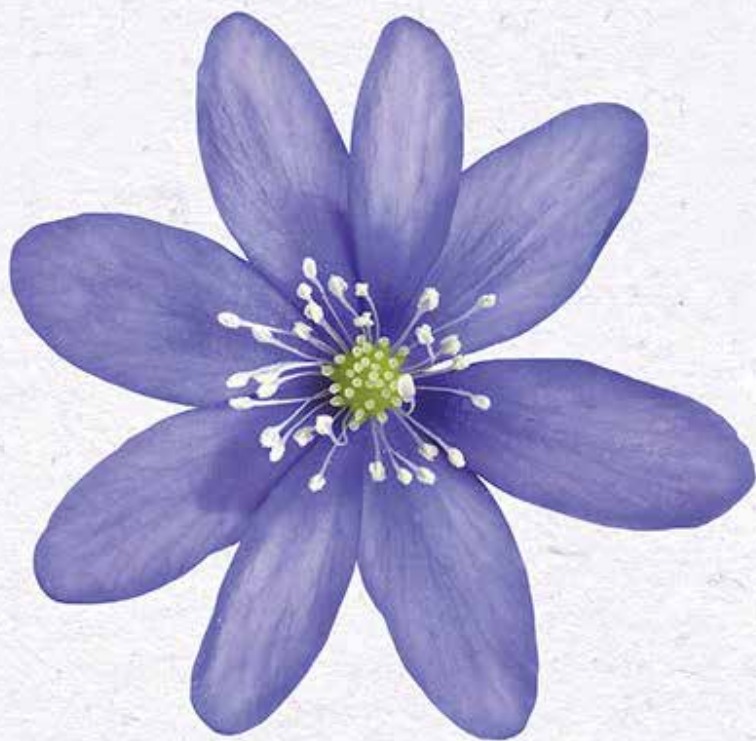


ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Πρώτο μέλημα στη ζωή*

ΝΕΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ



✿ εσωτερική πορεία ✿ προσωπική ανάπτυξη  
✿ επαγγελματική επιτυχία

**MINΩΑΣ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

## «Ένδον σκάπτειν»

Η εσωτερική εργασία αντανακλά στη ζωή μας. Όπως π.χ. ένας ακάθαρτος καθρέφτης δεν μπορεί να δεχτεί τις αντανακλάσεις των εικόνων, έτσι και ο νους μας, κατειλημμένος από καθημερινές βιοτικές ανάγκες, φροντίδες, μέριμνες και προπάντων από αρνητικές σκέψεις, αδυνατεί να δεχτεί και να βιώσει ηρεμία και εσωτερική γαλήνη. Τις περισσότερες φορές προξενεί νοητική παραμόρφωση της αντίληψης της πραγματικότητας και βρίσκεται σε σύγχυση.

Έρχεται όμως η αυτογνωσία να μας ξεμπλοκάρει από τη σύγχυση και την παγίδα των αρνητικών σκέψεων της καθημερινότητας, που υποφέρουμε όταν δεν παίρνουμε αναγνώριση, αποδοχή, επιβεβαίωση και δεν νιώθουμε καλά μέσα μας γιατί απουσιάζει η αυτοεκτίμηση – που είναι επιλογή μας και δεν χαρίζεται.

Εκπαιδευόμενοι στην αυτογνωσία είμαστε υποχρεωμένοι να υποστούμε πολλές ανατροπές στην ήδη δομημένη σκέψη μας και ψεύτικη προσωπικότητά μας. Να ξεχάσουμε αρκετά από αυτά που έχουμε ήδη μάθει από παιδιά και να τα αντικαταστήσουμε με καινούρια, που θα εκθέσουμε στη συνέχεια, ιδωμένα από μίαν άλλη οπτική γωνία στο νοητικό μας επίπεδο.

Η αυτογνωσία είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση. Η άγνοιά της δημιουργεί συγκρούσεις, ανασφάλειες, επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.ά. Η αυτογνωσία δεν θεραπεύει μίαν ήδη δομημένη προσωπικότητα αλλά δίνει δύναμη και θάρρος να αντιμετωπίσουμε και να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας. Να δούμε τα πράγματα από μίαν άλλη οπτική γωνία, γιατί κανένα γεγονός δεν έχει μία όψη. Η πραγματικότητα του καθενός μας είναι θέμα γνώσης, ερμηνείας, πληροφόρησης και έρευνας. Οι εσωτερικές συγκρούσεις και αντιστάσεις είναι πολλές, τα σχήματα του νου μας, τα πιστεύω, οι πεποιθήσεις μας πυρηνικές και ενδιάμεσες, οι μόνιμες παρεξηγήσεις είναι καθημερινή συντροφιά του νου μας. Εάν το θέλουμε και εμείς, μέσα από την αυτογνωσία και την αυτοβελτίωση, με κατάλληλο βηματισμό, μπορούμε να διορθώσουμε τις λαθεμένες περιοχές των σκέψεών μας, των συναισθημάτων, των συμπεριφορών και των σχέσεών μας

με τους άλλους είτε είναι σύντροφοι, παιδιά, φίλοι είτε είναι προϊστάμενοι, υφιστάμενοι, συνεργάτες κ.ά.

Στην καθημερινή ζωή και πρακτική, χρησιμοποιώντας την αυτογνωσία γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τις αιτίες που μας προκαλούν τα γνωσιακά λάθη που κάνουμε. Για παράδειγμα, η θλίψη δεν είναι τίποτε άλλο από μια νοητική παραμόρφωση της αντίληψης της πραγματικότητας από πολλές συσσωρευμένες αρνητικές σκέψεις. Ο θυμός επίσης είναι μια ματαιωμένη επιθυμία ή επιθυμία για κυριαρχία και συγχρόνως εξάρτηση από τη συμπεριφορά των άλλων.

Μέσα από την αυτογνωσία, μας δίνεται η ευκαιρία να αναρωτηθούμε: Έχουμε ολοκληρωμένες ανθρώπινες σχέσεις με τους δικούς μας ανθρώπους, με τους φίλους μας, τους συνεργάτες μας; Έχουμε αληθινή ψυχική επαφή; Έχουμε αξιοπρέπεια, εκτίμηση και σεβασμό απέναντι στον εαυτό μας και στους άλλους; Βηματίζουμε σωστά; Είμαστε στην τροχιά της αλήθειας; Ανήκουμε στο τρίπτυχο: ακεραιότητα χαρακτήρα, αφοσίωση στην αλήθεια και υπευθυνότητα;

Αλήθεια! Πόσες φορές έχουμε εξερευνήσει τη σκιά του υποσυνείδητού μας; Έχουμε ρίξει το κατάλληλο φως:

- στις ενορμώσεις του;
- στις παρορμήσεις του;

- στους φόβους του;
- στις επιθυμίες του;
- στις προσδοκίες του;
- ακόμα και στα απωθημένα του ή στις προεκτάσεις των επιθυμιών του, όπως συμβαίνει στα παράδοξα και αλλόκοτα όνειρά μας;

Χωρίς την αυτογνωσία οι συνέπειες στο μέλλον από κακή αυτοδιαχείριση των σκέψεών μας και των συναισθημάτων μας μπορεί να αποβούν ολέθριες, γιατί αυτό που θα δώσουμε στη ζωή, αυτό και θα εισπράξουμε. Ας μην γελιόμαστε, ο θείος νόμος είναι πάντα δίκαιος.

Αλήθεια, έχουμε βιώσει ποτέ το μεγαλείο της δύναμης που κρύβεται μέσα μας; Έχουμε δει με τα μάτια της ψυχής μας τη Βασιλεία των Ουρανών που είναι μέσα μας; Η ευθύνη για οποιαδήποτε επιλογή είναι δική μας γιατί είμαστε μοναδικοί. Ο εχθρός είναι εντός και όχι εκτός. Κατανοούμε και αποδεχόμαστε πρώτα εμάς και μετά τους άλλους, έχοντας πάντα ως γνώμονα την προσπάθεια αναγνώρισης του προβλήματος, αποδοχής του και αλλαγής σε νοητικό επίπεδο.

Αυτά εν συντομία αναφέρονται ως 3 Α, δηλαδή: *Αναγνώριση, Αποδοχή, Αδδλαγή*. Μόνο εμείς μπορούμε να τα αλλά-

ξουμε και όχι οι άλλοι. Η αλλαγή δεν γίνεται με τα λόγια, αλλά με τις πράξεις. Με την προϋπόθεση να είμαστε ευθυγραμμισμένοι στην ακεραιότητα του χαρακτήρα μας, στην αφοσίωση της αλήθειας και την υπευθυνότητα.

Με αυτό τον τρόπο αναλαμβάνουμε την ευθύνη του συνόλου των επιλογών μας, του τρόπου των σκέψεών μας, του τρόπου των συναισθημάτων μας και των συμπεριφορών μας, που θα αναλύσουμε αμέσως παρακάτω και που αποτελούν άλλωστε και τον ορισμό της αυτογνωσίας. Την ευθύνη αυτή την έχουμε μόνο εμείς.

Αυτογνωσία λοιπόν είναι η γνώση του συνόλου των χρήσιμων επιλογών μας, δηλαδή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών μας.

Η αυτογνωσία έχει ορισμένες αρχές, από τις οποίες οι σπουδαιότερες είναι οι εξής:

- 1η αρχή: Η μοναδικότητά μας είναι δεδομένη και αδιπραγμάτευτη. Αυτό νομίζω το γνωρίζουμε όλοι. Αυτή είναι και η πρώτη αρχή του δεκάλογου της Αυτογνωσίας.

Οι υπόλοιπες εννέα αρχές συνοπτικά είναι οι εξής:

- 2η αρχή: Είσαι ό,τι σκέφτεσαι (είσαι ό,τι πιστεύεις). Αυτό βγαίνει προς τα έξω.

- 3η αρχή: Μην περιμένεις (σίγουρα θα απογοητευτείς). Ό,τι δίνεις, δώσ' το γιατί εσύ θέλεις, μην περιμένεις ανταπόδοση, όταν έχεις για κίνητρο την αγάπη και όταν νιώθεις φιλία.
- 4η αρχή: Αποχαιρέτησε τον θυμό (ο θυμός είναι ματαιωμένη επιθυμία ή επιθυμία για κυριαρχία).
- 5η αρχή: Μην εξαρτάσαι και μην ταυτίζεσαι με τις επιθυμίες σου (είναι επικίνδυνο). Με ό,τι ταυτιστείς θα πονέσεις πολύ όταν το χάσεις.
- 6η αρχή: Να αποφεύγεις τις αρνητικές σκέψεις, τις αρνητικές δραστηριότητες του νου.
- 7η αρχή: Η ζωή είναι μονόδρομος (δεν μπορείς να είσαι και κλέφτης και τίμιος). Ένα δρόμο διάλεξε, ένα πράγμα επιλέγεις και του αφοσιώνεσαι.
- 8η αρχή: Μην συγκρίνεσαι. Τι φοβερό πράγμα είναι η σύγκριση! Ή θα νιώσουμε καλύτεροι ή χειρότεροι. Ενώ στην πρώτη περίπτωση μπορεί να έχουμε και παραλήρημα μεγαλείου, στη δεύτερη σίγουρα έχουμε υποτίμηση του εγώ. Και στις δύο περιπτώσεις είμαστε χαμένοι από χέρι και πάμε στον πάτο.
- 9η αρχή: Δεν χρειάζεσαι έγκριση. Προτείνω να αποφεύγουμε την επιβεβαίωση

“Αυτογνωσία είναι η γνώση του συνόλου των χρήσιμων επιλογών μας, δηλαδή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών μας.”

και τα κομπλιμέντα. Να ξέρουμε ότι –αν όχι όλοι– οι περισσότεροι μας κομπλιμεντάρουν, συνήθως, για κάτι που δεν έχουμε, για να μας πάρουν κάτι που έχουμε.

- 10η αρχή: Μην φοβάσαι την αποτυχία. Θέσε στόχους. Επιτυχία ή αποτυχία είναι η γνώμη των άλλων. Σ' εμάς ανήκει η προσπάθεια, η προσδοκία, η θετική σκέψη και η πίστη, για το αποτέλεσμα ευθύνεται ο Θεός.

Αναλυτικές λεπτομέρειες των 10 αρχών της αυτογνωσίας θα αναφέρουμε στα οικεία κεφάλαια παρακάτω.

Σχέδια ζωής: Υπάρχουν δύο σχέδια. Το πρώτο αναφέρεται σε τρεις απαραίτητες προϋποθέσεις: εργασία, κοινωνικότητα και σωστές συντροφικές και σεξουαλικές σχέσεις. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή σε αυτά τα τρία σε όσους από μας έχουμε και παιδιά. Έχουμε μεγαλύτερη ευθύνη.

Εάν λείπουν τα δύο από αυτά, έχουμε συνήθως νεύρωση.

Εάν λείπουν και τα τρία έχουμε χάσει την επαφή με την πραγματικότητα. (Στον κοινωνικό μας περίγυρο υπάρχουν τέτοιες περιπτώσεις. Εάν σκεφτούμε, θα θυμηθούμε ανάλογα περιστατικά).

Το δεύτερο σχέδιο της ζωής αναφέρεται περισσότερο σε τρεις εσωτερικές διεργασίες: καλή διάθεση, καλή σωματική υγεία και λογική (αφορά συνήθως το πνευματικό μας



επίπεδο). Είναι άλλωστε και το δυσκολότερο κομμάτι της ζωής μας. Εμείς συνήθως κινούμαστε στο πρώτο επίπεδο όπου κυριαρχεί το εγώ, το χρήμα, η λαγνεία, ο θυμός και ο ανταγωνισμός. Ένα άλμα στο δεύτερο επίπεδο θα μας απαλλάξει πολύ γρήγορα από την ανασφάλεια, τη μιζέρια, τον ανταγωνισμό και θα μας γεμίσει με ηρεμία και γαλήνη. Δεύτερο επίπεδο θεωρείται η ενασχόληση με τη φιλοσοφία, την ποίηση, τη μουσική, τις καλές τέχνες, τη ζωγραφική και η αγάπη για τη φύση.

Εδώ επισημαίνουμε ότι ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τη ζωή και τα επίπεδά της είναι θέμα ερμηνείας και πληροφόρησης: Μας περιτριγυρίζει συνήθως ό,τι έχουμε κατασκευάσει με τον νου μας.

Καθετί είναι σχετικό με τα γυαλιά που φορά ο καθένας μας. Βλέπει κανείς έτσι τη χρησιμότητα των πραγμάτων και έχει ανάλογη επεξεργασία των ιδεών και των σκέψεών του.

Όπως πολύ σωστά είπε και ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος: «Δεν υποφέρουμε από τα γεγονότα αλλά από τη σημασία που δίνουμε σε αυτά».

Άλλωστε τα γεγονότα, είτε το θέλουμε είτε όχι, θα 'ρθουν να μας βρουν, εξαρτάται από μας σε ποιο στάδιο πνευματικής ανάπτυξης θα βρισκόμαστε τη στιγμή εκείνη για να τ' αντιμετωπίσουμε.

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε και αντιδρούμε είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος για τον καθένα μας. Μαλώνει, για παράδειγμα, ο καθηγητής τα παιδιά. Ο ένας αδιαφορεί, ο άλλος φοβάται, ο τρίτος κοροϊδεύει. Κάθε παιδί αντιδρά με τον δικό του μοναδικό τρόπο στο ίδιο ερέθισμα. Το ίδιο συμβαίνει με τον προϊστάμενο και τους υφισταμένους του.

Όσο κι αν μας φαίνεται παράξενο, εμείς και μόνο εμείς επιλέγουμε να σκεφτούμε, να θιχτούμε, να στεναχωρηθούμε, να απογοητευτούμε και να θυμώσουμε από τα αρνητικά ερεθίσματα που εισπράττουμε από το περιβάλλον μας.

Η ευθύνη των επιλογών μας είναι προσωπική. Δεν ευθύνονται οι άλλοι, όσο ιδιότροποι και αν είναι.

- Ο τρόπος που νιώθουμε
- Ο τρόπος που χαιρόμαστε
- Ο τρόπος που πονάμε, σωματικά ή ψυχικά
- Ο τρόπος που επιλέγουμε τα χόμπι μας
- Ο τρόπος που θυμώνουμε

είναι μοναδικός για τον καθένα μας και είναι δύσκολο να τον μοιραζόμαστε με τους άλλους. Δηλαδή ο τρόπος ζωής του καθενός μας είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος. Είτε το θέλουμε είτε όχι, είναι μια πραγματικότητα.

Πολύ σοφά υποστηρίζει ο Πάουλο Κοέλιο, ο συγγρα-

φέας του *Αδελφημοσύνη*, ότι στη ζωή μας μπορούμε να μοιρα-  
στούμε τα πάντα:

- την αγάπη μας
- τα χρήματά μας
- τα ρούχα μας
- τη φιλία μας
- το φαγητό μας
- τον χρόνο μας
- τα σάλια μας,

εκτός από τον τρόπο ζωής μας, τον τρόπο που θέλουμε να  
διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας.

Το σημείο στο οποίο εστιάζουμε τη σκέψη μας και την  
προσοχή μας, αυτό κατά κανόνα αναπτύσσεται. Σκεφτόμαστε,  
για παράδειγμα, τα υλικά αγαθά και τις δουλειές μας από το  
πρωί μέχρι το βράδυ. Εκεί θα στρέφεται και η προσοχή μας  
με όλες τις αρνητικές συνέπειες από το ανικανοποίητο που  
μας διακατέχει και τις μεταβολές που υφίστανται τα πάντα  
γύρω μας. Η σκέψη μας είναι ο τρόπος ζωής μας· άλλωστε  
μόνο στη μορφή και στη σκέψη διαφέρουμε από τους άλλους.

# ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Πρώτο μέλημα στη ζωή*

«Η ζωή είναι ένα έργο τέχνης. Μην το σπαταλάς  
σε ενοχές, φόβους και καχυποψία».

Εάν ξαφνικά μας ρωτούσαν: Ποιος είσαι; Τι θέλεις από τη ζωή; Τι κάνεις γι' αυτό; Φαντάζεστε ότι θα ήμασταν σε θέση πολλοί από μας να απαντήσουμε;

Είναι, όμως, πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε. Η γνωριμία με τον εαυτό μας είναι βασική προϋπόθεση της κατανόησης των άλλων, του σεβασμού μας προς αυτούς και προς εμάς.

Πώς θα βελτιωθεί η κατάσταση αν πρώτα απ' όλα δεν αλλάξουμε εμείς; Το κλειδί γι' αυτή την αλλαγή βρίσκεται στην απόκτηση της πεποίθησης, της προσδοκίας και της πίστης ότι μπορούμε να αλλάξουμε τον εαυτό μας. Βέβαια, η αλλαγή από τα λόγια στην πράξη είναι μια δύσκολη υπόθεση που προϋποθέτει την εσωτερική κατανόηση του εαυτού μας. Πρώτα αναγνωρίζουμε το πρόβλημά μας, το αποδεχόμαστε και εν συνεχεία το αλλάζουμε.

**Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ** μας μαθαίνει ότι κανένας  
δεν έχει χρεωθεί την ευτυχία μας.  
Είναι αποκλειστικά δική μας υπόθεση!

[www.minoas.gr](http://www.minoas.gr)



9 786180 216387  
ISBN 978-618-02-1638-7

ΚΩΔ. 32267

  YouTube  
[www.minoas.gr](http://www.minoas.gr)