

(Τα ακόλουθα είναι προσωπικά σχόλια για κοινωνικά θέματα, για επίκαιρα γεγονότα, για έννοιες και για προσωπικές εντυπώσεις σχετικά με άτομα και την καθημερινή ζωή)

Συμβουλές για μια καλύτερη καθημερινότητα

Έχω μια Γαλλοκαναδέζα φίλη εδώ στο Μόντρεαλ του Καναδά που είναι ψυχολόγος, αλλά που η ψυχανάλυσή της είναι διαφορετική από την παραδοσιακή. Η Pauline βάζει έμφαση περισσότερο στην πνευματικότητα του ασθενή της παρά στην ψυχολογία του.

Δίνει διαλέξεις σε μικρές ομάδες ατόμων σχετικά με την ποιότητα της καθημερινής ζωής σε όλες τις διαστάσεις της. Λοιπόν μου ζήτησε να της προτείνω κάποιες συμβουλές για τις διαλέξεις της που θα τις παρουσιάσω στην ιστοσελίδα μου.

Το αρχικό κείμενο ήταν γραμμένο στα Γαλλικά, έτσι θα παρουσιάσω την Ελληνική μετάφραση και μετά το αυθεντικό Γαλλικό κείμενο.

Η μετάφραση του κειμένου που έστειλα στην Pauline μέσω email είναι η εξής:

Αγαπητή μου Pauline,

Σου στέλνω την λίστα μου.

Για να βελτιώσεις την καθημερινή σου ζωή θα πρέπει,

1---Να κοιμάσε 9 ώρες καθημερινά,1,5 ώρα το απόγευμα και 7,5 ώρες το βράδυ

2—Ν'αλλάζεις σταδιακά τις καθημερινές ρουτίνες σου

3—Να χρησιμοποιείς την φαντασία σου

4—Να μην ζείς μόνο για ν'ανταποκριθείς στις προσδοκίες της κοινωνίας, της οικογένειας και των φίλων

5—Να συνεισφέρεις στις ανάγκες των νέων και των ηλικιωμένων που νιώθουν μόνοι και απομονωμένοι

6—Να εκφράζεις ενσυναίσθημα προς όλους γενικότερα

7—Να διατυπώνεις και να εφαρμόζεις την δικιά σου πραγματικότητα ακόμη και αν αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις αρχές της κοινωνίας

8—Ν'ανακαλύψεις και να χρησιμοποιείς τις μεταφυσικές διαστάσεις του εαυτού σου και του περιβάλλοντος , όπως τα όνειρα, την διαίσθηση, τα σύμβολα και το ένστικτο

9—Να μην πέρνεις πολύ στα σοβαρά τις κοινωνικές αρχές και τους κοινωνικούς ρόλους την στιγμή που είναι τεχνητά και επιδερμικά ανθρώπινα κατασκευάσματα

10—Ν'απασχολήσε με δημιουργικές δραστηριότητες που θα σε αντιπροσωπεύουν σαν ταλέντο και σαν προσωπικότητα

11—Ν'ανακαλύψεις και να κατανοήσεις τους λόγους και τις αιτίες για τις ανασφάλειές σου

12—Να σκεφτείς για τα αίτια που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής όλων των ανθρώπων και να προσπαθείς με τον τρόπο ζωής σου να εξουδετερώνεις τις αρνητικές και καταστροφικές κοινωνικές δυνάμεις

13—Να μην παίρνεις πολύ στα σοβαρά τους αρχαϊκούς θεσμούς της κοινωνίας γιατί φτιάχτηκαν για να εξυπηρετούν τα συμφέροντα μιας πολύ μικρής κάστας ανθρώπων που είναι σχιζοφρενείς, καταστροφικοί και αυτοκαταστροφικοί

14—Μέσα από ταξίδια, μελέτες, αναγνώσεις και ελεύθερες συζητήσεις να γνωρίσεις τις διάφορες κουλτούρες και τις φιλοσοφικές αλήθειες τους. Η ανθρώπινη ύπαρξη έχει πολλές αλήθειες όπως τα κρύσταλλα του χιονιού

Το Αυθεντικό Γαλλικό κείμενο είναι το εξής:

Ma chère Pauline,

Je t'envoie ma liste.

Pour améliorer notre vie quotidienne :

1-dormir minimum 9 heures par jour, 1,5 heures pendant l'après midi et 7,5 heures le soir

2-transforme graduellement les routines quotidiennes

3-utilise ton imagination

4-ne vie pas seulement pour les exigences de la société, de la famille et des amis

5-contribue vers les besoins des jeunes et des vieillards qui se sentent seuls et isolés

6-exprime de l'empathie pour les gens en général

7-exprime et applique ta propre vérité même si elle va contre les normes de la société

8-découvre et utilise les aspects métaphysiques dans ta personne et dans ton environnement.  
Par exemple les rêves , l'intuition, les symboles et l'instinct

9-ne prend pas très sérieusement les normes et les rôles de la société cars elles sont des créations artificielles et superficielles

10-toujours occupe toi avec une activité créative qui te représente comme talent et comme personnalité

11-découvre et comprend les raisons et les causes de tes insécurités

12-réfléchit aux causes qui affectent la qualité de vie de toute l'humanité et essaie par ta mode

de vie de neutraliser les forces sociales négatives et destructives

13-ne prend pas très sérieusement les institutions archaïques de la société cars elles sont créés pour servir les intérêts d'une très petite minorité qui est schizophrène, destructrice et autodestructive

14-à travers les voyages, les études , la lecture et les discussions libres, on peut connaître les différentes cultures et leur propres vérités philosophiques. Dans l'existence humaine il y a plusieurs vérités comme la structure du Crystal de neige!!!

Το Facebook- ένα σύμβολο του σύγχρονου “ναρκισσισμού” και της “αποξένωσης”

Είναι τώρα περισσότερο από δέκα χρόνια (2008) που έγραψα στην ιστοσελίδα μου ένα μικρό άρθρο για τις αρνητικές επιδράσεις στην φυσιολογική και άμεση ανθρώπινη επικοινωνία από τις διάφορες ηλεκτρονικές ατομικές συνδέσεις με το Διαδύκτιο(Internet) , όπως τα chat rooms, τα websites, τα blogs και τα i-phones. Μετά από 10 χρόνια, οι αξιολογήσεις μου έχουν επαληθευθεί με δραματικό τρόπο.

Πραγματοποιήθηκαν επιστημονικές μελέτες και δημοσκοπίσεις στις Ηνωμένες Πολιτείες το 2018, που δείχνουν πως περισσότερο από το 45% της προσωπικής επικοινωνίας με φίλους , γνωστούς και συγγενικά πρόσωπα στην Αμερική γίνεται μέσω του Facebook.

Οι λόγοι που με ωθούν να ταυτίσω το Facebook με την ανθρώπινες ψυχώσεις του “ναρκισσισμού” και της “αποξένωσης” είναι οι ακόλουθοι:

Πρώτα απ'όλα το Facebook απομονώνει το άτομο φυσιολογικά και νοητικά επειδή είναι μια μονοδιάστατη και απρόσωπη επικοινωνιακή διαδικασία , την στιγμή που όλες οι πληροφορίες και οι εικόνες που μεταφέρονται στον παραλήπτη δεν υπάρχει μια “πραγματική” ή “φυσική”(πρόσωπο με πρόσωπο) ανταλλαγή απόψεων , ιδεών ή συναισθημάτων. Αυτή η επικοινωνιακή διαστρέβλωση γίνεται ακόμη πιο έντονη όταν ένα άτομο στέλνει στιγμιαίες “ προσωπικές φωτογραφίες”(selfies) σε πρόσωπα , ειδικά σε σχεδόν άγνωστα άτομα.

Δεύτερο, η επικοινωνία μέσω του Facebook επικεντρώνεται σε μεγάλο βαθμό στο κατόχου την εικονική εικόνα, στις εικονικές προτεραιότητες του και στις εικονικές ανάγκες του, που διαθέτουν λίγα κοινά σημεία με τον πραγματικό του εαυτό. Είναι μια υπερβολή και μια εξιδανίκευση της προσωπικότητάς του και των πραγματικών καθημερινών του βιωμάτων.

Τρίτο, το Facebook διαμορφώνει ή και επιβάλλει ένα τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς όπου τα πάντα περιστρέφονται γύρω από το ίδιο το άτομο. Το άτομο αισθάνεται ότι είναι "το επίκεντρο του σύμπαντος" μ'ένα ψυχωτικό ναρκισσιστικό τρόπο, αποβάλλοντας το καθημερινό κόσμο με τις αντιθέσεις του, το δράμα του και τις προκλήσεις του.

Οι Τέχνες σήμερα- το μέσο διάσωσης της ανθρώπινης ταυτότητάς μας

Στην ανθρώπινη ιστορία, ακόμη και προτού, με τους πρωτόγονους ανθρώπους Homo Sapiens (παρόμοια φυσιολογία με εμάς), ειδικά με τον πρωτόγονο άνθρωπο Cro-Magnon, οι Τέχνες είχαν παίξει καθοριστικό ρόλο, όχι μόνο περιγράφοντας το ανθρώπινο είδος και την κουλτούρα του, αλλά και εκφράζοντας το πνευματικό και νοητικό ανθρώπινο δέος για την ανθρώπινη ύπαρξη μέσα στο Σύμπαν.

Αρχικά, βλέπουμε καλλιτεχνικά σχέδια πάνω σε λίθινες επιφάνειες, καταγράφοντας τις καθημερινές του δραστηριότητες, το φυσικό του περιβάλλον και τον πνευματικό του κόσμο, που ήταν ένας συνδυασμός από όσα έβλεπε, ένιωθε και διαισθανόταν. Αυτά τα πρώτα πρωτόγονα σκίτσα ήταν απλές απεικονίσεις ανθρώπων, ζώων και πνευμάτων, σε ρυθμικές κινήσεις, που πολλές φορές έπαιζαν πρωτόγονα μουσικά όργανα όπως την φλογέρα, τα τύμπανα ή απλές κατασκευές κρουστών,

Σαν συνέπεια, αναγνωρίζουμε τις Τέχνες σαν "ανθρώπινες εκφράσεις" που καταδεικνύουν και χαρακτηρίζουν το ανθρώπινο είδος όχι μόνο μέσα από συγκεκριμένες καλλιτεχνικές δημιουργίες αλλά και μέσα από τις νοητικές και πνευματικές αναπαραστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης πέρα του χρόνου και χώρου.

Με την πάροδο του χρόνου, οι Τέχνες έγιναν πιο εκλεπτισμένες, πιο περίπλοκες και πιο λεπτομερείς. Οι γραφικές αναπαραστάσεις του ανθρώπινου βίου και του πνευματικού του

κόσμου εξελίχθηκαν σε σύμβολα ορισμών του φυσικού και του μεταφυσικού του κόσμου, όπως η σφηνοειδής γραφή(cuneiform lettering) και τα ιερογλυφικά, ή οι γλυπτικές απεικονήσεις που προβάλλουν ανθρώπινες και θεικές καθημερινές δραστηριότητες.

Οι Τέχνες, πρακτικά και πραγματιστικά, αντιπροσωπεύουν τα θεμέλια της ανθρώπινης νόησης, της ανθρώπινης δημιουργικότητας, της ανθρώπινης κουλτούρας, και τελικά, της ανθρώπινης μυθολογίας και ιστορίας, σε φυσικά και σε μεταφυσικά πλαίσια, μέσα από νοητικές και πνευματικές “ανθρώπινες εκφράσεις”. Οι Τέχνες είναι η αντανάκλαση και η αναπαράσταση του “ανθρώπινου γίνεσθαι” μέσα στο Σύμπαν.

Στην διάρκεια των τελευταίων 300 χρόνων, με την Βιομηχανική Επανάσταση, οι Τέχνες έχουν σταδιακά υποβαθμιστεί και κατασταλλεί σαν κεντρικές κοινωνικές δυνάμεις, την στιγμή που ο “υλισμός” και ο “αφηρημένος ορθολογισμός” καθορίζουν κάθε άποψη του ανθρώπινου βίου, από τα τεχνολογικά κατασκευάσματα καταναλωτικών αγαθών και σκευών ως την “άλογη λογική” συσσώρευση περιουσιακών στοιχείων, όπως χρήματα, ακίνητα ή ακόμη και “σύγχρονους σκλάβους εργασίας”. Αυτοί οι σύγχρονοι κοινωνικοί παράγοντες και κοινωνικά συστατικά διαμορφώνουν όλο και περισσότερο το “ανθρώπινο γίνεσθαι” σε κάθε χώρα, σε κάθε κουλτούρα και σε κάθε κοινωνική τάξη.

Σήμερα, μέσα από την Παγκοσμιοποίηση , το κυρίαρχο “υπαρξιακό σημείο αναφοράς”(logo) σε όλα τα μέρη της γης είναι η “κατανάλωση”, όσο περισσότερο καταναλώνεις και διαθέτεις, τόσο πιο πετυχημένος ή πετυχημένη αισθάνεσαι στην προσωπική σου ζωή. Καταναλωτικά αγαθά και περιουσιακά στοιχεία χαρακτηρίζουν την ύπαρξή σου , όχι εσύ!!! Αυτά τα τεχνητά και υλικά κατασκευάσματα δεν εμπεριέχουν μια οικουμενική ή πνευματική ουσία, ακόμη και αν αυτά είναι επιστημονικά εκλεπτισμένα όπως ηλεκτρονικά εργαλεία, εξειδικευμένα οποιούχα φάρμακα, ρουχισμός διάσημης μάρκας ή τυποποιημένα μαζικά μέσα αναψυχής και πληροφόρησης.

Όλες αυτές οι κύριες κοινωνικές παράμετροι του καθημερινού ανθρώπινου βίου δεν αποτελούν παράγοντα μιας άμεσης συνεισφοράς μιας πραγματιστικής ανθρώπινης νόησης, την έμφυτη ανθρώπινη πνευματικότητα, την φυσική ανθρώπινη αισθητική και την δημιουργική ανθρώπινη φαντασία. Αντιπροσωπεύουν μια “στατική εικονική πραγματικότητα” με λίγα κίνητρα για μια οικουμενική ανθρώπινη πρόοδο και μια αρμονική ανθρώπινη εξέλιξη.

Μέσα από μια “παγκοσμιοποιημένη εικονική πραγματικότητα” οι άνθρωποι έχουν χάσει

επαφή με τις διανοητικές τους δυνατότητες, την δημιουργική φαντασία τους, την έμφυτη πνευματικότητά τους, το ένστικτό τους και τα συναισθήματά τους. Οι άνθρωποι έχουν αποξενωθεί από την ανθρώπινη ύπαρξή τους και την ανθρώπινη ταυτότητά τους.

Καταλήγοντας, θα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η μόνη λύση σ' αυτή την "τραγική ανθρώπινη κατάσταση" είναι οι Τέχνες να παίξουν τον κεντρικό κοινωνικό ρόλο της ανθρώπινης καθοδήγησης και των κατευθυντήριων γραμμών, όπως με τους πρωτόγονους προγόνους μας, ανακαλύπτωντας "εκ νέου" την πραγματική μας ανθρώπινη ταυτότητα μέσα στο Σύμπαν!!!



Ζωγραφική Σπηλαιίου Cro-Magnon  
(περίπου 20,000 χρόνια παλιά)





Σύγχρονη Εξπρεσιονιστική Ζωγραφική  
Franz Marc (1880-1916)