

## βήμα

**βήμα, το**, ουσ. [<αρχ. βήμα], το βήμα. (Ακολουθούν 37 φρ.)·

- ακολουθώ κατά βήμα (κάποιου), βλ. φρ. τον έχω βήμα προς βήμα·

- ακολουθώ τα βήματα (κάποιου), επιδιώκω, προσπαθώ να μοιάσω κάποιου, μιμούμαι κάποιον: «επειδή θαυμάζω τον αδερφό μου, ακολουθώ τα βήματά του για να γίνω κι εγώ επιστήμονας»·

- αλλάζω βήμα, βλ. φρ. παίρνω βήμα·

- ανοίγω το βήμα μου, επιταχύνω το περπάτημά μου: «εγώ σας αφήνω κι ανοίγω το βήμα μου, γιατί βιάζομαι». Πολλές φορές, μετά το ρ. της φρ. ακολουθεί το λίγο·

- άνοιξε το βήμα σου! προτροπή ή παράκληση σε κάποιον να επιταχύνει το βηματισμό του: «άνοιξε το βήμα σου, γιατί μας πήρε η νύχτα». Συνών. άνοιξε τα πόδια σου(!)·

- βήμα βήμα, **α.**(για ενέργειες) που δε γίνεται με βιασύνη, που γίνεται αργά αργά και σταθερά: «η δουλειά προχωρούσε βήμα βήμα, αλλά προχωρούσε σωστά». **β.** (για πρόσωπα) συντροφικά. (Τραγούδι: **βήμα βήμα, χέρι, χέρι, κάπου η μοίρα θα μας φέρει**)·

- βήμα προς βήμα, (ιδίως για παρακολούθηση) συνεχώς και από πολύ κοντά: «ξέρω πού πήγε και τι έκανε, γιατί τον παρακολουθούσα βήμα προς βήμα»·

- βρίσκω το βήμα μου, **α.** βρίσκω το ρυθμό του βηματός μου και συγχρονίζομαι με το βηματισμό των άλλων με τους οποίους περπατώ συνταγμένος: «καθώς περπατούσαμε, μπερδεύτηκα, αλλά γρήγορα βρήκα το βήμα μου και συγχρονίστηκα με τους άλλους». **β.** μετά από κάποια περίοδο αστάθειας συγχρονίζω τις ενέργειές μου για την επίτευξη κάποιου σκοπού: «μπορεί να περνάει δυσκολίες, αλλά δεν το φοβάμαι αυτό το παιδί, γιατί σίγουρα θα βρει το βήμα του και θα τα καταφέρει»·

- δεν κάνω βήμα, **α.** δεν προβαίνω σε καμιά ενέργεια: «αν δεν πάρω την υπογραφή του προϊσταμένου μου, δεν κάνω βήμα». (Λαϊκό τραγούδι: *λένε πως είναι οι γυναίκες πονηρές τον κάθε άντρα πως τον θέλουν πάντα θύμα, μα το 'χω πει και θα το πω πολλές φορές, χωρίς γυναίκα στη ζωή δεν κάνω βήμα*). **β.** μένω αδρανής: «έδερναν κάτι αλήτες έναν ηλικιωμένο κι αυτός δεν έκανε βήμα να τον βοηθήσει». **γ.** δεν απομακρύνομαι καθόλου από ένα σημείο, από έναν χώρο: «θα καθίσεις εκεί που κάθεται και, μέχρι να 'ρθω, δε θα κάνεις βήμα». Πολλές φορές, μετά το ρ. της φρ. ακολουθεί το ούτε·

- δεν κάνω βήμα πίσω, δεν υποχωρώ ούτε στο ελάχιστο: «θα μου πληρώσει αυτά που συμφωνήσαμε και να του πεις πως δεν κάνω βήμα πίσω»·

- δεν τον αφήνω βήμα, βρίσκομαι συνεχώς από πίσω του, τον παρακολουθώ πολύ στενά: «επειδή είναι εξέχον πρόσωπο, κάθε φορά που φεύγει απ' το γραφείο του, δεν τον αφήνω βήμα, γιατί αυτή είναι η δουλειά μου»·

- δεν τον αφήνω να κάνει βήμα, του απαγορεύω κάθε ενέργεια, αν προηγουμένως δεν είμαι ενήμερος: «επειδή είναι καινούριος στη δουλειά, δεν τον αφήνω να κάνει βήμα, χωρίς πρώτα να με ρωτήσει». Πολλές φορές, μετά το δεύτερο ρ. της φρ. ακολουθεί το ούτε·

- δυο βήματα από..., πολύ κοντινή, ελάχιστη απόσταση από...: «το ουζερί είναι δυο βήματα απ' το σπίτι του». Συνήθως συνοδεύεται από χειρονομία με το χέρι να απλώνεται ελαφρά στα πλάγια και μπροστά ή πίσω, σαν να θέλει να δείξει κάτι που βρίσκεται παραδίπλα μας·

- είμαι στα βήματα (κάποιου), βλ. φρ. ακολουθώ τα βήματα (κάποιου)·

- είμαι στα πρώτα μου βήματα, βλ. φρ. κάνω τα πρώτα μου βήματα·

- είναι πάντα ένα βήμα μπροστά, προηγείται πάντα των εξελίξεων σε σχέση με μας, οπότε δεν μπορούμε να υπερσχύσουμε ή, αν πρόκειται για παράνομο, δεν κατορθώνουμε να τον συλλάβουμε: «φαίνεται θα είναι πάντα ένα βήμα μπροστά, για να μας τρώει όλες τις δουλειές || για να είναι πάντα ένα βήμα μπροστά από μας αυτός ο κακοποιός, σημαίνει πως κάποιος απ' το τμήμα τον ειδοποιεί, κάθε φορά που επιχειρούμε να τον συλλάβουμε»·

- είναι στα πρώτα του βήματα, (για νήπια) βλ. φρ. *κάνει τα πρώτα του βήματα*·

- ένα βήμα ή ένα βήμα από..., πάρα πολύ κοντινή, πολύ ελάχιστη απόσταση από...: «το σπίτι μου απέχει απ' το σπίτι του ένα βήμα || το σπίτι μου είναι ένα βήμα απ' το σπίτι του || η ομάδα μας απέχει ένα βήμα απ' το να πάρει το πρωτάθλημα». (Λαϊκό τραγούδι: *χαμογέλα, χαμογέλα Κατερίνα, μες τα μάτια σου να βλέπω ξαστεριά, το σκοτάδι απ' τον ήλιο ένα βήμα και οι ώρες της αγάπης μια σταλιά*). Συνήθως συνοδεύεται από χειρονομία με το χέρι να απλώνεται ελαφρά στα πλάγια και μπροστά ή πίσω, σαν να θέλει να δείξει κάτι που βρίσκεται σε ελάχιστη απόσταση από εμάς·

- ένα βήμα μπρος, δυο πίσω, βλ. φρ. *κάνω ένα βήμα μπρος, δυο πίσω*·

- κάνει τα πρώτα του βήματα, (για νήπια) μόλις αρχίζει να περπατάει: «το μωρό μας άρχισε να κάνει τα πρώτα του βήματα»·

- κάνω ένα βήμα μπρος, δυο πίσω, όχι μόνο δεν υπάρχει εξέλιξη σε μια δουλειά ή υπόθεση, αλλά παρατηρείται και οπισθοδρόμηση: «με τον τρόπο που δουλεύετε αυτή τη δουλειά, κάνετε ένα βήμα μπρος, δυο πίσω»·

- κάνω τα πρώτα μου βήματα, αρχίζω να ασχολούμαι για πρώτη φορά με κάτι: «δεν ξέρω πολλά πράγματα, γιατί πριν από μια βδομάδα άρχισα να κάνω τα πρώτα μου βήματα ως πλασιέ». Από την εικόνα του νήπιου που αρχίζει να περπατάει·

- κάνω το πρώτο βήμα, **α.** προβαίνω πρώτος σε μια ενέργεια για να κάνω γνωστό σε κάποιον κάποιο σκοπό, επιδίωξη ή επιθυμία μου: «επειδή μου αρέσει πολύ η τάδε, μόλις την πετύχω κάπου, θα κάνω το πρώτο βήμα και θα της συστηθώ». **β.** προβαίνω πρώτος σε μια χειρονομία καλής θελήσεως, για να εξομαλύνω τις τεταμένες σχέσεις που έχω με κάποιον: «ήταν ανόητο να μη μιλήμαστε για μια ηλίθια παρεξήγηση, γι' αυτό, μόλις του συνάντησα, έκανα το πρώτο βήμα και τουμίλησα». Συνών. *κάνω την πρώτη κίνηση*·

- κατά βήμα, βλ. φρ. *βήμα προς βήμα*·

- μ' έστησε στα έντεκα βήματα, με τιμώρησε πολύ αυστηρά: «μόλις μ' έπιασε ο πατέρας μου να βάζω χέρι στο ταμείο του μαγαζιού, μ' έστησε στα έντεκα βήματα». Από το ότι, όταν κάποιος ποδοσφαιριστής πέσει στο παράπτωμα του πέναλτι, ως τιμωρία ο αντίπαλος παίκτης χτυπάει την μπάλα από απόσταση έντεκα βημάτων από την εστία του παίκτη που υπέπεσε στο παράπτωμα. Η εκτέλεση πέναλτι θεωρείται η εσχάτη των ποινών στο ποδόσφαιρο·

- μ' έχει στα έντεκα βήματα, δε διάκειται ευμενώς απέναντί μου: «απ' τη μέρα που μ' έπιασε ο διευθυντής μου να κάνω κοπάνια, μ' έχει στα έντεκα βήματα»·

- με βήμα χελώνας, βλ. λ. [χελώνα](#)·

- να μην προλάβω να κάνω ένα βήμα, όρκο που δίνουμε σε κάποιον για να γίνουμε πιστευτοί σε αυτά που του λέμε, και έχει την έννοια να πεθάνω αμέσως: «αν σου λέω ψέματα, να μην προλάβω να κάνω ένα βήμα»·

- παίρνω βήμα, συγχρονίζω το ρυθμό του βημάτων μου με το βηματισμό των άλλων: «κάθε φορά που έχανα το ρυθμό μου, έπαιρνα βήμα απ' τον προστινό μου»·

- πάω βήμα βήμα ή πάω βήμα το βήμα, ενεργώ πολύ προσεκτικά, με μεγάλη περίσκεψη, σύμφωνα με τις εκάστοτε δυνατότητές μου: «δεν κάνω επικίνδυνα ανοίγματα στην αγορά, αλλά πάω πάντα βήμα το βήμα»·

- πάω ένα βήμα μπρος, δυο πίσω, βλ. φρ. *κάνω ένα βήμα μπρος, δυο πίσω*·

- πάω με βήμα σημειωτόν, βλ. λ. [σημειωτόν](#).

- *σέρνω τα βήματά μου*, προχωρώ με μεγάλη δυσκολία από νύστα, κούραση ή από μεθύσι. (Λαϊκό τραγούδι: *αργά αργά, βαριά βαριά, σέρνω τα βήματά μου*).

- *στα πρώτα βήματα*, στην αρχή της ζωής ή της σταδιοδρομίας κάποιου: «στα πρώτα βήματα απ' τη μέρα που γεννήθηκε, είχε τη στοργική φροντίδα των γονιών του || στα πρώτα βήματα της δουλειάς του, του συμπαραστάθηκαν όλοι οι φίλοι του».

- το βήμα της χήνας, βλ. λ. [χήνα](#).

- *τον έχω βήμα προς βήμα*, τον παρακολουθώ συνεχώς και από πολύ κοντά: «μόλις βγήκε απ' το σπίτι του, τον είχα βήμα προς βήμα και κατέγραψα όλες τις κινήσεις του».

- *υποχωρώ ένα βήμα*, μειώνω την επιθετική μου τάση, γίνομαι διαλλακτικός: «για να μη γίνει καβγάς, υποχώρησα ένα βήμα κι έτσι περάσαμε όμορφα κι ωραία». (Λαϊκό τραγούδι: *τι κρίμα που χωρίσαμε τι κρίμα, τι έγκλημα μεγάλο κάναμε, αντί να υποχωρήσουμε ένα βήμα ολόκληρη ζωή πικράναμε*).

- *χάνω το βήμα μου*, **α.** χάνω το ρυθμό του βήματός μου, δεν είμαι συγχρονισμένος με το βηματισμό των άλλων με τους οποίους περπατώ συνταγμένος: «στην παρέλαση κάθε τόσο έχανα το βήμα μου, γιατί το μυαλό μου πετούσε αλλού». **β.** χάνω το συγχρονισμό των ενεργειών μου και δυσκολεύομαι στην επίτευξη κάποιου σκοπού μου: «μέχρι τώρα τα πήγαινα μια χαρά στη δουλειά μου, αλλά, απ' τη στιγμή που έχασα το βήμα μου, έχω ένα σωρό προβλήματα».

Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας