

# ΖΩ ΑΓΑΠΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΩ

ΧΑΡΙΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



Passion Creativity Growth

[WWW.WITHCHARIS.COM](http://WWW.WITHCHARIS.COM)

# ΤΑ 7 ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Ζητήθηκε από μια ομάδα μαθητών να γράψουν μια λίστα με αυτά που, κατά τη γνώμη τους, είναι τα σημερινά «7 θαύματα του κόσμου». Οι απαντήσεις των παιδιών περιλάμβαναν τα παρακάτω:

1. Οι πυραμίδες της Αιγύπτου
2. Το Taj Mahal
3. Το Grand Canyon
4. Το Κανάλι του Παναμά
5. Το Empire State Building
6. Η Βασιλική του Αγίου Πέτρου
7. Το Σινικό Τείχος

Ενώ μάζευε τα γραπτά, ο δάσκαλος πρόσεξε ότι μια μαθήτριά του δεν είχε τελειώσει ακόμα το γράψιμο. Τη ρώτησε, λοιπόν, αν είχε κάποιο πρόβλημα με τη λίστα της.

Το κορίτσι απάντησε «Ναι, δεν μπορώ να αποφασίσω εύκολα γιατί είναι τόσα πολλά...»

Ο δάσκαλος είπε «Πες μας λοιπόν τι έχεις γράψει, για να δούμε αν μπορούμε να σε βοηθήσουμε».

Το κορίτσι στην αρχή δίστασε, μα μετά διάβασε: «Πιστεύω ότι τα 7 θαύματα του κόσμου είναι...



1. Να βλέπεις...

2. Να ακούς...

3. Να αγγίζεις...

4. Να γεύεσαι...

5. Να αισθάνεσαι...

6. Να γελάς...

7. Να αγαπάς...

Τα πράγματα που παραβλέπουμε σαν απλά και συνηθισμένα και που τα παίρνουμε σαν δεδομένα, είναι πραγματικά τόσο εκπληκτικά και άξια θαυμασμού!

Τα πιο πολύτιμα πράγματα στη ζωή δε χρειάζεται να τα κτίσουμε με το χέρι, ούτε να τα κατασκευάσουμε με μηχανήματα, ούτε να τα αγοράσουμε.

# ΜΕ ΑΛΛΑ ΛΟΓΙΑ...

Το να ζούμε, να αγαπούμε, να δημιουργούμε μας βοηθά να αισθανόμαστε ότι υπάρχει ουσία, αξία, νόημα, ροή, ρυθμός, σύνδεση στη ζωή μας.

Άνθρωποι που υποφέρουν από ανία, παθητικότητα, κατάθλιψη, δυστυχία, απομόνωση, μοναξιά, που δεν αναγνωρίζεται η αξία τους και δεν πιστεύουν στις δυνατότητές τους, που δεν αγαπούν τον εαυτό τους, αισθάνονται ότι δεν έχει τόση αξία η ζωή τους κι ότι είναι αποτυχημένοι και κακότυχοι.

Άλλοι αφήνουν τον χρόνο να περνά χωρίς να δράττουν τις ευκαιρίες που τους δίνονται.



**Η αξία που δίνουμε στη ζωή  
μας σχετίζεται με την αξία  
που δίνουμε στον εαυτό μας**

Κάποιοι άλλοι πιστεύουν ότι η ζωή τους αποκτά νόημα όταν έχουν υλική και οικονομική άνεση και μπερδεύουν την έξαψη και τον εντυπωσιασμό με τη χαρά και την ευτυχία.



Συνήθως αξιολογούμε την πορεία της ζωής μας και το νόημα που είχε στα γεράματα μας, το τι προσφέραμε, τι καταφέραμε, τι επιτύχαμε, πώς κάναμε κάτι διαφορετικό για τον κόσμο, ποιους επηρεάσαμε με τη ζωή μας. Καλύτερα να μην περιμένουμε μέχρι τότε όμως, γιατί ίσως ανακαλύψουμε ότι πολλά πράγματα που κάναμε δεν αξίζουν τελικά τόσο πολύ και υπήρχαν άλλα πράγματα που έπρεπε να κάνουμε και ίσως δεν έχουμε πια την ευκαιρία.

Η ζωή είναι σύντομη και δεν έχουμε την πολυτέλεια να σπαταλούμε άσκοπα τον χρόνο μας. Πρέπει να εκτιμούμε αυτά που έχουμε, όσο τα έχουμε, κι όχι να στεναχωριόμαστε για αυτά που δεν έχουμε.

# ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

Νόημα = αυτό που νοείται, η νόηση, η σκέψη, η σημασία, το βαθύ περιεχόμενο κάποιου έργου, ο σκοπός

Νοώ = κατανοώ, αντιλαμβάνομαι, εννοώ, στοχάζομαι, σκέφτομαι, καταλαβαίνω



# ΖΩ

Περνώ τη ζωή μου, επιβιώνω, έχω ζωή, είμαι  
ζωντανός, βρίσκομαι στη ζωή, αποκτώ  
εμπειρίες, νιώθω χαρά και ευχαρίστηση,  
προσπαθώ να ικανοποιήσω τις ανάγκες μου  
(σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές,  
αισθητικές), γελώ, εκφράζομαι

# ΑΓΑΠΩ

Αισθάνομαι έντονη συμπάθεια, δείχνω μεγάλο ενδιαφέρον για κάτι ή για κάποιον, ποθώ, είμαι ερωτευμένη/νος, σέβομαι και φροντίζω τους άλλους, προωθώ το κοινό καλό, δέχομαι τον εαυτό μου και τους άλλους όπως είναι, επιθυμώ να βοηθήσω την ανθρωπότητα, έχω φιλίες, καλές σχέσεις με τους γύρω μου, προσφέρω στους άλλους, συμπαραστέκομαι, συμπονώ, κάνω χώρο στους άλλους για να συνυπάρξουμε

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

Φτιάχνω, παράγω έργο, έχω πνευματική και καλλιτεχνική απόδοση, πλαστουργώ, προκαλώ, γίνομαι αίτιος για κάτι, έχω επιτυχία, εκτονώνω την ενέργειά μου, μαγειρεύω, διακοσμώ, φυτεύω, γράφω, ζωγραφίζω, χορεύω, συναναστρέφομαι, ονειρεύομαι, είμαι παραγωγική/ός στη δουλειά μου, προσφέρω ευκαιρίες στα παιδιά γύρω μου, βρίσκω λύσεις σε προβλήματα

# ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΩ

Παρατηρώ, εντοπίζω, αναστοχάζομαι, δίνω νόημα σε κάτι, κατεύθυνση, προοπτική, δημιουργώ ελπίδα, προσδοκία, δείχνω το δρόμο, δίνω αίσθημα αξίας, σκοπό, ουσία, ερμηνεύω, εξηγώ, αντιλαμβάνομαι τη μεγαλύτερη εικόνα μιας κατάστασης