

Thessgold



Έτος 8^ο-Τεύχος 6^ο

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Σημείωμα Editorials

Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι,

Βρισκόμαστε στο σημείο εκείνο της χρονιάς που φαντάζει σαν ένας μικρός, γλυκόπικρος αποχαιρετισμός. Είναι η περίοδος εκείνη που μας καλεί, από τη μία πλευρά, να κλείσουμε υποθέσεις, να κάνουμε τους απολογισμούς μας, τόσο στις επιχειρήσεις μας όσο και προσωπικούς και να ετοιμαστούμε για τη νέα χρονιά με πλάνο και ήρεμη φιλοδοξία.

Η χρονιά που φεύγει ήταν μια Χρονιά Αστραφτερής Τέχνης, Δημιουργίας και Παράδοσης καθώς γιορτάσαμε τα 100 χρόνια του Συλλόγου μας!!

Καθώς αποχαιρετούμε το 2025, κοιτάζουμε πίσω σε μια χρονιά όπου η τέχνη της αργυροχρυσοχοΐας μας απέδειξε για ακόμη μια φορά την αδιαπραγμάτευτη αξία της, τόσο αισθητικά όσο και εμπορικά.

Ωστόσο, είναι και η στιγμή που κρατάμε τα μαθήματα του έτους που αποχωρεί, έχουμε χειροπιαστά αποτελέσματα από κάθε μικρή μας επιτυχία, προσωπική και





επαγγελματική, που μας έφτασαν σε όλα όσα είμαστε σήμερα. Γιατί ο άνθρωπος που θα κλείσει αυτή τη χρονιά, είναι εκείνος που διαμόρφωσε τον εαυτό του μέσα από τις εμπειρίες του μέχρι τώρα.

Διαχειριστήκαμε τις οικονομικές προκλήσεις, πραγματοποιήσαμε τις δυο κλαδικές εκθέσεις. Διοργανώσαμε εκδηλώσεις για τον εορτασμό των 100 χρόνων λειτουργίας του Συλλόγου με μεγάλη συμμετοχή των μελών μας τιμώντας με τον πιο λαμπρό τρόπο την επέτειο αυτή.

Το όραμά μας για το 2026 είναι η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μελών, η προώθηση του κοσμήματος όχι σαν εμπορικό είδος μόνο, αλλά σαν τέχνη, παράδοση και συναισθηματική αξία.

Κλείνουμε, λοιπόν, χαμογελαστά το μάτι σε όσα αφήνουμε και ανοίγουμε μια μεγάλη, αισιόδοξη αγκαλιά σε όσα έρχονται, επαγγελματικά, προσωπικά, κοινωνικά... Ανοίγουμε τις πόρτες μας υποδεχόμενοι κόσμο, μοιράζοντας ποιοτικά δώρα, χαμόγελα, ενισχύοντας και σηματοδοτώντας σχέσεις ζωής!

Με κάθε καλή ευχή για χαρούμενες γιορτές και ευημερία σε κάθε επίπεδο!

Με τιμή

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ





Εορταστικό Μήνυμα

Μήνυμα απεύθυνε ο πρόεδρος της ΠΟΒΑΚΩ κ. Πέτρος Καλπακίδης επ' ευκαιρία του νέου έτους στους συναδέλφους αργυροχρυσοχόους και ωρολογοποιούς.

**Μήνυμα του Προέδρου της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας
Βιοτεχνών Αργυροχρυσοχόων Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών,
κ. Πέτρου Καλπακίδη,
προς τους Έλληνες κοσμηματοποιούς και ωρολογοποιούς
για το Νέο Έτος, 2026**

Αγαπητές μου - αγαπητοί μου,

Το 2026 ανατέλλει σε μια Ελλάδα που μετασχηματίζεται με γοργούς ρυθμούς σε οικονομία, τεχνολογία και κοινωνία. Κάθε αλλαγή φέρνει προκλήσεις, αλλά και ευκαιρίες. Ο κλάδος μας, ένας από τους πιο ιστορικούς και δημιουργικούς κλάδους της ελληνικής οικονομίας, αξιοποιεί αυτές τις ευκαιρίες για την προώθηση της ελληνικής αργυροχρυσοχοΐας και του ωρολογίου.

Το ελληνικό κόσμημα δεν είναι μόνο προϊόν υψηλής αισθητικής· είναι ζωντανή τέχνη, φορέας πολιτισμού και διεθνής πρεσβευτής της παράδοσής μας, με αυθεντικότητα, ποιότητα και ιστορία που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά.

Η χρονιά που πέρασε δεν ήταν εύκολη. Η άνοδος των τιμών των πολύτιμων μετάλλων και η αβεβαιότητα στις διεθνείς συναλλαγές δοκίμασαν τις επιχειρήσεις, αναδεικνύοντας τις προκλήσεις της καθημερινής λειτουργίας του κλάδου. Παράλληλα όμως, υπήρξε και χρονιά έμπνευσης, αναδεικνύοντας τη δύναμη της συλλογικής δράσης και της δημιουργικότητας και θέτοντας τις προϋποθέσεις για ένα δυναμικό 2026.

Η παραγωγή της κινηματογραφικής σειράς πέντε επεισοδίων μικρού μήκους με τίτλο «Ελληνική Κοσμηματοποιία: Συνεχίζοντας την Παράδοση», συνέχεια της πρώτης ταινίας της ΠΟΒΑΚΩ «Love in the Making», φώτισε τη διαχρονική πορεία της ελληνικής αργυροχρυσοχοΐας και ανέδειξε την παράδοση του ελληνικού κοσμήματος. Η πραγματοποίηση της Γενικής Συνέλευσης της Ομοσπονδίας στη Θεσσαλονίκη χάραξε κατευθύνσεις για την πορεία του κλάδου, ενώ ο εορτασμός των 100 χρόνων του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης (ΣΚΩΘ), ενός ιστορικού Συλλόγου - μέλους της Ομοσπονδίας, που συνέπεσε με τη Γενική Συνέλευση της ΠΟΒΑΚΩ, τόνισε την αξία της συλλογικότητας και της ενότητας στον κλάδο.

Το νέο έτος είναι έτος διεκδίκησης, αναβάθμισης και εξωστρέφειας. Η ΠΟΒΑΚΩ συνεχίζει τον διάλογο με αρμόδιους φορείς, διεκδικώντας λύσεις, ώστε ο κλάδος να κερδίσει το χώρο που του αξίζει. Παράλληλα, μέσα από τις κλαδικές εκθέσεις Athens International Jewellery Show και KOSMIMA, τους διαγωνισμούς φιλοτέχνησης κοσμήματος και τα εκπαιδευτικά σεμινάρια, που αποτελούν στρατηγικά πεδία προβάλλουμε την τέχνη μας, μεταδίδουμε τη γνώση στις νέες γενιές και ενισχύουμε την εμπορική αξία των επιχειρήσεων του κλάδου.





Σας καλώ να στηρίζετε τους Συλλόγους σας και την ΠΟΒΑΚΩ, να συμμετέχετε ενεργά στις δράσεις μας, να μοιράζεστε τις ιδέες σας και να συμβάλλετε στη διαμόρφωση του μέλλοντος του κλάδου. Μαζί μπορούμε να ενισχύσουμε την ελληνική αργυροχρυσοχοΐα και το ρολόι, διατηρώντας τον κλάδο ζωντανό κομμάτι της ελληνικής βιοτεχνίας, της αισθητικής παιδείας και της εμπορικής αξιοπρέπειας της χώρας. Όταν ενωνόμαστε, οι στόχοι γίνονται εφικτοί και οι προκλήσεις μικραίνουν.

Αγαπητές μου - αγαπητοί μου,

Σε μια εποχή κατά την οποία, όπως έχει επισημανθεί και από την Αγία του Χριστού Μεγάλη Εκκλησία, η παράδοση και η πίστη μας καλούνται να λειτουργούν ως δύναμη ειρήνης, ενότητας και συλλογικής μνήμης, το 2026 αναδεικνύεται και ως έτος αφιερωμένο στη συμπλήρωση 1.400 ετών από την πρώτη ψαλμωδία του Ακάθιστου Ύμνου. Ο Ακάθιστος Ύμνος εψάλη για πρώτη φορά την 7η Αυγούστου 626 μ.Χ. Τότε, η Κωνσταντινούπολη πολιορκήθηκε ταυτόχρονα από τους Αβάρους και τους Πέρσες. Ενώ ο Αυτοκράτορας Ηράκλειος έλειπε σε εκστρατεία, ο Πατριάρχης Σέργιος περιέφερε την εικόνα της Παναγίας των Βλαχερνών στα τείχη. Μια τρομερή τρικυμία κατέστρεψε τον στόλο των εχθρών και η σωτηρία της Πόλης αποδόθηκε σε θαύμα. Εκείνη τη νύχτα, ο κλήρος και ο λαός έψαλλαν για πρώτη φορά τον Ύμνο όρθιοι στον ναό της Παναγίας των Βλαχερνών, δημιουργώντας μια παράδοση που κρατά μέχρι σήμερα.

Με αφορμή αυτή τη σημαντική επέτειο, εύχομαι η Υπέρμαχος Στρατηγός του Γένους, η Υπεραγία Θεοτόκος, να σκεπάζει με τη χάρη και την προστασία Της τον κλάδο μας, τις οικογένειές μας και την Ελλάδα μας, χαρίζοντάς μας υγεία, ειρήνη, φώτιση και δύναμη δημιουργίας. Είθε το 2026 να είναι μια χρονιά δημιουργικότητας, ενότητας και προόδου για τον κλάδο μας, ώστε κάθε επιχείρηση, κάθε δημιουργός και κάθε μέλος της μεγάλης οικογένειας της ελληνικής αργυροχρυσοχοΐας και του ωρολογίου να δει τους κόπους του να καρποφορούν και η συλλογική μας προσπάθεια να ενδυναμώσει τη θέση και την επιρροή μας.

Από καρδιάς,

Καλή Χρονιά, Χρόνια Πολλά κι Ευτυχισμένα!

Αθήνα, 31 Δεκεμβρίου 2025





100 χρόνια ΒΕΘ : Ένας αιώνας προσφοράς

Με μια εκδήλωση υψηλού συμβολισμού, συνδέοντας το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον της ελληνικής βιοτεχνίας - που αποτελεί διαχρονικά το πλέον δυναμικό κύτταρο της οικονομίας και κοινωνίας - γιόρτασε τη συμπλήρωση των 100 ετών του το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης.



Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν εκπρόσωποι του κλάδου της κοσμηματοποιίας και του ωρολογίου, μεταξύ των οποίων, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης (ΣΚΩΘ) και της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Βιοτεχνών Αργυροχρυσοχόων, Κοσμηματοπωλών και Ωρολογοπωλών (ΠΟΒΑΚΩ), κ. Πέτρος Καλπακίδης, ο οποίος διατελεί Α' Αντιπρόεδρος του ΒΕΘ, το μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της ΠΟΒΑΚΩ, κ. Αντώνης Τρύφων, η Γεν. Γραμματέας του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης, κα Αναστασία Σιδηροπούλου, καθώς και το μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Σωματείου Ωρολογοποιών Θεσσαλονίκης, κ. Γιώργος Τρύφων.



Στο πλαίσιο του εορτασμού των 100 ετών του, το ΒΕΘ προχώρησε στην έκδοση ιστορικού λευκώματος, που περιλαμβάνει σπάνιο αρχαιακό υλικό και ιστορικές αναφορές.



«Το λεύκωμα, με πλούσια τεκμηρίωση και άφθονο εικαστικό υλικό από την εκατοντάχρονη πορεία του, αποτυπώνει την πορεία ενός αιώνα συνεχούς προσφοράς του ΒΕΘ στη βιοτεχνία, στην επιχειρηματικότητα και στην οικονομική ζωή της πόλης και της χώρας. Η έκδοση, περιλαμβάνει ιστορικές αναφορές, οι οποίες φωτίζουν το έργο του Επιμελητηρίου αλλά και τις αγωνίες, τις προσπάθειες και τα επιτεύγματα των βιοτεχνών μέσα στον χρόνο» σημείωσε ο πρόεδρος του ΒΕΘ τονίζοντας πως «για τη διοίκηση του ΒΕΘ τα φετινά γενέθλια αποτελούν ορόσημο, καθώς κλείνει ένας μεγάλος κύκλος και ανοίγει ένας άλλος. Δεν θα μπορούσε λοιπόν να μην αποφασίσει τη δημιουργία ενός ντοκιμαντέρ, το οποίο επιμελείται η εταιρεία Μηχανή του Χρόνου Productions, που θα παρουσιαστεί σε ειδική εκδήλωση στις αρχές της νέας χρονιάς».

Οι καλεσμένοι της εκδήλωσης, έλαβαν το επετειακό λεύκωμα του ΒΕΘ και ένα αναμνηστικό έμβλημα.



Thessgold

Η συμμετοχή εκπροσώπων του κλάδου της κοσμηματοποιίας έδειξε πως η δημιουργία και η παράδοση συνεχίζουν να αποτελούν σημαντικά στοιχεία της επιχειρηματικής ζωής, συνδέοντας την οικονομική δραστηριότητα με τον πολιτισμό και την ιστορία της πόλης.



ΔΕΘ-HELEXPO 100 χρόνια δημιουργικής παρουσίας στη ζωή της πόλης της Θεσσαλονίκης

Εκατό χρόνια πριν, το 1925, γεννήθηκε ένα όραμα και ιδρύθηκε η σημερινή ΔΕΘ - HELEXPO, η 1^η Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης άνοιξε τις πύλες της το 1926, για να γίνει έκτοτε ο καθρέφτης της ιστορίας, της προόδου και των ονείρων μιας ολόκληρης χώρας.



*Ιστορικό λεύκωμα «Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης»
του δρος Κυριάκου Α. Ποζικίδη*

Ο Νικόλαος Γερμανός υπήρξε η κεντρική μορφή πίσω από τη γέννηση της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης, μιας ιδέας που άλλαξε για πάντα την οικονομική και εμπορική φυσιογνωμία της πόλης. Οραματιστής και διορατικός, υπήρξε ο άνθρωπος που πρώτος συνέλαβε την αξία ενός θεσμού που θα έβαζε τη Θεσσαλονίκη στο επίκεντρο των εμπορικών και πολιτιστικών εξελίξεων της εποχής. Χάρη στις προσπάθειές του, η πόλη απέκτησε έναν διεθνή θεσμό που όχι μόνο προώθησε το εμπόριο και την επιχειρηματικότητα, αλλά εξελίχθηκε και σε σημείο αναφοράς για την ίδια την ταυτότητα της Θεσσαλονίκης.



Thessgold



Από τα πρώτα περίπτερα και τις λαϊκές ημέρες, μέχρι τις εντυπωσιακές διεθνείς συμμετοχές και τις στιγμές που η καρδιά της πολιτικής ιστορίας της Ελλάδας χτυπούσε στα εγκαίνιά της, η Έκθεση έγινε θεσμός που συνδέθηκε άρρηκτα με την ταυτότητα της πόλης.

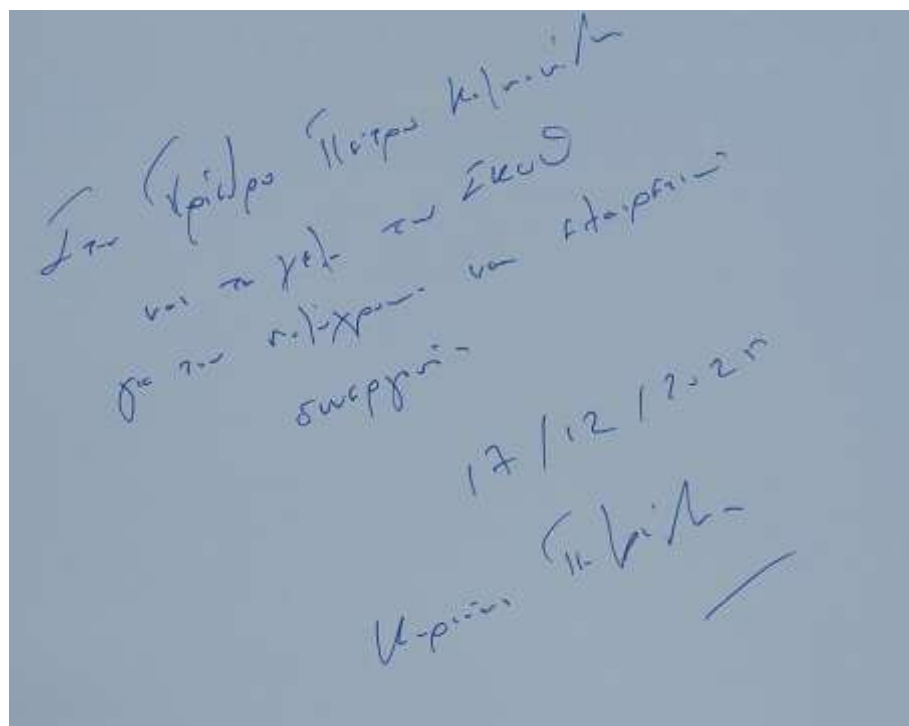


Έναν αιώνα μετά την ίδρυση της ΔΕΘ- HELEXPO, η ιστορία της είναι ο καθρέφτης της σύγχρονης Ελλάδας : φιλοδοξίες, αναταράξεις, επανεκκινήσεις και μια σταθερή εμμονή με την εξωστρέφεια.





Στο πλαίσιο εθιμοτυπικής συνάντησης του Προέδρου του ΣΚΩΘ κ. Πέτρο Καλπακίδη στις εγκαταστάσεις της ΔΕΘ-HELEXPO ο Διευθύνων Σύμβουλος της, κ. Κυριάκος Ποζρικήδης, του χάρισε το ιστορικό λεύκωμα των 100 χρόνων της ΔΕΘ-HELEXPO, με ιδιόχειρη αφιέρωση προς τον κ. Καλπακίδη και τα Μέλη του ΣΚΩΘ.



Η Διανοητική Ιδιοκτησία ως μοχλός οικονομικής ανάπτυξης & εξαγωγών τέθηκε στο επίκεντρο της εκδήλωσης των OBI, Alibaba International, ΒΕΘ, ΕΒΕΘ & ΣΕΒΕ

Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 12 Νοεμβρίου 2025 η ημερίδα με θέμα «Η Διανοητική Ιδιοκτησία ως μοχλός οικονομικής ανάπτυξης και εξαγωγών», η οποία διοργανώθηκε από τον Οργανισμό Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας, σε συνεργασία με την Alibaba International, το Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης, το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Θεσσαλονίκης και τον ΣΕΒΕ-Σύνδεσμο Εξαγωγέων.

Στην εκδήλωση συμμετείχαν εκπρόσωποι επιχειρήσεων, φορέων και επαγγελματίες από τον χώρο της βιοτεχνίας και του εμπορίου, με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της προστασίας των δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας στον φυσικό και ψηφιακό κόσμο.

Στο πλαίσιο της ημερίδας, ο Πρόεδρος του Συλλόγου Κοσμηματοπωλών Ωρολογοπωλών Θεσσαλονίκης (ΣΚΩΘ) και της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Βιοτεχνών Αργυροχρυσόχων, Κοσμηματοπωλών και Ωρολογοπωλών (ΠΟΒΑΚΩ), κ. Πέτρος Καλπακίδης, συμμετείχε ως ομιλητής, αναδεικνύοντας τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζει η κατοχύρωση των σχεδίων και των δημιουργιών στον κλάδο της ελληνικής αργυροχρυσοχοΐας.



Στην ομιλία του υπογράμμισε, ότι η ελληνική κοσμηματοποιία αποτελεί συνέχεια μιας τέχνης χιλιάδων ετών, με βαθιές ρίζες στη Μινωική, Μυκηναϊκή και Βυζαντινή παράδοση και ότι κάθε δημιουργία ενσωματώνει δεξιοτεχνία, πολιτιστική ταυτότητα και αισθητική αξία. Όπως τόνισε, η προστασία της βιομηχανικής ιδιοκτησίας δεν αφορά μόνο τη νομική κατοχύρωση, αλλά την ίδια την αναγνωρισιμότητα και αξία του ελληνικού κοσμήματος στις διεθνείς αγορές, καθώς και την επιβίωση και ανάπτυξη των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων του κλάδου.

Ο κ. Καλπακίδης επισήμανε ότι, σε μια εποχή παγκόσμιου εμπορίου, τα ελληνικά σχέδια και οι τεχνικές μπορούν να διασφαλίσουν τη μοναδικότητα και την ποιότητα των προϊόντων, ενώ η κατοχύρωση μέσω θεσμών, όπως ο Οργανισμός Βιομηχανικής Ιδιοκτησίας, προσφέρει κύρος, προστασία και ενισχύει την εμπιστοσύνη των συνεργατών στο εξωτερικό. Ανέφερε ότι η ενημέρωση των δημιουργών είναι ανομοιογενής και ότι η διαδικασία κατοχύρωσης συχνά φαίνεται χρονοβόρα ή κοστοβόρα, γεγονός που αποθαρρύνει αρκετούς. Ταυτόχρονα, υπογράμμισε πως η σωστή καθοδήγηση, η απλούστευση των διαδικασιών και η ενημέρωση μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά, ώστε περισσότερες δημιουργίες να κατοχυρώνονται και να αποκτούν διεθνή αναγνωρισιμότητα.

Η ομιλία επισήμανε, επίσης, τη στρατηγική σημασία της κατοχύρωσης για την εξωστρέφεια του κλάδου, καθώς και τη συνεισφορά της ελληνικής κοσμηματοποιίας στην οικονομία και τον τουρισμό. Το ελληνικό κόσμημα, όπως τόνισε ο κ. Καλπακίδης, αξιοποιεί την πολύτιμη πρώτη ύλη του χρυσού και του αργύρου, δημιουργώντας αντικείμενα υψηλής αισθητικής, που ενισχύουν την απασχόληση και προβάλλουν την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας διεθνώς. Η κατοχύρωση των σχεδίων λειτουργεί ως αντίβαρο στην παραποίηση και τις απομιμήσεις, διασφαλίζοντας ότι κάθε προϊόν είναι αυθεντικό και αντιπροσωπεύει τη χειροποίητη τεχνογνωσία και τη μοναδική αισθητική της ελληνικής δημιουργίας.

Η ημερίδα ανέδειξε τις βέλτιστες πρακτικές για την κατοχύρωση και την αποτελεσματική προστασία των δικαιωμάτων της διανοητικής ιδιοκτησίας, με ειδικές αναφορές στις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται στον ψηφιακό κόσμο και τις διεθνείς αγορές, ενώ αναδείχθηκε ο κρίσιμος ρόλος που διαδραματίζει η διανοητική ιδιοκτησία για την οικονομική ανάπτυξη, την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας και την προώθηση των εξαγωγών.



ΓΑΚ Ιστορικό Αρχείο Μακεδονίας :
«Νέα απόκτηση για την βιβλιοθήκη μας»

Τα γραφεία του ΣΚΩΘ επισκέφθηκε η κ. Δρ. Δόμνα Ιορδανίδου Διευθύντρια των Γενικών Αρχείων του Κράτους-Ιστορικό Αρχείο Μακεδονίας. Κατά την διάρκεια της επίσκεψης της προσφέρθηκε το επετειακό λεύκωμα και η επετειακή αναμνηστική καρφίτσα για τον εορτασμό των 100 χρόνων του Συλλόγου.



Η κ. Ιορδανίδου ευχαρίστησε το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΚΩΘ και δήλωσε «πως το λεύκωμα αποτελεί πλέον μια πολύτιμη νέα απόκτηση για τη βιβλιοθήκη μας».





Τα Χριστούγεννα των ανολοκλήρων ιστοριών και η ψυχολογία του να αφήνεις το πόδι από το γκάζι της Βάιας Πατεράκη Εκπαιδευτικός, Msc Psychology

Το ρολόι στο εργαστήρι του Άι-Βασίλη χτυπάει σαν τρελό. Τελευταίες πινελιές, δώρα που δεν έχουν ακόμη περιτύλιγμα, από ένα λούτρινο παιχνίδι λείπει το φιογκάκι του, είναι παραμονή Χριστουγέννων 5 λεπτά πριν από τα μεσάνυχτα, κανείς δεν είναι έτοιμος, τα ξωτικά τρέχουν πανικόβλητα και κοιτάζουν συνεχώς το ρολόι που όλο και πιο αγχωτικά πλησιάζει να δείξει δώδεκα ακριβώς. Άνθρωποι στα μαγαζιά τρέχουν με φορτωμένα χέρια από μαγαζί σε μαγαζί να προλάβουν τα τελευταία δώρα, παντού μυρίζουν μελομακάρονα και κουραμπιέδες, στα σπίτια οι νοικοκυρές μαγειρεύουν επάνω από κατσαρόλες που βράζουν, φούρνους που καίνε και όπου να 'ναι περιμένουν καλεσμένους. Τρέξιμο ... τρέξιμο για να γιορτάσουμε, να κλείσουμε τη χρονιά «όπως πρέπει», να κάνουμε τη λίστα στόχων για τη νέα χρονιά και να δεσμευτούμε ότι θα συνεχίσουμε την προσπάθεια, θα ξεκινήσουμε τη δίαιτα, θα γραφτούμε γυμναστήριο, θα δώσουμε χρόνο εδώ εκεί και παραπέρα και σίγουρα δεν πρόκειται να αφήσουμε στόχο ανολοκλήρωτο. Ακούγεται οικείο; Μα είναι. Όπως επίσης είναι και αληθές ότι κάθε Χριστούγεννα θα μας βρίσκουν με κάτι από αυτή τη λίστα που θα μένει πάντα ανολοκλήρωτο.

Το φαινόμενο Zeigarnik, όπως είναι το όνομά του, είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο όπου το ανθρώπινο μυαλό έχει την τάση να «θυμάται» πολύ πιο ζωηρά και έντονα μια υποχρέωση ή εργασία που δεν έχει ολοκληρωθεί. Παρατηρήθηκε από την ψυχολόγο Bluma Zeigarnik, από την οποία πήρε και το όνομά του, όταν παρατήρησε σερβιτόρους οι οποίοι είχαν τη δυνατότητα να θυμούνται με εξαιρετική λεπτομέρεια παραγγελίες περίπλοκες και «δύσκολες», οι οποίες χάνονταν μόλις ο λογαριασμός των εν λόγω τραπεζιών πληρωνόταν και η παρέα αποχωρούσε. Τι μας δείχνει αυτό; Αρχικά, ότι η ανολοκλήρωτη εργασία, ο ευσεβής πόθος, αυτό το κάτι που ακόμη δεν προλάβουμε, τείνει να μένει στο μυαλό και να μας δημιουργεί ένταση. Υπάρχει διαρκώς προσπάθεια από τον εγκέφαλο να τσεκάρει την πορεία των πράξεων που πρέπει να γίνουν και, μια που ο Δεκέμβριος σηματοδοτεί το τέλος της ημερολογιακής χρονιάς, όλα όσα έχουμε αφήσει φαίνονται βαρύτερα, πιο δύσκολα και πιο πιεστικά. Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι αυτή: Δεν χρειάζεται να τα ολοκληρώσουμε όλα, γιατί δεν είναι για όλα η στιγμή που έχουμε θέσει ως στόχο. Στη ζωή τα πλάνα είναι για να φτιάχνονται, ωστόσο συνυπάρχουν με την έννοια του τυχαίου. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε την κατάσταση ως ένα σημάδι ότι είμαστε ζωντανοί, άνθρωποι μεταξύ άλλων που βιώνουν ανάλογες καταστάσεις και είναι εξίσου όμορφα και μοναδικά ατελείς.

Ας σκεφτούμε πως ο χειμώνας είναι η περίοδος που η φύση ησυχάζει. Το κρύο της εποχής μας καλεί να περάσουμε χρόνο περισσότερο μέσα από όσο έξω. Το χιόνι θα καλύψει τη γη και το χώμα θα προετοιμάσει τον εαυτό του για την επερχόμενη ανθισμένη άνοιξη. Το ίδιο συμβαίνει και με το νευρικό μας σύστημα. Είναι η στιγμή



που, βιολογικά, αποζητάμε να αποτραβηχτούμε σε ένα ζεστό, φιλόξενο και ασφαλές μέρος. Η ένταση των εορταστικών ημερών έρχεται σε αντίθεση με τους βιολογικούς μας ρυθμούς που μας ψιθυρίζουν ζητώντας γαλήνη, ξεκούραση. Η κοινωνική απαίτηση να αποδώσουμε τον καλύτερο εαυτό, πολλές φορές μας φτάνει στο σημείο να αφήσουμε κατά μέρος την αυτοφροντίδα και να υποταχθούμε σε καταστάσεις που διαφωνούν με την εσωτερική μας φωνή και την πραγματική προσωπική μας ανάγκη.

Η αλήθεια είναι πως ακόμη και οι ανολοκλήρωτες ιστορίες είναι κομμάτια του ποιοι είμαστε. Ο κάθε ένας από εμάς έχει ένα προσωπικό όραμα για τον εαυτό του και την εξέλιξή του και η ζωή που επιλέγουμε να κάνουμε είναι μέρος μιας διαδικασίας προς αυτό το προσωπικό όραμα. Ισχύει, παρόλα αυτά, ότι μεγαλώνοντας, ωριμάζοντας, βαδίζοντας στο δρόμο της ζωής, γνωρίζοντας ανθρώπους, νίκες, απογοητεύσεις, ενώσεις αλλά και απώλειες, καταστάσεις ετερόκλητες, είναι λογικό και πολλές φορές αναμενόμενο να αλλάξουμε το όραμα, να εγκαταλείψουμε το στόχο για λίγο ή και για πάντα, να μεταβάλλουμε τις προτεραιότητες ή να αναγεννηθούμε πλήρως σε κάτι που εκπλήσσει τόσο εμάς όσο και τους άλλους. Είναι η πραγματικότητα του να είσαι άνθρωπος που κρύβει όλη αυτή την πολυπλοκότητα, την οποία μπορούμε και είναι ωφέλιμο για την ψυχή μας να αποδεχθούμε, να αγκαλιάσουμε και αντάμα της να πορευόμαστε μονάχα μπροστά. Είναι καλό να δείχνουμε συμπόνια σε εμάς τους ίδιους πριν το κάνουν οι άλλοι, αρχικά γιατί αυτό προϋποθέτει βαθιά γνώση του εαυτού μας αλλά και ανοίγει την καρδιά και το πνεύμα μας απέναντι στον άλλον, ώστε να μπορούμε να πορευόμαστε αρμονικά σε μια πραγματικότητα που έχει τόσο ανάγκη την ειρήνη.

Τι μπορείς να κάνεις για αλλαγή; Γράψε όλα όσα έμειναν χωρίς ολοκλήρωση στο ημερολόγιό σου και, αντί να τους βάλεις βήματα προς το τέλος, απλώς αποδέξου ότι δεν είναι απαραίτητο να τα τελειώσεις για να αισθανθείς ολοκληρωμένος άνθρωπος. Το να είσαι ο εαυτός σου, να αποδεχτείς όλα όσα είσαι, να παραμένεις ανοιχτός στην μοναδικότητά σου και στη στιγμή στην οποία υπάρχουν, αυτός είναι ένας διαφορετικός τρόπος σκέψης που μπορείς να αρχίσεις να υιοθετείς, να αφήσεις τον εαυτό σου να ηρεμήσει, να σκεφτείς τι αξίζει να κυνηγήσεις αρχικά και τι να επιτρέψεις να σου υποδείξει ο χρόνος. Γαλήνεψε τον εαυτό σου και πορεύσου μέσα στο τώρα, όχι στο άπιαστο και αβέβαιο αύριο. Κάθε τώρα που ζούμε ολοκληρωτικά και με αγάπη είναι αυτό που μας φέρνει το κάθε όμορφο αύριο.

Τα Χριστούγεννα δεν απαιτούν ολοκλήρωση και τελείωση. Τα φώτα που κοσμούν σπίτια, καταστήματα και δρόμους είναι εκεί για να ομορφύνουν, να λάμπουν, να δώσουν χαρά. Το ίδιο μπορούμε να είμαστε και εμείς, αυτόφωτοι, ένα μικρό κεράκι αναμμένο για εμάς και για κάθε άνθρωπο που πλησιάζουμε, εστιάζοντας η παρουσία μας να είναι για καλό, να δείχνουμε κατανόηση και να εξελισσόμαστε σε αρμονία, με τιμή στο ποιοι στα αλήθεια είμαστε.

Εσύ, πως σκοπεύεις να χαρίσεις το δικό σου φως φέτος;





Τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου

Πέτρος Καλπακίδης

Κατερίνα Ουζουνστεφανή

Αναστασία Σιδηροπούλου

Μαρία Ζιούτα

Ρένα Δημητριάδου

Δημήτρης Τάλλης

Χάρης Στεργίδης

Σας Εύχονται Χρόνια Πολλά

&

Ευτυχισμένο το νέο έτος



Συντακτική Ομάδα

Κατερίνα Ουζουνστεφανή Αντιπρόεδρος ΣΚΩΘ

Αναστασία Σιδηροπούλου Γεν. Γραμματέας ΣΚΩΘ

