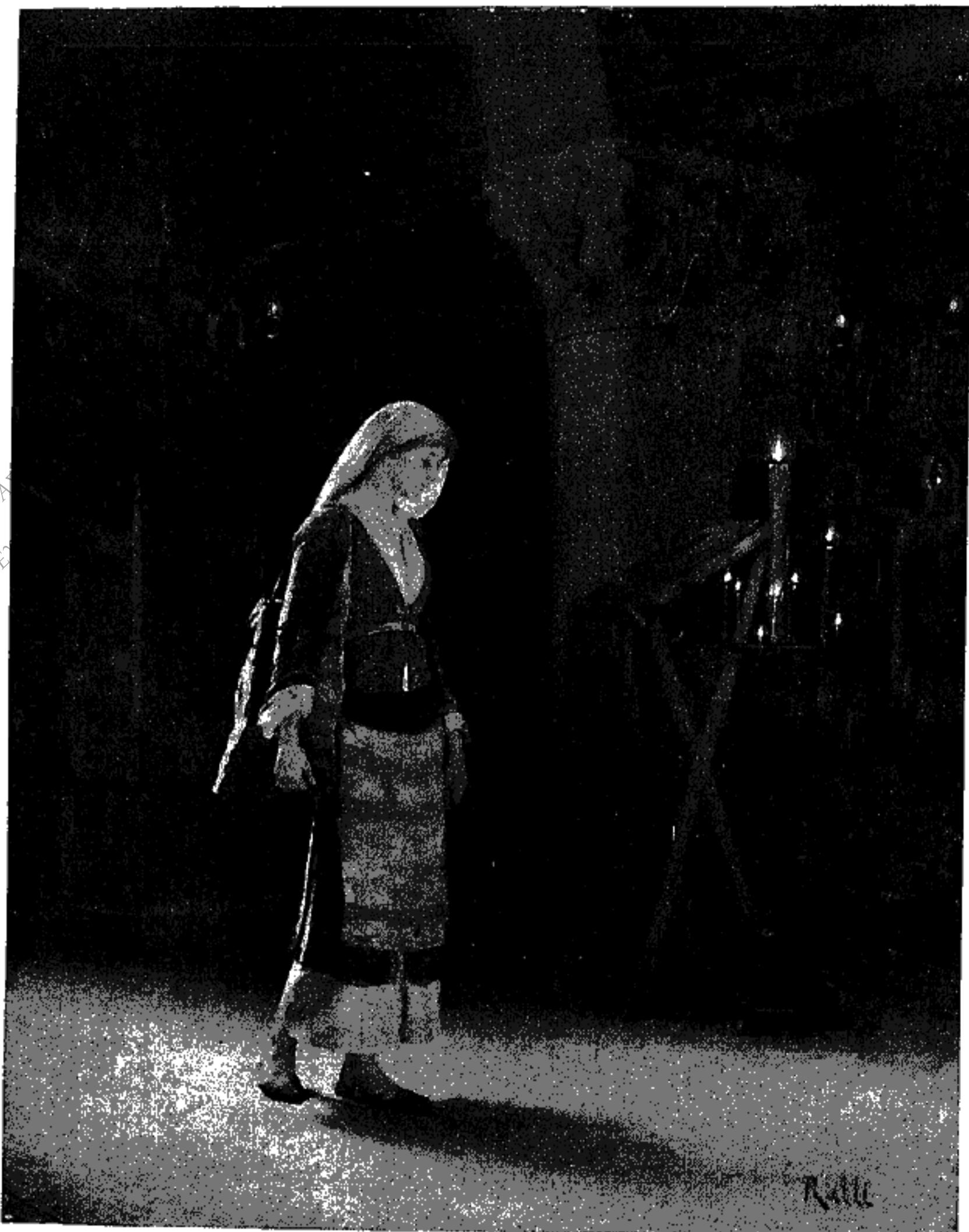


Εἰκ. 39. — Ψυχική τροφή

ΠΑΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΙ

Ε.Υ.Δ πτυκ.Π
ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2006

Πίναξ ΣΣ. Ύγιεινή τῆς ψυχῆς



Εἰκ. 40. — Ἡ γαλήνη τῆς εὐλαβείας

E.Y.D της Κ.Π
ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2006

ἔσωθεν νέας δυνάμεις, τάς δποίας συχνά ούδε ὁ ίδιος γνωρίζει, ὅτι ἔχει. Ἀλλὰ καὶ πρὸς τὰ ἔξω τὸν καθιστοῦν περισσότερον πραγματιστήν. Ὁ πόνος εἶναι συστατικὸν τῆς ζωῆς μας. Δὲν δυνάμεθα νὰ τὸν ἀποφύγωμεν. Ἡ λοχυρὰ ψυχὴ δχι μόνον τὸν ὑπερνικῆ, ἀλλὰ διὰ τῆς πάλης κατ' αὐτοῦ ἔξευγενίζεται, κεντρίζεται πρὸς ἄνοδον, πραγματοποιεῖ μίαν ἐμβάθυνσιν τῆς συνειδήσεως περὶ ὑπάρξεως. Μία μήτηρ ποὺ ἔχασε τὸ τέκνον της καὶ ὑπῆρξε γενναῖα, ἐὰν ἡρωτᾶτο, μήπως ἦτο καλλίτερον νὰ μὴ τὸ εἶχε γεννήσει, θὰ ἀπήντα: «Καλλίτερα ποὺ τὸ ἔγέννησα, ξετω καὶ ἀν τὸ ἔχασα». Παρὰ τὴν ἀπώλειαν εἶχε γίνει ἡ ἐπέκτασις καὶ δλοκλήρωσις τῆς ὑποστάσεως της. Ὁ Goethe σημειώνει ὅτι «σκοπὸς τῆς ζωῆς εἶναι αὐτὴ ἡ ζωὴ». Νὰ τὴν ζῶμεν μὲ δλα δσα ἔχει.

Τὰ μεταφυσικὰ Θεμέλια παντὸς ώλοκληρωμένου ἀνθρώπου τοῦ παρέχουν τὴν ἰκανότητα νὰ ἐκτιμῇ κατ' ἀξίαν δλα. Νὰ γνωρίζῃ τὸ ἀπόλυτον καὶ τὸ σχετικὸν τοῦ γηίνου, νὰ ἔγτάσσῃ ἐαυτὸν δντολογικῶς εἰς κάτι ἀνώτερον, τὸ δποῖον αἰσθάνεται ως πηγὴν τοῦ Είναι καὶ τοῦ Γίγνεσθαι. Ἡ ἐπαφὴ μετ' αὐτοῦ διὰ θρησκευτικῶν βιώσεων δίδει δύναμιν καὶ γαλήνην εἰς δρας κρισίμους (παράβ. τὴν εἰκ. 40).

3. Ἡ τάσις πρὸς εύτυχίαν καὶ ἡ τάσις πρὸς τελειότητα.

Ἡ εύτυχία ὑπῆρξεν ἀνέκαθεν τὸ ὄνειρον τοῦ ἀνθρώπου. Τὰ ὑπεράνθρωπα ὅντα, ποὺ ἔπλασεν ἡ φαντασία του, ἀκόμη καὶ ἡ παραδεισιακὴ κατάστασις αὐτὸς τὸ στοιχεῖον εἶχεν ως γνώρισμα. Ἡ καθημερινὴ ζωὴ τῶν λαῶν πλαισιώνεται μὲ σταθμούς καὶ ἐπετέλους, αἴτινες κύριον περιεχόμενον ἔχουν τὰς εὐχάς, ἵνα ἔξορκισθῇ καὶ μείνῃ παρ' αὐτοῖς ἡ ἀστατος θεὰ τῆς εύτυχίας.

Τὸ θέμα θεωρητικῶς ἀντεμετωπίσθη παρὰ τῆς Ἐλληνικῆς φιλοσοφίας τὸ πρῶτον. Ὁ Σωκράτης¹ καὶ ὁ Πλάτων² τονίζουν ὅτι τὴν εύτυχίαν μόνον ἡ ἀρετὴ παρέχει. Ὁ Ἀριστοτέλης ἐπίσης ἐπαναλαμβάνει, ὅτι μόνον ὁ ἐνάρετος εἶναι εὔδαιμων, ὁ δὲ μὴ ζῶν κατ' ἀρετὴν εἶναι κακοδαιμων³.

Ο δρος ἀρετὴ (ἐκ τοῦ ἀριστος) σημαίνει παρ' αὐτοῖς τελειότης, ἰδίᾳ τῶν πνευματικῶν δυνάμεων τῶν ἐκδηλουμένων εἰς πράξεις.

1. «Ἀριστα μὲν οἷμαι ζῆν τοὺς μάλιστα ἐπιμελομένους τοῦ ως βελτίστους γίγνεσθαι, ἥδιστα δὲ τοὺς μάλιστα αἰσθανομένους, ὅτι βελτίους γίγνονται». Ἀπομνημ. IV, 8, 6.

2. «Ἀρετὴ μὲν ἄρα, ως ἔοικεν, ὑγίειστε τις ἀν εἴη καὶ κάλλος καὶ εὔεξια ψυχῆς, κακία δὲ νόσος τε καὶ αἰσχος καὶ ἀσθένεια». Πολιτ. δ' 444 Ε.

3. Ἡθικ. Νικομ. X, 7.

‘Η πεποίθησις αὕτη ἀποβαίνει πυξίς ζωῆς τῆς εύγενεστέρας μερίδος τοῦ Ἑλληνισμοῦ καὶ Ρωμαϊσμοῦ, διαδοθεῖσα διὰ τῶν Στωϊκῶν θεωριῶν. Εἰς τὰ ἐπὶ μέρους ἀναπτύσσεται αὕτη ὑπὸ τοῦ Πλουτάρχου, δοκιμαστήρετ, δτι «οὔτε οἰκία πολυτελῆς, οὔτε κρουσίου πλῆθος, οὔτε δξιῶμα γένους, οὔτε μέγεθος ἀρχῆς, οὐ λόγου χάρις, οὐ δεινότης εὐδίαιν παρέχει βίῳ γαλήνην τοσαύτην, δσην ψυχὴ καθαρεύουσα πραγμάτων καὶ βουλευμάτων πονηρῶν, καὶ τὴν τοῦ βίου πηγὴν, τὸ ηὔθος, διάραχον ἔχουσα καὶ ἀμιλαντον· ἀφ’ ἣς αἱ καλαὶ πράξεις φέουσι, καὶ τὴν ἐνέργειαν ἐνθουσιώδη καὶ ἐλαράν μετὰ τοῦ μέγα φρονεῖν ἔχουσι, καὶ τὴν μνήμην ἡδονα καὶ βεβαιοτέραν τῆς πινδαρικῆς γηροτρόφου ἔλπιδος»¹.

Μίαν παράδοξον γνώμην περὶ εύτυχίας διετύπωσεν ὁ Kant, δτι ἡ εύδαιμονία ἀντίκειται εἰς τὴν ἀρετὴν. ‘Ἐνάρετος εἶναι μόνον διατατιπώρούμενος ἐν τῇ ζωῇ. Ἀρετὴ καὶ εύδαιμονία, λέγει, οὐδέποτε συνυπάρχουν ἐν τῷ παρόντι βίῳ². Μόνον ἐν ἄλλῳ τινὶ βίῳ θὰ γίνῃ συνδιαλλαγὴ τούτων. Ἡ γνώμη του φαίνεται, δτι προήλθεν ἐκ τῆς περιωρισμένης ζωῆς, τὴν δποίαν ἔζησεν διδιος. Αἱ ἔρευναι τῆς ψυχικῆς υγιεινῆς καταδεικνύουν, δτι καὶ τὰ δύο δύνανται κάλλιστα νὰ συνυπάρχουν. Δὲν ἔπιτρέπεται νὰ παρουσιάζωμεν τὴν ἀρετὴν ὡς τι δδυνηρόν. Πρέπει νὰ ἔξυπνωμεν τὴν χαράν τοῦ ἀγῶνος.

Σήμερον ἔξετάζεται τὸ θέμα ἐπὶ τῇ βάσει τῶν συμβολῶν τῶν προσαγομένων ἐκ πλειόνων πλευρῶν, ὑπὸ τῆς υγιεινῆς, τῆς ἡθικῆς, τῆς ψυχολογίας, τῆς ἀναλύσεως τῆς ἐσωτερικῆς ζωῆς τῶν ἀτόμων. Ἡ εύτυχία ἀναγνωρίζεται, δτι ἔξαρτᾶται ἀπὸ δύο τινά. Ἀπὸ τὰ γεγονότα καὶ ἀπὸ τὸν χαρακτῆρα μας. Ἐπὶ τῶν γεγονότων ἀσκοθμεν ἐπιρροήν, ἐὰν τὰ ἀντιμετωπίσωμεν μὲ θάρρος, μὲ φρόνησιν καὶ μὲ τὴν πρόνοιαν ἐκ τῶν γνώσεών μας. Ἐπίσης, ἐὰν εἰς καταστάσεις δυσμενεῖς ἀποδίδωμεν μόνον τὴν ἐκτίμησιν ποὺ τοὺς ἀρμόζει. Ἐσφαλμένη ἐκτίμησις εἶναι ἡ ὑπεραξάρτησις ἐκ τοῦ χρήματος καὶ τῆς ἀπωλείας του, ἡ τοῦ πορισμοῦ του· ἡ μεταβολὴ τούτου ἀπὸ μέσου εἰς σκοπόν. Ἐπίσης ἡ ὑπερεπιδιωξις τῆς δόξης καὶ ἡ περὶ αὐτῆς ἀγνοία, δτι δυσχερῶς μὲν κατακτᾶται, εύχερῶς δμως χάνεται. Μία ξένη παροιμία λέγει σχετικῶς:

« “Ἐχασες χρήματα, δὲν ἔχασες τίποτε.
“Ἐχασες τὴν τιμὴν σου, κάτι ἔχασες.
“Ἐχασες τὸ θάρρος σου, δλα τὰ ἔχασες».

1. Περὶ εὐθυμίας ιθ.

2. Παραβ. Kritik der praktischen Vernunft Erster Theil, Buch 2, V.

Η εύρυτης ή στενότης τοῦ ἀξιολογικοῦ δρίζοντος εἶναι ή ἀποφασίζουσα περὶ τῆς ποιότητος ζωῆς τῶν ἀτόμων. Σήμερον ζῶμεν εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς εἰδικεύσεως, δχι μόνον ἀσχολιῶν, ἀλλὰ καὶ σκοπῶν ζωῆς. Υπάρχουν πρόσωπα, τὰ δποῖα προβάλλουν μόνον βιολογικάς ἀξιας ως σκοπὸν, δπως τὴν εύζωταν καὶ τὸ confort, ή τὸν ἔρωτα καὶ τὴν ἐπιμήκυνσιν τῶν βιώσεων του, ή τὰ παιγνίδια καὶ τὰ θεάματα, ή τὴν κοσμικότητα καὶ τὰς ἐπιδείξεις. Αφίνουν ἔξω τοῦ δρίζοντός των τὰς ήθικάς βιώσεις, τὰς θεωρητικάς, τὰς αἰσθητικάς, τὰς μεταφυσικάς.

Ο πλούτος ζωῆς καὶ δ πλούτος διαφερόντων μὲ τὴν δρθήν των ιεράρχησιν εἶναι δ γεννῶν τὴν δλοκλήρωσιν καὶ τελείωσιν. Η μονομέρεια γεννᾷ τὸ πάθος. Τὸ πάθος διὰ τὸ χρῆμα, τὸ πάθος διὰ τὸν ἔρωτα, τὸ πάθος διὰ τὴν δόξαν.

Πρέπει νὰ τιθέμεθα ἀντιμέτωποι τοῦ ἔαυτοῦ μας καὶ νὰ θεωρῶμεν τὰς ἐπιδιώξεις μας, πῶς νὰ μὴ ὑπερβαίνουν τὸ πρέπον καὶ τὸ δυνατόν, ἀλλὰ καὶ νὰ μὴ στενεύουν τὸ ψυχικόν μας βλέμμα.

Πρέπει νὰ είμεθα εἰλικρινεῖς ἀπέναντι τοῦ ἔαυτοῦ μας καὶ νὰ δυνάμεθα νὰ τὸν ἴδωμεν, δπως εἶναι. "Οπως εἶναι ως ἄτομον, δπως εἶναι ως γήινον δν μὲ πεπερασμένας δυνατότητας. Τὸ τελευταῖον τοῦτο, ή ὑπέρβασις τοῦ ἔαυτοῦ μας καὶ τοῦ γηῖνου, ή μεταφυσικὴ θεώρησις, ή γεννήσασα τὴν ἴδεαν τῆς τελειώσεως ὑπὲρ τὴν ἴδεαν τῆς εὐτυχίας, χρειάζεται ἐκ νέου νὰ καταστῇ πυξίς τῆς ζωῆς μας. "Οταν δὲν ὑπάρχῃ, εἴτε ὑπὸ τὴν θρησκευτικὴν εἴτε ὑπὸ τὴν μεταφυσικὴν της μορφήν, τότε εἶναι δυνατόν νὰ γεννηθοῦν συναισθήματα ἀπελπισίας καὶ μηδενισμοῦ¹.

Πρέπει νὰ ἀποκτήσωμεν καθαρότητα καὶ εύρυτητα ψυχικοῦ βλέμματος διὰ νὰ κυριαρχῶμεν τοῦ ἔαυτοῦ μας καὶ τῆς ζωῆς.

1. Παράβ. Σπετσιέρη Κ., 'Οντολογία καὶ Φιλοσοφία τῆς ὑπάρξεως, 'Αθήνα 1956.