

ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

99%
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΙ

99 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΣΤΟΧΑΣΤΩΝ
ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΙΡΟΜΑΣΤΕ
ΤΗΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Άλλαν Πέρσου, 99% Ευτυχισμένος

Τίτλος πρωτοτύπου: *99% feliz: 99 recetas de grandes pensadores para disfrutar de cada día*

Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα

Διορθώσεις: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright© Allan Percy, 2015

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2014

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Penguin

Random House Grupo Editorial, Βαρκελώνη, 2015

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Μάιος 2019

KET B306 ΚΕΠ 306/19

ISBN 978-960-16-8295-2



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Ο προσωπικός μας κόσμος είναι προϊόν
του τρόπου που σκεφτόμαστε.
Θα τον αλλάξουμε μόνο αν είμαστε ικανοί
να διαφοροποιήσουμε το πώς σκεφτόμαστε.

ΑΛΜΠΕΡΤ ΑΪΝΣΤΑΪΝ

Νοητικά μαστορέματα για ν' αλλάξεις τη ζωή σου

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου δεν είναι απλώς ένα απάνθισμα φιλοσοφίας, γι' αυτό και οι συγγραφείς δεν παρατίθενται με χρονολογική σειρά. Είναι μια εργαλειοθήκη γεμάτη από ιδέες, ώστε να αντλήσεις εκείνες που θα σου φανούν πιο χρήσιμες και να δώσεις στη ζωή σου τη μορφή που θέλεις να έχει.

Όταν τολμάμε να σκεφτόμαστε και να πράττουμε, η ζωή μας μετατρέπεται σε εργαστήριο του τύπου «φτιάξ' το μόνος σου», όπου εμείς οι ίδιοι φτιάχνουμε την επίπλωση που θέλουμε να έχει η μοίρα μας.

Για να το πετύχεις, διαθέτεις σε μορφή βιβλίου τους καλύτερους δασκάλους που μπόρεσε ποτέ να ονειρευτεί μια ακαδημία.

Οι φιλόσοφοι Ανατολής και Δύσης αναζητούν απα-

ντήσεις εδώ και χιλιάδες χρόνια στα ίδια ερωτήματα που απασχολούν κι εμάς σήμερα. Ποιο είναι το μυστικό της ευτυχίας; Υπάρχει κάποιο μονοπάτι προς την επιτυχία; Πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε την αληθινή αγάπη; Τι κάνουμε όταν όλα είναι εναντίον μας;

Από τον Πλάτωνα ως τον Μπρους Λι, περνώντας από τον Νίτσε και τη Σιμόν ντε Μποβουάρ, στο «πρακτικό» αυτό βιβλίο συγκεντρώνονται οι καλύτερες σκέψεις από τα πιο προικισμένα μυαλά της ανθρωπότητας ώστε να αντιμετωπίζεις πιο φιλοσοφημένα κάθε είδους αναποδιά, αμφιβολία ή πρόκληση που θα αντιμετωπίσεις στην καθημερινότητά σου.

Οι μεγάλοι κόουτς όλων των εποχών σου προσφέρουν τις καλύτερες συμβουλές της τέχνης του ζην, αλλά πρέπει να είσαι εσύ εκείνος που θα βάλει τις ιδέες τους σε πρακτική εφαρμογή. Να σκέφτεσαι και να πράττεις, αυτή είναι η βασική εξίσωση για όλους τους ανθρώπους που πετυχαίνουν τους στόχους τους.

Βλέποντας τον τίτλο αυτού του βιβλίου, μπορεί να αναρωτήθηκες: «Γιατί 99% ευτυχισμένοι;».

Η απάντηση είναι ότι καταλήγει πιο διασκεδαστικό να ψάχνουμε αυτό το 1% που μας λείπει παρά να πιστεύουμε ότι έχουμε το 100%, πράγμα που, εξάλλου, δε θα ήταν αλήθεια. Κανένας δεν είναι ευτυχισμένος απόλυτα. Όσο καλά και να κάνουμε τα πράγματα,

ακόμα κι αν εφαρμόσουμε όλες τις συμβουλές αυτού του βιβλίου, πάντα θα υπάρχει κάτι που θα επιδέχεται βελτίωση, ένα κομματάκι ευτυχίας για να το κατακτήσουμε.

Κι ακριβώς σ' αυτό βρίσκεται η χάρη.

Η αίσθηση του ανικανοποίητου έχει κάνει να προχωρήσουν οι επιστήμες, οι τέχνες και τα κοινωνικά κινήματα.

Η προσωπική μας αίσθηση του ανικανοποίητου θα βοηθήσει τη ζωή μας να προχωρήσει.

Χάρη στους μεγάλους στοχαστές, θα δούμε πώς μπορούμε να είμαστε 99% ευτυχισμένοι, ώστε, με χαρά και ψυχικό σθένος, να συνεχίσουμε να αναζητούμε ως το τέλος το 1% που μας λείπει.

Ας ξεκινήσουμε την περιπέτεια!

ΑΛΛΑΝ ΠΕΡΣΥ

*«Η αρχή είναι
το ήμισυ του παντός»*

Όλα απαιτούν προσπάθεια, ακόμα και η κατάκτηση της ευτυχίας. Κι όπως υποστηρίζει το αρχαιοελληνικό ρητό, που μας παραδίδει ο Πλάτωνας στους *Νόμους* του, η κυριότερη δυσκολία βρίσκεται στο ν' αρχίσουμε κάτι, άρα και τα πράγματα που θα μας γεμίσουν. Παράλληλα, βέβαια, χρειάζεται να εγκαταλείψουμε τις συνήθειες που μας προκαλούν δυστυχία.

Πάντως, το μυστικό για όλα είναι να τα αρχίσουμε.

Ο Πλάτωνας μαθητής του Σωκράτη, υπήρξε ο πρώτος που ίδρυσε έναν θεσμό ανώτερης παιδείας στη Δύση. Εκεί, στην Ακαδημία της Αθήνας, καλούσε τους μαθητές του να αξιοποιήσουν τον διάλογο ως μέσο εύρεσης των κατάλληλων απαντήσεων στα ερωτήματα που κατακλύζουν την ψυχή.

Όποιος δεν αμφιβάλλει για τίποτα μπορεί να περάσει όλη του τη ζωή επαναλαμβάνοντας τα ίδια λάθη και μην κάνοντας αυτό που θα τον οδηγούσε στην προσωπική ολοκλήρωση.

Το να είμαστε ευτυχισμένοι δεν είναι εύκολη δουλειά, δεδομένου ότι, όταν μπαίνουμε στην ενήλικη ζωή, βρισκόμαστε να ασφυκτιούμε υπό το βάρος των υποχρεώσεων. Ακόμα κι έτσι, μένει χώρος για την ευτυχία κάθε μέρα.

Κατά τον Πλάτωνα, το παν είναι η εύρεση της ισορροπίας, όπως εξηγεί πολύ παραστατικά λέγοντας ότι ο άνθρωπος είναι ένας ηνίοχος ο οποίος οδηγεί ένα άρμα που το σέρνουν δύο ορμητικά άλογα: η ηδονή και το καθήκον. Η τέχνη του ηνίοχου συνίσταται στο να μετριάσει το πάθος του μαύρου αλόγου (ηδονή) και να το συντονίσει με το λευκό (καθήκον), ώστε να τρέχει χωρίς να χάνει την ισορροπία του.

*«Παλιό ξύλο να καις, παλιό κρασί να πίνεις,
παλιούς φίλους να εμπιστεύεσαι
και παλιούς συγγραφείς να διαβάζεις»*

Φράνσις Μπέικον

Ο σερ Φράνσις Μπέικον, που υπογράφει τα παραπάνω λόγια, είχε σπουδάσει στο Κέμπριτζ τον 16ο αιώνα κι έφτασε να γίνει βασιλικός σύμβουλος, γενικός εισαγγελέας και λόρδος καγκελάριος.

Ωστόσο, το αληθινό πάθος του Μπέικον δεν ήταν ποτέ η συσσώρευση εξουσίας ή η απόλαυση προνομίων, αλλά η συντροφιά των αγαπημένων του βιβλίων, στα οποία έβρισκε πνευματική γαλήνη και απαντήσεις σχετικά με τους διακαείς πόθους του.

Τα λόγια του είναι πρόσκληση για κατάδυση στα πνευματικά ιαματικά λουτρά της φιλοσοφίας και της λογοτεχνίας: «Κάποια βιβλία είναι για να τα δοκιμάζεις, κάποια άλλα για να τα καταπίνεις και κάτι λίγα για να τα μασάς και να τα χωνεύεις· δηλαδή, κάποια

βιβλία είναι για να τα διαβάξεις μόνο εν μέρει· άλλα για να τα διαβάξεις χωρίς να πολυνοιιάζεσαι· και κάτι λίγα για να τα διαβάξεις ολόκληρα με επιμέλεια και προσοχή. Επίσης, κάποια βιβλία μπορούν να διαβαστούν για αναπλήρωση, επειδή χρησιμοποιούν αποσπάσματα από έργα άλλων· όμως αυτό πρέπει να γίνεται μόνο σε θέματα ήσσονος σημασίας και σε ένα πιο ανάλαφρο είδος βιβλίων· τα υπόλοιπα αποσταγμένα βιβλία είναι σαν τα αποσταγμένα νερά, άγευστα. Το διάβασμα κάνει τον άνθρωπο να είναι γεμάτος· η συζήτηση, να είναι έτοιμος· και η γραφή, να είναι ακριβής».

Ίσως σήμερα να μην έχουμε χρόνο να διαβάσουμε όλα όσα καταβρόχθισε ο Μπέικον, αλλά το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου είναι ένα ορεκτικό για ν' αρχίσεις να έχεις ιδέες που θα δώσουν λάμψη στη ζωή σου.