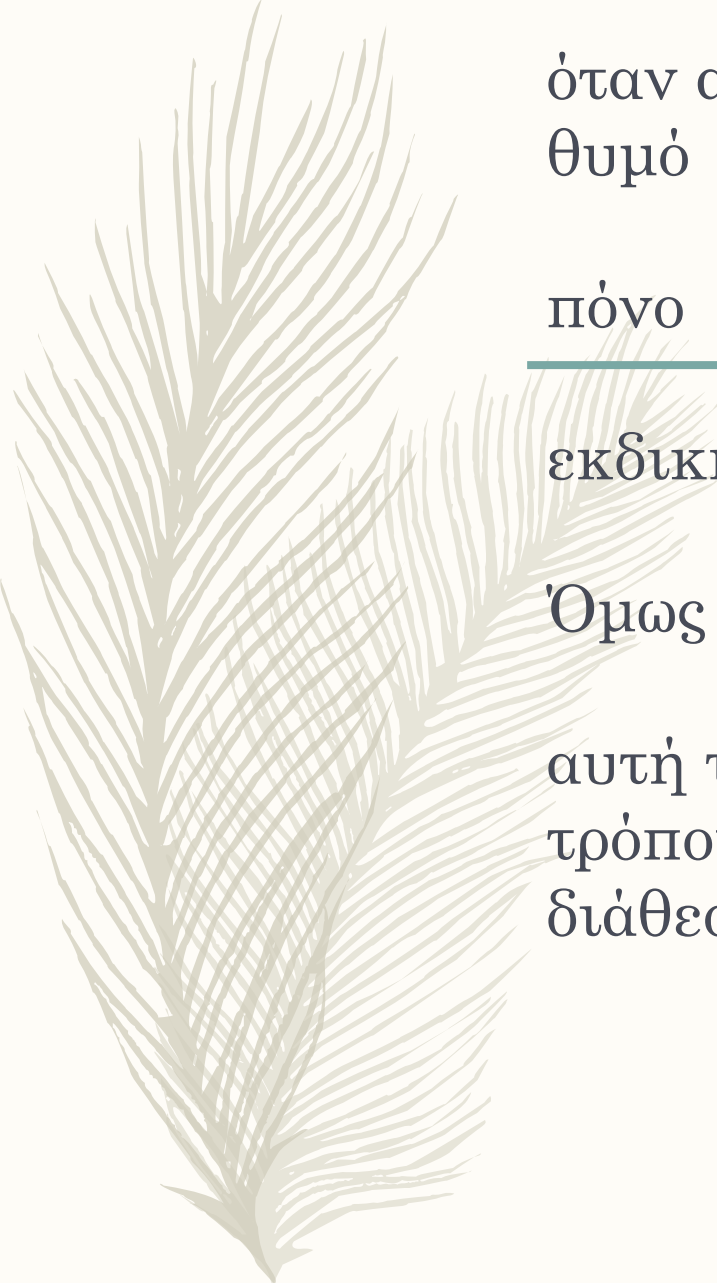


Πρόγραμμα ΥΠΑΙΘ:
Αγωγή στη συγχώρηση
σχολικό έτος 2023-2024

Υλοποιήθηκε με την βοήθεια των
μαθητριών και των μαθητών της Α' Λυκείου



όταν αδικούμαι είναι φυσικό να αισθάνομαι
θυμό

πόνο

εκδικητικότητα.

Όμως υπάρχει και άλλη **επιλογή**:

αυτή του υγιούς θυμού με τον οποίο προσπαθώ να βρω
τρόπους να λύσω το πρόβλημα όχι με βία ή με εκδικητική
διάθεση, αλλά μέσα από το δρόμο της συγχώρησης.



Δεν ξεχνώ την άδικη πράξη αλλά μπορώ, αν θέλω, να συγχωρήσω τον άνθρωπο που με αδίκτησε, αν και όποτε νιώσω ότι είναι ο κατάλληλος καιρός γι' αυτό.

Εξάλλου δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και εμείς κάποια στιγμή μπορεί να αδικήσουμε ή να πονέσουμε κάποιον. Τότε θα πρέπει να σκεφθούμε πώς θα θέλαμε να μας αντιμετωπίσουν.

Επίσης συχνά αυτοί που αδικούν μπορεί στη ζωή τους να υπήρξαν και εκείνοι αδικημένοι και να μην τους δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουν το μεγαλείο της συγχώρησης.



Συγχωρώ σημαίνει χωράμε μαζί εκεί που πριν είμαστε χώρια,
σημαίνει ότι κατανοώ το σφάλμα μου,

ότι προχωρώ μπροστά χωρίς να ξεχνώ την άδικη πράξη,

ότι αλλάζω σελίδα,

ότι προσπαθώ να σε προσεγγίσω,

ότι σταματώ να σου προκαλώ πόνο,

γιατί είσαι και εσύ ΑΝΘΡΩΠΟΣ όπως και εγώ.



Για να εξασκηθώ στην απόφασή μου να συγχωρήσω και να μην αλλάξω γνώμη, αυτό που χρειάζεται κυρίως είναι να **δυναμώσω** τον εαυτό μου με κάποιες ασκήσεις:
να προσπαθώ να **μην** θυματοποιώ τον εαυτό μου,

να ελέγχω το νοσηρό θυμό μου και την εκδικητικότητα που νιώθω,

να αναπτύσσω τον **υγιή θυμό** μου προσπαθώντας να βρω λύση,

να θυμάμαι ότι ακόμα και αυτός που με αδίκησε είναι **άνθρωπος** σαν και μένα,

να ζητώ τη βοήθεια κάποιου που εμπιστεύομαι για να με στηρίξει στην απόφασή μου να συγχωρήσω.



Τα πλεονεκτήματα της συγχώρησης είναι πολλά:
είναι ανέξοδη,

ανιδιοτελής,

απροϋπόθετη,

εσύ επιλέγεις πότε θα την προσφέρεις,

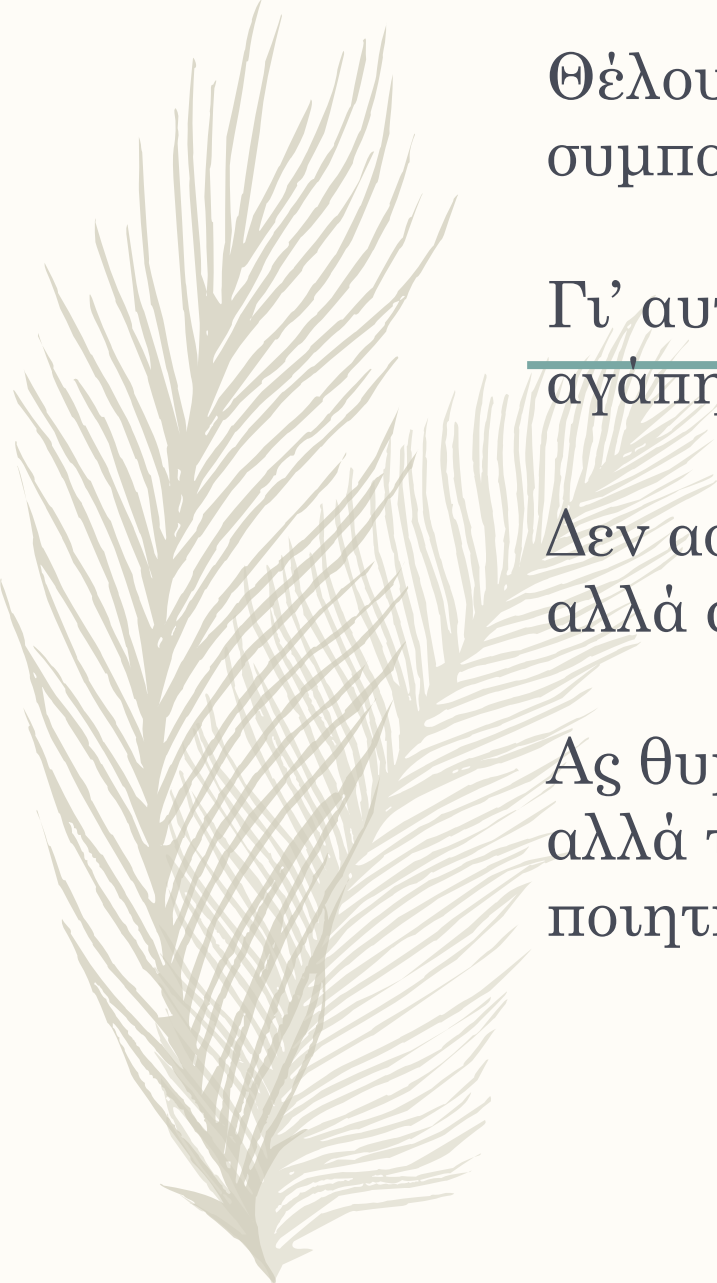
θεραπεύει από το μίσος,

σταματά τον κύκλο θυμού-εκδίκησης,

εμποδίζει την κακοποίηση,

οδηγεί στη συμφιλίωση,

θεραπεύει τις διασπασμένες διανθρώπινες σχέσεις.



Θέλουμε να είμαστε άνθρωποι με δυνατό μυαλό και
συμπονετική καρδιά...

Γι' αυτό επιλέγουμε το δρόμο της συγχώρησης και της
αγάπης...

Δεν ασχολούμαστε με το σκοτάδι του θυμού και του μίσους
αλλά αναδεικνύουμε το φως των αρετών και των αξιών...

Ας θυμόμαστε λοιπόν ότι το να σφάλλεις είναι ανθρώπινο
αλλά το να **συγχωρείς** είναι θεϊκό. (Alexander Pope, Άγγλος
ποιητής).