

Θυσία αυτοθυσία στον πρωταθλητισμό

Εργασία στο μάθημα της Νεοελληνικής Γλώσσας



Η λέξη "θυσία" αναφέρεται στην πράξη της προσφοράς, ενώ η λέξη "αυτοθυσία" αναφέρεται στην πράξη της προσφοράς του εαυτού σου. Συνήθως, η αυτοθυσία αναφέρεται σε περιπτώσεις όπου κάποιος θυσιάζει τη ζωή του για μια αιτία που θεωρεί σημαντική, όπως η προστασία των άλλων ή η υπεράσπιση των αξιών του. Η αυτοθυσία είναι μια πράξη που συνδέεται συχνά με τη θρησκεία, η αυτοθυσία αποτελεί ένα φαινόμενο που εκτιμήθηκε και εκτιμάται πολύ, σε πολλούς πολιτισμούς στην ανθρώπινη ιστορία καθώς θεωρείται μια πράξη πλήρους ανιδιοτέλειας και αλτρουισμού. Οι πράξεις και οι αφηγήσεις αυτοθυσίας ορίζουν σε ένα βαθμό την ηθική και τα ήθη μιας κοινωνίας. Αυτοί που θυσιάζουν τον εαυτό τους για κάποιον που αγαπούν, ή και κάποιον που ούτε καν γνωρίζουν, ακόμη και για ένα ιδανικό, έναν απώτερο σκοπό, θεωρείται ότι έχουν φτάσει την απόλυτη αρετή. Τα παραδείγματα είναι πολυάριθμα, γονείς που δίνουν τη ζωή τους για να σώσουν τα παιδιά τους, άνθρωποι που μπαίνουν στις φλόγες και τα συντρίμια για να σώσουν συνανθρώπους τους, ανθρώπους που πεθαίνουν για να προστατεύσουν την ελευθερία της χώρας τους ή τα ιδανικά τους. Όλοι τους είναι παραδείγματα ανθρώπων που κυριολεκτικά δίνουν τη ζωή τους για να σώσουν κάποιον άλλο ή για κάποιον υψηλό σκοπό. Όταν όμως πρόκειται για την σωτηρία κάποιας άλλης ζωής, τότε σχεδόν αναμφίβολα, αυτός ο άνθρωπος γίνεται ήρωας.

Η ιστορία της θυσίας

Η θυσία είναι η κυριότερη μορφή της λεγομένης δημοσίας λατρείας κυρίως στις παγανιστικές θρησκείες, όπως τουλάχιστον καταμαρτυρούν αμέτρητες έγκυρες ιστορικές πηγές. Στους Αρχαίους θεωρείται αδιανόητη μία λατρεία χωρίς θυσιαστική πράξη, έχει δε αυτή πολλές μορφές και σε όλον τον προχριστιανικό κόσμο αποτελούσε για όλα τα έθνη ένα δώρο προς τους Θεούς, προσφερόμενο ευλαβικά μέσα από ένα συγκροτημένο τελετουργικό, με το οποίο επιδιωκόταν από τους ευσεβείς η εύνοια των Θεών κατά την πανάρχαια αρχή «ένα δώρο πάντα για ένα δώρο».



Η θυσία στην αρχαία Ελλάδα

Επίσης, στην αρχαία Ελλάδα, η θυσία ήταν συχνά συνδεδεμένη με την πράξη της αυτοθυσίας για την πατρίδα, ενώ στη σύγχρονη εποχή, η λέξη "θυσία" χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει την προσφορά ενός σημαντικού ή προσωπικού για κάποιον σκοπό. Παραδείγματα μπορεί να είναι η προσφορά χρημάτων σε μια φιλανθρωπική οργάνωση ή η προσφορά χρόνου και προσπάθειας για μια αιτία που θεωρείται σημαντική. Η θυσία που κάνεις για άλλους ανθρώπους μπορεί να έχει πολλά θετικά αποτελέσματα, μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και την ευτυχία του παραλήπτη, να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση του δωρητή, και να ενισχύσει τις κοινωνικές σχέσεις. Υπάρχουν και οι περιπτώσεις που η θυσία του εαυτού σου για κάποιον άλλον να είναι μονόδρομος όπως όταν υπάρχει ένα άρρωστο μέλος σε μια οικογένεια πχ. ένα παιδί όπου η θυσία της μητέρας και των άλλων μελών της οικογένειας να είναι απαραίτητη.



Ψυχολογικά προβλήματα

Ωστόσο, οι άνθρωποι που θυσιάζουν τον εαυτό τους για τους άλλους συχνά μπορεί να αντιμετωπίσουν και αρνητικές συνέπειες. Μπορεί να ασθαιθούν κούραση, έλλειψη χρόνου και ενέργειας, και ακόμα και να αντιμετωπίσουν απορρίψεις ή αδιαφορία από τους παραλήπτες. Ως ψυχολογική ή συναισθηματική κούραση ορίζεται μία δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση που είναι το αποτέλεσμα συσσωρευμένης πίεσης. Η ψυχολογική κόπωση μπορεί να προκληθεί από την επαναλαμβανόμενη σωματική εξάντληση, την έλλειψη ύπνου, την αδυναμία συγκέντρωσης, μνήμης και συναισθηματικής σταθερότητας. Συνολικά το να θυσιάζεις για τους άλλους και συναισθηματικής σταθερότητας. Συνολικά, το να θυσιάζεις για τους άλλους μπορεί να έχει πολλά θετικά αποτελέσματα, αλλά πρέπει να γίνεται με μέτρο εφόσον αυτό είναι εφικτό, έτσι ώστε να μην επιβαρύνεις την ψυχολογική και σωματική σου υγεία.



Η δύναμη της ψυχής



Συναντάμε τη θυσία στον αθλητισμό;

Κάθε είδους σωματική άσκηση, έχει πολλά θετικά να επιφέρει στην υγεία και την ψυχολογία μας. Επίσης, προλαμβάνει την παχυσαρκία και τα καρδιοαγγειακά νοσήματα. Γενικότερα, κύριος στόχος του αθλητισμού είναι να βελτιωθούμε και να έχουμε μία υγιής ζωή με όσο το δυνατόν λιγότερο στρες και άγχος. Αυτό ισχύει και στον πρωταθλητισμό;



Διαφέρει ο πρωταθλητισμός;

- Ο πρωταθλητισμός είναι ένα εντελώς ξεχωριστό κομμάτι, που επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα και τις συνήθειες του πρωταθλητή. Όσο μικρότερη ηλικία έχει ο αθλητής, τόσο πιο δύσκολο είναι για εκείνον να αντιμετωπίσει την ψυχολογία του και τις διάφορες δυσκολίες τις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει. Είναι υποχρεωμένος να σταματήσει πολλές από τις συνήθειές του, μιας και πρέπει να έχει την τέλεια απόδοση για να πετύχει τον στόχο του που είναι η νίκη. Μέσω του πρωταθλητισμού, ο αθλητής κάθε ηλικίας, διδάσκεται την αυτοπειθαρχία, τον σεβασμό και το σημαντικότερο, μαθαίνει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να μην τα αφήνει να τον κυριαρχήσουν.
- Κάθε πρωταθλητής, για να πετύχει αυτό που ονειρεύεται πρέπει πρώτα να αποφασίσει να αφιερώσει όλη του την ζωή στο άθλημά του και να αφεθεί στα χέρια του προπονητή του. Η σκληρή δουλειά που χρειάζεται ο αθλητής, πολλές φορές οδηγεί σε μεγάλους τραυματισμούς που κάποιοι αθλητές δεν μπορούν να διαχειριστούν την πίεση και την υπομονή που χρειάζεται, με αποτέλεσμα, να τα παρατούν και να μην θέλουν καμία επαφή με αυτό το άθλημα.

Η πίεση και το άγχος



Το σθένος και η ωριμότητα που χρειάζεται να έχει ο αθλητής, δεν συναντάται εύκολα στην καθημερινότητα των υπολοίπων. Ακριβώς επειδή ο πρωταθλητισμός είναι πολύ απαιτητικός, φέρνει ως αρνητικό αποτέλεσμα το έντονο άγχος. Κάθε αθλητής, πρέπει σε τέτοιες περιπτώσεις να μιλάει με τον προπονητή του και αν δεν μπορεί να τον βοηθήσει ούτε αυτός, είναι καλό να επισκέπτεται έναν ψυχολόγο. Εκείνος σίγουρα θα μπορέσει να βοηθήσει τον αθλητή να καταπολεμήσει τα συναισθήματά του.

Οι δυσκολίες του πρωταθλητισμού

Θέλοντας να εκπληρώσουμε κάποιο όνειρο, ή ακόμα και να δοκιμάσουμε μία δύσκολη κατάσταση, ο πρωταθλητισμός είναι ακριβώς αυτό που μας λείπει. Οι πρωταθλητές, θυσιάζουν την ζωή τους, καταναλώνοντας όλη την ημέρα τους για να προπονούνται. Αφήνουν στην άκρη τις βραδινές εξόδους, τα ποτά και τα τσιγάρα και αξιοποιούν τον χρόνο που τους μένει, ώστε να τρέφονται σωστά και το σημαντικότερο να κοιμούνται. Είναι πολύ δύσκολη αυτή η κατάσταση για τους νέους, διότι έχουν να αντιμετωπίσουν και τα σχολικά μαθήματα, τα φροντιστήρια και την πίεση που μπορεί να δέχεται κάθε παιδί από τον οικογενειακό του κύκλο.



Η στάση της κοινωνίας απέναντι στου μικρούς πρωταθλητές

Ας εμβαθύνουμε λίγο και ας αναλύσουμε την οικογενειακή και φιλική θυσία, που ένας μικρός αθλητής τέτοιου βαθμού καλείται να κάνει. Στις μέρες μας, η κοινωνία δεν παροτρύνει τα παιδιά στον αθλητισμό, αλλά σε μία εύκολη και καθιστική ζωή γεμάτη χρήματα. Οι οικογένειες, που πραγματικά στηρίζουν το παιδί τους και το βοηθούν να γίνει ο καλύτερος σε αυτό που ονειρεύεται, συχνά το χάνουν για καιρό, διότι αναγκάζεται να φεύγει από το σπίτι και να πηγαίνει στο εξωτερικό για αγώνες. Το ίδιο αλλά σε μεγαλύτερο βαθμό και πιο επικίνδυνο για την φιλία τους, είναι και στους φίλους. Όταν ένας από την παρέα λείπει συχνά, οι υπόλοιποι, ξεκινούν πολλές φορές να απομακρύνονται από αυτόν γιατί δεν εντάσσεται σε όλες τους τις δραστηριότητες. Εκτός από τα ταξίδια, δεν μπορεί να βγαίνει αργά το βράδυ, ούτε να πίνει, αλλά ούτε και να τρώει από έξω. Είναι πολύ θλιβερό για τον μικρό αθλητή, ο οποίος ακολουθεί το όνειρό του και τον δρόμο που έχει διαλέξει. Η οικογένειά του, θα είναι πάντα δίπλα του αν ξεκινήσει από το μηδέν στο πλάι του. Αυτό, δίνει κουράγιο στους μικρούς και μπορούν να συνεχίσουν αυτό που ξεκίνησαν με πείσμα και επιμονή. Το δίδαγμα που παίρνουν, είναι πως πρέπει να εμπιστεύονται και να αγαπούν, μόνο τους δικούς τους ανθρώπους που δεν θα τους πληγώσουν ποτέ και να έχουν αυστηρά κριτήρια για την επιλογή φίλων.

Σας ευχαριστούμε που
παρακολουθήσατε την
εργασία μας

Από ό τι αποδεικνύεται, ο πρωταθλητισμός είναι μία
δύσκολη απόφαση που μπορεί να σου σώσει αλλά
και να σου καταστρέψει την ζωή.

Αθανασόπουλος Περίανδρος
Κατσικάρης Μιχάλης
Μαθιός Θωμάς
Γιατζζί Αλέξανδρος

