**ΜΟΝΑΞΙΆ**

**ΑΊΤΙΑ**

1)Τα χρονοβόρα εργασιακά ωράρια,  το κυνήγι του χρήματος,  το κυνήγι των απεριόριστων υλικών αγαθών, δίνοντας προτεραιότητα σε ματαιοδοξίες, απουσία ελεύθερου χρόνου)

2) Φευγαλέες και άχρηστες αξίες και είδη, απαξιώνοντας τον συνάνθρωπο αλλά και τον ίδιον τον εαυτό μας.

3) Βαυκαλιζόμαστε πως επικοινωνούμε με τον έξω κόσμο μέσω μιας παθητικής τηλεθέασης ή μιας τηλεφιλίας στον εικονικό κόσμο του κυβερνοχώρου, αποποιούμενοι  τον ποιοτικό συγχρωτισμό και τη δια ζώσης επικοινωνία. Επιλέξαμε οι σχέσεις μας να εξαντλούνται σε μια τυπική χειραψία, σε έναν ψυχρό χαιρετισμό ή ένα υποκριτικό χαμόγελο.

4) Επιδοθήκαμε με εξαντλητικούς ρυθμούς στην ασθματική και βίαιη τυραννία μυαλού και σώματος υπό το βάρος των αναρίθμητων υποχρεώσεων της καθημερινότητας,  στην βελτίωση της αυτοεικόνας μας, στο φθαρτό «φαίνεσθαι» ικανοποιώντας την αυταρέσκεια και τον ναρκισσισμό μας και οδηγηθήκαμε σε μια αυτοκαταδίκη μοναχικού βίου και σε μια ψυχική ερημοποίηση.

5)Ανταγωνιστικές ,επιδερμικές, απάνθρωπες σχέσεις συμφέροντος και εκμετάλλευσης.

6)Αστικοποίηση: συγκέντρωση πολλών διαφορετικών ανθρώπων σε περιορισμένη έκταση γης ανάμεσα σε τεράστιους όγκους μπετόν σε ένα ακαλαίσθητο περιβάλλον μακριά από τη φύση. Ο άνθρωπος της πόλης κατατρύχεται από ανασφάλειες και φόβους μέσα σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχούν φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας (βία, εγληματικότητα, ναρκωτικά κ.λ.π.)

**ΣΥΝΈΠΕΙΕΣ**

1)Η απουσία κοινωνικών επαφών -όταν κάποιος τις επιθυμεί διακαώς- οδηγεί κάθε άτομο, ασχέτως ηλικίας, σε πολύ επώδυνα αισθήματα μοναξιάς, επηρεάζοντας την ψυχική και σωματική υγεία, συνολικά. Ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου είναι αυξημένος κατά 50%  για τα μοναχικά άτομα, συγκριτικά με αυτά που έχουν ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις. Η κοινωνική απομόνωση είναι δύο φορές πιο επικίνδυνη για την υγεία από την παχυσαρκία, πιο επικίνδυνη από την έλλειψη σωματικής άσκησης, εξίσου επικίνδυνη όσο και ο αλκοολισμός ή το κάπνισμα 15 τσιγάρων ημερησίως. Άλλες έρευνες έχουν καταδείξει, επίσης, άμεση σχέση ανάμεσα στην υψηλή αρτηριακή πίεση, την κατάθλιψη και το αίσθημα υποκειμενικής μοναξιάς.

2)Η μη οικειοθελής μοναξιά προκαλεί συχνά αισθήματα ντροπής και αποκλεισμού. Έχουμε την αίσθηση πως είμαστε ελλιπείς και ντρεπόμαστε για αυτήν την κοινωνική μας αναπηρία η οποία δεν πιστεύουμε πως υπάρχει δυνατότητα να αλλάξει. Τα αισθήματα ανημποριάς και κατωτερότητας, ενώπιον μιας μοίρας που πιστεύουμε πως δεν είμαστε σε θέση να επηρεάσουμε, είναι δυσβάσταχτα και με τίποτα δεν πρέπει να γίνουν αντιληπτά στους έξω. Θεωρούμε τους εαυτούς μας ως αποκλειστικά υπεύθυνους για την κατάστασή μας, οι ενοχές μας γιγαντώνονται, κάτι που οδηγεί στο να θέλουμε να απομονωθούμε ακόμα περισσότερο από τους άλλους.

**ΤΡΌΠΟΙ**με τους οποίους ο νέος θα ξεφύγει από τη μοναξιά του και θα νοηματοδοτήσει τη ζωή του:

1)Αναθεώρηση αξιακού κώδικα μετά από τη συνειδητοποίηση των συνεπειών του μοναχικού βίου που διάγει και την ορθή αξιολόγηση των καταστάσεων και των ανθρώπων.

2)Αποβολή του αισθήματος του ανικανοποίητου και προσπάθεια προσέγγισης της ευτυχίας μέσω της ολιγάρκειας.

3)Διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας, ισορροπημένης (ισορροπία λογικής και συναισθήματος) και δυνατότητες διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων με ηρεμία, ψυχραιμία και αυτοέλεγχο.

4) Ενασχόληση με ψυχωφελείς δραστηριότητες(πνευματικές, καλλιτεχνικές, αθλητικές, πολιτιστικές).

5) Ανάπτυξη εθελοντικής δράσης γιατί μέσω της ανιδιοτελούς προσφοράς στον συνάνθρωπο και στο κοινωνικό σύνολο το άτομο νιώθει συναισθηματική πληρότητα και ηθική ικανοποίηση.

6) Επιδίωξη κοινωνικού συγχρωτισμού, σύναψη ουσιαστικών σχέσεων στον πραγματικό κόσμο, καθώς και προσπάθεια ενδυνάμωσης και σύσφιξης της σχέσης με το οικογενειακό και συγγενικό του περιβάλλον.

7)Επαφή με τη φύση, απομάκρυνση από το αφιλόξενο αστικό περιβάλλον.

8)Αναζήτηση και αφιέρωση χρόνου για τον εαυτό του και βαθύτερη ενδοσκόπηση ως προϋπόθεση κατάκτησης αυτογνωσίας, αλλά και διάθεση κατάλληλου χρόνου για αποφόρτιση και ψυχική γαλήνη.

9) Διοργάνωση ταξιδιών και επαφή με άλλους λαούς και πολιτισμούς.

10) Προσπάθεια επίτευξης ουσιαστικών και ανώτερων στόχων που θα προσφέρουν ποιότητα στην καθημερινότητά του.