

## Περί Εγκράτειας

Από καιρό σκέφτομαι να ασχοληθώ με το σοβαρό θέμα της εγκράτειας που είναι αναμφισβήτητα μια πραγματική πηγή πλούτου και υγείας. Αφορμή μου έδωσε κάποιος γνωστός μου που ενώ πριν λίγους μήνες τα είχε χαμένα, τώρα, με την βοήθεια της εγκράτειας και της θέλησης τα κατάφερε να γίνη ένας καινούργιος άνθρωπος γεμάτος ευτυχία και αισιοδοξία.

Πράγματι, δεν μπόρεσα ακόμη να καταλάβω πως αυτός ο άνθρωπος μέσα σε λίγους μήνες τα κατάφερε να σταματήσει το κάπνισμα και το αλκοόλ, πως τα κατάφερε να σταματήσει την πολυφαγία και το ξενύκτι καθώς επίσης και άλλες κακές συνήθειες που είχε και που τον έκαναν να φαίνεται σαν τον πιο δυστυχισμένο άνθρωπο του κόσμου.

Τώρα ο άνθρωπος αυτός άλλαξε τελείως. Έπαψε να στενοχωρείται, έπαψε να θυμώνει και όλες γενικά οι παλαιές του θλίψεις και πόνοι έχουν χαθεί.

Χωρίς υπερβολή αυτός ο άνθρωπος μέσα σε λίγους μήνες τα κατάφερε να φαίνεται δέκα ή και περισσότερα χρόνια νεώτερος. Και όλα αυτά του τα χάρισε η Εγκράτεια με την βοήθεια της θέλησης που μοιάζει με μυρωμένο λουλούδι που ξέρει να εκπέμπει ελπίδες και μεγάλες δυνάμεις στη ζωή. Αλήθεια, βλέποντας αυτόν τον άνθρωπο κατάλαβα γιατί ωρισμένοι σοφοί παρομοιάζουν την εγκράτεια με ισχυρή βασίλισσα που ξέρει να εξουσιάζει τις αισθήσεις και τις επιθυμίες μας, που ξέρει ακόμη να χαλιναγωγεί τις κακές συνήθειες που αποκτήσαμε με τις πράξεις μας και που ξέρει να επιβάλλει τους νόμους της θεάς Υγείας που είναι η ίδια η ζωή μας.

Διαιρωτούμαι δε και λέγω αφού μέσα σε

όλους γενικά τους ανθρώπους υπάρχει απαίτηση για ευτυχία και βεβαιότητα στη ζωή, γιατί ωρισμένοι άνθρωποι επιτρέπουν στις κακές συνήθειες να σχηματίζουν τον χαρακτήρα τους και να ακολουθούν το δρόμο της αυτοκαταστροφής.

Αφού είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως τις κακές συνήθειες δεν τις φέρνουμε μαζί μας δηλαδή δεν γενιούνται με τον άνθρωπο γιατί με τις πράξεις μας τις ενθαρρύνουμε να γίνουν αυθέντες και εξουσιαστές της ζωής μας.

Αφού ξέρουμε πως στη καθημερινή μας ζωή υπάρχει και βασιλεύει η Εγκράτεια που είναι τόσο γενναιοδώρα και μεγαλόψυχη και ξέρει να δίδει πλούσια δώρα σε όσους την ακολουθούν ευτυχία, υγείαν στο νούν και στο σώμα, γιατί δεν την σεβόμαστε.

Γιατί τέλος πάντων δεν μανθάνουμε να δαμάζουμε εκείνες τουλάχιστο τις επιθυμίες που κάμνουν βλάβη στη ζωή μας.

Αυτά και άλλα πολλά σκέφτομαι και συλλογίζομαι και η μόνη μου παρηγοριά είναι ότι παρόλο που η Εγκράτεια είναι μια αυστηρά και σκληρή βασίλισσα, εντούτοις ξέρει να συχωρά τουλάχιστο εκείνους που με την δύναμη της θέλησης τους επανέρχονται στις αγκάλες της. Βέβαια για αυτούς τους ανθρώπους που την αδίκησαν πολύ ο δρόμος προς το τέλειο είναι κάπως δύσκολος όχι όμως και ακατόρθωτος. Γι' αυτούς τους ανθρώπους που έφθασαν στα άκρα, η Εγκράτεια τους συμβουλεύει να πάρουν τουλάχιστο τον δρόμο προς το καλύτερο δηλαδή προς συνεχή διόρθωση που είναι πολύ εύκολος και που με την επιμονή θα τους πάρει σιγά-σιγά στο τέλειο που είναι χαρά θεού.

**A. M. Δημητριάδης**



*Η θεά Υγεία όπως την  
φαντάστηκε ο Ρωμαίος καλλιτέχης  
στην Πομπηία*