



ΜΑΞ
ΕΞΕΛΜΑΝ

**61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ
ΖΩΗΣ ΑΠΟ
ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ**

ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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
Μαξ Έξελμαν, 61 μαθήματα καθημερινής ζωής από τους Στωικούς
Απόδοση: Σώτη Τριανταφύλλου
Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος
Διορθώσεις: Γιάννης Δ. Αντωνόπουλος
Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης
Φιλμ, μοντάζ: Κέντρο Γρήγορης Εκτύπωσης
Copyright® για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ
(Εκδόσεις Πατάκη) 2014
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,
Αθήνα, Νοέμβριος 2014
KET 9118 ΚΕΠ 888/14
ISBN 978-960-16-5597-0



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: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ: 23 10.70.63.54, 23 10.70.67.15, ΦΑΞ: 23 10.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΜΑΞ
ΕΞΕΛΜΑΝ

61 ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ
ΖΩΗΣ ΑΠΟ
ΤΟΥΣ ΣΤΩΙΚΟΥΣ

ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΩΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

*Ο μοναδικός δρόμος για την ευτυχία είναι
να μην ανησυχούμε για πράγματα που ξεπερνούν
τα όρια των δυνατοτήτων μας.*

Πολλοί από μας παραπονιούνται: «Αχ, αν είχα καλύτερο σπίτι... αν είχα καλύτερη εμφάνιση... αν είχα καλύτερη δουλειά» — και παραιτούμαστε από την απόλαυση και τη βελτίωση όσων έχουμε ήδη. Πολλοί ανησυχούμε —«τρωγόμαστε»— για πράγματα που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Για παράδειγμα, δεν μπορούμε να αλλάξουμε το ότι είμαστε θνητοί ή το ότι τα αγαπημένα μας πρόσωπα έχουν ελαττώματα — κι ότι είναι επίσης ευάλωτα.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν εξουσιάζουμε, που βρίσκονται έξω από τον έλεγχό μας. Οι άνθρωποι που θέλουν να ελέγχουν τα πάντα —οι λεγόμενοι, στα αγγλικά, control freaks (η έκφραση είναι πολύ

πετυχημένη)— υποφέρουν πολύ από το απλό γεγονός ότι δεν μπορούν να ελέγχουν τα πάντα. Έτσι, ματαιοπονούν, αγχώνονται, απογοητεύονται, επιρρίπτουν ευθύνες στους άλλους και, την ίδια στιγμή, βασανίζονται από ενοχές.

Αν θέλεις, λένε οι Στωικοί, να μη σου τύχουν αρρώστιες, θάνατος ή φτώχεια, θα δυστυχήσεις. Αν επιθυμείς κάτι που ξεπερνά τις δυνάμεις σου, θα αποτύχεις. Καθετί που αγαπάς πρέπει να ξέρεις τι είναι, ποια είναι η φύση του και τα όριά του. Παραδείγματος χάρη, ένα ποτήρι είναι κάτι εύθραυστο, αν σπάσει λοιπόν δεν πρέπει να ταραχτείς· το παιδί σου είναι άνθρωπος, άρα εξ ορισμού θνητό. Ο ποιητής Τ. Σ. Έλιοτ προσθέτει: «Οι άνθρωποι στους οποίους δεν έχουν τύχει σοβαρά πράγματα δεν αντιλαμβάνονται την ασημαντότητα των γεγονότων».

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δικαιούνται μια ζωή χωρίς διακυμάνσεις, χωρίς κρίσεις, χωρίς αποτυχίες και άσχημες εκπλήξεις — τέτοια ζωή δεν υπάρχει ούτε για τα άτομα ούτε για τις κοινωνίες. Ο Στωικός φιλόσοφος Επίκτητος μας παροτρύνει να περιμένουμε συμφορές τις οποίες ωστόσο πρέπει να αντιμετωπίσουμε με θάρρος, χιούμορ και υπομονή.

Η δυστυχία οφείλεται τις περισσότερες φορές στην απεγνωσμένη προσπάθεια να ελέγξουμε όσα είναι ανεξέλεγκτα ή στην αμέλεια που δείχνουμε για όσα μπο-

ρούμε να ελέγξουμε. Πλούσιος δεν είναι αυτός που έχει πολλά πολλά υπάρχοντα αλλά εκείνος που έχει λίγες επιθυμίες. Την ιδέα αυτή συναντάμε επίσης στον βουδισμό, ο οποίος, αντίθετα από τις άλλες θρησκείες, δεν επικεντρώνεται στη λατρεία της θεότητας αλλά στον τερματισμό της ανθρώπινης οδύνης.

*Αντί να δίνουμε πλούτο στα παιδιά μας,
καλύτερα να δίνουμε μόρφωση. Οι μορφωμένοι
φτωχοί άνθρωποι έχουν περισσότερες ευκαιρίες
στη ζωή απ' όσες οι αδαείς πλούσιοι.*

Μπορούμε να το διατυπώσουμε διαφορετικά: «Μη δίνεις στους ανθρώπους ψάρια. Μάθε τους πώς να ψαρεύουν». Οι γονείς έχουν υποχρέωση να φροντίζουν τα παιδιά τους μέχρι την ενηλικίωσή τους. Στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να μπορούν να σταθούν μόνα τους στον κόσμο. Πολλοί γονείς, από ανασφάλεια και υπερπροστατευτισμό, παρέχουν υπερβολικά υλικά μέσα στα παιδιά τους με αποτέλεσμα αυτά να αδρανούν, να τα βρίσκουν όλα έτοιμα, να τεμπελιάζουν, να γίνονται «κακομαθημένα». Όμως ο υλικός πλούτος είναι αβέβαιος, μπορεί να χαθεί από μια λανθασμένη επαγγελματική κίνηση ή από μια οικονομική και κοινωνική κρίση. Η μόρφωση όμως δεν χάνεται, και ποτέ δεν

πάει χαμένη. Οι Στωικοί εννοούν τη μόρφωση όχι μόνον ως τη διαδικασία μιας επαγγελματικής εκπαίδευσης αλλά και ως πνευματική και ηθική καλλιέργεια. Ένας από αυτούς, ο Σενέκας, επιμένει στην αναγκαιότητα της παιδείας και της ατομικής προσπάθειας: τα πράγματα είναι δύσκολα όχι επειδή προσπαθούμε πολύ αλλά επειδή δεν προσπαθούμε αρκετά.

Η συμβουλή των Στωικών στους γονείς είναι να προσπαθούν να αναθρέψουν ελεύθερους και ανεξάρτητους ανθρώπους, όχι μαμόθρεφτα που ζουν παρασιτικά με μοναδικές επιθυμίες την κατανάλωση και το βόλεμα.