

ΠΟΣΟ ΑΞΙΖΕΙ ΕΝΑ ΧΑΜΟΓΕΛΟ!

Η πρώτη Παρασκευή του Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί, ως παγκόσμια ημέρα του χαμόγελου! Ειλικρινά μας φαίνεται περιέργο πώς μια σχεδόν ανεπαίσθητη έκφραση του προσώπου μας, να είναι τόσο **σημαντική για τη ζωή μας**, ώστε να της αφιερώσουμε ετήσια ημέρα γιορτής! Μάλιστα οι περισσότεροι από εμάς, δεν ξέρουμε γιατί το χαμόγελο είναι τόσο σημαντική έκφραση! Λέγεται συχνά **«πείτε το με ένα χαμόγελο»!** Αυτή η διατύπωση είναι βαθύτερη από ό,τι δείχνει! Ας προσπαθήσουμε, με λίγα λόγια, να εμβαθύνουμε λίγο στην έννοια του χαμόγελου. Ίσως **χαμογελάσουμε και εμείς και τούτο αξίζει πολλά!**

Ζούμε σε μια εποχή **ολιστικής υπερβολής!** Υπερβολική ελευθερία στις απολαύσεις και δράσεις μας. Υπερβολική άνεση και χαλαρότητα στις σχέσεις μας. Ισότητα εκτεταμένη μέχρι ισοπέδωσης. Ζούμε σε μια «μαζική κοινωνία», μέσα σε χαοτικές συνθήκες και με συνέπειες εξίσου υπερβολικές. Μας πλημμυρίζουν, όμως, το **στρες, το άγχος, οι αμφιβολίες**, η σύγχυση και θλίψη, ακόμη, και ο **φόβος, η αγωνία** μέχρι σημείου απελπισίας. Και το χειρότερο αναδύεται μια **απάθεια και ακηδία**. **«Δεν διορθώνεται με τίποτα»!** Μακάρι να είχαμε μια σίγουρη λύση έτοιμη!

Ζούμε σε μια ιστορική περίοδο, κατά την οποία η ασύλληπτη **επιστημονική πρόοδος** αντισταθμίζεται, μόνον από την **έκπτωση των παραδοσιακών και ηθικών αξιών**. Η πιο σπουδαία προσπάθεια είναι η δημιουργία μιας διακριτής **προσωπικότητας (ανθρωπινότητας)**. Η πιο **συναρπαστική δημιουργική δραστηριότητα, γιατί μας παρέχει τη μεγαλύτερη ανταμοιβή. Την προσωπικότητά μας** κανένας δεν μπορεί να μας την αφαιρέσει. Το μόνο απρόσβλητο κτήμα μας, ως άνθρωποι, που εξακολουθούμε να καλλιεργούμε μέχρι την τελευταία μέρα της ζωής μας. Αυτή η **δια βίου επιδίωξη συγκρότησης προσωπικότητας, μπορεί να διατηρήσει τη ζωή γοητευτική έως το τέλος της**. Με αυτή την ασχολία δε νιώθουμε ποτέ **ανία ή ακηδία**. Ο **ενθουσιασμός, η εμπιστοσύνη, ο οραματισμός** είναι τα **χρυσά κλειδιά** για μια ολοκληρωμένη **προσωπικότητα**. Τούτέστιν, η **ολιστική Παιδεία** και μόνο αυτή εκτιμάται ότι μπορεί να εξασφαλίσει την καλλιέργεια του τρόπου **σκέπτεσθαι, συναισθάνεσθαι και πράττειν, ως άνθρωπος - πρόσωπο με αρετές**.

Αρετή, με την ολιστική της έννοια, σημαίνει **βούληση και πράξη του αγαθού**. Ειδικότερα για τον άνθρωπο, ως **πρόσωπο**, σημαίνει τη **ψυχική δύναμη για ανθρωπινότητα και ανθρωπιά**. Προϋποθέτει μια βούληση που αποκτάται με **υπομονή και επιμονή**, χωρίς την οποία κάθε ηθική πράξη θα ήταν αδύνατη. Οι **αρετές είναι οι πραγματοποιήσιμες ηθικές αξίες μας**. Ένα **ολόγραμμα αξιών και αρετών συνιστά το καταπίστευμα του Ανθρώπου στην ιστορική του διαδρομή**.

Συνήθως θεωρούμε, ως μοναδικές τις «ισχυρές», επιμέρους αρετές: Η τετρακτύς των Αρχαίων Προγόνων μας συνίσταται στην **ανδρεία** (θάρρος, ευψυχία, ψυχικό σθένος), τη **φρόνηση**, τη **σωφροσύνη** (εγκράτεια), και τη **δικαιοσύνη**. Ιστορικά έχει καλλιεργηθεί μεγάλος αριθμός επιμέρους αρετών. Ουσιαστικά οι αρετές μας είναι όσες και τα αντίστοιχα ελαττώματά μας, καθόσον οι αρετές αντιτίθενται σε κάθε έλλειψη και πλεονασμό ενέργειάς μας. Γνωρίσαμε ένα μεγάλο πλήθος κρίσιμων αρετών, όπως: **αυτοεκτίμηση, ευγένεια, γενναιοδωρία, ευγνωμοσύνη, μεγαθυμία, φιλαλήθεια, εμπιστοσύνη, ελπίδα.....**

Υπάρχουν, όμως, και αρκετές αρετές που χαρακτηρίζονται, ως **ήπιες**, αλλά από αυτές τις ελάχιστονες αρετές αναδύεται μια **σπουδαία δύναμη**, που συμβάλλει καίρια στη καλλιέργεια της όλης Αρετής. Τις **ονομάζουμε ήπιες, αλλά η σημασία τους είναι τεράστια στην καλλιέργεια της Κοινωνίας και του ατόμου ειδικά**.

Σε αυτή την κατηγορία των ήπιων αρετών ανήκει το χαμόγελο (μειδίαμα)! Είναι ξάφνιασμα, ίσως, το να κατατάσσεις ένα απλό χαμόγελο στο επίπεδο της ...αρετής! Και όμως το χαμόγελο συνιστά μία **αξιόλογη αξία** και μάλιστα στη γενική περίπτωση πραγματώνεται σε **σπουδαία αρετή**.

Από το χαμόγελο αναδύεται πολύ βαθύτερο νόημα από αυτό που δείχνει επιφανειακά. Με το χαμόγελο στα χείλη μας η **ψυχή μας γίνεται χαρούμενη και ακτινοβολεί μια ξεχωριστή υπέροχη λάμψη. Το πρόσωπό μας πλαταίνει φωτεινά με ένα ελάχιστο χαμόγελο και τότε αναδύεται η ειλικρίνεια και καλοσύνη. Με το χαμόγελο γίνεται πολύ πιο φιλική η υποδοχή του άλλου, αλλά και της ζωής ολόκληρης! Το μάτι μας δεν είναι σκοτεινό, αλλά σπινθηροβόλο!** Τα χείλη μας δεν είναι τσιτωμένα ή σφιχτά και συνοφρυωμένα, αλλά χαλαρά και ελαφρώς ανοικτά. Η όλη όψη μας δεν είναι σκυθρωπή, αλλά καθαρή.

Χαμογελάμε; αυτό σημαίνει ότι αποδραματοποιούμε το θυμό μας, εάν υπάρχει. Θα επιθυμούσαμε ο άλλος να αντιδρά καλύτερα, να υπερβαίνει τον εαυτό του και όχι να υπολείπεται αυτού που θα

μπορούσε να είναι. Προσπαθούμε να τον προστατεύσουμε να μην τον πληγώσουμε. Τον προστατεύουμε ερήμην του! Το χαμόγελο είναι, ίσως, μια ήπια επίπληξη που αντιτίθεται χωρίς να υποβιβάζει. Υιοθετώντας το, υπερβαίνουμε κάθε επιθετικότητα. **Ανυψωνόμαστε, εξυψώνοντας τον άλλον.** Δεν είμαστε υπεράνω όλων, με το πρόσχημα ότι ο άλλος υπολείπεται όλων των περιστάσεων.

Το χαμόγελο υπό αυτή την έννοια, **ταυτίζεται με την ίδια την ηθική.** Ανάμεσα στη σιωπή και τη βία, είναι ο **σωστός τόνος.** Ο τόνος αυτός είναι ο **τόνος της αγάπης των ανθρώπων προς τους ανθρώπους.** Πρόκειται για μια μορφή απόσπασης, ρήξης **χωρίς βία.** Ο σοφός αναπαρίσταται πάντοτε με χαμογελαστό τρόπο. Ο Βούδας χαμογελά, γιατί βλέπει τα πάντα από την οπτική γωνία της ανώτατης συνείδησης.

Ας διατηρούμε το χαμόγελο γιατί συνιστά αξία και αρετή! Υπάρχουν δύο τρόποι να ζει κανείς: χωρίς χαμόγελο ή με χαμόγελο. Το να ζούμε **χωρίς χαμόγελο** σημαίνει ότι περιορίζουμε τη ζωή να είναι απλώς η ζωή. Ήτοι, συντρίβουμε τη ζωή μέσα στη ζωή. Είναι η ίδια η **αγριότητα** και πίσω από την αγριότητα είναι ήδη ο θάνατος! Τι είναι ο θάνατος, αν όχι το γεγονός ότι όταν τα πράγματα δεν είναι ζωντανά, δεν είναι αυτά που είναι; Είναι κενά και απελπιστικά μονότονα! **Μια ζωή χωρίς χαμόγελο είναι μια ζωή χωρίς ζωή!**

Μια ζωή με χαμόγελο είναι μια ζωή γεμάτη ζωή. Δεν συντρίβουμε τη ζωή μέσα στη ζωή. **Απομακρυνόμαστε απλά από την αγριότητα.** Ένα λουλούδι είναι ωσάν χαμόγελο της γης και της φύσης. Ολόκληρη η ζωή γίνεται χαμόγελο. Μια θαυματουργή απόσταση μπαίνει ανάμεσα σε μας και τον κόσμο για να απαλλάξει τον κόσμο από το βάρος του. **Ποίηση είναι το χαμόγελο της γλώσσας,** ενώ υπάρχει και το **χαμόγελο που είναι η ποίηση του κόσμου.** Η ζωγραφική εκφράζει τη ζωή, το χαμόγελο εκφράζει την **ανθρωπινότητα!** Η ωραία ζωγραφιά είναι **το χαμόγελο της φύσης και της ζωής!**

Κοντολογία: Όταν η ψυχή μας είναι χαρούμενη φαίνεται στο πρόσωπό μας, που λάμπει με ένα πλατύ χαμόγελο, ωσάν να υποδέχεται τον άλλον ή και την ίδια τη ζωή. Τα χείλη μας δεν είναι συνοφρωμένα και σφιχτά, αλλά χαλαρά και μισάνοιχτα. Η ματιά μας λαμπυρίζει. Δεν είμαστε σκυθρωποί. **Το χαμόγελο δεν είναι γέλιο, αλλά κάτι πολύ παραπάνω.** Το γέλιο είναι μια έκρηξη, που ίσως, χλευάζει και πληγώνει. **Το χαμόγελο συγκρατεί την ενέργεια της ζωής και την εξακτινώνει.** Αυτό εκδηλώνει ότι **αποδραματοποιούμε τον θυμό, υπερβαίνουμε τον εαυτό μας, και ίσως, τον ταπεινώνουμε δημόσια.** Συνιστά μια **ανύψωση του άλλου και του εαυτού μας συγχρόνως.** Ήτοι, **θέτουμε τον εαυτό μας σε ίση μοίρα με τον άλλον, άρα ταυτίζεται με την ηθική στάση.** Είναι ένας **τόνος της αγάπης.** Μια ρήξη και απομάκρυνση από τη βία και το μίσος.

Η ζωή μας δίχως χαμόγελο είναι απλή επιβίωση. Μια ζωή χωρίς χαμόγελο είναι μια ζωή χωρίς ζωή! Με το **χαμόγελο η ζωή γίνεται πληρέστερη, γιατί αποκτά υψηλότερο νόημα.** Ολόκληρη η ζωή γίνεται **χαμόγελο.** Γίνεται **ποίηση του κόσμου.** Μια ποίηση στην απόλυτη ευχέρεια του καθενός μας. Αρκεί να μάθει να χαμογελάει κανείς. **Το χαμόγελο εκφράζει την ανθρωπινότητά μας.**

Τα όσα έχουν ειπωθεί, από επώνυμους και ανώνυμους για το χαμόγελο είναι άπειρα:

• *Δεν υπάρχει τίποτα πραγματικά όμορφο, όσο το χαμόγελο του συνανθρώπου σου.*

• *Ένα ζεστό χαμόγελο είναι μια λιακάδα μέσα στο σπίτι το καταχeyμένο.*

• *Ζεστό χαμόγελο είναι η διεθνής γλώσσα της καλοσύνης.*

• *Ένα χαμόγελο δεν στοιχίζει τίποτα, κι όμως είναι πολύτιμο.*

• *Ό,τι θέλεις θα το πάρεις ευκολότερα με το χαμόγελο παρά με το σπαθί σου (Σαίξπηρ)*

• *Όταν όλοι νομίζουν πως όλα είναι άσχημα, εγώ πάντα χαμογελάω. Είναι ό,τι καλύτερο για να αντιμετωπίσεις τη ζωή.*

• *Τα βρέφη δεν μπορούν να μιλήσουν. Χαμογελούν, όμως.*

• *Το χαμόγελο είναι η γέφυρα που ενώνει. Χαμογελάτε, είναι μεταδοτικό!....*

Δημήτρης Μπάκας

11 Οκτ. 2024