

Αναζητήσεις
Λυκείου
Μανόλης
Ανδρόνικος



«Σχέσεις, Σκέψεις, Συναισθήματα ... out of the box ».

Σχολική εφημερίδα του 1ου Προτύπου ΓΕΛ «Μανόλης Ανδρόνικος»

Συντακτική ομάδα

Γιαμαλής Στράτος
Διβάνη Χαρά
Καρακάς Δημήτρης
Μαυρομάτης Σωκράτης
Μηλιώτης Αστέριος
Μυλωνά Μαρία
Παπαβασιλείου Ιωάννα
Σωτηράκογλου Αναστάσης
Τερζής Γιάννης
Τριανταφύλλου Νίκος
Χαντζίδου Σίσσυ
Χονδροκώστα Ανδριάννα

Δημιουργική Ομάδα

Καβαρινός Παναγιώτης
Μυλωνά Μαρία
Παπαβασιλείου Ιωάννα
Σωτηράκογλου Αναστάσης

Ψηφιακή Υποστήριξη

Γιαμαλής Στράτος
Μηλιώτης Αστέριος

Υπεύθυνες Εκπαιδευτικοί

Λεμονιά Λάσκαρη, ΠΕ04.02
Ευγενία Τσιουπλή, ΠΕ02



1ο Πρότυπο ΓΕΛ Θεσσαλονίκης «Μανόλης Ανδρόνικος»

Διεύθυνση: Κλεάνθους 30, Τ.Κ. 54453 Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνο: 2310 908 700

Ιστοχώρος: <https://schoolpress.sch.gr/alma/>



Περιεχόμενα

1. Editorial: Η πορεία των συναισθημάτων, του Νίκου Τριανταφύλλου
2. Ο κύκλος των συμπεριφορών, της Ανδριάνας Χονδροκώστα
3. Διαγωνισμός: Η λάμψη του βραβείου και η σκιά της πίεσης, του Στράτου Γιαμαλή
4. Ένας αλλιώτικος εκφοβισμός, του Αναστάση Σωτηράκογλου
5. Το Προξενιό ως είδος κομφορμισμού, του Νίκου Τριανταφύλλου
6. Αν ο φόβος μου ήταν άνθρωπος..., της Ιωάννας Παπαβασιλείου
7. Ο εθισμός στα βιβλία, της Χαράς Διβάνη
8. Τόποι και συναισθήματα (Ερευνα), των Ιωάννας Παπαβασιλείου και Ανδριάνας Χονδροκώστα
9. Σχέσεις: Οι αόρατες γραμμές που μας διαμορφώνουν, της Μαρίας Μυλωνά
10. Συναισθήματα και ρούχα, του Γιάννη Τερζή
11. Χειραγωγείται η Ελληνίδα μάνα; της Ιωάννας Παπαβασιλείου
12. Και τι δεν έγινε στην εκδρομή αυτή; Σκέψεις και αναπάντητα ερωτήματα ενός μαθητή σε πολυήμερη εκδρομή, του Αστέρη Μηλιώτη
13. Ο Αγώνας για την Ελευθέρωση, του Δημήτρη Καρακά
14. Αδελφοποίηση ομάδων: η μετατροπή της αντιπαλότητας σε συμμαχία, του Σωκράτη Μαυρομάτη
15. Η φιλία στον χώρο του αθλητισμού, του Σωκράτη Μαυρομάτη
16. Το φταίξιμο για τα λάθη της Τεχνητής Νοημοσύνης, του Γιάννη Τερζή
17. Άνθρωποι και Θάνατος, της Χαράς Διβάνη
18. Απόδραση ή τέχνη; της Χαράς Διβάνη
19. Μη μιλάς – Θα καταλάβουν, της Σίσσυς Χαντζίδου
20. Γιατί δεν πήγα σήμερα ..., της Σίσσυς Χαντζίδου



Η πορεία των συναισθημάτων

του Νίκου Τριανταφύλλου

Τα συναισθήματα και οι σκέψεις αποτελούν απαραίτητο και αλληλένδετο με την ίδια την ύπαρξη κομμάτι της ζωής κάθε ανθρώπου και όχι μόνο, καθώς και τα ζώα μπορούν να νιώσουν ορισμένα συναισθήματα και να “σκεφτούν”. Ωστόσο, όσο ευρεία κι αν είναι η επίδρασή τους, ακόμη και εκτός του ανθρώπινου ψυχισμού, δεν είναι εύκολο να καθορίσουμε με ποιον ακριβώς τρόπο επηρεάζουν τις πράξεις, αλλά και τις διαδρομές που ακολουθούν.

Υπήρχε πάντα το ερώτημα «Τα συναισθήματα επηρεάζουν τις σκέψεις ή το αντίστροφο;» ή, ισοδύναμα και μεταφορικά, «Τα συναισθήματα περνούν απ’ το μυαλό και οι σκέψεις περνούν απ’ την καρδιά;». Για να απαντηθούν αυτά τα δύσκολα ερωτήματα, πρέπει να διασαφηνιστεί εάν οι σκέψεις δημιουργούνται πριν από τα συναισθήματα ή το αντίστροφο.

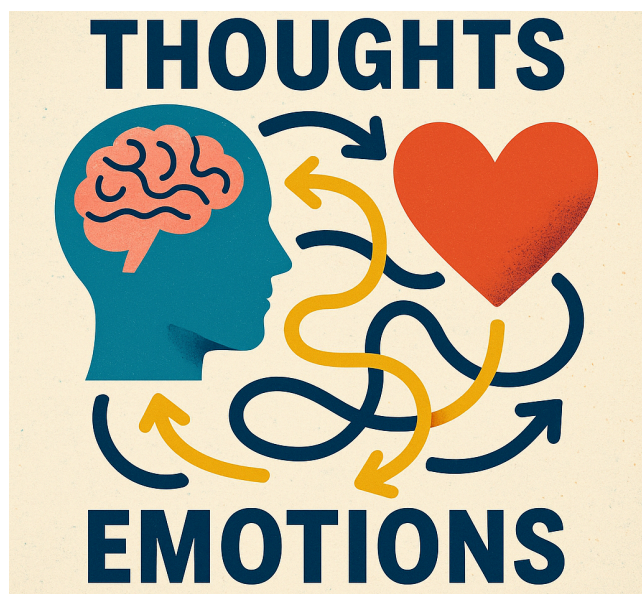
Εντούτοις, αυτό ίσως είναι αδύνατο, καθώς ο ανθρώπινος νους δρα ως σύνολο για να λάβει αποφάσεις, ανάλογα με τα εξωτερικά ερεθίσματα που δέχεται, τον τρόπο που τα επεξεργάζεται και τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την εν λόγω διαδικασία. Η κύρια περιοχή του εγκεφάλου που ευθύνεται για τα συναισθήματα είναι το μεταιχμιακό σύστημα, ενώ οι συνειδητές σκέψεις λαμβάνουν χώρα σε ορισμένες -συνειρμικές, όπως ονομάζονται- περιοχές του φλοιού των ημισφαιρίων. Και μόνο από την διαφορετική τοποθεσία τους είναι φανερό ότι λειτουργούν ταυτόχρονα και παράλληλα επηρεαζόμενα το ένα από το άλλο.

Αυτό το συμπέρασμα μπορεί να προκύψει και από την ανάλυση της συμπεριφοράς του ανθρώπου, όταν βρίσκεται υπό την επίδραση συγκεκριμένων συναισθημάτων ή αντίστοιχα όταν σκέφτεται ορισμένα πράγματα. Όταν π.χ. νιώθουμε θυμό, τότε οι σκέψεις μας κατακλύζονται από βία, απέχθεια προς το πρόσωπο ή ζήτημα από το οποίο πηγάζει και γενικότερα από αυθόρμητες και επιπόλαιες ιδέες για το πώς μπορεί να διευθετηθεί το πρόβλημα. Όταν ηρεμήσουμε, βλέπουμε τα πράγματα πιο καθαρά και συνεπώς σκεφτόμαστε και πιο συνετά και ορθολογικά. Ένα ακόμη παράδειγμα είναι ότι όταν σκεφτόμαστε κάτι ευχάριστο, τότε νιώθουμε χαρά και γαλήνη. Από αυτά τα δύο παραδείγματα γίνεται εμφανές ότι τα συναισθήματα προκαλούν τις σκέψεις, αλλά και το αντίστροφο.

Το γεγονός αυτό προκύπτει κι αν εξετάσουμε την πηγή των προαναφερθέντων αισθημάτων και σκέψεων. Ο θυμός προκλήθηκε γιατί συνέβη κάτι που, συνειδητά, μας ενόχλησε και προξένησε αυτήν την αντίδραση, άρα προέκυψε μέσω της ακούσιας αντίδρασης του μεταιχμι-

μιακού συστήματος, η οποία ωστόσο δημιουργήθηκε από συνειδητές σκέψεις. Στο δεύτερο παράδειγμα, οι σκέψεις είναι ευχάριστες, γιατί έχουν συνδεθεί με κάποιο ερέθισμα που προκαλεί ευχαρίστηση. Ουσιαστικά οι σκέψεις είναι η εκούσια αντίδρασή μας σε μια κατάσταση, ενώ τα συναισθήματα η ακούσια.

Συμπερασματικά, τα συναισθήματα και οι σκέψεις όχι απλώς περνούν και από το μυαλό και από την καρδιά, αλλά επηρεάζουν εξίσου και τα δύο. Για άλλη μία φορά διαφαίνεται η καθολικότητα της ανθρώπινης ψυχής.



Ο κύκλος των συμπεριφορών

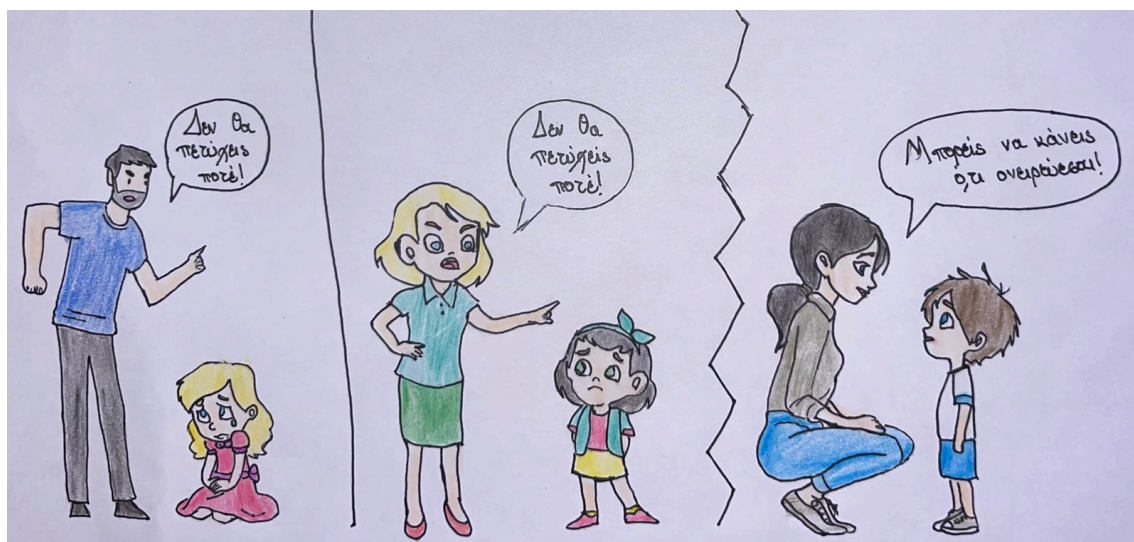
της Ανδριάνας Χονδροκώστα

«Ίδιος ο πατέρας σου είσαι», «Ίδια η μητέρα σου είσαι». Ποιος δεν έχει ακούσει αυτές τις φράσεις; Συχνά τα παιδιά αναπτύσσουν παρόμοιες συμπεριφορές με τους γονείς τους, ενώ ο χαρακτήρας τους παρουσιάζει πολλά κοινά σημεία. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Αρχικά, τα παιδιά από την προσχολική τους ηλικία, στην οποία πλάθεται ο χαρακτήρας του ατόμου, έχουν ως πρότυπο τους γονείς τους. Επίσης, βλέπουν τους γονείς τους ως αλάθητους και προστάτες, με αποτέλεσμα να τείνουν προς την υιοθέτηση παρόμοιων συμπεριφορών με εκείνους. Γνωρίζουμε, εξάλλου, ότι τα παιδιά είναι μιμητικά όντα, κάτι το οποίο αξιοποιούν οι γονείς για να τα βοηθήσουν να αποκτήσουν ηθικές αξίες, προβάλλοντας τους εαυτούς τους ως πρότυπα. Επιπλέον, συγκατοικώντας μαζί τους, περνώντας δηλαδή μεγάλο μέρος της μέρας τους μαζί τους και παρατηρώντας τον τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, το ύφος τους και διάφορα άλλα χαρακτηριστικά, μαθαίνουν να υιοθετούν αυτά που θαυμάζουν και να αποφεύγουν αυτά που τους νευριάζουν, ώστε να γίνουν οι άνθρωποι που οι ίδιοι ονειρεύονται.

Η μεταφορά, όμως, στοιχείων της ψυχοσύνθεσης γίνεται και στην περίπτωση ψυχολογικών τραυμάτων (ακόμα κι αν ο γονέας δεν θυμάται ή προσπαθεί να καταπνίξει την ύπαρξη του τραύματος!). Διαγενεακό τραύμα ονομάζεται μια τραυματική κατάσταση η οποία αναβιώνεται, από γενιά σε γενιά, χωρίς την άμεση ή έμμεση επιλογή του παιδιού. Συγκεκριμένα, εμπειρίες όπως πόλεμοι ή ένα καταπιεστικό περιβάλλον στιγματίζουν την ανθρώπινη υπόσταση, όχι μόνο ως μνήμες. Μεταφέρονται στις επόμενες γενιές, οι οποίες παγιδεύονται σε έναν φαύλο κύκλο, προσπαθώντας να επιλύσουν προβλήματα τα οποία δεν έχουν δημιουργήσει συνειδητά.

Ο κύκλος αυτός μπορεί να σπάσει μόνο μέσω της αναγνώρισης του προβλήματος αρχικά από τον γονέα, ο οποίος από φόβο συχνά γίνεται ο ίδιος επιθετικός, και μετέπειτα από την ευρύτερη οικογένεια, μέσω διαλόγου και ψυχοθεραπείας. Είναι, λοιπόν, ξεκάθαρο, ότι οι γονείς, στο μεγαλύτερο ποσοστό, αποτελούν τα θετικά πρότυπα που συμβάλλουν δραστικά στην δημιουργία ευσυνειδητών νέων, εφόσον οι τελευταίοι ακολουθούν τα χνάρια τους. Παρόλα αυτά, η κληροδότηση στοιχείων του χαρακτήρα κάποιου μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση αρνητικών επιπτώσεων από το τραύμα ενός μέλους σε ολόκληρες γενιές. Βεβαίως, είναι απαραίτητο ο κάθε άνθρωπος να δώσει τις δικές του προσωπικές μάχες για την ευημερία του συνόλου.



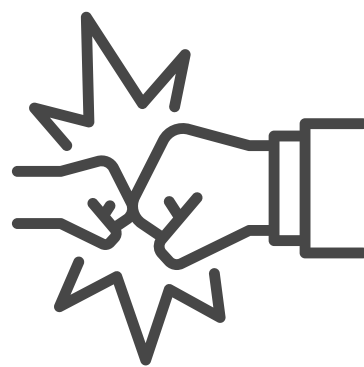
Διαγωνισμός: Η λάμψη του βραβείου και η σκιά της πίεσης

του Στράτου Γιαμαλή

«Η ελληνική αντιπροσωπεία κατέκτησε χρυσό μετάλλιο στην Ολυμπιάδα Μαθηματικών», «30 μαθητές της Θεσσαλονίκης διακρίνονται στην επόμενη φάση του Πανελλήνιου Διαγωνισμού Φυσικής», «Θριάμβευσε για άλλη μια φορά η ελληνική ομάδα της ρομποτικής στον Παγκόσμιο Διαγωνισμό Ρομποτικής». Αυτοί οι τίτλοι μας βομβαρδίζουν εβδομαδιαίως – με χαρούμενες ειδήσεις - στον τύπο και στο διαδίκτυο και αυτό δεν είναι τυχαίο. Στον σύγχρονο κόσμο, όπου η παιδεία και η εκπαίδευση θεωρούνται αναγκαίες, οι διαγωνισμοί είναι εκείνοι, οι οποίοι προσφέρουν μία διαφορετική προσέγγιση στη γνώση, αλλά την ίδια στιγμή δημιουργούν μία νέα ... κρίση.

Οι (δι)αγωνισμοί, αρχικά, δεν αποτελούν απλώς ένα αγώνισμα αλλά έχουν μία τεράστια επίδραση στον εσωτερικό κόσμο των μαθητών/τριών. Ειδικότερα, οι διαγωνισμοί αντιτίθενται στη στείρα αποστήθιση και στην παθητική μάθηση και προσφέρουν τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να αγωνιστούν με γνώμονα τις γνώσεις, την εφευρετικότητα, την κριτική σκέψη και την επινοητικότητα τους. Οι συμμετέχοντες/ουσες βρίσκουν σε αυτούς μία απόδραση από την ανιαρή καθημερινότητα και πολλές φορές καλύπτουν την ανάγκη τους για την εύρεση ενός σκοπού, διότι εξασκούνται με στόχο, αρχικά, τη διάκριση και, συνολικά, την επιτυχία τους στον διαγωνισμό. Παράλληλα, την ώρα του διαγωνισμού, συχνά, καταφέρνουν να φτάσουν στη μέγιστη συγκέντρωση με αποτέλεσμα να συναγωνίζονται μονάχα με τον εαυτό τους, έχοντας την αίσθηση του τέλειου ελέγχου. Έτσι, μία ενδεχόμενη διάκριση να αναγνωρίζεται ως μία νίκη ενάντια στο κατεστημένο και υπέρβαση του εαυτού τους. Μάλιστα, εκείνες είναι οι στιγμές στις οποίες οι διαγωνιζόμενοι νιώθουν την ευχαρίστηση να τους πλημμυρίζει, με το συναίσθημα αυτό να είναι κοινό με άτομα που έχουν ζήσει την ίδια εμπειρία. Γι' αυτόν τον λόγο άλλωστε, μπορούν να αναπτύξουν και δεξιότητες κοινωνικοποίησης, ερχόμενοι/ες σε επαφή με συνομηλίκους με τους οποίους μοιράζονται κοινές εμπειρίες και τους κατανοούν καλύτερα από άλλους/ες.

Οι διαγωνισμοί, όμως, εκτός από τις πνευματικές δεξιότητες που καλλιεργούν, προσφέρουν και πιο πρακτικά οφέλη. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες λειτουργώντας υπό πίεση και επιδιώκοντας τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία –η οποία διαφέρει από αυτή του σχολείου καθώς αξιολογείται πλήθος δεξιοτήτων με αντικειμενικά κριτήρια– αποκτούν μία αρκετά μεγάλη εμπειρία για περιπτώσεις παρόμοιων εξετάσεων, όπως τις Πανελλήνιες. Ναι, φυσικά και οι Πανελλήνιες δεν διαφέρουν καθόλου ως προς τη διαδικασία από έναν διαγωνισμό. Μάλιστα οι μαθητές/τριες που έχουν εμπειρία σε διαγωνισμούς μπορούν να ανταποκριθούν, συνήθως, καλύτερα από αυτούς που δεν έχουν συμμετάσχει σε τέτοιες διαδι-



κασίες. Συγχρόνως, οι διαγωνισμοί μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό κομμάτι για το βιογραφικό τους ως μελλοντικών φοιτητών/τριών που θα επιδιώξουν κάποια υποτροφία για τις πανεπιστημιακές τους σπουδές ή των μελλοντικών εργαζομένων για την σταδιοδρομία τους στην αγορά εργασίας. Επιπλέον, πολλοί είναι και αυτοί που συμμετέχουν σε εθνικούς και διεθνείς διαγωνισμούς καθώς τους προσφέρονται όλες οι παραπάνω δυνατότητες, αλλά συγχρόνως αποτελεί και έναν πολυπόθητο στόχο που επιζητούν, συνήθως, πολύ καιρό.

Ωστόσο, οι διαγωνισμοί, όπως και τα νομίσματα, έχουν δύο όψεις, με την κρυφή τους πλευρά να μην είναι ούτε τόσο γνωστή, ούτε σε μεγάλο βαθμό παρατηρήσιμη. Ειδικότερα, οι διαγωνισμοί, καθώς αποτελούν ένα γεγονός το οποίο τραβάει την προσοχή των ανθρώπων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μία ευκαιρία από τους μαθητές/τριες να βρεθούν στο επίκεντρο. Έτσι, με τη συμμετοχή τους σε έναν διαγωνισμό και, ακόμη περισσότερο, μετά από μία διάκριση, οι άνθρωποι του κοντινού τους περιβάλλοντος εκδηλώνουν ένα έντονο ενδιαφέρον γι' αυτούς. Ωστόσο, μία αποτυχία, η οποία σε αυτές τις περιπτώσεις είναι αρκετά συχνή, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχολογική κατάρρευση και σε ένα μεγάλο πλήγμα στην αυτοπεποίθησή τους. Τέλος, για ορισμένα άτομα, οι διαγωνισμοί είναι ένας τρόπος να αποδείξουν στους ίδιους και στον περίγυρό τους την ικανότητά τους να ανταποκριθούν σε δύσκολες δοκιμασίες ενώ η αποτυχία συνεπάγεται την απώλεια της ταυτότητάς τους και της αυτοπεποίθησής τους, καθώς αντιλαμβάνονται τα αποτελέσματα μόνο με το καθαρά ανταγωνιστικό τους κομμάτι.

Συμπερασματικά, οι διαγωνισμοί είναι ένα μέσο ανάπτυξης των δεξιοτήτων των μαθητών/τριών αλλά συγχρόνως επηρεάζουν έντονα την ψυχολογία τους. Παρόλα αυτά, το γεγονός αυτό δεν οφείλεται κυρίως στους διαγωνισμούς αλλά στην ίδια την προσωπικότητά τους. Μάλιστα, παρόμοιες καταστάσεις με τους διαγωνισμούς θα αντιμετωπίζουν, συνεχώς, στη ζωή τους με αποτέλεσμα να είναι αναγκαίο να μπορούν να έχουν τον έλεγχο του εαυτού τους. Γιατί δε φταίει πάντα η ατυχία σε μία αποτυχία, αλλά συχνά η δική μας αδυναμία να αντέξουμε στην πίεση και να διατηρήσουμε την αυτοπειθαρχία μας.



Πηγή:

Εμμανουηλίδης, Α. (2025). Τα Οφέλη της Συμμετοχής σε Διαγωνισμούς Φυσικής και Άλλων Μαθημάτων στο Λύκειο. Esos. Διαθέσιμο εδώ (προσπέλαση 15/4/2025).

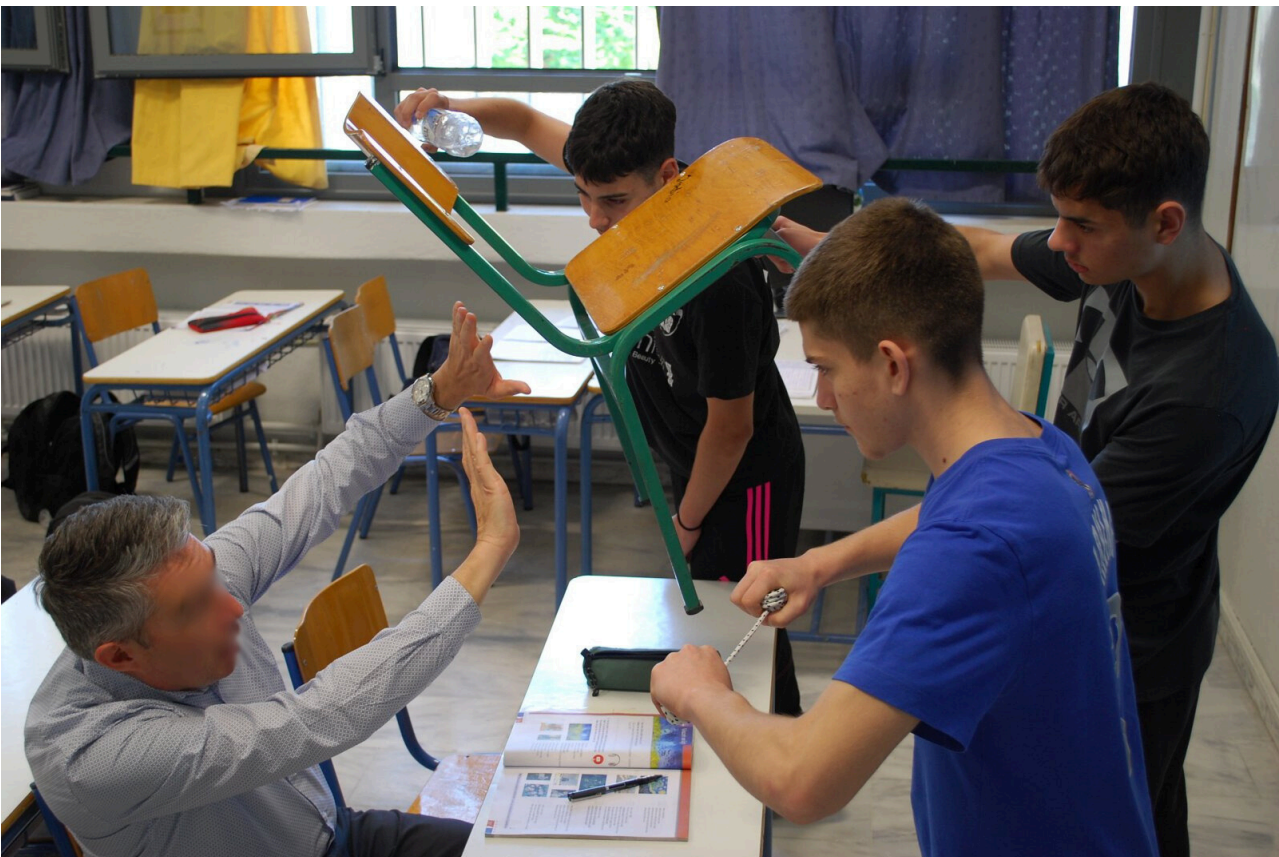
Ένας αλλιώτικος εκφοβισμός

του Αναστάση Σωτηράκογλου

Ο εκφοβισμός στο σχολικό περιβάλλον είναι, δυστυχώς, ένα φαινόμενο που γνωρίζουμε πολύ καλά. Σύμφωνα με έρευνα του ΕΚΠΑ, το 50-60% των εφήβων έχει δεχτεί bullying από τους συμμαθητές του, σε διάφορες μορφές, όπως η λεκτική και η σωματική βία. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες έχει παρατηρηθεί μία νέα διάσταση στο όλο θέμα: πλέον και οι καθηγητές βρίσκονται στο στόχαστρο των «νταήδων» και δέχονται τα πυρά τους.

Ο όρος εκφοβισμός προς τους καθηγητές δεν αναφέρεται σε απλά πειράγματα, ανυπακοή και μορφές κοροϊδίας. Τα παραπάνω αποτελούσαν μέρος της σχολικής ζωής για εκατοντάδες χρόνια και οι καθηγητές κατάφερναν, συνήθως να τα ελαχιστοποιήσουν και, πολλές φορές, να τα εξαλείψουν. Πλέον, όμως, σε αυτά έχουν αρχίσει και προστίθενται οι απειλές, η εξύβριση, οι επιθέσεις με αντικείμενα και οι προσβολές. Συχνό φαινόμενο είναι επίσης η κλοπή προσωπικών τους αντικειμένων, καθώς και η φθορά της περιουσίας τους, όπως για παράδειγμα των αυτοκινήτων τους. Φυσικά, δεν λείπουν και οι μορφές έμμεσου εκφοβισμού, όπως η άρνηση συνεργασίας, η αγνόηση και τα επαναλαμβανόμενα ψέματα. Οι καθηγητές αδυνατούν να περιορίσουν αυτές τις συμπεριφορές και, καθημερινά, βιώνουν καταπιεστικές καταστάσεις.

Επιπλέον, λόγω της ευρείας χρήσης των κοινωνικών δικτύων, έχουν παρατηρηθεί περιστατικά όπου οι μαθητές κοινοποιούν φωτογραφίες ή βίντεο των καθηγητών τους χωρίς την άδειά τους, συχνά με τραγελαφικό περιεχόμενο, αλλά και η διάδοση αβάσιμων φημών εις βάρος τους, όπως δυσφήμιση των ικανοτήτων τους και κατηγορίες που αφορούν την προσωπική τους ζωή. Ακόμα, οι μαθητές πολλές φορές παρενοχλούν τους καθηγητές τους μέσω e-mail, μηνυμάτων και τηλεφωνικών κλήσεων, με σκοπό να τους εκβιάσουν για έναν καλύτερο βαθμό ή για προνομιακή μεταχείριση.



Η ιδιαίτερη αυτή μορφή εκφοβισμού έχει αρκετές αρνητικές συνέπειες στους καθηγητές, ιδιαίτερα στον ψυχικό τους κόσμο. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από εκπαιδευτικά ιδρύματα στο Ηνωμένο Βασίλειο, το 52% των καθηγητών που έχουν δεχθεί bullying από τους μαθητές τους αναφέρει ότι βιώνει, καθημερινά, αυξημένα επίπεδα άγχους, ενώ το 29% έχει διαμορφώσει αρνητική γνώμη για το επάγγελμα του εκπαιδευτικού.

Πολλοί καθηγητές έχουν αναγκαστεί να αλλάξουν τον τρόπο διδασκαλίας τους και να τον διαμορφώσουν σύμφωνα με τις απαιτήσεις των μαθητών τους, ενώ σε ακραίες καταστάσεις, ορισμένοι καθηγητές οδηγήθηκαν όχι μόνο σε παραίτηση, αλλά και σε αλλαγή επαγγελματικού κλάδου. Μάλιστα, όλοι πιστεύουν πως αυτή η επιθετική διάθεση των μαθητών οφείλεται τόσο στο οικογενειακό τους περιβάλλον, όσο και στο ότι ο καθηγητής πρεσβεύει την εξουσία και τη δύναμη και άρα, εκφοβίζοντάς τους οι μαθητές κάνουν τη δική τους επανάσταση. Επίσης, καταγγέλλουν πως δεν υπάρχει στήριξη από τους συναδέλφους τους και την πολιτεία και πως φοβούνται να παραδεχτούν πως δέχονται bullying, καθώς φοβούνται ότι θα γίνουν θέμα συζήτησης και χλευασμού.

Ο εκφοβισμός, λοιπόν, προς τους καθηγητές δεν είναι σπάνιο φαινόμενο και έχει λάβει ακραίες διαστάσεις τα τελευταία χρόνια και ιδίως μετά την πανδημία του κορονοϊού. Προκειμένου να καταπολεμηθεί, τόσο η πολιτεία όσο και ο γονείς των μαθητών θα πρέπει να λάβουν τα μέτρα τους και να συμβάλλουν στην εξάλειψή του. Οι καθηγητές αξίζουν ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον. Εξάλλου, έχουν αναλάβει ένα πολύ σημαντικό ρόλο, αφού καλούνται να συμβάλλουν στην εκπαίδευση της νέας γενιάς, η οποία αποτελεί το μέλλον του κόσμου.



Πηγές:

- Garrett, L. (2014). The Student Bullying of Teachers: An Exploration of the Nature of the Phenomenon and the Ways in which it is Experienced by Teachers, Aigue, University College Cork. Διαθέσιμο εδώ (προσπέλαση 15/4/2025).
- Kauppi, T. & Pörhölä, M. (2012). School teachers bullied by their students: Teachers' attributions and how they share their experiences. Teaching and Teacher Education. 28(7), pp. 1059-1068.
- LifoNewsroom (2013). ΕΚΠΑ: Το 50-60% των εφήβων έχει δεχθεί bullying- Αύξηση των περιστατικών μετά την πανδημία. Lifo. Διαθέσιμο εδώ (προσπέλαση 15/4/2025).
- Ozkilic, R. & Kartal, H. (2012). Teachers Bullied by Their Students: How Their Classes Influenced After Being Bullied? Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46, pp. 3435-3439

Το Προξενιό ως είδος κομφορμισμού

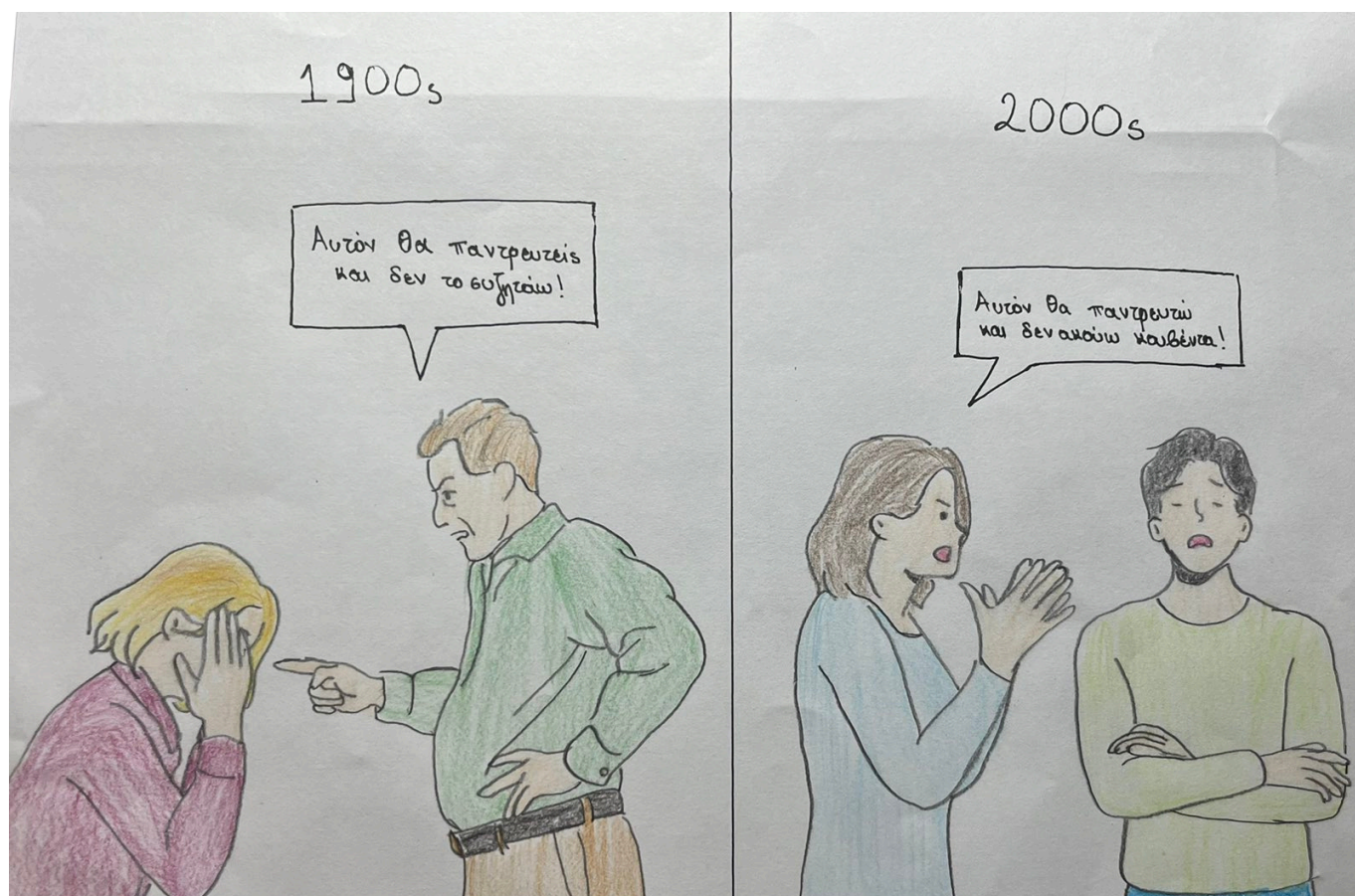
του Νίκου Τριανταφύλλου

Ο κομφορμισμός - και γενικότερα η τάση για μίμηση των συμπεριφορών του κοινωνικού περίγυρου - αποτελεί αλληλένδετο κομμάτι της ανθρώπινης ψυχολογίας. Το προξενιό αποτελεί ένα από τα αμέτρητα παραδείγματα αυτού του ενστίκτου και, μολονότι καταργήθηκε, επισήμως, στην Ελλάδα γύρω στο 1970, εξακολουθεί να υφίσταται, με άλλους μεν τρόπους, και στην σημερινή κοινωνία. Άλλωστε, δεν νοείται κοινωνία χωρίς γάμο και χωρίς την αξιοθαύμαστη ιδιότητα του κομφορμισμού να μαζοποιεί τους ανθρώπους. Άρα, γιατί υπάρχει το προξενιό;

Ο άνθρωπος τείνει να συμμορφώνεται με τις κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές της ομάδας στην οποία ανήκει, ώστε να διασφαλιστεί η συνοχή και η επιβίωση τόσο του ατόμου όσο και της κοινωνίας. Όποιος διαφοροποιείται συχνά απομονώνεται, γεγονός που μειώνει τις πιθανότητες κοινωνικής συνεισφοράς και αναπαραγωγής. Ο γάμος, ως θεσμός, εξυπηρετεί βασικές ανάγκες της κοινωνίας, κυρίως την αναπαραγωγή μέσα σε ένα κοινωνικά αποδεκτό πλαίσιο. Παρά τις σύγχρονες επιλογές, σε ορισμένες περιοχές εξακολουθούν να υφίστανται προξενιά, γεγονός που θέτει το ερώτημα γιατί η κοινωνία επιλέγει ακόμη και να επιβάλλει γάμους χωρίς συναίνεση.

Υπάρχουν πολυάριθμα πιθανά αίτια:

Αρχικά, σε παλαιότερες εποχές οι αποστάσεις μεταξύ των ανθρώπων ήταν πολύ μεγαλύτερες απ' ότι σήμερα, που κατοικούμε σε μεγαλουπόλεις και πολυπληθείς κοινότητες, ενώ μπορούμε εξαιρετικά εύκολα και γρήγορα να μετακινηθούμε στην άλλη άκρη του κόσμου. Ακριβώς επειδή οι άνθρωποι δεν μπορούσαν να μετακινηθούν και, συχνά, ζούσαν σε μικρότερες, πιο κλειστές κοινότητες, κάπως έπρεπε να αναπτυχθούν ρομαντικές



σχέσεις και να επέλθει, τελικά, η αναπαραγωγή, ακόμη και αν ο εξαιρετικά περιορισμένος αριθμός ανθρώπων που συναντούσε (και ακόμη περισσότερο που πραγματικά γνώριζε) ένα άτομο δεν τύχαινε να συμπεριλαμβάνει κάποιον κατάλληλο σύντροφο. Σήμερα, ιδίως μέσω του διαδικτύου, γνωρίζουμε πολύ μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, άρα και πιθανών συντρόφων.

Επιπλέον, οι πρόγονοί μας έτειναν να είναι πιο συντηρητικοί και να μην διαφοροποιούνται πολύ από τους καθιερωμένους θεσμούς. Άλλωστε, με βάση αυτούς τους θεσμούς είχαν επιβιώσει μέχρι τότε, γιατί να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό; Έως έναν βαθμό σε αυτήν την λογική βασίζεται και ο ίδιος ο κομφορμισμός με την ευρύτερη έννοια. Έτσι, συχνά σκεπτόμενοι και το προσωπικό όφελος μέσω της ένωσης περιουσιακών στοιχείων, δεν επέτρεπαν στα παιδιά τους να τους φέρουν αντίρρηση και υποχρεωτικά τα πάντρευαν με το καλύτερο δυνατό ταίρι, συνήθως με σημαντικότερο κριτήριο να είναι ο πλούτος και το κύρος της άλλης οικογένειας. Κατά συνέπεια, τα παιδιά αναγκάζονταν, με τη σειρά τους, να ακολουθήσουν το καθιερωμένο μοντέλο -τον κομφορμισμό- και τελικά ερχόταν η ώρα που το επέβαλαν και στα δικά τους παιδιά, συνεχίζοντας τον φαύλο κύκλο.

Υπάρχουν, βέβαια, και άλλα σημαντικά αίτια, όπως π.χ. ο φόβος που υπήρχε γύρω από την υψηλή πιθανότητα η γέννα να επιφέρει τον θάνατο, τα οποία επίσης δρούσαν ως καταλύτης για την ύπαρξη κάποιας ανώτερης και αζεπέραστης αρχής που επέβαλε τον γάμο με κάθε, ακόμη και ανήθικο, τρόπο. Σήμερα ίσως θεωρήσουμε ότι το προξενιό έχει καταργηθεί πλήρως, όμως αυτό δεν ισχύει. Σίγουρα με την επικράτηση ενός πιο ελεύθερου τρόπου ζωής και τα γενικότερα αντικομφορμιστικά πρότυπα, όπως επίσης και με την κατάρριψη πολλών απαρχαιωμένων θεσμών, έχει εκλείψει με την παλιά έννοια, όμως αντικαταστάθηκε, πλέον, από κάτι καινούργιο. Απέκτησε μία καινούργια υπόσταση, την γνωριμία διά μέσου φίλων ή του πολύ κοντινού κοινωνικού περιγυρου.

Συχνά οι νέοι μιλούν για άλλους με τρόπο που λειτουργεί σαν «σύσταση», κάνοντάς τους πιο ελκυστικούς στους συνομηλίκους. Παρότι γνωρίζουμε πολλούς, μόνο λίγους επιλέγουμε να γνωρίσουμε ουσιαστικά και να φέρουμε κοντά μας, κυρίως για λόγους ασφάλειας και καταλληλότητας. Έτσι, ενισχύεται η φυσική επιλογή, καθώς επιλέγονται σύντροφοι με επιθυμητά χαρακτηριστικά. Ωστόσο, αυτό περιορίζει τις επιλογές μας, οδηγώντας μας συχνά σε «αναγκαστικές» σχέσεις μέσα από κοινωνικούς περιορισμούς και πρότυπα. Μπορεί να ευνοείται η επιβίωση, αλλά μένει το ερώτημα αν εξυπηρετεί και την ευτυχία.

Τέλος, ο κομφορμισμός σήμερα μπορεί να οδηγήσει και με έναν ακόμη τρόπο σε μια μορφή δημιουργίας μίας βεβιασμένης σχέσης. Ας εξετάσουμε το εξής παράδειγμα: ένας νέος βλέπει ότι όλοι οι φίλοι του έχουν συνάψει ερωτικές σχέσεις και περνούν υπέροχα και τον πειράζουν, αφού αυτός είναι ο μοναδικός που εξακολουθεί να είναι εργένης. Με βάση τον κομφορμισμό, θα πιεστεί να βρει και αυτός ταίρι για να συμμορφωθεί με το «φυσιολογικό» του κοινωνικού συνόλου, ακόμα και αν δεν είναι κατ' ανάγκη καλή επιλογή.

Συνοψίζοντας, το προξενιό δεν καταργήθηκε ποτέ, καθώς όσο υπάρχει ο άνθρωπος θα υπάρχει ο κομφορμισμός και όσο υπάρχει ο κομφορμισμός θα υπάρχει το προξενιό, σε οποιαδήποτε μορφή και αν αυτό υφίσταται. Είναι δύσκολο να καθοριστεί εάν στην συγκεκριμένη περίπτωση ο κομφορμισμός ωφελεί την ανθρωπότητα, πάντως είναι βέβαιο ότι υποσκάπτει και υπονομεύει την προσωπική ελευθερία επιλογής του κάθε ανθρώπου, και αυτό αποτελεί γεγονός που οφείλουν να γνωρίζουν όλοι οι άνθρωποι όταν καλούνται να λάβουν μία απόφαση πιεζόμενοι από αυτόν.

Αν ο φόβος μου ήταν άνθρωπος...

της Ιωάννας Παπαβασιλείου

Κυριακή 30, Μαρτίου 2025 (βρέχει)

Αγαπητό μου ημερολόγιο,

Δεν σου το λέω συχνά. Ντρέπομαι να το παραδεχτώ. Ακόμα και σ' εσένα που γνωρίζεις τα πιο βαθιά μου μυστικά. Πολλές φορές, όμως, όσο κι αν δεν θέλω, όσο κι αν αντιστέκομαι, τον έλεγχο των πράξεων μου δεν τον έχω εγώ, αλλά κάποιος άλλος, κάποιος πιο δυνατός, κάποιος πιο πονηρός.

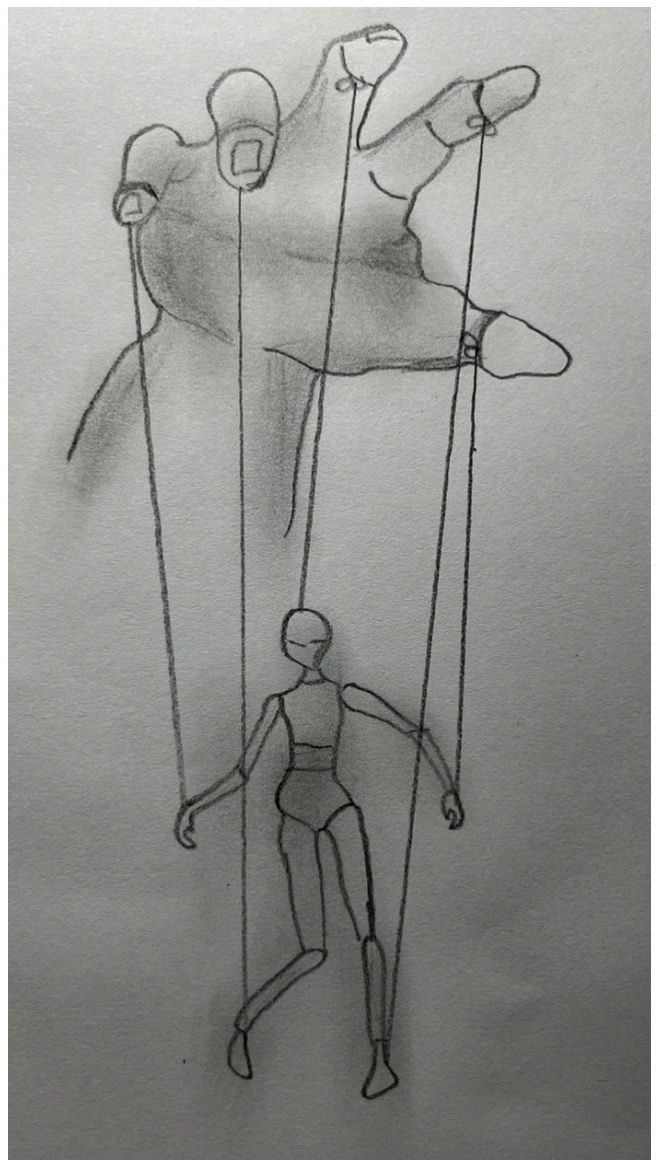
Σκέψεις!

Σκέψεις γυρνάνε μέσα στο μυαλό μου. Χορεύουν αδιάκοπα, σ' έναν χορό που μόνο εγώ μπορώ να τερματίσω. Μα όσο καθυστερώ να βάλω αυτό το τέλος στις αλλεπάλληλες αυτές σκέψεις, αυτός, γίνεται πιο ισχυρός. Κάθε σημείο του σώματος μου αποκτά μια κλωστή. Μια κλωστή που συνδέεται με τον ειδικό μηχανισμό που χρησιμοποιεί ο μαριονετίστας και ελέγχει κάθε κίνηση μου. Οδηγός, χειριστής, μαριονετίστας, όπως θες πες τον, εγώ θα τον πω φόβο. Ναι, όσο δυνατός κι αν φαίνομαι, πολλές φορές παραδίνομαι στην δύναμη του, δύσκολα τον ανταγωνίζεται κανείς. Δύσκολα νικά κανείς αυτή τη διαρκή μάχη μαζί του.

Και τι να κάνω; Να τον αγνοήσω; Να προσποιηθώ ότι δεν είναι εκεί κάθε στιγμή, κάθε λεπτό που περνάει; Να αδιαφορήσω που караδοκεί περιμένοντας πότε θα αφεθώ, θα ξεχαστώ, και θα έχει την ευκαιρία να με ξανακυριεύσει; Όχι, πρέπει να το χειριστώ διαφορετικά. Δεν μπορώ να τον εμποδίσω να εμφανιστεί, μπορώ όμως να τον εμποδίσω να με επηρεάσει. Μπορώ να φτιάξω μια ειδική άμυνα, όπως το ανοσοποιητικό, μόλις ανιχνεύω τον κίνδυνο, επιτίθεμαι.

Και πώς το κάνω αυτό; Δουλεύω με τον εαυτό μου. Κάνω ό, τι περνάει από το χέρι μου για να είμαι καλά με τον εαυτό μου. Αν είμαι ευχαριστημένος με εμένα και γνωρίζω καλά τι ακριβώς είμαι, κανείς φόβος δεν μπορεί να με επηρεάσει. Ο φόβος δημιουργείται από τις δικές μου ανασφάλειες. Οπότε ο καλύτερος τρόπος να τον εξαφανίσω, είναι να εξαφανίσω κι αυτές.

Θα νικήσουμε,
σε χαιρετώ





Ο εθισμός στα βιβλία

της Χαράς Διβάνη

Έχετε σκεφτεί ποτέ πως η αγάπη σας για τα βιβλία μπορεί να πηγάζει από μια ανάγκη πιο σκοτεινή, ακόμη και ... παθολογική?

Τα βιβλία έχουν συντροφεύσει τον άνθρωπο για πολλούς αιώνες, ήδη από τη αρχαιότητα. Ακόμα και σήμερα σε στιγμές ευτυχίας, πολέμου, μοναξιάς ή/και ηρεμίας εξακολουθούν να αποτελούν την «απόδραση» του ανθρώπου από την πραγματικότητα και την διείσδυση του σε κόσμους διαφορετικούς, στους οποίους ο κάθε αναγνώστης συναντάει τα όνειρα και τα ιδανικά του.

Γενικότερα η αγάπη για τα βιβλία αποδίδεται με τον ευρέως διαδεδομένο όρο «βιβλιοφιλία». Βιβλιόφιλοι αποκαλούνται οι λάτρεις-αναγνώστες που συνήθως, αποκτούν, διαβάζουν και συλλέγουν πολύτιμα, για τους ίδιους, βιβλία. Παρόλο που η βιβλιοφιλία κατατάσσεται στα θετικά χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου, μπορεί να μετατραπεί, αρκετά εύκολα, σε κάτι αρνητικό, όταν δεν υπάρχει μία ξεκάθαρη διαφοροποίηση μεταξύ της αθώας αγάπης προς τα βιβλία και της ανεξέλεγκτης εμμονής με αυτά. Σε αυτή την περίπτωση εκδηλώνεται ένα σπάνιο φαινόμενο, ο εθισμός στα βιβλία ή αλλιώς «βιβλιομανία».

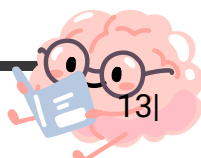
Σε αντίθεση με τον εθισμό σε άλλες μορφές καταχρήσεων, ο εθισμός στα βιβλία δεν έχει αντίκτυπο στη σωματική υγεία του αναγνώστη. Ωστόσο, παρουσιάζονται ορισμένες συνήθειες - συμπτώματα που έχουν αρνητικά αποτελέσματα στην καθημερινή του ζωή. Κυριότερη είναι η παραμέληση των βασικών υποχρεώσεων του όπως η εργασία, οι σπουδές και οι δουλειές του σπιτιού, με σκοπό ο βιβλιομανής να «απορροφηθεί» στην ανάγνωση των βιβλίων του. Με αυτό σχετίζεται άμεσα και η τάση για αποστασιοποίηση από τον κοινωνικό περίγυρο που οδηγεί στην απομόνωση του.

Εκτός από αυτό, οι βιβλιομανείς, συχνά, βρίσκονται αντιμέτωποι με την αδυναμία τους να θέσουν όρια τόσο στον χρόνο ανάγνωσης όσο και στην αγορά των βιβλίων. Οι ίδιοι συνειδητοποιούν πως υπάρχει πρόβλημα μόνο όταν λαμβάνουν e-mail από την τράπεζα που τους προειδοποιεί για την υπερβολική σπατάλη χρημάτων στα βιβλία.

Πώς όμως μπορεί να εθιστεί κάποιος στα βιβλία; Εκτός από την έντονη αγάπη προς την λογοτεχνία, το φαινόμενο εξηγείται και μέσω της επιστήμης. Διαβάζοντας ένα βιβλίο, ο εγκέφαλός μας απελευθερώνει ντοπαμίνη, την ουσία που ενισχύει την καλή διάθεση και την ευεξία στον άνθρωπο. Έτσι, οι βιβλιομανείς προσπαθούν μέσω των βιβλίων να νιώσουν ευτυχισμένοι, να αποδράσουν από τη ζωή τους (escapism) και να νιώσουν πλήρεις ξανά. Άρρητα συνδεδεμένο με αυτό είναι το γεγονός ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος δημιουργεί πραγματική συναισθηματική σύνδεση με φανταστικούς χαρακτήρες. Αν έχεις κλάψει για τον θάνατο κάποιου που δεν υπήρξε ποτέ, μπορείς να καταλάβεις πως αυτή η συναισθηματική στήριξη στα βιβλία είναι όμορφη και ανησυχητική, στον ίδιο βαθμό!

Αν αντιμετωπίζεις παρόμοιες καταστάσεις, μην ανησυχήσεις! Η «βιβλιομανία» είναι ένα ιδιαίτερα σπάνιο ψυχολογικό φαινόμενο – και όχι διαταραχή. Ούτως ή άλλως μπορείς - με ή χωρίς επαγγελματική βοήθεια να το αντιμετωπίσεις και να το περιορίσεις, καθορίζοντας μια σειρά προτεραιοτήτων και χρονικών ορίων. Σε καμία περίπτωση, πάντως, δεν χρειάζεται να στερήσεις από τον εαυτό σου μια τόσο δημιουργική και ευχάριστη δραστηριότητα όσο το διάβασμα.

Η λογοτεχνία και το διάβασμα είναι ένα σπουδαίο πάθος του ανθρώπου, αλλά, όπως και τα περισσότερα πράγματα στη ζωή, χρειάζεται μέτρο!

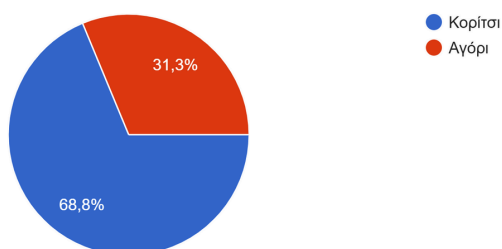


Τόποι και συναισθήματα (Ερευνα)

των Ιωάννας Παπαβασιλείου και Ανδριάνας Χονδροκώστα

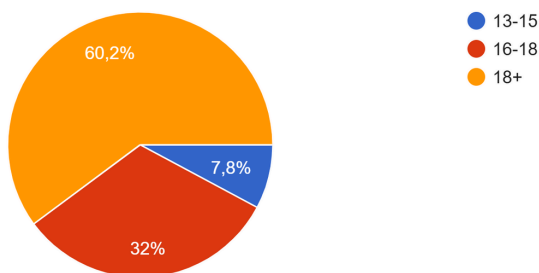
Όλοι μας, λίγο πολύ, έχουμε την τάση να συνδέουμε υλικά αντικείμενα με συναισθήματα – ένα δώρο από έναν αγαπημένο, μια φωτογραφία, ένα τραγούδι. Ακούγοντας έναν συγκεκριμένο στίχο ή κοιτάζοντας μια παλιά εικόνα, το μυαλό μας ταξιδεύει αυτόματα σε πρόσωπα, στιγμές και καταστάσεις. Αναρωτηθήκαμε, λοιπόν: συμβαίνει το ίδιο και με τους τόπους; Μπορεί ένα μέρος να λειτουργεί όπως ένα τραγούδι ή μια φωτογραφία – να ξυπνά μέσα μας συγκίνηση, νοσταλγία, χαρά ή ακόμη και λύπη; Μέσα από αυτό το ερώτημα γεννήθηκε και η έρευνά μας. Ζητήσαμε από μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου και Λυκείου, αλλά και από ενήλικες, να μας μιλήσουν για τα μέρη της Θεσσαλονίκης που τους προκαλούν έντονα συναισθήματα. Τους καλέσαμε να καταγράψουν ποια είναι αυτά τα μέρη, τι νιώθουν όταν τα επισκέπτονται και με ποια άτομα θα ήθελαν να τα μοιραστούν.

Ας δούμε τα χαρακτηριστικά εκείνων που συμμετείχαν στην έρευνα, το φύλο τους παρουσιάζεται στο Γράφημα 1, και διαπιστώνουμε ότι τις περισσότερες αναμνήσεις τους μοιράστηκαν μαζί μας οι γυναίκες.



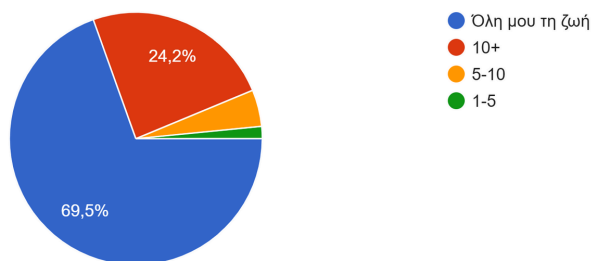
Γράφημα 1: Φύλο συμμετεχόντων/ουσών

Οι ηλικίες των συμμετεχόντων/ουσών παρουσιάζονται στο Γράφημα 2, με τους ενήλικες να είναι πολύ περισσότεροι, ίσως λόγω περισσότερων αναμνήσεων και εμπειριών.



Γράφημα 2: Ηλικίες συμμετεχόντων/ουσών

Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων/ουσών είναι μόνιμοι κάτοικοι της Θεσσαλονίκης (70%), ενώ μόλις 2 απ' αυτούς κατοικούν στην πόλη μας την τελευταία πενταετία. Το υπόλοιπο 28% περίπου βρίσκεται ενδιάμεσα στα 5 με 10 και πάνω από 10 χρόνια κατοικίας (Γράφημα 3).



Γράφημα 3: Χρόνια διαμονής στη Θεσσαλονίκη

Επομένως, τα αποτελέσματα που θα παρουσιαστούν στη συνέχεια εκπορεύονται από ένα δείγμα πάνω από 100 ανθρώπων με ικανοποιητική ποικιλομορφία.

Οι πιο συχνές αναφορές στην πρώτη ερώτηση –δηλαδή στα μέρη που προκαλούν έντονα συναισθήματα– αφορούσαν τη Νέα Παραλία, τον Λευκό Πύργο, τα Κάστρα, το Κέντρο και την Πλατεία Ναβαρίνου, Πίνακας 1. Τα σημεία αυτά συνδέθηκαν κυρίως με θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ηρεμία, θαυμασμό, υπερηφάνεια, ρομαντισμό, αγαλλίαση, δέος, αίσθηση ελευθερίας, διασκέδαση και ενθουσιασμό. Δεν προκαλεί έκπληξη, αφού πρόκειται για μερικά από τα πιο κεντρικά και ζωντανά σημεία της Θεσσαλονίκης. Ωστόσο, υπήρξαν και κάποιοι που συνδύαζαν τα ίδια μέρη με πιο αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος ή φόβο. Αυτό δείχνει πόσο διαφορετι-

κα βιώνει ο κάθε άνθρωπος τον ίδιο χώρο – η πολυκοσμία, για παράδειγμα, μπορεί να είναι για κάποιους πηγή ενέργειας, ενώ για άλλους πηγή πίεσης. Έτσι, ο τρόπος με τον οποίο βιώνουμε την πόλη συνδέεται άμεσα με την προσωπικότητα και τις εμπειρίες μας.

Πίνακας 1: Τόποι και συναισθήματα

Δημοφιλή Μέρη	Συναισθήματα που προκαλούν
Νέα Παραλία	Ηρεμία, χαρά, δέος, αγαλλίαση
Λευκός Πύργος	Θαυμασμός, εθνική υπερηφάνεια
Τα Κάστρα	Νοσταλγία, ρομαντισμός
Κέντρο - Πλατεία Ναβαρίνου	Ενθουσιασμός, ζωντάνια, αλλά και άγχος σε κάποιους
Γειτονιές/γενέτειρες	Αίσθημα ασφάλειας, θλίψη (όταν είναι σε παρακμή)
Στάδια/γήπεδα	Πάθος, υπερηφάνεια, σύνδεση με την ομάδα
Εκκλησίες, μουσεία, δάση	Ηρεμία, σεβασμός, γαλήνη

Πολλοί/ές συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ως ιδιαίτερα φορτισμένα συναισθηματικά μέρη τις γειτονιές όπου μεγάλωσαν. Οι γενέτειρες περιοχές, όπως ήταν αναμενόμενο, συνδέονται έντονα με αισθήματα νοσταλγίας και ασφάλειας, αν και ορισμένες φορές προκαλούν και λύπη, ειδικά όταν έχουν υποστεί αλλοιώσεις ή σημάδια παρακμής με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, αρκετές απαντήσεις είχαν ξεκάθαρα οπαδικό χαρακτήρα, με τη σύνδεση να αφορά το γήπεδο ή την περιοχή της αγαπημένης ομάδας, αποδεικνύοντας πόσο βαθιά μπορεί να είναι η σχέση του πιστού φιλάθλου με τον «ναό» της ομάδας του.

Τέλος, στις επιλογές των συμμετεχόντων/ουσών περιλαμβάνονται μέρη με ιδιαίτερη προσωπική ή πολιτιστική σημασία, όπως Πανεπιστήμια, Εκκλησίες, Μουσεία, χώροι διασκέδασης αλλά και φυσικά τοπία, όπως δάση. Σε κάθε περίπτωση, οι απαντήσεις αποκαλύπτουν τη βαθιά επιθυμία των ανθρώπων να αναδείξουν χώρους που αντανακλούν πτυχές της ταυτότητάς τους και της προσωπικής τους πορείας.

Πίνακας 2: Συχνότητα συναισθημάτων

Συναισθήματα	Συχνότητα
Νοσταλγία	Πολύ συχνά
Ηρεμία & Γαλήνη	Συχνά
Χαρά & Ενθουσιασμός	Συχνά
Θαυμασμός	Συχνά
Ρομαντισμός (αγάπη, ερωτισμός)	Μέτρια
Αποδοχή, περιέργεια	Λιγότερο
Λύπη, φόβος, θλίψη	Παρουσιάζονται, αλλά σε μικρότερο βαθμό

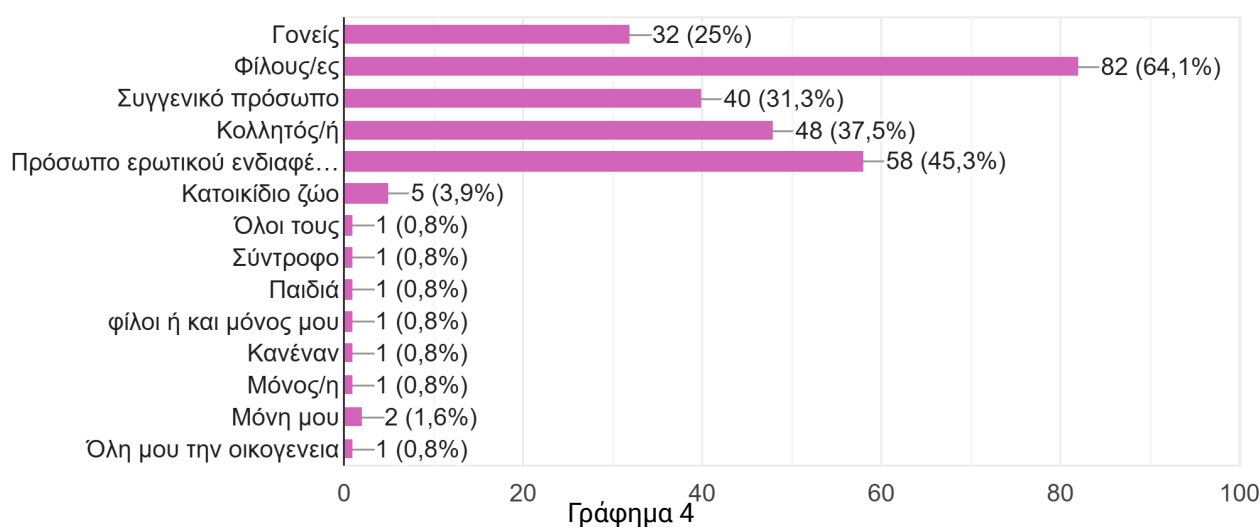
Όσον αφορά τη συναισθηματική σύνδεση με τα μέρη, η νοσταλγία αναδείχθηκε μακράν ως το κυρίαρχο συναίσθημα, Πίνακας 2. Σχεδόν όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες την ανέφεραν, γεγονός που δείχνει πόσο βαθιά ριζωμένες είναι οι μνήμες και οι εμπειρίες μας σε συγκεκριμένους χώρους. Άλλα συχνά αναφερόμενα συναισθήματα ήταν η ηρεμία, η γαλήνη, η χαρά, ο θαυμασμός, η εθνική υπερηφάνεια και ο ενθουσιασμός – όλα

δείγματα μιας γενικής θετικής διάθεσης απέναντι στον τόπο. Αρκετά συχνά, εμφανίστηκαν πιο εξειδικευμένα συναισθήματα, όπως ο ερωτισμός και η αγάπη, τα οποία εντάσσονται στο πλαίσιο του ρομαντισμού. Επίσης, αρκετές αναφορές αφορούσαν συναισθήματα αποδοχής, σεβασμού στη διαφορετικότητα, αλλά και –στον αντίποδα– συναισθήματα λύπης, φόβου, θλίψης και ακόμη και κατάθλιψης. Σε κάθε περίπτωση, οι τόποι δεν παρουσιάζονται ουδέτεροι, το αντίθετο είναι “ζωντανό” συναισθηματικά.

Στη δεύτερη ερώτηση, που αφορούσε τα πρόσωπα με τα οποία θα ήθελε κανείς να μοιραστεί τα αγαπημένα του μέρη (Γράφημα 4), οι φίλοι βρέθηκαν στην κορυφή των προτιμήσεων. Ακολουθούσαν, με μικρή διαφορά, τα πρόσωπα ερωτικού ενδιαφέροντος, κάτι που δείχνει πως οι έντονες συναισθηματικές εμπειρίες συχνά επιθυμούμε να τις ζούμε δίπλα σε ανθρώπους που μας συγκινούν βαθύτερα. Αμέσως μετά έρχεται η οικογένεια, είτε με τη μορφή των γονιών είτε άλλων συγγενικών προσώπων, καθώς και οι κολλητοί φίλοι – εκείνοι οι λίγοι και ξεχωριστοί που μας καταλαβαίνουν με μια ματιά. Αξιοσημείωτο είναι ότι ορισμένοι επέλεξαν να μοιραστούν τα αγαπημένα τους μέρη με ένα κατοικίδιο, αναδεικνύοντας έτσι τον ρόλο που μπορεί να παίζει η συντροφιά ενός ζώου στην αίσθηση της οικειότητας και της χαράς. Υπήρξαν επίσης και κάποιοι/ες που προτίμησαν να κρατήσουν αυτά τα μέρη μόνο για τον εαυτό τους, τονίζοντας την ανάγκη της εσωτερικής σύνδεσης και της μοναχικής εμπειρίας με τον χώρο.

Μαζί με ποιο άτομο θα θέλατε να επισκεφθείτε αυτό το μέρος;

128 απαντήσεις



Γράφημα 4

Τα συμπεράσματα επιγραμματικά:

- Ο κάθε άνθρωπος βλέπει διαφορετικά τα ίδια σημεία της πόλης. Εκεί που άλλος βρίσκει χαρά, κάποιος άλλος βιώνει άγχος.
- Η νοσταλγία και οι αναμνήσεις μας καθορίζουν τον τρόπο που συνδέουμε ένα μέρος με ένα συναίσθημα.
- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη να μοιράζεται τα αγαπημένα του μέρη με ανθρώπους κοντινούς του, όμως κάποιοι τα κρατούν σαν προσωπικά «καταφύγια».
- Η Θεσσαλονίκη, μέσα από αυτά τα βλέμματα, αποκαλύπτεται όχι μόνο ως πόλη, αλλά και ως καθρέφτης της ψυχής όσων την περπατούν.

Γίνεται, λοιπόν, φανερό πως ο άνθρωπος δεν βιώνει απλώς τον τόπο στον οποίο ζει· τον ερμηνεύει, τον νιώθει, τον χτίζει μέσα του. Επιλέγει τα δικά του αγαπημένα σημεία με βάση την ξεχωριστή του προσωπικότητα, μα ταυτόχρονα δεν διστάζει να αναγνωρίσει και τις ατέλειες του τόπου που αποκαλεί «σπίτι». Τα μέρη αυτά δεν τα κρατά μόνο για τον εαυτό του· τα μοιράζεται με φίλους, με ανθρώπους που αγαπά, με όσους θέλει να νιώσει πιο κοντά του. Κι έτσι, μέσα από αυτή τη μοιρασιά, γεννιέται σύνδεση, επικοινωνία, κοινή μνήμη. Είναι αυτή η επιθυμία για μοίρασμα, εξερεύνηση και συναισθηματική σύνδεση που κάνει τον άνθρωπο μοναδικό.

Τελικά, ίσως να είναι αυτό ακριβώς που κάνει και τη Θεσσαλονίκη τόσο ξεχωριστή: το ότι μπορεί να χωρέσει μέσα της τόσες διαφορετικές ιστορίες, τόσα συναισθήματα, τόσους μικρούς προσωπικούς χάρτες. Σίγουρα, θα είχε ενδιαφέρον να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους και άλλες πόλεις “φιλοξενούν” τα συναισθήματα των κατοίκων τους και ποια είναι τα σημαντικά σημεία τους.

Σχέσεις: Οι αόρατες γραμμές που μας διαμορφώνουν

της Μαρίας Μυλωνά

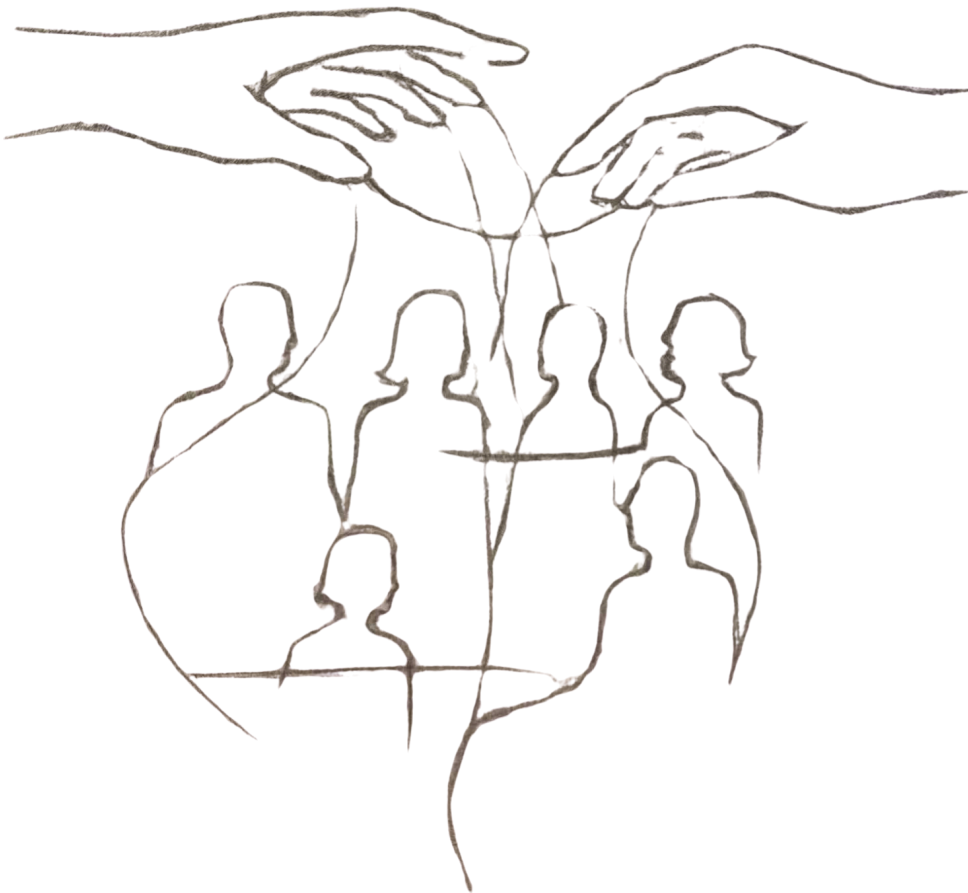
Στην πορεία της ζωής μας, συναντάμε ανθρώπους που αφήνουν μικρά ή μεγάλα αποτυπώματα στην ψυχή μας. Άλλοι έρχονται για λίγο, άλλοι μένουν για πάντα. Φιλικές, ερωτικές ή οικογενειακές σχέσεις, κάθε μία από αυτές κουβαλά τη δύναμη να μας αλλάξει. Κάποιες φορές μας δυναμώνουν, άλλες μας πληγώνουν – αλλά σε κάθε περίπτωση μας διαμορφώνουν.

Οι φιλίες, για παράδειγμα, είναι τα πρώτα είδη σχέσεων που επιλέγουμε μόνοι μας. Μας δίνουν στήριξη, χιούμορ, συντροφικότητα. Όμως, δεν είναι πάντα ρόδινες. Μια φιλία που βασίζεται σε συμφέρον ή χειραγώγηση μπορεί να μας κάνει να αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας, από την άλλη, μια βαθιά φιλία μας μαθαίνει την αξία της εμπιστοσύνης και της αυθεντικότητας.

Οι οικογενειακές σχέσεις είναι, συχνά, πιο περίπλοκες. Μεγαλώνουμε μέσα σε ένα περιβάλλον που δεν επιλέγουμε, όμως επηρεάζει καταλυτικά τον τρόπο που βλέπουμε τον κόσμο και τον εαυτό μας. Μια οικογένεια που ενθαρρύνει, καταλαβαίνει και αγαπά, γεννά αυτοπεποίθηση. Αντίθετα, μια οικογένεια με συνεχείς εντάσεις ή αδιαφορία μπορεί να δημιουργήσει βαθιές εσωτερικές ανασφάλειες. Ακόμη περισσότερο, στις ερωτικές σχέσεις, βιώνουμε έντονα συναισθήματα που άλλοτε μας απογειώνουν και άλλοτε μας αποδιοργανώνουν. Η αγάπη μάς αποκαλύπτει πλευρές του εαυτού μας που δεν γνωρίζαμε, την τρυφερότητα, την υπομονή, αλλά και τη ζήλια ή τον φόβο.

Το κοινό στοιχείο όλων αυτών των σχέσεων είναι ότι αποτελούν καθρέφτες. Μας δείχνουν ποιοι είμαστε, ποιοι θέλουμε να γίνουμε και τι αξίζουμε. Συχνά, μέσα από τις συγκρούσεις, τις απογοητεύσεις ή τους αποχωρισμούς, ανακαλύπτουμε εκείνο που πραγμα-

τικά έχουμε ανάγκη. Κάθε σχέση, όσο μικρή ή μεγάλη, συνεισφέρει στο προσωπικό μας ταξίδι. Δεν είναι όλες ίδιες, αλλά όλες αφήνουν κάτι, μια εμπειρία, ένα μάθημα, μια μνήμη. Και τελικά, αυτές οι σχέσεις δίνουν χρώμα στη ζωή. Κλείνοντας, πιστεύω ότι οι σχέσεις είναι σαν τα κύματα. Μερικές μας ταξιδεύουν μακριά, άλλες μας ταρακουνούν, αλλά χωρίς αυτές, η ζωή θα ήταν, απλώς, ήσυχη. Ίσως υπερβολικά ήσυχη για να τη νιώσουμε στ' αλήθεια!



Συναισθήματα και ρούχα

του Γιάννη Τερζή

Είναι γνωστό ότι οι άνθρωποι, συχνά, εκφράζουν τη διάθεσή τους μέσα από την επιλογή των ρούχων τους. Είτε πρόκειται για το χρώμα είτε για την πολυπλοκότητα ή την απλότητα ενός συνόλου, φαίνεται, ξεκάθαρα, ότι το πώς νιώθουμε επηρεάζει το πώς ντυνόμαστε. Αλλά ισχύει πραγματικά αυτό;

Το ερώτημα έχει μελετηθεί πολλές φορές και, παρά τις επιμέρους διαφορές στα δεδομένα, τα συμπεράσματα τείνουν να συγκλίνουν. Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε καλή διάθεση, αφιερώνουν περισσότερο χρόνο και προσοχή στο ντύσιμό τους. Συχνά, επιλέγουν ρούχα με έντονα ή φωτεινά χρώματα, ενώ δεν είναι σπάνιο να προτιμούν και πολύχρωμα σύνολα.

Αντίθετα, όταν η διάθεση είναι αρνητική, παρατηρείται αδιαφορία για την εμφάνιση. Επιλέγονται, συνήθως, σκούρα και μονόχρωμα ρούχα. Αυτό δείχνει πως οι άνθρωποι, συνειδητά ή ασυνείδητα, προτιμούν να φορούν ρούχα που αντανakλούν τον ψυχικό τους κόσμο. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται και από σχετικές έρευνες, με το 81% των συμμετεχόντων να δηλώνουν ότι έχουν παρατηρήσει αντίστοιχη συμπεριφορά στον εαυτό τους.

Εκτός από το χρώμα, τα συναισθήματα φαίνεται πως επηρεάζουν και άλλα χαρακτηριστικά της ενδυμασίας, όπως το σχήμα ή το ύφασμα των ρούχων. Σε ευχάριστη διάθεση, οι άνθρωποι τείνουν να διαλέγουν πιο ιδιαίτερα κομμάτια, με πρωτότυπα υφάσματα ή ασυνήθιστα κοφίματα. Αντίθετα, σε δυσάρεστη διάθεση καταφεύγουν, συχνά, σε απλά και συνηθισμένα ρούχα. Σύμφωνα με έρευνα, το 73% των ερωτηθέντων έχει παρατηρήσει αυτό το μοτίβο στην καθημερινότητά του.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε, με αρκετά μεγάλο βαθμό βεβαιότητας, ότι τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τον τρόπο που ντυνόμαστε. Μάλιστα, αν δώσουμε λίγη περισσότερη προσοχή στην ενδυμασία των γύρω μας, ίσως καταφέρουμε να κατανοήσουμε καλύτερα και τη διάθεσή τους.



Πηγές:

Samadi, S. (2019). The Effects of Mood and Emotion on Consumer Purchase Behavior of Buying Clothes International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE). 8(12S), 770-774.

Χειραγωγείται η Ελληνίδα μάνα;

της Ιωάννας Παπαβασιλείου

Ελληνίδα μάνα! Όλοι γνωρίζουμε πόσο επιβλητική και καθηλωτική μπορεί να γίνει. Πόσο επίμονη και έντονη όταν επιχειρεί να σου επιβάλει την γνώμη της. Ποιος όμως έχει σκεφτεί αν είναι χειραγωγήσιμη; Αμέσως, ο οποιοσδήποτε θα απορρίψει αυτή τη πιθανότητα, μακροπρόθεσμα όμως, αν το επεξεργαστεί κανείς θα συνειδητοποιήσει πόσο εύκολη είναι η χειραγωγήση της.

Η Ελληνίδα μάνα θέλει να σε προστατέψει από όλους τους κινδύνους, ακόμα και από καταστάσεις που, και στα πιο απίθανα σενάρια, μπορεί να μην εμπεριείχαν κίνδυνο. Αλλά η Ελληνίδα μάνα, σου έχει αδυναμία, στόχος της ζωής της είναι να είσαι πάντα ευχαριστημένος. Πώς μπορεί να μη σου κάνει το χατίρι όταν την κοιτάς με αυτά τα μάτια που την πρώτο κοίταξες όταν σε έφερε στον κόσμο; Για αυτό και θα υποκύψει, όταν επρόκειτο να ευχαριστήσει το παιδί της. Η Ελληνίδα μάνα θα βρει τον τρόπο να σου δώσει ό,τι επιθυμείς, ακόμα κι αν είναι να θυσιάσει το ίδιο της το φαγητό της ή να δουλέψει διπλές βάρδιες.

Το γεγονός ότι υποκύπτει δεν είναι εξαιτίας της χαμηλής της νοημοσύνης ή της αφέλειας της, ούτε της υπερβολικής δικής σου εξυπνάδας. Φυσικά και αντιλαμβάνεται τι γίνεται κι ότι πάλι βρήκες τον τρόπο να σου κάνει το χατίρι. Σου έχει αδυναμία, όμως, και δεν μπορεί να κάνει αλλιώς. Αν πιστεύεις ότι όντως είσαι τόσο έξυπνος για να εξαπατήσεις την Ελληνίδα μάνα, έχεις μεγάλη ιδέα για τον εαυτό σου. Αυτή είναι πανούργα και πανέξυπνη. Ένα μειονέκτημα έχει μόνο: την αγάπη. Σε αγαπάει με όλη της την ψυχή και αυτό είναι που την καθιστά αδύναμη.

Έτσι, θα ήταν λάθος να υποστηρίξει κανείς ότι υφίσταται χειραγωγήση στην Ελληνίδα μάνα. Ο σωστός όρος θα ήταν «σωστή διαχείριση της αγάπης της». Βέβαια, κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι, αρκετές φορές, καταφεύγεις και στην εκμετάλλευση. Εφόσον σου δίνεται αυτή η δυνατότητα, δεν πρέπει να την αξιοποιήσεις; Καλό θα ήταν, λοιπόν, να βγαίνεις κερδισμένος, αλλά ποτέ εις βάρος της μητέρας σου!



Και τι δεν έγινε στην εκδρομή αυτή;

Σκέψεις και αναπάντητα ερωτήματα ενός μαθητή σε πολυήμερη εκδρομή

του Αστέρη Μηλιώτη

Τελείωσε η προετοιμασία της βαλίτσας! Ήδη το ρολόι δείχνει δέκα και μισή το βράδυ, πρέπει να κοιμηθώ μπας και αύριο μπορώ να κρατήσω τα μάτια μου ανοιχτά - στις 4:30 το πρωί (!) ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος του ξυπνητηριού μου. Δεν μου πήρε πολύ να ξυπνήσω, είναι η αλήθεια, όλο το βράδυ είχα υπερένταση από την ανυπομονησία μου για το ταξίδι, και πήρα, με βιασύνη, το πρωινό και ετοιμάστηκα για να ξεκινήσει η μετάβαση στο σχολείο.

Μόλις βολευτήκαμε στο λεωφορείο, με τον κολλητό μου -που είχε αποφασίσει να κουβαλήσει μαζί του και έναν ελαφρύ βήχα με μπούκωμα- ξεκινήσαμε την πορεία μας. «Μην ανησυχείς φίλε, όλα θα πάνε καλά», του είπα, σίγουρος πως η αισιοδοξία μου θα ήταν αρκετή για να εξαφανίσει κάθε μικρόβιο. Η διαδρομή, πάντως, ήταν απολαυστική, γεμάτη ατελείωτες συζητήσεις και παιχνίδια που μας έκαναν να ξεχάσουμε για λίγο το φάντασμα της παρουσίας που μας περίμενε. Φτάνοντας, πέσαμε για ύπνο σαν πουλάκια, έτοιμοι για τις αυριανές μας... ανακαλύψεις.

Το ενοχλητικό ξυπνητήρι, της πρώτης μέρας, χτύπησε πριν καλά-καλά προλάβουμε να ονειρευτούμε, και μετά από ένα πρωινό που έμοιαζε περισσότερο με αγώνα ταχύτητας, βγήκαμε στους δρόμους για να «κατακτήσουμε» την Πόλη. Άλλη φάση να είσαι σε άλλη χώρα, τι να λέμε! Καινούργιοι άνθρωποι, άλλοι πολιτισμοί, ωραία τοπία... όλα υπέροχα! Μέχρι που φτάσαμε, κατάκοποι το βραδάκι, στο μέρος που θα τρώγαμε.

«Τι κάνει νιάου νιάου στα κεραμίδια;» ρώτησε κάποιος.

«Το γεύμα μας!», απαντήσαμε όλοι μαζί με ένα πικρό χαμόγελο.

Η αλήθεια είναι πως το φαγητό ήταν τόσο... ιδιαίτερο που θα μπορούσε να πρωταγωνιστήσει σε ταινία τρόμου. Ευτυχώς, εμείς είχαμε ήδη καταστρώσει τα βραδινά μας σχέδια στο ξενο-

δοχείο. Μετά από ένα αναζωογονητικό μπάνιο, το δωμάτιό μας μετατράπηκε σε αίθουσα συνεδριάσεων. «Στράτο, φέρε την τράπουλα!», ακούστηκε μια φωνή, και κάπως έτσι, υπό το φως του ανατέλλοντος ηλίου, περάσαμε ένα αξέχαστο βράδυ, γεμάτο ατελείωτες παρτίδες και γέλια, αφηλώντας την έλλειψη ύπνου.



Η επόμενη μέρα, όμως, μας περίμενε με... εκπλήξεις. Μετά από μια δίωρη βόλτα στην πανέμορφη Πόλη, φτάσαμε στο Συνέδριο για την παρουσίασή μας. Και εκεί που όλα έμοιαζαν να πηγαίνουν καλά, εμφανίστηκαν τα... τεχνικά προβλήματα. Η εργασία μας στην οθόνη έκανε τα δικά της, και το αποτέλεσμα δεν ήταν ακριβώς αυτό που είχαμε φανταστεί. Το βραδινό τραπέζι ήταν βαρύ σαν σύννεφο πριν τη βροχή, και το φαγητό δεν έκανε τίποτα για να βελτιώσει την κατάσταση.

Τότε, όμως, κάποιος είχε μια ιδέα! Να εξερευνήσουμε την Πόλη, και λίγο αργότερα βρεθήκαμε στα λεωφορεία με τους καθηγητές μας. Βλέποντας την να απλώνεται μπροστά μας, τρώγοντας επιτέλους ένα αξιοπρεπές γεύμα και κάνοντας χαβαλέ με τους συμμαθητές μου, ένιωσα μια απέραντη ευγνωμοσύνη που ήμουν εκεί. Βγάλαμε δεκάδες φωτογραφίες για να θυμόμαστε αυτές τις στιγμές, και ξαφνικά άρχισε να βρέχει καταρρακτωδώς! Γυρίσαμε στο ξενοδοχείο μουσκεμένοι μέχρι το κόκαλο!



«Καλημέρα παιδιά, σηκωθείτε!», ακούστηκε μια φωνή γεμάτη υπονοούμενα από τον πιο ήσυχο συγκάτοικό μας. Κοιταχτήκαμε μεταξύ μας και συνειδητοποιήσαμε ότι είχαμε κάνει... πρωταθλητισμό στον ύπνο. Στο παρά πέντε, καταφέραμε να ετοιμάσουμε τις βαλίτσες και να προλάβουμε τους καθηγητές και το λεωφορείο. Ανακουφιστήκαμε που αποφύγαμε μια πιθανή... ηφαιστειακή έκρηξη από τους ήδη πιεσμένους καθηγητές μας. Δυστυχώς, αυτή ήταν και η τελευταία μας μέρα.

Μετά από ένα ατελείωτο ταξίδι επιστροφής, φτάσαμε και πάλι στη Θεσσαλονίκη και στο σχολείο μας.....

Αυτή η εκδρομή, πέρα από το Συνέδριο που ήταν, ας το παραδεχτούμε, λίγο... εκπαιδευτικό, μας έφερε πιο κοντά και μας έκανε να νιώσουμε σαν μια πραγματική ομάδα. Περάσαμε απίστευτες στιγμές, είδαμε υπέροχα μέρη και, παρά τις μικρές αναποδιές, είμαι σίγουρος πως αυτή η περιπέτεια θα μείνει για πάντα χαραγμένη στη μνήμη μου!

ADVENTURE

Ο Αγώνας για την Ελευθέρωση

του Δημήτρη Καρακά

Στη σημερινή εποχή, πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να ξεφύγουν από την πίεση και το άγχος της καθημερινότητας. Οι σχέσεις μας με τους άλλους συχνά δυσκολεύουν, κυρίως επειδή περνάμε πολύ χρόνο με την τεχνολογία και όχι με ανθρώπους. Αυτό μπορεί να μας κάνει να αισθανόμαστε μόνοι, μπερδεμένοι και εγκλωβισμένοι σε έναν τρόπο ζωής που δεν διαλέξαμε οι ίδιοι. Πολλοί νέοι νιώθουν πως δεν ξέρουν τι πραγματικά θέλουν να πετύχουν. Μιλάμε για οικονομική ανάπτυξη και ελευθερία λόγου, αλλά δεν είμαστε σίγουροι τι σημαίνουν αυτά στην πράξη. Έτσι, οι άνθρωποι προσκολλώνται σε έναν «μηχανικό» τρόπο ζωής: παραγωγή, δουλειά, κατανάλωση – συχνά σε υπερβολικό βαθμό, χωρίς ισορροπία.

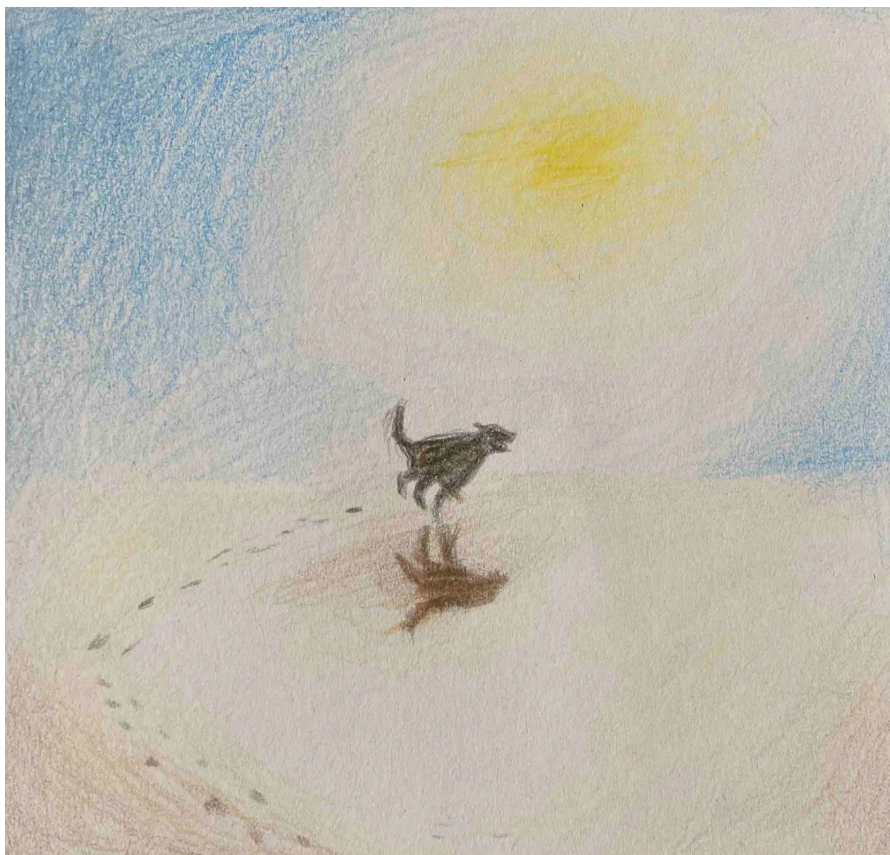
Μέσα σε αυτή τη σύγχυση, πολλοί προσπαθούν να βρουν νόημα σε δραστηριότητες που στην πραγματικότητα δεν τους προσφέρουν κάτι ουσιαστικό. Νιώθουν ότι έτσι γεμίζουν τη ζωή τους, όμως η εσωτερική κενότητα και η μοναξιά παραμένουν. Παρόλα αυτά, η ψυχή μας διψά για ουσιαστική σύνδεση με άλλους ανθρώπους – και όταν αυτή δεν υπάρχει, νιώθουμε αποξενωμένοι. Οι αρχαίοι Έλληνες μάς παρέδωσαν τέσσερις βασικές έννοιες για τις ανθρώπινες σχέσεις που παραμένουν διαχρονικά σημαντικές:

1. **Έρωτας**: η βαθιά ένωση δύο ανθρώπων, μια έντονη συναισθηματική και σωματική σύνδεση.
2. **Φιλία**: η συντροφικότητα που προσφέρει χαρά και αμοιβαία στήριξη.
3. **Στοργή**: η ζεστασιά και η φροντίδα, όπως της μητέρας προς το παιδί της.
4. **Αγάπη**: η ανιδιοτελής προσφορά και η επιθυμία να δούμε τον άλλον να μεγαλουργεί.

Σε κάθε ανθρώπινη σχέση μπορούν να υπάρχουν διαφορετικά κομμάτια από αυτές τις τέσσερις μορφές. Ιδανικά, μια σχέση περιέχει συνδυασμούς τους, αφού είναι δύσκολο να τα διαχωρίσουμε πλήρως. Αυτές οι έννοιες δεν αφορούν μόνο την καθημερινότητα, αλλά και τη βαθύτερη διάσταση της ζωής, ακόμα και τη θρησκευτική. Οι πρώτες χριστιανικές κοινότη-

τες, για παράδειγμα, δημιουργήθηκαν ως τρόπος να ξεπεράσουν οι άνθρωποι τις δυσκολίες της εποχής – όπως η σκληρή εργασία ή η ηθική σύγχυση – και να βρουν νόημα μέσα από τη σύνδεση με άλλους. Η Εκκλησία τότε ήταν χώρος ελευθερίας, όχι υποχρεώσεων.

Η ουσιαστική απελευθέρωση του ανθρώπου δεν έρχεται μέσα από υλικά πράγματα ή από κοινωνικές νόρμες, αλλά μέσα από το χτίσιμο αληθινών σχέσεων. Όταν συνδεόμαστε με άλλους σε βάθος, η ζωή μας αποκτά πραγματικό νόημα και καθημερινή χαρά.



Αδελφοποίηση ομάδων: η μετατροπή της αντιπαλότητας σε συμμαχία

του Σωκράτη Μαυρομάτη

Ο κόσμος του ποδοσφαίρου είναι γεμάτος έντονα συναισθήματα, πάθος, αντιπαλότητες και αγώνες. Ωστόσο, πέρα από τις συγκρούσεις μέσα στον αγωνιστικό χώρο, συχνά αναπτύσσονται σχέσεις μεταξύ ομάδων που ξεπερνούν τα στενά όρια του ανταγωνισμού. Ορισμένες ομάδες διατηρούν δεσμούς φιλίας, που εκφράζονται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις των φιλάθλων, τις κοινές αξίες ή την παρόμοια ιστορική διαδρομή.

Στην χώρα μας παρατηρούμε ομάδες που διατηρούν καλές σχέσεις με ομάδες του εξωτερικού. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η αδελφοποίηση του ΠΑΟΚ με την Παρτιζάν (Σερβία), του Ολυμπιακού με τον Ερυθρό Αστέρα (Σερβία), της ΑΕΚ με την Μαρσέιγ (Γαλλία), του Παναθηναϊκού με την Ραπίντ Βιέννης (Αυστρία) και του Άρη με την Μπορούσια Ντόρτμουντ (Γερμανία). Για ποιον, όμως, λόγο έχουν δημιουργηθεί αυτές οι «συμμαχίες»;

Ένας βασικός λόγος που οδηγεί στη δημιουργία τέτοιων σχέσεων είναι η κοινή ιδεολογική ή κοινωνική ταυτότητα. Ομάδες που προέρχονται από παρόμοιες λαϊκές βάσεις, που αντιμετώπισαν στο παρελθόν περιθωριοποίηση ή καταπίεση, συχνά, βρίσκουν κοινό έδαφος και αναπτύσσουν αμοιβαίο σεβασμό. Σε άλλες περιπτώσεις, ο δεσμός μπορεί να έχει ξεκινήσει από κάποιον αγώνα που άφησε θετικές εντυπώσεις ή από συμπόρευση σε διεθνείς διοργανώσεις, όπως συνέβη με την περίπτωση της ΑΕΚ με την Μαρσέιγ, οποίες τέθηκαν αντιμέτωπες στο Κύπελλο Πρωταθλητριών το 1989.

Ιδιαίτερο ρόλο σε αυτές τις σχέσεις διαδραματίζουν και οι φίλαθλοι. Πολλοί σύνδεσμοι οργανωμένων φιλάθλων δημιουργούν «αδελφοποιήσεις», ανταλλάσσουν επισκέψεις σε αγώνες, υψώνουν κοινά πανό και τιμούν την ιστορία και τα σύμβολα της άλλης ομάδας. Για αυτό και είναι σύνηθες να βλέπουμε πανό και συνθήματα ελληνικών ομάδων στα γήπεδα των αντίστοιχων «συμμάχων». Τέτοιες πράξεις εκφράζουν όχι μόνο εκτίμηση, αλλά και την επιθυμία να ξεπεραστεί ο στενός ορίζοντας του ανταγωνισμού.

Παρόλα αυτά, δεν είναι όλες αυτές οι σχέσεις διαχρονικές ή αληθινές. Σε κάποιες περιπτώσεις πρόκειται για δεσμούς που διαρκούν όσο εξυπηρετούν συμφέροντα ή όσο δεν προκύπτουν εντάσεις. Υπάρχουν στιγμές που ακόμη και οι πιο στενές «φιλικές» σχέσεις διαλύονται λόγω επεισοδίων, ακραίων συμπεριφορών ή αλλαγών στην κουλτούρα των ομάδων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν η ΑΕΚ και ο ΠΑΟΚ όπου οι σχέσεις τους έχουν χαλάσει, ενώ στα μέσα του 20ου αιώνα η κοινή προέλευση των δύο ομάδων αποτελούσε το ενωτικό τους σημείο.

Παρά τις προκλήσεις, η ύπαρξη φιλικών σχέσεων ανάμεσα σε ποδοσφαιρικές ομάδες υπενθυμίζει ότι ο αθλητισμός δεν είναι μόνο πεδίο αντιπαράθεσης, αλλά και ευκαιρία για σύνδεση και κοινές αξίες. Όταν αυτές βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό και στην ειλικρίνεια, τότε ξεπερνούν την πρόσκαιρη σκοπιμότητα και αποκτούν πραγματικό, ανθρώπινο βάθος.



Η φιλία στον χώρο του αθλητισμού

του Σωκράτη Μαυρομάτη

Είναι γνωστό ότι στον χώρο του αθλητισμού κυριαρχεί η ένταση, ο ανταγωνισμός, η αντιπαλότητα και η συνεχής προσπάθεια για υπεροχή. Παρόλο που ο αθλητισμός συχνά προβάλλεται ως πεδίο αντιπαλότητας, παρατηρούμε αθλητές και αθλήτριες να αναπτύσσουν φιλικές σχέσεις, ακριβώς λόγω των κοινών εμπειριών και συναισθημάτων που βιώνουν. Οι αθλητές/τριες κατανοούν ο ένας τις δυσκολίες του άλλου σε βάθος, κάτι που δύσκολα επιτυγχάνεται σε άλλες πτυχές της ζωής. Ένα άτομο του ίδιου χώρου μπορεί να νιώσει αληθινά τι σημαίνει απογοήτευση μετά από ήττα ή τι αξία έχει η νίκη που κατακτήθηκε με κόπο.

Επιπλέον, οι φιλικές σχέσεις λειτουργούν συχνά ως πηγή ψυχολογικής υποστήριξης. Στις δύσκολες στιγμές, όπως είναι οι τραυματισμοί, η πίεση των αγώνων ή η αμφισβήτηση από το κοινό, η ύπαρξη ενός φίλου, μέσα στον ίδιο χώρο, μπορεί να προσφέρει σταθερότητα, ενθάρρυνση και κίνητρο. Ο αθλητισμός, άλλωστε, δεν είναι μόνο σωματική προσπάθεια, απαιτεί ψυχική ανθεκτικότητα, και εκεί η φιλία παίζει καταλυτικό ρόλο.

Η ύπαρξη φιλικών σχέσεων μπορεί να βελτιώσει ακόμη και την απόδοση των αθλητών/τριων. Όταν υπάρχει εμπιστοσύνη και θετικό κλίμα ανάμεσα σε συναθλητές ή αντιπάλους, δημιουργείται ένα περιβάλλον υγιούς ανταγωνισμού που ενισχύει τη συνεργασία, μειώνει το άγχος και επιτρέπει στον κάθε αθλητή/τρια να δώσει τον καλύτερό του/της εαυτό. Στα ομαδικά αθλήματα, η χημεία ανάμεσα στους παίκτες βασίζεται συχνά στις φιλικές σχέσεις που έχουν δημιουργηθεί. Βεβαίως, και στα ατομικά αθλήματα, η στήριξη από έναν συναθλητή μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για την ψυχική και σωματική ισορροπία του αθλητή.

Επομένως, δεν είναι τυχαίο πως πολλοί αθλητές διατηρούν φιλίες που ξεκινούν στα γήπεδα και διαρκούν για μια ζωή. Από κοινού προπονήσεις, ταξίδια, αποστολές και στιγμές πανηγυρισμών ή απογοήτευσης δημιουργούν αναμνήσεις που δένουν τους ανθρώπους. Οι φιλίες αυτές βασίζονται σε αμοιβαίο σεβασμό, αλληλοεκτίμηση και ειλικρινή συναισθήματα και δεν είναι απλώς αποτέλεσμα τυχαίας συνύπαρξης. Είναι το φυσικό επακόλουθο ενός κοινού αγώνα, μιας κοινής πορείας γεμάτης ένταση, ιδρώτα και συγκινήσεις. Είναι αυτές οι σχέσεις που κάνουν τον αθλητισμό κάτι παραπάνω από ανταγωνισμό, τον κάνουν ανθρώπινο.



Το φταίξιμο για τα λάθη της Τεχνητής Νοημοσύνης

του Γιάννη Τερζή

Η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) χρησιμοποιείται, πλέον, σε πολλούς τομείς, όπως η ιατρική, οι τηλεπικοινωνίες και το εμπόριο. Παρόλα αυτά, η ΤΝ δεν είναι αλάνθαστη. Όταν έρχεται αντιμέτωπη με ένα νέο φαινόμενο, χρειάζεται να "μάθει" πρώτα πώς να το αντιμετωπίσει. Στη διαδικασία αυτή, είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα κάνει λανθασμένες προβλέψεις. Αν, όμως, κάποιο από αυτά τα λάθη έχει αρνητικές συνέπειες για έναν άνθρωπο, ποιος φέρει την ευθύνη;

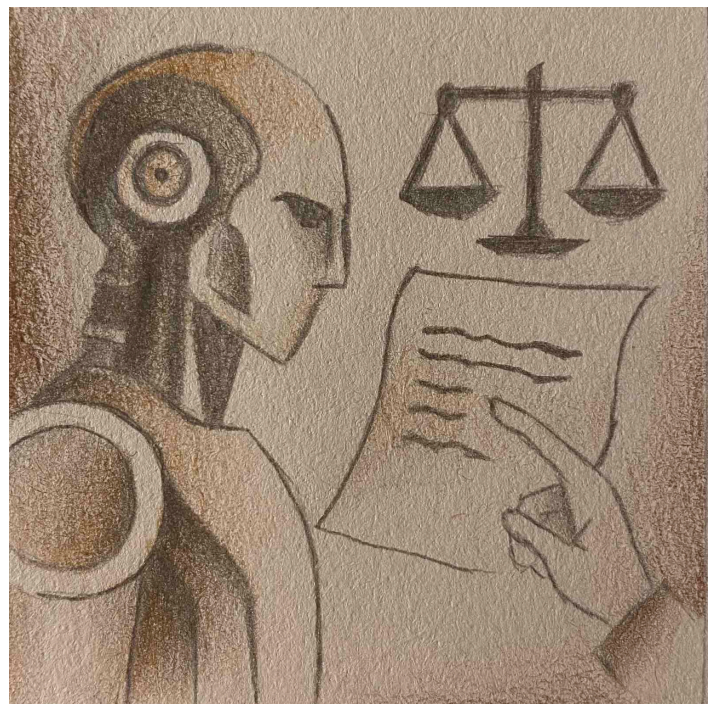
Αν θεωρήσουμε την ΤΝ απλώς ως εργαλείο, τότε — βάσει της υπάρχουσας νομοθεσίας — υπεύθυνος για τη χρήση της είναι εκείνος που τη χρησιμοποιεί. Όπως σε κάθε εργαλείο, αν προκληθεί ζημιά από κακή χρήση, φταίει ο χρήστης. Ακόμα και αν υπάρχει δυσλειτουργία, και πάλι θεωρείται πως ο χρήστης έχει την ευθύνη, όχι ο κατασκευαστής.

Άρα, αν και η ΤΝ προγραμματίστηκε με ελλιπή ή ακατάλληλο τρόπο, ο χρήστης παραμένει υπεύθυνος. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να προκαλέσει φόβο και αβεβαιότητα σε τομείς όπου η ΤΝ είναι κρίσιμη, καθυστερώντας την τεχνολογική πρόοδο. Επίσης, οι εταιρείες ενδέχεται να μην επενδύουν αρκετά στον έλεγχο ποιότητας, αφού δεν θεωρούνται υπαίτιες για τα λάθη των συστημάτων τους.

Μια εναλλακτική θα ήταν να θεωρείται η ίδια η ΤΝ υπεύθυνη για τις πράξεις της. Αυτό, όμως, δημιουργεί τεράστια νομικά ζητήματα. Για να είναι υπεύθυνη η ΤΝ, θα πρέπει να έχει νομική προσωπικότητα, δηλαδή να αντιμετωπίζεται όπως ένας άνθρωπος ή μια εταιρεία. Σύμφωνα με το άρθρο 14 παρ. 1 του Ποινικού Κώδικα, «έγκλημα είναι πράξη άδικη και καταλογιστή σε εκείνον που την τέλεσε». Η λέξη «εκείνον» αναφέρεται σε κάποιον με νομική υπευθυνότητα. Άρα, αν η ΤΝ θεωρηθεί υπεύθυνη για ένα έγκλημα, πρέπει και να έχει δικαιώματα και υποχρεώσεις — κάτι εξαιρετικά περίπλοκο και αμφιλεγόμενο.

Αν, όμως, ούτε ο χρήστης ούτε η ΤΝ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι, τότε μήπως ευθύνεται ο προγραμματιστής; Αν κάθε λάθος του συστήματος αποδοθεί στον δημιουργό του, είτε αυτό οφείλεται σε ανεπαρκή δεδομένα είτε σε απρόβλεπτα φαινόμενα, θα επικρατήσει φόβος στους ίδιους τους δημιουργούς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αναστολή ή καθυστέρηση καινοτομιών στον τομέα της ΤΝ.

Η πιο λογική λύση, με βάση τα σημερινά δεδομένα, είναι ο διαμοιρασμός της ευθύνης ανάλογα με την περίπτωση. Η χρήση της ΤΝ πρέπει να συνοδεύεται από ένα ευέλικτο και προσεκτικά διαμορφωμένο νομικό πλαίσιο, που να λαμβάνει υπόψη τη φύση της κάθε εφαρμογής και το ρόλο των εμπλεκόμενων. Επειδή η Τεχνητή Νοημοσύνη είναι ακόμα ένα καινούργιο και ραγδαία εξελισσόμενο πεδίο, η νομοθεσία γύρω από αυτήν οφείλει να είναι σαφής, αλλά και ικανή να προσαρμόζεται στις προκλήσεις του μέλλοντος.



Πηγές:

Farhud, D.D., Zokaei, S. (2021). Ethical Issues of Artificial Intelligence in Medicine and Healthcare. *Iran J Public Health*, 50(11):i-v.

Victor, G., Bélisle-Pipon, J. C., & Ravitsky, V. (2023). Generative AI, Specific Moral Values: A Closer Look at ChatGPT's New Ethical Implications for Medical AI. *The American Journal of Bioethics*, 23(10), 65–68.

Άνθρωποι και Θάνατος

της Χαράς Διβάνη

Μια κρύα νύχτα θα χαθείς κι εσύ,
Όπως όλοι οι άλλοι.
Μια μέρα θα δεις το τελευταίο ηλιοβασίλεμα
Θα γελάσεις, θα κλάψεις,
Θα νιώσεις για τελευταία φορά.

Πόσο φοβάσαι αυτή τη μέρα!
Δεν τη φοβόμαστε όλοι;

Τη μέρα που θα δούμε το πρόσωπο του
Θανάτου
Και θα ηρεμήσουμε πραγματικά.
Τη μέρα που θα είμαστε μόνο ψυχές,
Χωρίς σκοπούς και όνειρα,
Χωρίς ανθρώπους γύρω μας,
Καθώς τα κορμιά μας κείτονται
Παγωμένα στο έδαφος.

Πόσο την τρέμουμε αυτή τη μέρα!
Η ανθρωπότητα ολόκληρη
Γονατίζει μπροστά στον φόβο του θανάτου.

Μα γιατί να είναι φόβος
Και όχι... ανυπομονησία ή χαρά;
Άλλωστε, δεν είναι προνόμιο ο θάνατος;
Δεν θα ήθελες να ζεις για πάντα.

Ωστόσο, συνεχίζεις να βλέπεις τον θάνατο
Ως εχθρό κι όχι ως φίλο.
Θες να τον αποφύγεις,
Να μην τον δεις μπροστά σου.
Μα κατά βάθος γνωρίζεις
Πως δεν θα 'θελες να ζεις για πάντα.

Ποιος θα 'θελε να ζει για πάντα;

Απόδραση ή τέχνη;

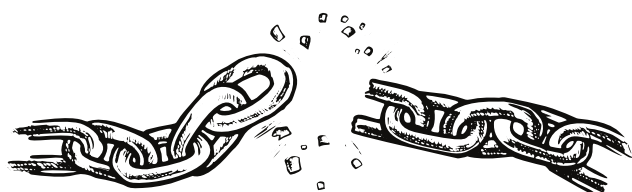
της Χαράς Διβάνη

Μαύρες σταγόνες μελανιού,
Αποτυπωμένες σε ξεθωριασμένο χαρτί.
Γράμματα στοιβαγμένα,
Το ένα δίπλα στ' άλλο,
Κουβαλούν το βάρος της ανθρώπινης καρδιάς
Και το «γιατί».

Δάκρυα πέφτουν από τα μάτια σου
Και μένουν στην ιστορία –
Μια ανδρεία σου προσπάθεια
Να δεις την αλήθεια.

Κι ένας αλλόκοτος ήχος –
Μοιάζει επικίνδυνα με θρήνο –
Επιβεβαιώνει πως έφτασες κοντά,
Πως προσπάθησες να αποδράσεις
Απ' το χάος του μυαλού σου.

Μα δεν τα κατάφερες.
Γι' αυτό γράφεις ακόμα,
Μόνος,
Σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο,
Πάνω σ' ένα ξεθωριασμένο χαρτί,
Και το μαύρο μελάνι
Απλώνεται στη σελίδα.



Μη μιλάς – Θα καταλάβουν

της Σίσσυς Χαντζίδου

Την φωνή του αμίλητου να φοβάσαι,
αυτού που σωπαίνει,
όταν ο υπόλοιπος κόσμος καίγεται στην πυρά,
που άθελά του άναψε ο ίδιος.
Μην μιλάς, μην βλέπεις, μην ακούς,
Γιατί τούτα χαρίστηκαν στους ζωντανούς
Μην γελάς, μην προσπαθείς
Χαρακτηριστικά που απέκτησαν μονάχα εκλεκτοί
Μην μείνεις με την απορία,
Οι φωνές που δεν ακούστηκαν κάμαν τη μεγαλύτερη φασαρία.

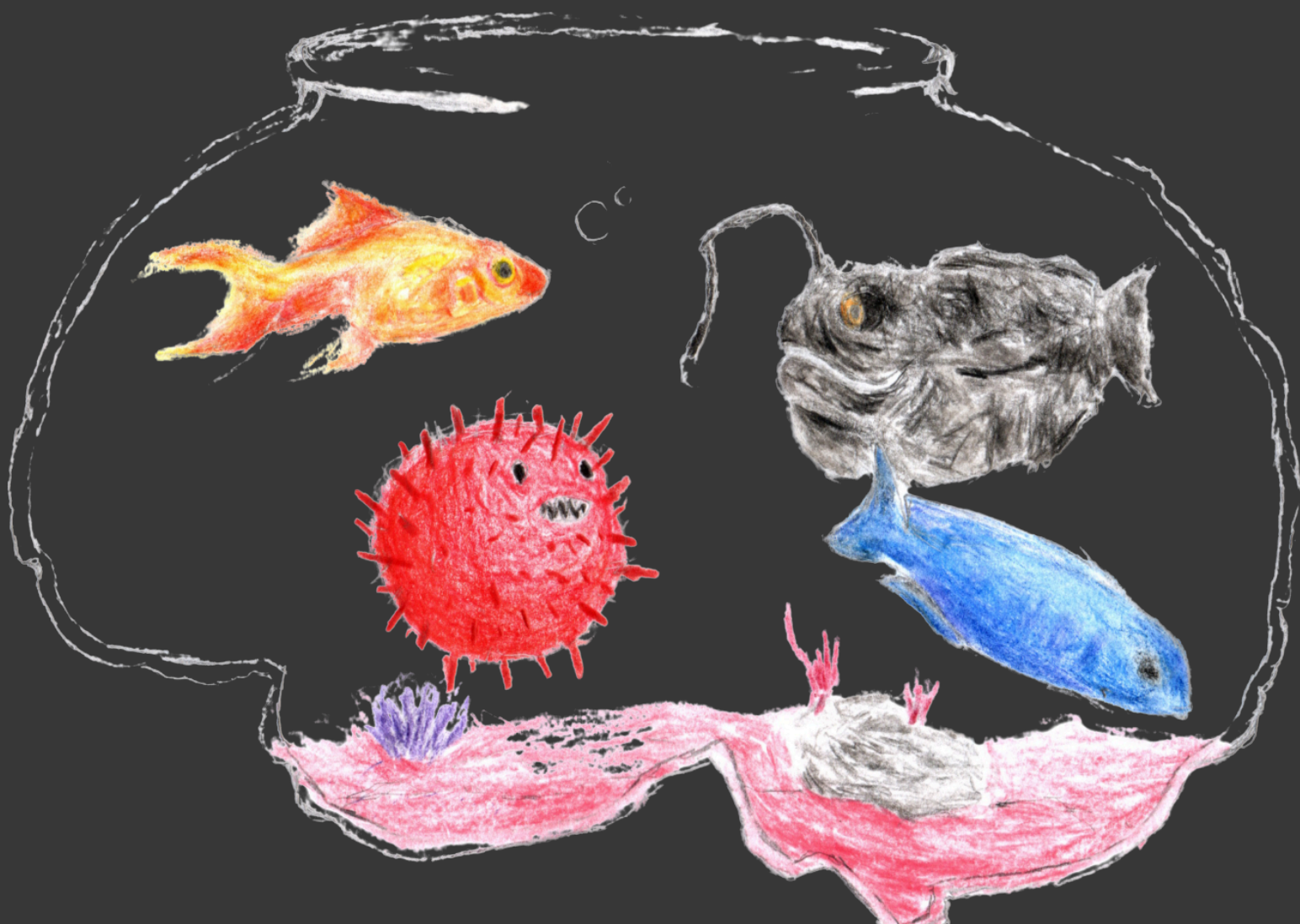


Γιατί δεν πήγα σήμερα ...

της Σίσσυς Χαντζίδου

Δεν συνήθιζα να βγάζω τον σκύλο βόλτα το βράδυ.
Δεν το συνήθιζα. Να τον βγάζω βόλτα το βράδυ. Με τρόμαζε αυτή η σιγή που απλωνόταν μόλις έδυε ο ήλιος. Οι δρόμοι άδειοι, τα φώτα αχνά, κι εγώ να κοιτάω πίσω μου κάθε λίγο. «Θα με προστάτευε, ε;» σκεφτόμουν καμιά φορά.
Προτιμούσα να τον παίρνω μαζί μου όταν πήγαινα για το καθημερινό μου jogging στην παραλία. Του άρεσε – ή τουλάχιστον έτσι ήθελα να πιστεύω. Και εμένα μου άρεσε. Βασικά, μάλλον μόνο σε εμένα άρεσε. Το καημένο δεν είχε φωνή να πει τη γνώμη του. Και τα μάτια του δεν έλεγαν πολλά. Ή έτσι νόμιζα.
Δεν παραπονιόταν ποτέ. Ίσως να του άρεσε τελικά. Ίσως και να μην τον ρώτησα ποτέ στ' αλήθεια.
Σήμερα, πάντως, δεν πήγα για jogging. Πρώτον, γιατί –ας είμαστε ειλικρινείς– δεν μου άρεσε ποτέ. Και δεύτερον... γιατί ποτέ δεν είχα σκύλο.

Συναίσθήματα



Α.Λ.Μ.Α.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΜΑΝΟΛΗΣ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ