

ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΑΞΙΩΝ - ΑΡΕΤΩΝ ΚΑΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ

Είμαστε πλάσματα διανοητικά, αλλά και συναισθηματικά. Το **συν αίσθημα** είναι η μεγάλη **κινητήρια δύναμη** της ζωής μας. Κανένας δεν έζησε με φρόνηση, χωρίς να χρησιμοποιήσει τη διάνοια, αλλά και κανένας μας δεν έζησε έντονα, χωρίς συναισθημα! Χωρίς συγκίνηση ο άνθρωπος καθίσταται **απαθής**. Όχι φυσικά με αχαλίνωτη συγκίνηση, αλλά με μέτρο. Ούτε πρόχειρη συγκίνηση που συνιστά συνήθως επικίνδυνη δύναμη, όπως και ο αχαλίνωτος φόβος που μας παραλύει. **Κανένας άνθρωπος δεν έζησε ποτέ εντατικά ή δεν εργάστηκε σθεναρά για το καλό του κόσμου, χωρίς να υποκινηθεί από μια βαθιά συγκίνηση.** Αποκλείοντας τη συγκίνηση, αποκλείουμε τη ψυχική δύναμη για μια **πιο ωραία και πιο αξιόλογη ζωή**.

Ο **ηρωισμός** άγει τους ανθρώπους σε αφάνταστα ύψη αντοχής. Η **θρησκευτική συγκίνηση** οδήγησε πολλούς να υποστούν αλύγιστοι το **μαρτυρικό θάνατο** και να προβούν σε πράξεις ανυπέρβλητης συμπόνιας και βοήθειας προς δυστυχισμένους και αδύναμους! Με την ώθηση της **ευγενικής συγκίνησης μπορούμε να ανεβούμε σε ύψη που δεν θα μπορούσαμε ποτέ να φτάσουμε μόνον με τη ψυχρή λογική**. Η ικανότητα να **αισθανόμαστε βαθιά** είναι απαραίτητη για μια **ζωή που αξίζει**. Ούτε αναχαίτιση, αλλά ούτε ελεύθερη χωρίς όρια εκδήλωση της συγκίνησης. Πάντα να συνοδεύεται με τον Λόγο. Κοντολογίς, **νοημοσύνη και συγκίνηση σε αρμονική σύνθεση**. Το να σκεφτόμαστε με διαύγεια και να συναισθανόμαστε βαθιά μάς οδηγούν σε μια γόνιμη ζωή!

Απαιτείται και ένα τρίτο ουσιαστικό μέγεθος για την αρμονική σύνθεση. Η **βούληση για πράξη του αγαθού**. Ήτοι, η **ηθική επίκτητη διάθεση να κάνουμε το καλό**, που βρίσκεται μέσα στην **αλήθεια**. Δεν υπάρχει **απόλυτο καλό**. Δεν υπάρχει καλό καθαυτό, που θα αρκούσε να το γνωρίσουμε και να εφαρμόσουμε. Το καλό δεν είναι προς θεώρηση. **Είναι κάτι που πρέπει να πράζουμε**. Αυτό σημαίνει **αρετή**: προσπάθεια να συμπεριφερόμαστε καλά, και το καλό ορίζεται μέσα από αυτή την προσπάθεια. Ουσιαστικά μιλάμε για **πρακτική ηθική στάση και συμπεριφορά**.

Επιμέρους αρετές είναι πολλές και δεν μπορούμε απλά να τις αναγάγουμε όλες σε μία και μόνη (ίσως στην **ανυστερόβουλη αγάπη**!). Είναι οι **ηθικές αξίες μας στην πράξη**. Πάντα μοναδικές! Όπως μοναδικός είναι και ο **καθένας μας**. Πολλές, όσα είναι τα **ελαττώματά μας**, που οι **αρετές καλούνται να καταπολεμήσουν ή να διορθώσουν**!

Αρμοστικότητα (fitness) είναι η δυναμική ικανότητα του ατόμου να εναρμονίζεται στις συνθήκες του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος. Όλα τα έμβια κατευθύνουν τις δυνάμεις τους για να προσαρμοστούν το δυνατόν καλύτερα στο φυσικό περιβάλλον. Ο άνθρωπος με φιλοδοξίες του **προσπαθεί να κυριαρχήσει** τόσο στο φυσικό όσο και στο ανθρώπινο περιβάλλον. Έτσι το τροποποιεί θετικά ή αρνητικά, με διαδικασίες αλληλοσυμπληρούμενες για εναρμόνισή του στα προσωπικά όρια. Προϋπόθεση, όμως, είναι η **πίστη του**, σε μια **καλύτερη πραγματικότητα με βάση τις αιώνιες κοινές αξίες**, χωρίς τις οποίες δεν υπάρχει στερεό έδαφος για ανάπτυξη **εύρυθμων κοινωνιών**.

Κινητήρια δύναμη όλων των ανθρώπινων προσπαθειών υπήρξε ο **φόβος και στόχος η ασφάλειά του και προπαντός η ελπίδα**!. Η πιο κατάλληλη στρατηγική και ο πιο αποτελεσματικός δρόμος για επίτευξη της ασφάλειας πιστεύτηκε από τον άνθρωπο, έως και σήμερα, η **απόκτηση υλικής ισχύος και γνώσης** για επιβολή του στον διπλανό του. **Στην πράξη ο δρόμος αυτός αποδείχθηκε, συνήθως, αδιέξοδος**. Ούτε η **ασφάλεια είναι καλύτερη ούτε ο φόβος λιγότερος**.

Η **συσσώρευση ισχύος και γνώσης** μετατράπηκε σε **απειλή**, γιατί προκάλεσε δυσμένεια σε εκείνους, που διαθέτουν λιγότερη γνώση και ισχύ και οι οποίοι από φόβο αναζητούν μεγαλύτερη ασφάλεια. Έτσι η **ευημερία και η ισχύς εκφυλίζονται**. Εκείνοι που έχουν ακόμη τη δύναμη οδηγούνται από φόβο σε όλο και πιο ασύστολη τάση προς τη βία, οι άλλοι οδηγούνται σε παραίτηση, αρρώστια, ακηδία.

Ακονίζοντας τα όπλα τους και συσσωρεύοντας πλούτη και γνώσεις οι άνθρωποι λησμόνησαν ότι όλοι είμαστε τέκνα αγάπης! Υγιείς και σταθερές Κοινωνίες είναι ΜΟΝΟΝ οι εναρμονισμένες με ευέλικτα συστήματα αξιών και αρετών, που καλλιεργούνται με την Ολιστική Παιδεία!

ΌΡΓΑΝΟ πραγμάτωσης αξιών και αρετών: **Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ!** GPS [Grand Problem Solver]! Τιθασεύει και παροχετεύει την «αρνητική εντροπία», δηλαδή τη δύναμη της ζωής, την ευταξία, η οποία θα δώσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για την ανθρώπινη ύπαρξη. Ήτοι το μέγιστο βεληνεκές ενέργειας με θετικό κάθε φορά πρόσημο δράσεως και την ανάλωση της ανάλογης ικμάδας. Αυτό απαιτεί να εισαχθούν στο GPS, όσον το δυνατόν περισσότερα στοιχεία «υπολογισμών» και να γίνεται μια αδιάλειπτη «αναβάθμισή» του. Ευτυχώς ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ακόμη ανεκμετάλλευτος! Εδώ και εκατό χιλιάδες χρόνια έχει την ίδια χωρητικότητα και δυνατότητα, αλλά και ...**δημοκρατικότητα!** [1500 κυβ. εκ, πάνω από 100 δισεκατομμύρια νευρώνες και εκατοντάδες δισεκατομμύρια συνάψεις], που περιμένουν την ενεργοποίησή τους.

Το θέμα είναι αποκλειστικά δικό μας. **Από εμάς εξαρτάται να δώσουμε τον πλούτο των καταγραφών, εγγραμμάτων, εμπειριών, σωστών γνώσεων, υγιών συναισθημάτων και ενάρετων ροπών δράσεων.** Το μεγαλύτερο κακό που μπορεί να πάθει ο εγκέφαλός μας είναι να **μη έχει συναντήσει ποτέ το ..κακό!!**, δηλαδή να μη έχει εμβολισθεί. Απαιτούνται εμπειρίες που να είναι αληθινές, στην ώρα τους και για το καλό μας. Άρα απαιτείται η σωστή προ-επιλογή, που προϋποθέτει ανάλογο «άνοιγμα» του μυαλού μας με ταυτόχρονη ρεαλιστική αντιμετώπιση των δεδομένων. Μια πολύπλοκη διαδικασία διαρκούς ανατροφοδότησης και εκνεάνισης του εγκεφάλου. Ευτυχώς αυτή τη δυνατότητα του εγκεφάλου τη διαπίστωσαν με επιστημονικό τρόπο οι ειδικοί μοριακοί νευρολόγοι.

Γενικό συμπέρασμα: όσο πλουσιότερο, αλλά προπαντός υγιέστερο περιεχόμενο νόησης, συναισθημάτων και τρόπων ενεργείας έχουμε, τόσες περισσότερες πιθανότητες έχουμε να αποφύγουμε το ψεύδος, την ασχήμια και το κακό.

Εδώ και τώρα έχουμε μια έκπληξη που έφτασε... από την εμπειρία και επιστήμη!

Ο διευθυντής της **Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Τζορτζ Ουάσιγκτον** υποστηρίζει ότι ο εγκέφαλος ενός ηλικιωμένου είναι πολύ πιο πρακτικός από ό,τι πιστεύεται συνήθως. Σε αυτή την ηλικία, η αλληλεπίδραση του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου γίνεται αρμονική, γεγονός που διευρύνει τις δημιουργικές μας δυνατότητες. Γι' αυτό ανάμεσα σε άτομα άνω των 60 ετών μπορείτε να βρείτε πολλές προσωπικότητες που μόλις ξεκίνησαν τις δημιουργικές τους δραστηριότητες. Φυσικά, ο εγκέφαλος δεν είναι πλέον τόσο γρήγορος όσο ήταν στη νεολαία. Ωστόσο, αποκτά ευελιξία. Επομένως, με την ηλικία, είναι πιο πιθανό να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις και να είμαστε λιγότερο εκτεθειμένοι σε αρνητικά συναισθήματα.

Η **κορύφωση της ανθρώπινης πνευματικής δραστηριότητας** εμφανίζεται γύρω στην ηλικία των **70 ετών**, όταν ο εγκέφαλος αρχίζει να λειτουργεί με πλήρη ισχύ. Με την πάροδο του χρόνου, η ποσότητα της μυελίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται, μια ουσία που διευκολύνει την ταχεία διέλευση των σημάτων μεταξύ των νευρώνων. Λόγω αυτού, οι πνευματικές ικανότητες αυξάνονται κατά 300% σε σύγκριση με τον μέσο όρο. Ενδιαφέρον είναι επίσης το γεγονός ότι μετά από 60 χρόνια ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί 2 ημισφαίρια ταυτόχρονα. Αυτό σας επιτρέπει να λύσετε πολύ πιο περίπλοκα προβλήματα. Ο καθηγητής **Monchi Uri, από το Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ**, πιστεύει ότι ο εγκέφαλος των ηλικιωμένων επιλέγει το μονοπάτι που καταναλώνει λιγότερη ενέργεια, εξαλείφει τα περιττά και αφήνει μόνο τις σωστές επιλογές για να λύσει το πρόβλημα. Διεξήχθη μια μελέτη στην οποία συμμετείχαν διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι νέοι ήταν πολύ μπερδεμένοι όταν περνούσαν τα τεστ, ενώ όσοι είναι άνω των 60 ετών πήραν τις σωστές αποφάσεις.

Τώρα, ας δούμε τα χαρακτηριστικά του εγκεφάλου μεταξύ 60 και 80 ετών. Είναι πραγματικά ροζ.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΕΝΟΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥ.*

1. Οι νευρώνες του εγκεφάλου δεν πεθαίνουν, όπως λένε όλοι γύρω σας. Οι μεταξύ τους σχέσεις απλώς εξαφανίζονται αν δεν ασχοληθεί κανείς με διανοητική εργασία.

2. Η απόσπαση της προσοχής και η λήθη προκύπτουν λόγω της υπερπληθώρας πληροφοριών. Επομένως, δεν χρειάζεται να εστιάζετε όλη σας τη ζωή σε περιττά μικροπράγματα.

3. Από την ηλικία των 60 ετών, ένα άτομο όταν παίρνει αποφάσεις δεν χρησιμοποιεί μόνο το ένα ημισφαίριο του εγκεφάλου, όπως οι νέοι, αλλά και τα δύο.

4. Συμπέρασμα: Εάν ένα άτομο ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, έχει βιώσιμη σωματική δραστηριότητα και είναι πλήρως διανοητικά δραστήριο, *οι διανοητικές ικανότητες ΔΕΝ μειώνονται με την ηλικία, απλώς αναπτύσσονται φτάνοντας στο αποκορύφωμά στην ηλικία των 80-90 ετών.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

1) Μη φοβάσαι τα γηρατειά. ***2)*** Προσπαθήστε να αναπτυχτείτε πνευματικά. ***3)*** Μάθετε νέες χειροτεχνίες, κάντε μουσική, μάθετε να παίζετε μουσικά όργανα, **ζωγραφίστε εικόνες! Χορός!** ***4)*** Ενδιαφερθείτε για τη ζωή, συναντήστε και επικοινωνήστε με φίλους, κάντε σχέδια για το μέλλον, ταξιδέψτε όσο καλύτερα μπορείτε.

5) Μην ξεχνάτε να πηγαίνετε με **μέτρο!** σε μαγαζιά, καφετέριες, παραστάσεις, αλλά και ανάγνωση καλών βιβλίων!***6)*** Μην σιωπάς μόνος σου, είναι καταστροφικό για τον καθένα. ***7)*** Να είσαι θετικός, να ζεις πάντα με τη σκέψη: παρακάτω: *** _"όλα τα καλά πράγματα είναι ακόμα μπροστά μου!" _***

ΠΗΓΗ: _New England Journal of Medicine._

Παρακαλούμε δώστε αυτές τις πληροφορίες στην οικογένεια και τους φίλους σας ηλικίας 60, 70 και 80 ετών, ώστε να είναι περήφανοι για την ηλικία τους.

**Δημήτρης Μπάκας
09 Ιαν. 2026**